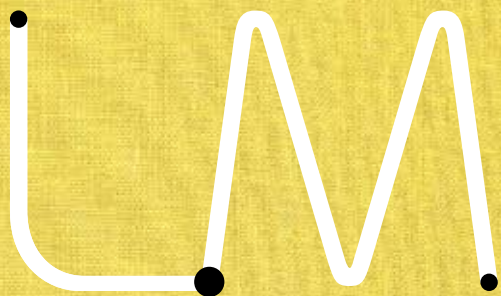


マクロ
ビオティックの
ある、生活。



Life is Macrobiotic

ライフ・イズ・マクロビオティック

特集
油

（生産者を訪ねて）
なたね油（会津若松／平出油屋）
マクロビオティックと油の関係
油の使い方

連載：第12回

マクロビオティックとじょうずに付き合おう

vol. 12

2013 AUTUMN

FREE
magazine

C O N T E N T S

P1. 特集：油

～生産者を訪ねて～

なたね油（会津若松／平出油屋）

マクロビオティックと油の関係

油の使い方

P8. 連載：第12回

マクロビオティックと

じょうずに付き合おう

P12. コラム：第7回

川内翔保子の Macrobiotic Life

『調理はおいしい魔法!』

マクロビオティックのキホン

P13. LMinfo：

リマ・クッキングスクールからの
お知らせ

Present

編集後記



Life Is Macrobiotic
FREE magazine

ライフ・イズ・マクロビオティック
vol.12 2013 AUTUMN

Staff

Editor in Chief	水野 亮
Editor	小谷 栄子
Designer	千田 美生 (ICM)
Photographer	内藤 暁 (株)小笠原事務所
Illustration (p.8~11)	オガワマキコ
Rubber plate picture	RIO
DTP	ICM
Publisher	日本CI協会
Print	SUN GROUP CO.,LTD.



特集

油

「油」と聞くとどんなイメージが浮かびますか？
太る、高カロリー、ダイエットの敵などマイナスイメージ
が大きいのでは。しかし、はたしてそうなのではし
ょうか？

「油」は植物性の種実から搾ったものですが、一口
に油と言っても千差万別。お店に行くと多種多様
な油が並んでいます。

皆さんはどんな油をお使いでしょうか？サラダ
油やキャノーラ油でしょうか？サラダ油が油の代名
詞のように使われることもありますが、一般によく
売られているサラダ油は、複数種類の植物油を葉
品などを使って抽出した精製度の高い油です。ま
た、キャノーラ油はなたねの一品種キャノーラ種から
作られた油。国産のなたね油はキャノーラ油とは
呼びません。

さて、日本の伝統食を基本とするマクロビオ
ティックでは、主になたね油とごま油を使います。

日本では菜種はもつとも古い油の原料のひとつ
で、なたね油は社寺の燈明として多く使われ、食用
油としても精進料理に使われてきましたが、一般に
は非常に高価なものでした。江戸時代になって菜種
の栽培が奨励され、市民も燈明に使えるようになり、
さらに幕末から明治にかけて食用油として少しずつ
普及していきました。現在、日本での食用油の生産
量のうち、なたね油が半分以上を占めています。

古い歴史を持ち、日本の食用油の代表「なたね
油」が、今回のテーマ「油」の主役です。



生産者を訪ねて

なたね油（会津若松／平出油屋）

【玉締め压榨法を守る
平出油屋】

無味無臭のなたね油に慣れていると、伝統製法で搾ったなたね油は衝撃的です。美しい黄金色で、かすかに香ばしい風味が残り、とても濃厚な味わい。食べ物としての強い存在感が伝わって、これがホンモノ！と納得できます。

摩擦熱による油の劣化も嫌い、昔ながらの玉締め压榨法という低温压榨法でホンモノのなたね油を製造している平出油屋を会津に訪ね、詳しく伺いました。

平出油屋は江戸時代から続く伝統のある商家で、当初は雑穀の販売などを行っていましたが、3代目が明治時代に製油業を始め、油屋としては現社長の平出祐一さんが4代目となる老舗です。なたね油が主ですが、戦後からはごま油の製造も手がけています。

【見事に配置された
レトロな機械が印象的】

蔵を改造したという工場に近づくと、ガタゴトガタゴトとにぎやかな音とともにブーンと香ばしい匂いがただよってきます。

中では作務衣姿の平出祐一社長と若い社員が油搾りの真つ最中。25坪ほどの工場の中は、油搾りに必要な機械類がコンパクトに置かれ、余分な空間はなく、見れば見るほど効率的な配置です。機械類はすべて昭和初めから中ごろにかけて製造されたもの。「摩耗した部品さえ交換すれば、この先もずっと使っていけます」と平出さん。

