

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

マクロビオティック料理研究家

中島デコさん

“食べない日”を大切にしているの

新連載① まるごといただくRECIPE

とらもろこし

新連載② マクロの友

うめしよ:

梅醬番茶 / 玄米クリーム

vol. 13

2014 SUMMER

FREE
magazine

C O N T E N T S

P1. 特集：

マクロビオティック料理研究家

中島デコ

“食べない日”を大切にしているの

P6. 連載①：第1回

まるごといただく RECIPE

「とうもろこし」

P10. 連載②：第1回

マクロの友

「梅醤番茶／玄米クリーム」

P12. コラム：第8回

川内翔保子の Macrobiotic Life

「あなたの好みの、お豆腐変身術」

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ご案内

マクロビオティック Web 紹介

プレゼント

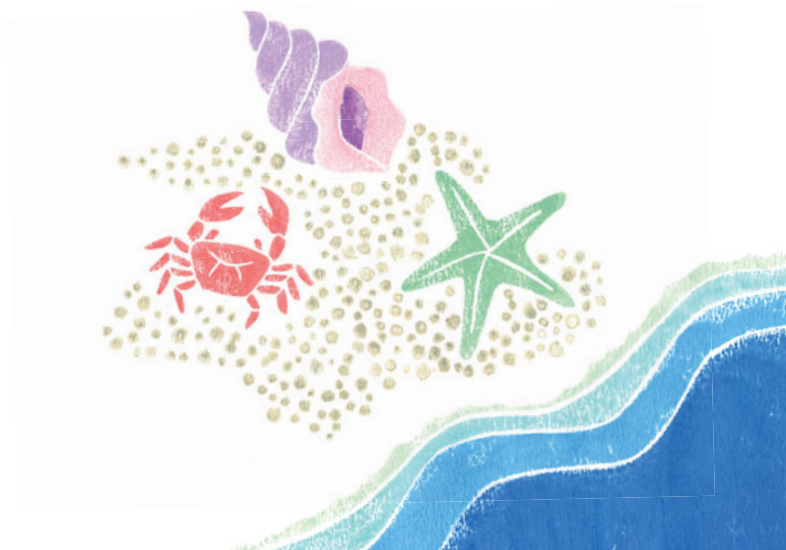
編集後記



ライフ・イズ・マクロビオティック
vol.13 / 2014 / SUMMER

Staff

Editor in Chief	望月 清人
Editor	小谷 栄子
Art Director & Designer	千田 美生 (ICM)
Photographer	内藤 暁 (株式会社小笠原事務所)
Illustrator (contents)	RIO
Illustrator (p.5)	オガワマキコ
DTP	ICM
Publisher	日本CI協会
Print	東洋紙業



特集

マクロビオティック料理研究家

中島 デコさん

“食べない日”を大切にしているの

料理研究家という範疇を超えてさまざまな方面で活躍している中島デコさん。

「食」にかかわる仕事ですが、普段から“食べない日”をつくっているとか。

一食抜く、一週間玄米だけの小食で過ごすなど、いわば半断食です。

“ブラウンズフィールド”で自給自足に近い生活をし、

暮らしそのものがマクロビオティックといえるデコさんを訪ね、

“食べない日”についてうかがいました。



interview

Macrobiotic Cooking Adviser

Deco Nakajima

「マクロビオティックは空気のようなものよ」

自然に則ったブラウンズフィールドの暮らしは
デコさんの生き方そのもの

古いけれど新しい、
それがブラウンズフィールド

都心から車で2時間あまり、千葉県
いすみ市の郊外に広がるブラウン
ズフィールドがデコさんの住まい。
都会で、よい食品を得るために体を
すり減らして働くことに矛盾を感じ
じ、自給自足を理想として、ゆった
りと自然に則って暮らしたい、とデ
コさん一家は15年ほど前に移り住
みました。その後共感する人たち
が次第に増え、皆の力で現在のよう
な活動の拠点に育ったのです。

古民家を中心に古い建物が点在
し、鬱蒼と茂る屋敷林ではハンモック
が風に揺れ、その隣に広がる水田か
ら聞こえてくる、賑やかな蛙の合唱。
青空の下、萌えるような緑の草地で
は白ヤギが草を食べ、そこにはやさ
しくておだやかな時が流れています。

若者が絶えず集まり
去っていくけれど、
種まきをしていると思えば
さみしくはない

ブラウンズフィールドには日本各
地のみならず、世界各国から若者
が訪れ、めいめいが思いのままに働
いて学び、去っていくきます。最初は別
れがさみしかったけれど、今はそれ
を「種まきをしている」とデコさん
は考えます。

