



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

# 妊娠・出産

interview

食養指導家・磯貝昌寛さん  
奥様・磯貝柚佳里さん

助産院ってどんなところ？

お話を伺ったひと  
助産師 齊藤純子先生

マクロの友

たんぽぽコーヒー / 海藻

まるごといただく RECIPE vol.02

さといも

vol. 14  
2014 WINTER

FREE  
magazine

# C O N T E N T S

## P1. 特集：妊娠・出産

interview

食養指導家・磯貝昌寛さん  
奥様・磯貝柚佳里さん

## 助産院ってどんなところ？

お話を伺ったひと  
助産師 齊藤純子先生

## P7. マクロの友

『たんぼぼコーヒー／海藻』

## P8. まるごといただく RECIPE vol.02

『さといも』

## P12. コラム：第9回

川内翔保子の Macrobiotic Life  
『塩の賢い使い分け』

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.14 / 2014 / WINTER

### 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.1~6)	オガワマキコ
DTP	ICM
Publisher	日本CI協会
Print	東洋紙業



特集

# 妊娠・出産

正食(マクロビオティック)の食養指導家として活躍し、  
妊娠や出産についての相談も数多く受けてきた磯貝昌寛さんと  
その奥様で5人の子どもを自宅出産した柚佳里さんのお二人に  
マクロビオティックな生活の中での  
妊娠と出産についてうかがいました。  
これから子どもがほしい人、妊娠中の方はもちろん、  
どなたにも興味深い内容です。



interview

Macrobiotic Adviser

Isogai Masahiro & Isogai Yukari



# 自分の体のことは自分でするのが当たり前と考えています。 だから、5回の自宅出産は私たちの自然な選択。

5人の子どもがいるとは  
思えない若々しさ

2014年に世界遺産に登録さ

れた、群馬県富岡市の富岡製糸場から車で10分ほどのところに磯貝さん宅があります。数年前に東京から昌寛さんの故郷であるこの地に移り、柚佳里さんは5人の子育てに専念し、昌寛さんは仕事の中心である東京へ通っています。末っ子の直輝くん（1才）を抱っこして微笑んでいる柚佳里さんはほっそりしていて若々しく、知らない人は直輝くんが初めての子どもと勘違いしてしまいそうです。

お産は病院でするのが当たり前  
の昨今、5回の妊娠と自宅での出産をどのように過ごし乗り切ったのでしょうか。マクロビオティックを始めて3年目に最初の出産をした柚佳里さんと、マクロビオティックの専門家であるご主人の昌寛さん。お二人の

生活のベースとなっているマクロビオティックとの出会いについて、まずは伺うことにしました。

**自然食品店でみつけた  
一冊の本をきっかけに  
マクロビオティックを始める**

「小さい頃から、なぜかずっと本当のことが知りたいと思っていたの」と柚佳里さん。

20代前半は合わない仕事のストレスもあってアルコールを好み、チーズにワインが美味しくピザも大好き、ごはんはあまり食べず、生活は不規則でした。その結果、体はボロボロ、体調は最悪に。なんとかしなくてはと、玄米の良さはなんとなく知っていたので玄米を買うために自然食品店へ。そこでたまたま目に留まったのがマクロビオティックの入門書。その本を読んで「知りたいと思って

いたことはこれだ！」と直感。会社をやめ、アルバイトをしながらマクロビオティックを始め、大森英櫻先生（ひでお）（桜沢如一の後継者の一人）の講習会に参加するようになりました。

**小さい頃に玄米のよさを実感、  
15才でマクロビオティックを  
知る**

一方、昌寛さんというのと、両親が自然農法で農業を営んでおり、体が弱い昌寛さんを心配した母親は小学1年のとき玄米を食べさせたのだそう。美味しくなくて嫌だと思っただけで、体に力がつき、体が変わってくるのを感じて1日1回は玄米を食べていた、と昌寛さん。15歳のときに、マクロビオティックの創始者桜沢如一の本に出会い、正食（マクロビオティック）を追求しようと思っただけで、決めました。