【薪を焚いてなたねを煎る
「焙煎」から始まる】

熟と香ばしい匂い、薪のパチパチは





黒い粒のなたねを攪拌しながら焙煎する

ぜる音。油搾りのスタートは「焙煎」です。竈の上の大釜では黒い粒々のなたねが大きなプロペラにかき回されて煎られているところ。「薪の火力は石油などに比べて弱いので時間はかかりますが、じんわり中まで熱が入るので搾った油の味も格別です。種に水分が残るといい油ができませんので30分ほど煎って水分をゼロにしています」と説明を受け、次は「除塵」。煎り終わったなたねは2枚の網を使って「ゴミが除かれ、さらに「圧偏」の機械に送られて3つのローラーで潰されます。

【水蒸気の穏やかな熱と ゆっくり加える圧力で搾油】

この時点ではなたねを指で押しつぶしてもサラサラ。40%前後含まれているはずの油けを感じません。

潰されたなたねはコシキに入れられ、下から蒸気を通されます。この「蒸熱」によって「固まっていた油がのびる」と平出さん。指にとって押しつぶすと、じんわりと油がにじみ出ます。水蒸気を通すだけなので熱せられても水分は残らず、床に広げて蒸気を飛ばす「息抜き」をすると水分はゼロに。



薪をくべる平出社長

そして、いよいよ「玉締め」です。まず円筒形のタガにフィルターの役をする分厚いマットを敷き、息抜きしたなたねを詰めます。そしてこの上に裸足で乗り、しっかりと踏み固めていきます。なたねはまだ熱く、夏場は辛い作業です。充分踏み固めたら玉搾りの機械にセット。金属製の半球が下りてきてゆっくりと圧力をかけていきます。平出さんによると、この半球が「玉締め」という名の由来とも言われているそうです。



半球状の金属が「玉締め」の由来とも



裸足でなたねを踏み固める

まもなくタラタラと黄金色のなたね油が流れ出て、50分ほど圧をかけるとなたねに含まれる油分の90%ほどが搾れます。
この圧をかけるのがガゴト音を立てる昭和30年代の油圧ポンプ。中に入る油も普通は機械油ですが、玉搾りのなたね油を使っているといいます。「万一、一滴でも漏れたら大変ですから」と平出さん。食品作りの真摯な姿勢がここでもうかがえます。



黄金色に輝くなたね油



玉搾りの機械



【和紙による 自然ろ過で完成】

搾った油はタンクで沈殿させた後、上澄みを筒状の手すき和紙に二つ二ついいねいに注ぎ、自然に落ちる

のにまかせてゆつくり「ろ過」します。高価な和紙による時間をかけた贅沢な精製を経て、搾られた油は瓶詰めされるのです。

油の黄金色は、なたねに含まれる天然の酸化防止物質ビタミンEと天然の色素クロロフィルやカロテンの色。薬剤など一切使わず、よい成分がそっくり残った油だから密度が濃く、酸化しにくく熱に強いのです。

一方、大量生産される食用油の多くはヘキサンなどの溶剤を使って原料の油分を100%抽出し、様々な薬剤による化学処理や高温処理をし

ているため自然の成分が損なわれてしまいます。さらに消泡剤や酸化防止剤なども使われており、原料の質が悪くてもわかりません。

油は生活習慣病や肥満のもととされ、悪者扱いされがちですが、こうした化学物質を使った油と玉締めで搾った油と一緒に考えるのはおかしいですね。

【原料の菜種栽培を もっと盛んにしたい】

菜の花畑の美しさが日本人の原風景になるほど、かつてなたねの栽培は



原料のなたね

盛んでした。しかし、近年キャノーラ油に代表されるように外国産の安い原料によって、国内のなたね栽培は激減しています。会津地方でも同様の状況で、農家になたね栽培をお願いして平出油屋が全量買い取る試みをスタート。昨年は北海道と青森県産だけでしたが、今年は会津産のなたねも加わるようになりました。

「これからも玉締め压榨法を守り続け、できる限り自然で安全性の高い油を作り続けていきたい」と平出さん。

なたねのエッセンスともいえる本物のなたね油を調理に使い、そのパワーを健康維持に役立てたいものですね。



平出油屋 (写真右・中央にいるのが6代目店主 平出祐一さん)

江戸時代から続く商家らしい佇まいの平出油屋。製造する油はすべて平出さんが搾ったもの。「搾ったままの油が基本です。手を加えることはしたくない」という言葉からは自信と誠意が伝わります。男女合わせて4名の社員が油搾りから完成した油の瓶詰め、ラベル貼りまですべて手作業でおこなっています。

マクロビオティックと油の関係

マクロビオティックではバターなど動物性油脂は基本的に摂りません。植物性の「油」を使いますが、陰陽で考えると油は陰性なので季節や体調に合わせて使う量を調整します。

しかし、油は加熱することにより素材の持つ陰性さ(アク気など)を陽性にし、素材のうまみを引き出す働きをします。例えば、山菜や野草を天ぷらにすると、高温の油の強い陽性さが陰性のアクを陽性にして(アクが抜けて)おいしく仕上がります。

マクロビオティックで使う油はすべて伝統的な圧搾法の油。化学的に抽出した油は使いません。そして昔から使われてきたなたね油とごま油を基本とし、調理ではこれら二つの油を半々に合わせた「合わせ油」を通常使います。合わせ油にすると味に深みが増して風味がよくなり、単体で使うよりも必須脂肪酸がバランスよく摂れます。