「若者たちが全国に散って根をお
ろし、ブラウンズフィールドで学んだ
生き方をその人なりに体现してく
れると思うと逆に嬉しい。そして、
地方に散らばって、それぞれがコ
ミュニティを作り田舎が活性化し、
皆が助け合う大家族のような、日
本の昔ながらの農耕文化が伝われ
ばいいと願っています」とデコさん。

Brown's Field



ブラウンズフィールド

米や小麦、野菜を作り、味噌や醤油、酢などの発酵調味料も手作りしている。一方、田植えや稲刈りなど農作業体験を始めとしてさまざまなイベントや教室、ワークショップを開催し、週末にはライステラスカフェでマクロビオティック料理を提供。多くの人が集まる場になっている。【ホームページ】<http://brownsfield-jp.com/>

自身も地域のコミュニティをととも
大切にしており、ブラウンズフィール
ドの影響で地域に若者が少しでも
増えるのが嬉しいと語ります。

「基本の調味料、味噌や醤油、酢
は発酵によって作られるなど、日本
は発酵の文化。人間関係も発酵、
熟成させ、共存共栄していこうよ！
地方は食が新鮮でおいしく豊かだ
から、都会のまねをしなくていい。
足元の青い鳥に気付いてほしいの」
田舎がもつともつと元気になってほ

しいとデコさんは熱く語ります。

若いころの出会いがあった
から、今がある

デコさんが玄米菜食を基本とす
るマクロビオティックと出会ったの
は16才のとき。アルバイト先の先輩
にマクロビオティックを教わり、「玄
米を食べると人生が変わる。食を正
せば思いが叶うんだよ」と言われた
ことに「まるで宗教みたい」と思った



ものの、強く印象づけられたのです。三十数年後の今、思いが次々に実現していることを考えると先輩に「本当にそうだね、と言いたい」とデコさん。

さて、マクロビオティックから一時遠ざかった後、結婚を機に本格的に学び始め、玄米菜食を知らない人たちに「野菜と穀物だけでこんなにきれいでおいしい料理ができる」ことを伝えたくて料理教室を開き、現在に至ります。

一方、20才の頃、同じ先輩から断食を教わり、10日間の断食を行います。きつかったものの、終わってみると眼の奥が開いた感じで何を見ても美しい事に感動。世界はもっと美しいのに、食べ過ぎ、飲み過ぎで膜がかかって見えないのではと痛切

Deco Nakajima



中島デコ(なかじま・でこ)

夫のフォトジャーナリスト、エバレット・ブラウンさんとともにブラウンスフィールドを創る。「ライステラスカフェ」のほか、民家を改装した宿泊施設、「慈慈の邸(じじのいえ)」を開設。様々な活動の場を提供している。リマ・クッキングスクール 師範科修了。マクロビオティック料理を教えるほか、各地で講演をおこない著書も多数。

に感じたのです。

以来、人生の要所要所では必ず断食をして自分を見直すきっかけにし、日常では「食べない日」をつくって半断食をして体調を整えるのが習慣に。

**おいしく食べるには、
食べない日をつくるのが
いちばん**

「私は食いしん坊だから断食するのは。断食したあと、一杯の味噌汁が細胞にしみわたるようにおいしく感じるのが楽しみ。食べ物のありがたさがわかるし、足元のおいしいものがきつと見つかるの。だから、断食しないのもつたいたいと思う。まずは、二食抜くだけでもいい。それだけで洗顔するときの感触が違ってくる。毛穴が締まって肌のきめがこ

まかくなるから」とデコさん。
また、体調が悪い人に「何を食べればいいですか」とよく質問されますが「とにかく休息。半断食して内臓も休める。風邪でも発熱でもそうして眠ればほとんどが治ってしまう。精神的に落ち込んでいるときでも、食べないで内臓を休ませることで、ココロが元気になるのもよくあることよ」

本格的な断食には向かない人がいるけれど、半断食なら大丈夫



デコさんの多忙な一日は早朝の瞑想とヨガから始まる。自分と向き合う貴重なひとときです。

「小食にしてよく噛む」 半断食はおすすめ

本格的な断食は、体力がないと無理。ひとりでチャレンジするのはキケンなこともあるけれど、それぞれに合わせて小食にし、よく噛むという半断食ならだれでもできるからおすすめとデコさん。

デコさんはもとも便秘症で、気をつけないとすぐに快便、快腸でなくなってしまう。だから食べない日をつくって腸の大掃除をする。

デコさんの半断食法は、朝、玄米おにぎりを2個作り、それが一日分。これを一週間続けるといふもの。

「二日量が決まっているから、自然によく噛むようになるの」とデコさん。家ではすることが山ほどあって座る暇はまったくなし。絶えずきびきびと動いており、玄米おにぎりを一口食べ、最低200回噛みながら家事をする。「出かけるときは、電車の中で景色を見ながら玄米をよく噛