その他、基本のなたね油とごま油以外にもいろいろな油があります。油を変えるだけでいつもの料理もひと味変わりますので、時にはその変化を楽しむのもいいですね。

主な油の種類と特徴



なたね油

なたねを搾ったもの。美しい濃い黄色で特有のクセがあり、天ぷらに使うと独特の風味が出る。必須脂肪酸をバランスよく含み、熱に強く、揚げ物のほかに炒め物、煮物などに。



ごま油

香りの高さが格別で、抗酸化物質が含まれ、酸化しにくく加熱調理にも安心。揚げ物、炒め物、煮物や手当て法にも。一般的には白ごまを焙煎して搾りますが、焙煎しないで搾った無色透明のごま油も。



オリーブオイル

オリーブの実を搾った油で緑を帯びた黄色。産地や収穫時期により香りや風味に差がある。オレイン酸が主で酸化しにくく、生でドレッシングやマリネなどに使うほか、揚げ物、炒め物にも。



グレープシードオイル

ぶどうの種を搾った油で緑色。あつさりとしてクセがなく、ドレッシングや塩をまぜてパンに添えるなど生食がおいしい。酸化を防ぐビタミンEなどの成分が豊富なので、加熱調理もOK。



麻の実油

麻の実から搾った暗緑色の油。ナッツのような軽い風味があつて美味。80%以上が必須脂肪酸で、リノール酸とαリノレン酸のバランスが理想に近い。生食するほか、高温は避け、揚げ物や炒め物、菓子にも。



えごま油

シソ科のえごまの種を搾った油。食すと10年長生きするとのことで東北地方では「じゅうねん」の別称がある。αリノレン酸が約60%も含まれる。ドレッシングやマリネに使うなど生食に。



フラックスオイル(亜麻仁油)

亜麻の種から搾った油でさらつとしていてクセがない。αリノレン酸を約50%以上含み、リノール酸と合わせると必須脂肪酸が約70%になる。ドレッシングやマリネに使うなど生食に。

必須脂肪酸ってなに？

脂肪酸は油脂に多く含まれ、エネルギー源や細胞膜の材料になるなど、私たちが生きていくうえで欠かせない栄養素。その脂肪酸のうち、リノール酸に代表されるオメガ6脂肪酸と、αリノレン酸に代表されるオメガ3脂肪酸は体内で合成できない必須脂肪酸で、バランスよく摂ることも大切です。リノール酸は血中コレステロールを下げ、高血圧や動脈硬化を予防しますが、摂りすぎると免疫力を抑制するなどの害があります。αリノレン酸は血流をよくし、がんやアレルギーを予防し、脳の働きを活性化するDHAやEPAを体内で合成します。

RECIPE

カボチャとワカメの炒め煮



材料(4人分)

- ・かぼちゃ …… 1/4ケ(種つきで350g)
 - ・乾燥わかめ …… 10g
 - ※塩分を含まないもの
 - ・合わせ油※ …… 小さじ1弱
 - ・しょうゆ …… 大さじ1
 - ・塩 …… ひとつまみ
- ※合わせ油は、なたね油とごま油を半々に合わせたもの。揚げ物などに使う油でもよい。

作り方

- ① わかめは水にサツとくぐらせる。かぼちゃは種を取り除き、皮のきかない部分をそぎとって一口大に切り、塩を全体にまぶしておく。
- ② 火にかけて充分に温まった鍋に油をひき、かぼちゃを入れてうっすら焦げ色がつく程度まで強火で炒め、水を鍋底から1.5センチくらい注いで蓋をする。
- ③ 鍋が煮立ってきたら火を中火にし、蓋をしてさらに煮る。
- ④ かぼちゃがやわらかく煮えたらわかめを加え、しょうゆをわかめにかからめるように加え、なべをゆすって全体に味が回るようにし、蓋をして火を止め、しばらく蒸らす。

炒め煮は、油の使用量が少なく油の良さを生かしたすぐれた調理法です。熱した油で炒めることで表面を油で薄くコーティングしてうまみを引き出し、ゆっくり煮て素材の結合をゆるめ、やわらかくになったら調味するのがコツ。こうすると塩分が入りやすくおいしく仕上がります。



油の使い方①
加熱して使う場合

炒める、揚げる、煮込むなどの加熱調理には、熱に強いなたね油やごま油、オリーブ油などが向きます。油はきちんと熱して調理すれば、使用量が少なくてもおいしく仕上がります。特に揚げる場合はしっかりと熱しないと余分な油を吸い食感が悪くなる上、摂取カロリーも高くなります。

また、加熱した油は体を温めてくれるので、冬の寒い時期には炒め煮調理などの油を使った料理を少し増やすなど、季節や体調によって使う量や頻度を調節しましょう。

素朴なギモン

Q&A

A

活動量の多い男性は一般的にカロリーの高い揚げ物を好みがち。通常、天ぷらや唐揚げなどの揚げ物はハレの日のメニューとして月一回程度にとどめますが、大好きなら時々作ってあげても良いでしょう。

ただし、揚げ物ばかりでは陽性に片寄るため、温野菜サラダを添えるなどして適度な陰性をプラスすることも忘れずに。

ちなみに、昔から天ぷらに添えられている大根おろしなどの薬味類は、揚げ物の陽性を中和するものです。

Q

夫は天ぷらや唐揚げなどの揚げ物に目がないのですが、健康のことを考えると、やはり控えた方が良いでしょうか？

マクロビオティックの考えでは油を実際にどう使えばいいのでしょうか。具体的なギモンに、リマ・クッキングスクールの尾形妃禰先生に答えていただきました。

RECIPE

ドレッシング
3種



A

えごま油とりんごの
ドレッシング

個性の強いえごま油がさわやかなりんごとみそのコクで複雑な旨みを醸し出し、クセになる味。海藻やゆでた青菜に。

材料(4~6人分)

- えごま油……………大さじ3
- りんご……………1/4個
※有機なら皮つきのまま
- ゆずの搾り汁……………大さじ2
- 梅酢……………大さじ1
- みそ……………小さじ2/3

以上を合わせ、ミキサーにかけてまぜる。

B

グレープシードオイルの
ドレッシング

軽い風味のグレープシードオイルにゆずの香りと玄米クリームのにじみがるやかに調和。ゆでた根菜類に。

材料(4~6人分)

- グレープシードオイル……………大さじ4
- 玄米クリーム……………大さじ4
- ※なければごはんださじ3
- ゆずの搾り汁……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/3

以上を合わせ、ミキサーにかけてまぜる。

C

フラックスオイルの
和風ドレッシング

独特の風味をもつフラックスオイルはしょうゆとの相性がよく、わさびの辛味も効いています。海藻や和野菜に。

材料(4~6人分)

- フラックスオイル……………大さじ3
- ゆずの搾り汁……………大さじ2
- 梅酢、しょうゆ…各大さじ1
- さらし玉ねぎ(みじん切り)……………大さじ1
- 練わさび……………少々

以上を合わせ、ミキサーにかけてまぜる。

油の使い方②
生で使う場合

フラックスオイルやえごま油、麻の実油などに多く含まれ、生活習慣病予防効果などで注目されるαリノレン酸は熱に弱い為、ドレッシングとして使うことをおすすめします。

ただし、生で使う場合には油の陰性さをそのまま体に摂り入れることになりません。陰性のもものは体を冷やすす働きがありますので摂りすぎには注意しましょう。ドレッシングとして使う場合には生野菜よりは蒸したり茹でたりした野菜にかけるなどの工夫を。

レシピ・料理 / 尾形 妃樺 伶 (リマ・クッキングスクール講師)

A

Q

A

Q

一度天ぷらに使った油は再利用しても良いですか？
伝統製法で搾った良質の油はきちんと濾して保存すれば繰り返し使っても大丈夫。分厚いフィルターで不純物をきれいに濾しとり、油を密閉できる油濾し器を用意すればベスト。揚げ物に使った油は粗熱がとれたら濾し、光が当たらない場所に保存します。あまり長く保存せずに、炒め物などに使いきってしまいましょう。

健康に良いとされるαリノレン酸を摂るには、なたね油とごま油だけでよいですか？
なたね油やごま油にもαリノレン酸は含まれていますが熱に弱い為、普段熱調理に使うことが多い油はあまり向いていません。マクロビオティックでは熱調理しても損なわれにくい根菜類や小松菜などの葉菜、ワカメなどの海藻類から摂ることをおすすめします。また、αリノレン酸が豊富なえごま油やフラックスオイルなどから積極的に摂る場合は加熱せずにドレッシングとして使いましょう。

なたね油やごま油にもαリノレン酸は含まれていますが熱に弱い為、普段熱調理に使うことが多い油はあまり向いていません。マクロビオティックでは熱調理しても損なわれにくい根菜類や小松菜などの葉菜、ワカメなどの海藻類から摂ることをおすすめします。また、αリノレン酸が豊富なえごま油やフラックスオイルなどから積極的に摂る場合は加熱せずにドレッシングとして使いましょう。



マクロビオティックとじょうずに付き合おう

第12回

Let's associate expertly with MACROBIOTIC.



マクロビオティックの手当て法 ～外用編～



マクロビオティックでは身近な野菜や調味料などを使って手当てをする方法があります。前号では内服の手当て法をご紹介しましたが、今回は外用の手当て法をご紹介します。

※以下にご紹介する手当て法は、あくまでマクロビオティックの観点から体の不調に対する手当てを説明したものです。個人によって作用・効果には差がありますので、治療の必要な方は必ず医師の診断を受けてください。