んで、ゆつくり過ごすのが好き。ここで噛む時間にしようかと考えるのも楽しみ」

「食べない」と同時に、 よく動くことも大切

そして、「食べない」と同時に、よく動くようにしようとデコさんはアドバイス。歩くだけでもいいし、しっかりと呼吸するのも汗をかくほどの運動になります。

「私はどんな病気になってもあわてない。小食にしてよく眠ってよく動き、余計なものを食べて邪魔をしないで、体にまかせればいい。体はよい方向に向かっていると信じるの。だから病気は怖くないし、不安もない。人生は楽しいし、どんな病気でも来るなら来てみろって感じよ！」
デコさんのゆるぎのない前向きな精神は、自然に則った暮らし、マクロビオティックそのものという生活から生まれるものなのでしょう。

デコさんおすすめの半断食メニュー

kuzuneri



genmai-amazake



genmai-gohan



どれも体にやさしいものばかり。断食後の回復食にも最適です。左からりんごジュースと葛粉で作ったほんのり甘い「りんご葛練り」。しっかりした甘みが空腹時のストレスをやわらげてくれる。自家製米麹使用の「もちきび入り玄米甘酒」。梅干と大根のハリハリ漬を添えた「玄米ごはんのごま塩のせ」。



マイペースで、無理せずに!

おうちで半断食

半断食は字の通り半分の断食で、断食に近い小食方法。自分と向き合う時間にもなりますから、ゆったりできる休日に自分に合った半断食メニューで過ごしてみませんか。



◆ 半断食はココロとカラダのお掃除&リセット

少量をよく噛んで食べることで、体にかかる消化吸収の負担が軽くなる分、排泄がスムーズになり、滞っていた便が出て腸はスッキリ。そして内臓機能が修復されることで代謝機能の向上、免疫力、自然治癒力の強化も期待できます。また、余分なものを食べないと感覚がクリアになり、自分の心に向き合うことができ自分を見直すことに。そうしてココロとカラダの両方がリセットされます。

◆ 半断食の方法と過ごし方

半断食の方法はさまざまありますが、基本は「小食でよく噛み、カラダを動かす」というシンプルなもの。次の5つのポイントを参考にして自分流にアレンジし、日常とは違う半断食の時間を楽しみましょう。

- ① 前日の夕食は消化のよいものを摂り、眠る3時間前には済ませる。アルコールはNG。
- ② 半断食中、食事は1日に1回、お茶碗1杯程度の玄米ご飯や玄米粥をよく噛んで食べる。梅干やたくあんを少量添えてもOK。
- ③ 食事以外では、三年番茶や梅番茶、本葛を使った葛練り、玄米甘酒、野菜スープなど胃腸への負担が少ないものを適量摂る。
- ④ ヨガやストレッチ、ウォーキングなど適度な運動をすることで代謝が上がり、体にたまった毒素の排出が促進されます。また、部屋を隅々までお掃除するなど、せつせと体を動かすのもおすすめ。体もお部屋もきれいになって一石二鳥。
- ⑤ 断食後の食事はとても大切。きれいになって鋭敏になった体に入れる食べものは、消化のよい薄味のものにし、量も控えめに。



◆ 半断食中の変化で普段の生活を見直そう

半断食で今まで溜め込んでいた老廃物や毒素の排出(排毒)が促され始めると、「眠気」「だるさ」「頭痛」「寒気」「ほてり」「イライラ」など、さまざまな症状が出てきます。ほかにも関節痛、背中・肩・首のコリ、涙や鼻水が出るなどの症状も。このような排毒反応が強いほど、食生活の乱れやストレスが大きいと考えられます。

◆ 新月・満月の日に半断食

海の満ち潮、引き潮は月の引力の影響で起こるのはご存じでしょう。私たちの体の大半を占める水分は海水と似た成分であり、私たちのカラダも当然のことながら月の影響を受けています。特に新月の日は解毒、排泄、浄化といった作用が強まるとされ、日頃溜め込んだ毒素を排泄するのに最適な日。一方満月の日は補給、修復、充電といった作用が強まるとされ、普段酷使している胃腸を休めて修復するのに適しています。いずれも半断食の効果が高まるとされる日ですから、利用しない手はありませんね。