+++++ お手軽・簡単な手当て法 +++++

台所にある野菜や果物を使った手当て法なら、トラブルが発生してもすぐに対応できますね。簡単なうえに副作用もなく、デリケートな赤ちゃんや子供にも安心して使えます。

38度より低い発熱・リンパ節炎・風邪による頭痛に

青菜の枕

欧米にも同じような手当て法があり、特に赤ちゃんや子供に微熱があるときはおすすめ。陰性の青菜が熱を下げてくれます。キャベツなら青い外葉で頭をすっぽり覆いましょう。

■手順

- ① 小松菜、またはキャベツの外葉を適量用意し、かたいところは切り落とす。
- ② 葉先のやわらかいところが後頭部に当るように、枕において頭をのせる。キャベツなら青い外葉で頭をすっぽり覆うようにする。



葉が熱をとってしんなりしたら、新しい葉ととりかえましょう。

歯痛・不眠に

刻み玉ねぎ・玉ねぎ汁

生玉ねぎに含まれる成分には殺菌作用や痛みを抑える効果があり、歯痛を和らげてくれます。さらに、ツーンと刺激のある独特の香りには、神経を鎮めて睡眠を誘う働きもあります。

■手順

- ① 玉ねぎを適宜みじん切りにする。
- ② 歯痛には、痛む歯のあたりに入れてかみしめる。
- ③ 不眠のときは、みじん切りの玉ねぎをガーゼなどで包み、枕元において香りをかぐ。



偏頭痛に

りんご汁

突然襲ってくる原因不明の偏頭痛は比較的女性に多い深刻な悩みです。そんなときはりんご汁を試してみましょう。カリウムや有機酸が豊富なりんごの陰性さが頭痛を緩めてくれます。

■手順

- ① 適量のりんごを皮のまますりおろし、手で汁を絞る。
- ② 絞った汁を患部につけてマッサージし、よくすり込む。



お風呂での手当て法には全身浴と腰湯や足湯のような部分浴、そして患部を薬湯で洗う方法があり、症状によって使い分けます。いずれも血行をよくして新陳代謝を促し、不調の大きな原因となる冷えや疲れを解消し、植物の薬効成分が皮膚や各器官に刺激を与えて症状の緩和に導いてくれます。

普段から入浴剤がわりに、ここにご紹介した材料はもちろん、薬効のある木の葉や草(11ページ参照)を利用するのもいいですね。

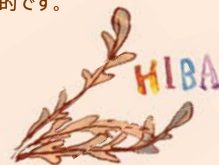
冷えからくる婦人科系の不調、膀胱炎の改善に

ひば
干葉湯

昔からおこなわれて定評のある手当て法です。腰湯をした日は、入浴は控え、症状が緩和するまで毎日続けますが、長引くようなら干葉湯の前にシャワーを浴びてもOKです。陰性の人は醤油番茶や梅生番茶を飲みながら行うとさらに効果的です。
※醤油番茶は三年番茶に醤油を加えたもの、梅生番茶は三年番茶に梅干と醤油、しょうが汁を加えたもの。

■用意するもの

- 大根干葉(洗った大根葉を茶色にカラカラに干したのもの)…………… 4~5株
- 水…………… 4~7リットル
- 塩…………… 1/2カップ(※陰性になっている場合)
- 差し湯用の熱湯…………… 適宜
- 腰が入る大型のたらい、またはペーパーバス
- 大きなビニールふろしき、またはビニール袋



■手順



① 大鍋に干葉と水を入れて火にかけ、煮立ったら40分ほど煮出して濃い茶色の干葉湯を作る。



② たらいに干葉湯を入れ、陰性になっている場合は塩を加え、湯か水を足して腰が浸かるくらいの深さにし、温度は風呂程度にする。



③ 上半身は冷えないように着衣のまま、下半身は裸になって腰を干葉湯に浸けて足は出す。イラストのようにビニールふろしきで湯気が逃げないようにして、額にうっすらと汗をかく程度に浸かり(10~15分)、途中、ぬるくなったら湯を加える(差し湯)。

※陰性の人は、基本的に体力がなく、消化吸収力が弱く、血圧も体温も低め。顔色は青白く、痩せているか水太りのタイプです。

発疹によるかゆみ・水虫の緩和に

しょうが湯

生姜には薬効成分が多く含まれ、すぐれた殺菌力のほか鎮痛、解熱、消炎、血行改善等によいとされ、皮膚のトラブルを緩和します。

■準備するもの

- 生姜…………… 150~200g
- 熱湯…………… 2L
- (水虫の場合は2倍以上)
- 木綿袋

■手順

しょうがをすりおろして木綿袋に入れ、熱湯に入れて3分くらい揺すり、さめたらその湯で患部を拭く。または湯船に入れ、入浴する。



石けんとして使う他、発疹が出たときにも

ぬか湯

米ぬかには肌を清潔にして、白くきめ細かくする働きがあることは昔から知られており、日本で石けんが普及する以前、女性は入浴のときにぬか袋を使って肌を磨いていました。

■手順

- ① さらしの袋に適量のぬかを入れ、口をしっかり閉じておく。
- ② 鍋に湯を沸かし①を入れ、3分くらい揺すった湯で患部を洗う。浴槽に入れて入浴すると湯上がりの肌がスベスベになる。



湿布は外用の手当の代表格で、肩こりや頭痛、腹痛、歯痛、発熱、捻挫や腫れなど多様な症状に対応するさまざまな種類があります。いずれも野菜など手近な食品を使い、昔からおばあちゃんの知恵として親しまれてきたもの。長い間人々の不調を軽減して、その効果が認められてきたといえますね。

肩こり・腰痛・神経痛・むくみ・軽い打ち身などに

しょうが湿布

血行を改善し、新陳代謝を高めてさまざまな痛みや炎症によいとされます。生姜は、香りがよく細めで良質のものほど薬効が高いものです。生姜と湯の量は、患部の大きさによって加減してください。

■用意するもの

- ・根生姜 …………… 150～300g
- ・湯…………… 4～7L
- ・木綿袋 …………… 1袋
- ・フェイスタオル…………… 3枚

■手順

- ① 生姜はたわしなどで洗い、皮ごとすりおろす。
- ② 湯を煮立て、金属製のたらいなどに移して70～80度までさます。
- ③ もめん袋におろししょうがを入れて湯の中でもみ出す。(袋はとっておく。)
- ④ ③にタオルを浸してよく絞り、肌にあてると少し熱いと感じるくらいに冷ます。
- ⑤ 蒸したタオルを患部にのせ、保温のため、その上に乾いたタオルをのせる。
- ⑥ タオルがぬるくなる前に、残りのタオルを①～③の要領で蒸したタオルにして取り替え、患部が赤くなるまで繰り返す。(15～20分程度)



※しょうが湯が冷めてきたら、とっておいた袋を入れて火に掛け温めます。(煮立てると効果がなくなるので沸騰前に火を止めること)

腹痛・腰痛・生理痛・冷えによる不調・風邪気味のときに

こんにゃく温湿布

陰性のこんにゃくに塩と熱という陽性を入れ、患部の冷えをとって痛みをやわらげます。

しゃっくりのときはお腹の上部に貼り、横隔膜をあたためて。

■用意するもの

- ・こんにゃく…………… 1枚
- ・塩…………… 大さじ山盛り1
- ・フェイスタオル…………… 1枚

■手順

- ① 鍋に湯適宜を煮立て、塩を加えてこんにゃくを入れる。
- ② 煮立ったら火を弱め、15～20分ゆでる。
- ③ ゆでたこんにゃくをタオルで包み、痛む場所など患部に当てる。



※風邪気味で冷えている子どもにはお腹に当てて、抱え込ませるとよいでしょう。※使ったこんにゃくは食べられません。※こんにゃくは水を張ったタッパー等で冷蔵保存すれば、小さくなるまで使えます。

発熱(高熱)・熱を伴う頭痛・気管支炎・乳腺炎・痛風などに

豆腐パスター

カリウムを多く含む豆腐はとても陰性ですから陽性の熱を鎮めます。効き目が強いので38度程度の発熱には使わず、40度くらいの高熱が出たらすぐに手当てしましょう。

額に貼るのなら、しっかり水切りした木綿豆腐をそのまま使ってもOKです。

■用意するもの

- ・木綿豆腐…………… 1枚
- ・生姜すりおろし…豆腐の量の1割
- ・小麦粉(地粉)…………… 適宜
- ・ガーゼ
- ・包帯(固定用)

■手順

- ① 豆腐はまな板などではさんで水きりしてボウルに入れ、生姜を加えて混ぜ、さらに小麦粉の量を加減しながら加えてよく混ぜ、硬めのパスターの素を作る。
- ② 患部に合わせたサイズにカットしたガーゼに1センチ厚さにのばし、患部に貼る。
- ③ 豆腐パスターがずれないように包帯などで固定する。



※発熱の場合は1～2時間ごとに検温し、37度台に熱が下がったらとりはずします。

※パスター…ガーゼやさらしに湿布薬を薄く伸ばしたもの。「プラスター(外用薬)」が「パスター」に変化したとされている。

ねんざ・打撲・関節の腫れと痛み・おでき・歯痛などに

里芋パスター

昔から里芋はさまざまな薬効があることから、「いもぐすり」と呼ばれています。特に解毒作用があり、体の毒を吸い出すとされ、また熱を冷ます作用があり、腫れやねんざ、膀胱炎など炎症全般を緩和してくれます。重い病気の場合は、まずしょうが湿布で血行をよくしてから里芋パスターをすると一層効果が上がります。

■用意するもの

- 里芋
…1個(患部の大きさにより適宜)
- 根生姜……………里芋の量の1割
- 小麦粉(地粉)
…適宜(目安は里芋の量の2~3倍)
- 木綿など天然繊維の布、または和紙
適宜

■手順

- ① 里芋の皮は厚めにむいてすりおろし、しょうがは皮つきのまますりおろす。
- ② ①に小麦粉を少しずつ加えてよく混ぜ、耳たぶより少しやわらかく練る。
- ③ ②を布や和紙に平らにのばし、7ミリ厚さにして患部に貼り、当て布や包帯をして固定する。
- ④ 3~4時間を限度に、違和感が出てきたら貼りかえる。