デコさんと一緒に半断食

デコさんとご主人のエバレット・ブラウンさんが「慈恵の邸」で2泊3日の半断食プログラムを提供しています。その間、デコさんの料理教室やチベット体操、クリスタルボウルヒーリング(右写真)、写真のワークショップなど、楽しいイベントがいっぱい。早朝の海岸を裸足で散歩するなど、自然との付き合い方も新鮮です。料理教室で一緒に作った玄米ごはんや葛練り、野菜スープや玄米甘酒を適宜いただくデコさん流半断食は、マクロビオティックに触れるよいチャンスにもなります。



クリスタルボウルヒーリングはリラックス効果が高く、半断食中のストレスも軽減。



a theme ingredient :

【今回のテーマ食材】

とうもろこし



data

和名：トウモロコシ (玉蜀黍)

英名：corn (米)、maize (英)

科・属：イネ科トウモロコシ属

旬：関東産／5月～8月

北海道産／7月～9月

【おいしいとうもろこしを見分けるポイント】

- ・ひげの数と実の数は一緒。ひげが多い方が実が詰まっています。
- ・ひげの先が黒いものは実が熟している証拠。
- ・皮が鮮やかな緑色でひげにツヤがあるものは新鮮。
- ・実がふっくらしてツヤがあるものを選びましょう。

季節です。陽性に傾いてほつたカラダを冷やしてくれる

調和)が大切としています。夏は暑いので、陽性の強い食材を始めとしてすべてを陰陽で考え、そのバランス(陰陽

暑い夏でも食べやすい 陰性の穀物

マクロビオティックでは、

食材を始めとしてすべてを陰陽で考え、そのバランス(陰陽調和)が大切としています。

分を多く含み、玄米より粒が

位置に実りますね。また、水

陰性のものが食べたくなるのはごく自然のこと。夏野菜の

このコーナーでは旬の食材をテーマにとりあげ、その食材について、リマ・クッキングスクールの森先生に、マクロビオティックを基本にしたレッスンをさせていただきます。
「まるごといただく」は、食物は全体でバランスがとれているというマクロビオティックの「二物全体」の考え方を表しています。森先生から教わる、普通は捨てる部分の使い方は目からウロコになることでしょうか。では、森先生のレッスンをスタートです。



もり たかひろ
教えてくれるのは… **森 謙廣先生**

リマ・クッキングスクール専任講師。
1968年生まれ。素材の持ち味を生かして
つくる料理に定評あり。分かりやすい講義
にファンも多い。リマ・クッキングスクール
初級～上級担当。

＜各部位の使いみち＞



下部の白い胚芽の部分に栄養が集中しているため、そぎ取るのではなく、粒を丸ごと使うと栄養もまるごととれる。黄色の色素は皮膚や粘膜を強くする。



煮出すと甘みと旨みがでて、おいしいだしに。コーンスープをはじめ、コーンを使う汁ものや煮物には、芯を入れて煮ると一味アップ。



漢方では腎臓や糖尿病治療によいとされる。緑色の部分は刻んでサラダに加えるとシャキシャキして美味。生のまま、または乾燥させて煮出してもおいしく、むくみに効く。



チマキのように皮で包む料理に使用するので、乾燥したとうもろこしの皮を販売している国もある。また、皮つきのまま下ごしらえ(蒸す、茹でる)すると実のおいしさが外に逃げにくい。

＜保存方法＞



加熱したとうもろこしは芯からはずし、冷凍用のファスナー袋に平らに入れて冷凍保存を。冷凍のまま加熱調理できるので便利。

＜下ごしらえ＞



▲茹でる

たっぷりの水に塩適量を入れ、薄皮を残してむいたとうもろこしを入れて火にかける。煮立ったら3分ほどゆでてザルにとる。



▲蒸す

とうもろこしは薄皮を残してむき、薄皮の上から塩適量をまぶしてすりこみ、湯気の立った蒸し器に入れて、8～10分ほど蒸す。



大きいことから穀物の中では陰性とされますが、夏野菜に比べると陽性です。季節の食材を使うのがマクロビオティックですから、玄米ごはんが食べにくくなりがちな夏には旬のとうもろこしを適度にとり入れてみましょう。

ちなみに、とうもろこしが子どもに人気なのもマクロビオティック的には理にかなったこと。子どもはもともと陽性の体質ですから、陰性のとうもろこしを無意識に欲します。大きく育ってほしい子どもは、上に伸びる陰性さを持つとうもろこしを食べるといいですね。

さて、とうもろこしは鮮度がとても大切。どの野菜も収穫したが一番おいしいのですが、特にとうもろこしは時間とともに急速に味も栄養価も低下してしまいます。買ってきたらすぐ蒸すか茹でておきましょう。茹でると水溶性の栄養素が水に溶け出すので、