++++++ 木の葉や草を使った手当て法 ++++++

桃や柿、びわ、栗など果樹のほか、松や杉、桑の木の葉には薬効があり、昔から煎じて入浴剤にするなど、広く利用されてきました。また、お灸のもぐさの原料になる「よもぎ」や、たくさんの薬効があることから十薬と呼ばれる「どくだみ」なども、古くから身近な薬草としてさまざまな手当てに使われています。

ちなみに端午の節句に今でも使われる菖蒲には血行促進作用があり、菖蒲湯は腰痛や神経痛、筋肉痛、肩こりに対する手当て法ともいえます。

湿疹やあせもなど皮膚炎一般に

木の葉や草の煎じ汁

長時間煮出した煎じ汁には有効成分が溶け出して濃縮され、下表のような症状に効くほか、いろいろなトラブルを鎮めてくれます。栗の葉の煎じ汁は昔から漆にかぶれたときや毛虫に刺されたときに活躍し、桃の葉には肌の角質を分解する成分が含まれるため美肌効果も。また、口内炎や虫歯のときは松葉の煎じ汁でうがいをするなど鎮痛効果があり、じんましんのときは刻んだびわの葉を入浴剤に。

症状	葉または草の種類
湿疹(湿った状態)	栗の葉・松の葉、よもぎ
乾疹(乾いた状態)	どくだみ
アトピー(赤い発疹)	栗の葉・松の葉、よもぎ
あせも	桃の葉、びわの葉

※栗・松・桃は生の葉(なければ乾燥したものを購入)、よもぎとどくだみは乾燥させた状態のものを使用します。

■手順

- ① 生の葉は洗って小さく切り、たっぷりの水を入れた鍋に入れる。(量は水1に対して葉は1/2)
- ② ①を30~40分煮出し、布でこす。(アトピーに使う場合はここで薄める)
- ③ かゆくなったときは②で拭いたり、洗ったり、お風呂上がりにはパティングする。



外用の手当て法に使う食品は化学物質を含まない昔ながらの製法のもを、また野菜はできるだけ有機のものを選びましょう。

台所にあるものだから効き目はゆっくりで物足りないのではと思われるかもしれませんが、しょうが湿布は痛みを素早く軽減し、豆腐パスターの解熱作用や里芋パスターの効き目も目覚ましいもの。

家族や自分自身の不調はまず身近な手当て法で対処してはいかがでしょう。

たとえば野菜炒め。適当に切って、ジャツと炒めて、調味料をふって、ハイできあがり。こんなふうになんかなく台所仕事をこなしている人もいると思いますが、「調理」をするってホントはどういうこと?

穀物や海藻や野菜などを、私たちの口や体に美味しくなるよう変化させていくのが調理。しかもいろんな形や味に創作していくことができますから調理はマジックそのものですね!

お米は水と一緒に火にかければ、ふつから甘く美味しいものに変身します。野菜は調理法が変われば、同じ素材でもまったく違うお料理ができます。

では、十人の人に同じ名前の料理、例えば「大根ステーキ」を焼いてもらったらどうなるでしょう? そう、皆さんの想像通り、十通りの味ができあがります。

選んだ大根の瑞々(みずみず)しさ加減、輪切りの厚み具合、焼きつける油の量、焼き時間、火加減、ふたをしたかしないか、調味料の量、そしてどんな鍋を使ったか、etc...。どれかがちよつと違つても味は大きく変わってきます。たとえば強火でサツと焼いただけなら、中のほうはまだ生です。

でも、そのゴリゴリとした食感もオツなもの。じつくり蒸らし焼きしたほうは、おしょうゆが中までしみみて、お箸がスツと入る柔らかい食感が楽しめるでしょう。

調理は、大地の恵みを火の力、塩の力、時間の力を借りて美味しいものにまとめあげる魔法なのです。そして作る側がその不思議な力を自由自在に操れる、ということも大きな特徴。

美味しい味を作るわけではありません。美味しいものを創るには、旬の元気なお野菜があれば十分。あとは調理のからくりを知り、マジックを存分に操つてください。

私は、お料理ほどワクワクする創作はないと思つています。野菜の瑞々しく輝く姿や色合いを見ているうちに、疲れもスツと抜けていきます。調理は、する人を元気にしてくれる魔法でもあるのです!

■川内翔保子(かわうちしょうこ) マクロビオティック料理研究家。リマクッキングスクー
ル上級主任講師。

宇宙のリズムや東洋哲学的な考え方を反映したマクロビオティックに出会い「リマクッキングアカデミー」に学ぶ。1988年神奈川県横浜市にマクロビオティック料理教室「シヨップマニエージュ」をオープン。美しく楽しい、身体と心が喜ぶ料理を通して穀物菜食の素晴らしさを広め、濃とした生き方に多くの人が魅了されている。

※このコラムは川内翔保子著「季節のおたよりレシビー マクロビオティックで二十四節氣をひとめぐり! (地湧社発行)」より転載しています。

Basic knowledge of Macrobiotic

マクロビオティックとは自然の法則に調和する生き方。そして人の健康と地球の健康を大きな視野からみていこうという考え方。その実践として「玄米菜食を中心として、その土地でとれたものを、その旬に食べる」を基本とした食事法が中心にあります。

マクロビオティック食事法 3つのキホン

- 一物全体** いちぶつぜんたい... 一つのを丸ごと食べる。野菜なら皮、根、種も含め丸ごと食べる。
- 身土不二** しんどふじ... 身体(身)と環境(土)は切り離せない(不二)。その土地、その季節に合ったものを食べる。
- 陰陽調和** いんようちようわ... 物事の両面のバランスをとる。陰と陽は反対の力でありながらも、お互いを引き合い、助け合って、どちらも欠くことができない。

〈陰陽の原則〉

陰	陽
より遠心性・拡散性・上昇性をもつもの	より求心性・収縮性・下降性をもつもの
より静的なもの	より動的なもの
より冷たいもの	より熱いもの

〈陰陽の例〉

陰	陽
女	男
植物	動物
寒さ	暑さ
弛緩	緊張
休息(眠り)	活動
紫	赤
カリウム	ナトリウム

初級コース 冬の特別集中講座

夏に続いて冬も集中講座を開催!

ご遠方の方や、普段お仕事をしている方に
オススメの講座です!!

* 初級全12回+試食会

初めての方、基本をしっかり勉強されたい方のための基礎講座です。マクロビオティックの基本的な考え方、および料理法(陰陽にもとづいた野菜の切り方、火の通し方、主食・副食のバランスや四季折々の調理法など)身につけていただけます。

* 会場:リマ・クッキングスクール新宿校

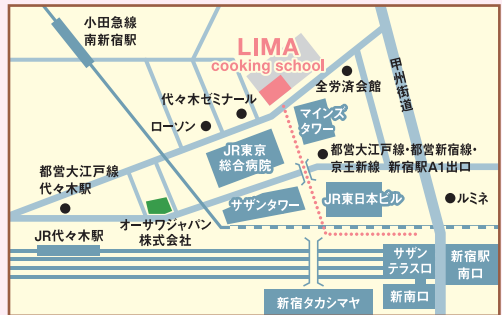
〒151-0053 東京都渋谷区代々木2-23-1 ニューステートメナー130
TEL:03-6304-2006 FAX:03-5358-3623

* 期間:2013年12月2日(月)~12月7日(土)
1日2講座/全12回+試作会(12月8日)

* 時間:①10:00~13:00
②13:30~16:30

* 講師:リマ・クッキングスクール専任講師

わかりやすく丁寧にじっくりと、安心・安全な食材で
ムダのない調理法を学ぶことができます!



詳しくはリマ・クッキングスクール ホームページをご覧ください

リマ・クッキングスクール

編集後記

いつもご愛読ありがとうございます。今回はLM10号・地粉グルテン粉のプレゼントにご応募いただいたハガキより、読者の声を一部ご紹介させていただきます。

●グルテンはいつも手元においておき、タンパク質の料理にはなくてはならない材料です。マクロビオティックな生活にはこの食材は欠かすことができます、玄米とともに有り難くいただいております。
●いつも楽しく学ばせてもらっています。主人が動物性たんぱく質が身体に合わなくなりそれを機に野菜中心

の食事になりました。北国フードさんを知ることができてよかったです。●菜食中心となって5年近くになります。時々「肉々しい」ものを食べたくなります。以前コープを作った満足だったので、次はセイトンを作ったたいです。レシピがいつも嬉しいです。●リマ・クッキングスクールの初級コースに通い始めました。「マクロビオティックとは??」である私にとって、このLMはとてもわかりやすい、優しい言葉の表現で読みやすいです。これからお料理・陰陽などなど、しっかり勉強していきたいです。

PRESENT



※当選は発送をもってかえさせていただきます。

今回の特集でご紹介した平出油屋さんが製造した「オーサワなたね油330g(1本)」「販売元オーサワジャパン」を抽選で50名様にプレゼントいたします。
ご希望の方は、官製ハガキに「住所」「氏名」「電話番号」「年齢」「性別」「オーサワなたね油希望」「LMについてのご感想やご意見・マクロビオティックな生活についてのご意見」をご記入のうえ、下記住所までご応募ください。

50名様

【応募先】〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5
日本CI協会 「LM vol.12」プレゼント係
【締 切】2013年12月31日(当日消印有効)

マクロビオティックの
総合情報サイト

マクロビオティック Web

「LM」のバックナンバーが
閲覧・ダウンロードできます

他にも、「マクロビオティックWeb」ではマクロビオティックのレシピや商品、カフェ・レストランなどの情報が盛りだくさん!!

マクロビオティックWeb





毎日の食生活に欠かせない“油”は、 とりわけ良質のものを摂って欲しい。

「オーサワなたね油」「オーサワごま油」は、
化学薬品を一切使わずに、一滴一滴ゆっくり搾り出していきます。
料理に欠かせない油は、手間もひまもかけて作られた
純粋な植物油をお使いください。



オーサワジャパンは、マクロビオティック食品の商社です。

Macrobiotic Foods
Ohsawa