蒸すのをおすすめします。とうもろこしは短時間で火が通るので、夏には最適です。

とうもろこしには新陳代謝を活発にするビタミンB1やB2、細胞の老化を防ぎ、血行をよくし、抗酸化力の強いビタミンE、動脈硬化を防ぐリノール酸などが豊富に含まれます。また食物繊維が多く、腸内環境を改善して便秘を解消してくれます。

暑い季節は、陰性な穀物(麦類)や夏野菜(きゅうり、枝豆など)を上手に取り入れて、快適に過ごしましょう。

「一物全体」「身土不二」「陰陽調和」というマクロビオティックの基本にかなう、次ページのとうもろこしレシピでこの夏を乗り切りましょう！

マクロビオティックを実践する上で知っておきたい「マクロビオティックのキホン」を12ページに掲載しています。こちらも含わせてご覧ください。

とうもろこしを使った

レシピ3品



とうもろこし入り玄米ごはん

夏にはちょっと重く感じて食べにくい玄米ごはんも、陰性のとうもろこしが加わると口当たりが軽く、とても食べやすくなります。

とうもろこしの黄色に紅しょうがとみょうがのトッピングが彩りよく、豊かな風味に食欲がそえられる、夏ならではの炊き込みごはん。とうもろこしの芯を加えて炊くと、さらにとうもろこしの旨みが出て濃厚なおいしさに。また、とうもろこしの皮で包むと食べやすく、見栄えもします。



※アレンジ例

材料(作りやすい量)

- ・玄米……………3カップ
- ・とうもろこし……………1本
- ・水……………4カップ
- ・塩……………小さじ1/3
- ・紅生姜……………少々
- ・みょうが……………2個

作り方

- ①玄米はきれいに洗う。
- ②とうもろこしは生のまま実をほぐし取る。
- ③圧力鍋に玄米・水・塩・②を入れて炊く。
※炊き方は玄米ごはんを炊く時と同じです。
※土鍋の場合は、水を5カップにする。
- ④お茶碗にご飯をよそい、紅生姜とみょうがをのせる。



とうもろこしの実をとるときは、まず1列の両側に包丁目を入れてはずし、残りは1列ずつ包丁を入れてばらばらにしていきます。



炊きあがりは、陰性のとうもろこしが上部一面に。しゃもじを入れて天地返しをしてとうもろこしを均一に混ぜます。

コーンスープ

だしは使わず、いため玉ねぎととうもろこしの実に芯を加え、水でコトコト煮ただけのスープです。シンプルながら旨みはじゅうぶん。とうもろこしのおいしさがまるごと堪能できます。

レシピでは、ミキサーにかけてなめらかな食感のコーンスープにしていますが、ミキサーにかけず粒のまま冷やしても、とうもろこしの歯ざわりがよい夏向きの一品になります。ミントの葉などを飾れば、彩りが際立ちます。



※アレンジ例

材料(4人分)

- ・とうもろこし …………… 2本
- ・玉ねぎ …………… 1個
- ・水 …………… 2カップ
- ・塩・コショウ …………… 少々
- ・オリーブオイル …………… 大さじ1
- ・とうもろこしのひげ …………… 適量

作り方

- ①とうもろこしは生のまま実をほぐし取る。とうもろこしの芯は残しておく。
- ②鍋をあたためオリーブオイルを入れ、玉ねぎを透き通るまで炒めてから、とうもろこしを加えて炒め合わせる。
- ③水ととうもろこしの芯を②に入れ、沸騰

したら火を弱めて10～15分程度煮る。

- ④火を止め粗熱がとれたら芯を除きミキサーでなめらかにする。再び鍋に入れてあたため、塩・コショウで味を整える。

- ⑤器によそい素揚げしたとうもろこしのひげを添える。



③ 水からじっくり煮ることで、固い芯の中から旨みを引き出していきます。



⑤ ひげは低温の油に入れ、焦げないように注意しながら揚げます。

ベニエドマイス

マクロビオティックの伝統あるレシピです。マクロビオティックの創始者、桜沢如一(さくらざわ ゆきかず)夫人で、日本で初めてマクロビオティックの料理教室を開校した桜沢里真(りま)氏が考案した一品。ちなみに、フランス語で「ベニエ」は揚げ物、「マイス」はとうもろこしという意味。

とうもろこしと玉ねぎ、枝豆の3色がきれいな、短時間で火の通るかき揚げです。ごはんはもちろん、そうめんやそばに添えてもおいしいですね。



材料(5人分)

- ・とうもろこし …………… 1本
- ・枝豆 …………… 約200g
- ・玉ねぎ …………… 1/2個
- (衣)
- ・小麦粉 …………… 100g
- ・水 …………… 160cc
- ・塩 …………… 少々
- ・揚げ油 …………… 適量
- ・大根おろし …………… 適宜
- ・しょうゆ …………… 適宜

作り方

- ①とうもろこしは塩ゆでしてから実を取る。
- ②枝豆も塩ゆでし、さやから出しておく。
- ③玉ねぎは1cm角に切る。
- ④小麦粉に塩を入れ、水も加えて天ぷらの衣を作る。

- ⑤④に①～③を入れ、混ぜ合わせたらスプーンですくって熱した油に入れカラリと揚げる。

- ⑥器に盛り付け大根おろしを添える。



③ 玉ねぎはとうもろこしや枝豆と同じくらいの大きさに刻み、火の通りを均一にするのがコツ。



⑤ かき揚げのタネを木べらかスプーンですくい、中温に熱した揚げ油に静かに落とし入れ、菜箸で中央をつついて広げながら、からりと揚げます。



No.001 うめしょう 梅醬番茶

マクロピオティックをご存

じない方にはなじみのない「梅醬番茶」。なんだか特殊なものと思われるかもしれませんがね。

しかし、梅醬番茶は読んで字の通り、梅干と醤油、生姜汁少々を加えた番茶のこと。マクロピオティックでは、カラダが冷えていたりちよつと具合の悪いときによく使う、手軽で効果の高い定番中の定番の飲み物です。

梅醬番茶に使う梅干は、できれば農薬・化学肥料を使わずに育てた梅を昔ながらの製法でつくった塩で漬けたものを選びます。醤油も長期醸造の伝統製法で作られた良質のものを。番茶は、3年以上生育した茶葉や茎を焙煎した三年番茶を使いましょう。

梅干には疲労回復を助けるクエン酸が含まれ、生姜を加えることで血行が促されて体が

温まります。

梅醬番茶は夏バテしそうなときや、冬の冷え対策に、一年中愛飲している人も多く、食前や空腹時、入浴前に飲むのもおすすめです。風邪かな？と思ったときには熱々の梅醬番茶を飲んでみてください。

このように、何かと重宝する梅醬番茶は家庭で簡単に作れるので、材料をいつも用意して常飲している方も多いようです。最初はレシビ通りに作り、次からはおいしいと感じる程度に材料を加減して飲んでみてはいかがでしょう。

■作り方

- ①湯のみ茶碗に梅干(中)1個を入れて着てついでにほぐし、種を取り除いて果肉を練る。
- ②醤油小さじ1を加えてさらに練り、生姜のしぼり汁を2、3滴加える。
- ③熱い三年番茶180mlを注いでよくかきまぜる。

マクロビオティックな生活に欠かせないモノ、
ココロとカラダにやさしいモノたち。



No.002 玄米クリーム

玄米クリームは玄米粥を裏ごししたもので、消化吸収がよく、胃腸に負担をかけずに玄米の栄養が無理なく摂れるという食べ物です。

口に含むとさらりと溶けて何の抵抗もなく飲み込め、まったりとした穀物の甘みにカラダがほつとして喜ぶ感じがあります。そのため、何ものを通らないときでも玄米クリームならすんなり食べられるというケースもあるようです。

また、玄米では重くて食べにくいとき、風邪や発熱などで体力を消耗したとき、断食後の回復食、体を元気にしたいときなどに利用するとよいでしょう。いただくときは梅干やごま塩を添えるとおいしく、効果も高まります。

ただし、手作りするとなると簡単ではありません。汚れを

ふいた玄米を少量ずつ丁寧に煎り、水を加えて4時間煮ます。それをさらして作った三角袋に入れ、木べらで押さえながら気長に濾していきますが、根気と体力の要る作業です。そうして玄米の皮だけを取り除き、さらに煮詰めて完成。とても手間と時間のかかるものなのです。

そんなときには市販品のレトルトパックが便利です。温めても、冷やしてもおいしく食べられます。胃腸をいたわりたいときの食事として食べる以外にも、料理の甘味料がわりに、また料理のとりみづけにも向き、パンやクッキー生地練りに込むともち感が出ておいしく仕上がるなど、いろいろな使いみちがあるので常備しておくとお心です。



#08

あなた好みの、お豆腐変身術

川内 翔保子の
Macrobiotic Life

お豆腐はホントにえらいと思います。江戸時代にはすでに「豆腐百珍」という料理本が出ていて、百通りもの料理に変身してくれていたのですから。

そのままでもじゅうぶん美味しいのですが、そこからもう一歩進んで、その形そのまま使うのではなくお豆腐の性質と仲良くなり、料理素材として活用してみませんか？

まろやかな脂肪分と濃い旨みがたっぷりあり、水きりの加減や熱を加えることで固さも性質もどんどん変化していくのがお豆腐です。炒りつけたら、揚げたら、ペースト状にしたら、漬物にしてみたら…。どんな味わいの、どんな食感が楽しめるお料理に変身してくれるでしょう。

揚げた商品には、皆さんもよくご存じの厚揚げや油揚げ、がんもどきなどがありますね。でも家庭で手軽にできる変身術は？

例えば、水きりして炒りつけたものは何にでも使えるそばろに、マッシュしてなめらかなペースト状にすればお菓子のクリーム素材にもなりませんか？そしてお味噌に漬ければチーズ風に。さらに衣を

つけて揚げればカツにもなつてくれるという…。ちよつと挙げただけでも、きりがありませんね。

もちろん、そのままでもお醤油やお味噌のつけダレで変化をつけたり、生姜や浅葱など合わせる薬味を替えたり、豆腐ステーキにした時は上にお野菜たっぷりの葛あんをかけたり。玉ねぎや人参と一緒にコトコト煮る煮物も美味しいものです。

主役にもオードブルにもソースにもデザートにも、変幻自在に形を変えられるのが最大の魅力。しよっぱい味にも甘い味にもスーツとなじんでくれて、「あなたの好みの味になります」というのがお豆腐なのです。

「今回は何になつてもらいましょうか」と、お豆腐を前に今日もわくわくする私です。

■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の級主任講師。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年神奈川県栗原市にマクロビオティック料理教室&シヨブマニホーションをオープン。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、瀬とした生き方に多くの方が魅了されている。

※このコラムは川内翔保子著「季節のおたよりレシピ—マクロビオティックで二十四節気をひとめぐり! (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のキホン

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

リマ・クッキングスクールからのご案内



マクロビオティック
スタートセミナー



「マクロビオティックについて知りたい!」という初めての方におすすめのセミナーです。マクロビオティックの基本を分かりやすく学べることはもちろんの事、試食の時間をたっぷりと設け、茶話会のような楽しい雰囲気でも過ごしていただけるような内容となっております。当日は、インストラクターが作ったおいしい玄米ご飯と、お味噌汁、副菜のご試食付き。玄米とてっかみそのお土産もついた大変お得なセミナーです。はじめての方も、お久しぶりの方も、お気軽にご参加くださいませ。

- * 日 時: 毎月8回開催 1回2時間
- * 会 場: リマ・クッキングスクール本校(池尻大橋)または新宿校
- * 講 師: リマ・クッキングスクール 認定インストラクター
- * 参加費: 1,000円(テキスト含む、試食、お土産付き)
- * 定 員: 30名



- てっかみそ
 - 有機栽培玄米2合
 - 店舗で使える5%OFFサービス券
- ※内容は変更することがございます。



玄米のおいしい炊き方をレクチャー。



美味しい試食を食べながら、マクロビオティック談義で盛りあがっています。

～受講生からのコメント(アンケートより)～

- マクロビオティックのベースにある考え方がよくわかりました。講義だけではなく、試食もした事で、頭だけでなく身体でもよく分かりました。
- アットホームな雰囲気も好感がもて、食事とても美味しかった。
- 玄米が自分で炊いた時と全く味が違うのに驚きました。

>> 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

検索

PRESENT *プレゼント*

「有機絹ごし玄米クリーム」(販売元オーサワジャパン)を抽選で50名様にプレゼント!

ご希望の方は、官製ハガキに【住所】【氏名】【電話番号】【年齢】【性別】【有機絹ごし玄米クリーム希望】【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。※当選は発送をもってかえさせていただきます。



【応募先】 〒153-0043 東京都目黒区東山三丁目1番6号 日本CI協会 「LM vol.13」プレゼント係
【締切】 2014年10月末日 (当日消印有効)

※9月にパッケージデザイン変更を予定しております。

EDITORIAL NOTE *編集後記*

LMが1冊の本になりました!

おかげさまで2010年秋に創刊されて以来、多くの方にご支持をいただいたLMの創刊号～vol.12までが1冊の本になりました! マクロビオティック実践者にも、興味のある方にも知ってほしい、「マクロビオティックでたいせつなこと」がぎゅっりつまっています。また、巻末では全国のオーサワジャパン商品取扱店やリマ・クッキングスクール姉妹校を掲載。全国の書店・自然食品店にてお求めいただけます。



「マクロビオティック食材物語」 ■1冊/144ページ ■定価 800円+税

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

http://macrobioticweb.com

マクロビオティックWeb

検索

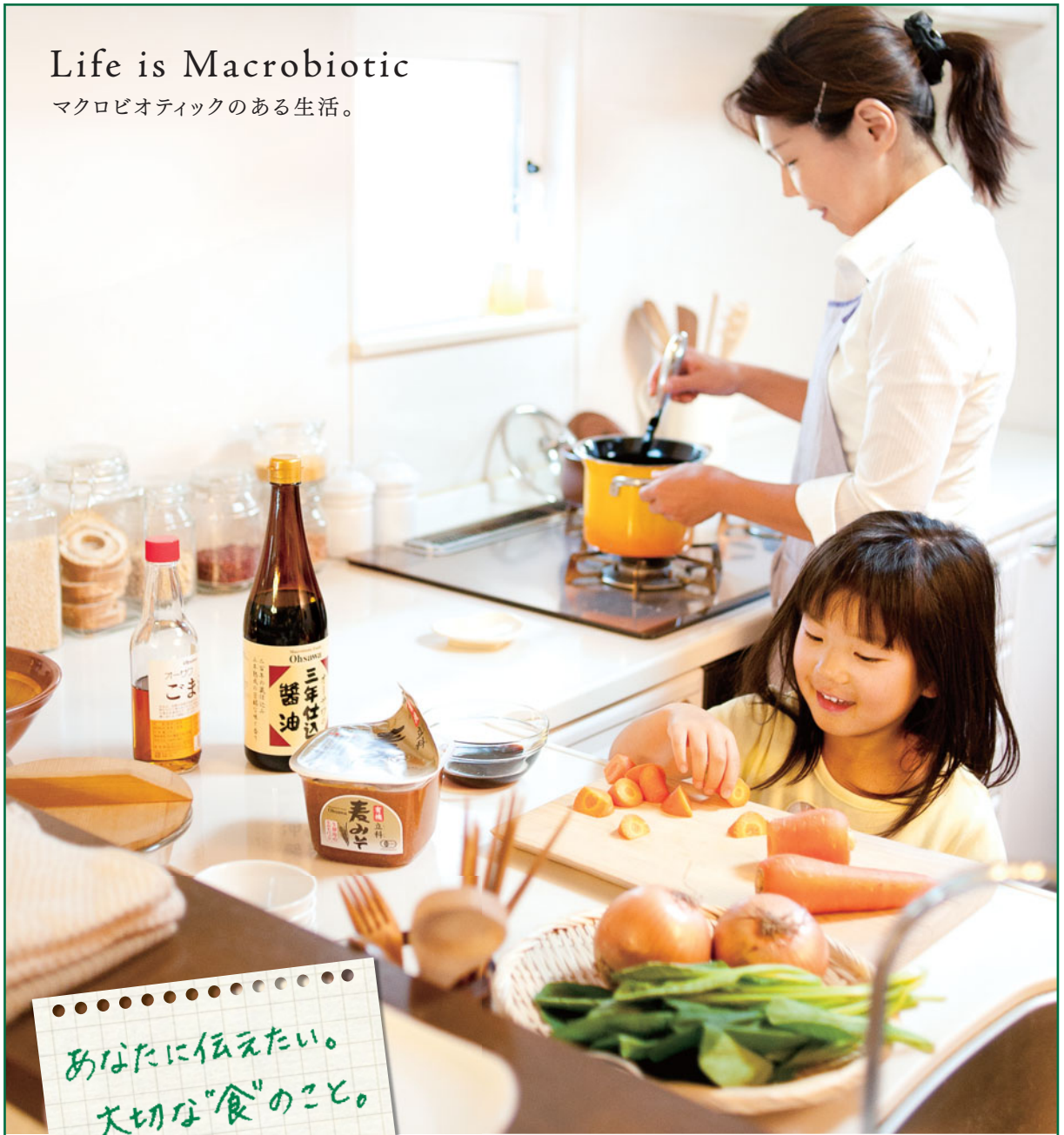


「LM」のバックナンバーが閲覧・ダウンロードできます!

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!!

Life is Macrobiotic

マクロビオティックのある生活。



あなたに伝えたい。
大切な“食”のこと。

私たちオーサワジャングループ(オーサワジャパン、日本CI協会、リマコーポレーション)は、マクロビオティックの創始者・桜沢如一(ジョージ・オーサワ)が1945年に創業して以来、70年にわたって地道にマクロビオティックに取り組んできました。マクロビオティックが本当の意味で求められるこれからの時代に向けて、より一層努力してまいります。

Macrobiotic Foods
Ohsawa

www.ohsawa-japan.co.jp