しかし、実行できないまま高校、大学と進みます。そして20才の頃、スジを通して正食をしつかりしようと覚悟。考えた末に大森英櫻先生を訪ねたところ、すぐに助手として採用され、講習会に参加していた柚佳里さんと出会い、結ばれることとなります。

## 妊娠と出産は生活の一部

「最初に妊娠したとき、家で産んでしょと夫に言われ、私もそれが当たり前と思いましたが」と柚佳里さん。とはいっても、命にかかわること。最悪の事態も想定してとことん考え抜き、大切な命を人にゆだねるのは嫌、何があろうと自分たちの責







任で産みたいと思ったといいます。「私たちにとって、自分の体のことは自分でするのが自然なこと。今は現代医療のもとで、出産は病院に入つてする特別なことになっているでしょ。けれども私たちは、出産を特別なこととは考えないの。嬉しいできごとではあるけれど、生活の一部と思っています」

## 5回の自宅出産はそれぞれ自然の流れにゆだねる

第1子は香予胡ちゃん（現在11才）。たまたま選んだ助産師さんは訪問日を忘れるなどのんびり屋でしたが、「妊婦がリラックスすること

は骨盤と胎盤の柔軟性を高めて、赤ちゃんへの血流をよくしますから、助産師さん含め、妊婦の周りの人が大らかさを持つていることはとても重要」と昌寛さん。その助産師さんと提携している医師もまた異色。「好きな出産をすればいいよ」とマクロビオティックに理解のある先生でした。そして昌寛さんがあぐらをかいて座り、柚佳里さんが首にしがみつ়く形での出産でした。第2子、和輝くん（現在9才）のときも同じ形で出産。立ち会った助産師がとりあげました。

第3子の紅深子ちゃん（現在7才）のときから助産師さんは立ち会っていません。夜、柚佳里さん一人で出産。低い台に手をつけて前かがみ、今までとほぼ同じ姿勢でした。

第4子、治暢くん（現在4才）の出産のとき、昌寛さんは仕事中。柚佳里さんは横になつて背中にくんとんを当て、仰向けに近い姿勢で出産。第3子までのときとは違い、驚くほど軽い出産だったのだそう。

第5子、直輝くん（現在1才）。昌寛さんの出勤後、一人であとんの上





で立膝になり、何にもつかまらずに  
 出産。この頃にはお産はすっかり生  
 活の一部になっていました。

## 「それぞれにつらかった つわり」

さて、回数を重ねるにつれてお産  
 はびっくりするほど軽くなりまし  
 たが、つわりは別。末っ子のときま  
 でつわりはあり、「今思うと、一人目  
 はとてもつらかったけれど、結局み  
 もう子どもはいらないうという人の  
 気持ちがよくわかります」と柚佳

里さん。

隣で昌寛さんが「妊娠中最初の  
 3分1は高温期が続き体の中が活  
 性化し、その間は今までたまった毒  
 素を排出する時期。つわりは排毒  
 反応ともいえます。わたしたちの師  
 事した大森「慧先生は6人のお子  
 さんを産み育てていますが、誰一人つ  
 わりは無かったと言いますから、す  
 ごく体がキレイだったのです。また  
 妊娠中よく動いて血行をよくする  
 とつわりは軽いか無いですね。から  
 だに合った食事で血液がキレイにな  
 るとつわりも解消します」と説明し  
 てくれます。

つわりは赤ちゃんを育む母体を  
 守る自然の働きによるものと考え  
 れば、気持ちが悪くなりますね。さ  
 て、つわりの日々を柚佳里さんどう  
 乗り越えたのでしょうか。

## 無性に食べたくなるのは 体が欲しているから

つわりで苦しんだ柚佳里さんは、  
 夏場はトマトやジュースがおいしくて  
 たくさん摂り、パイナップルが無性に

ほしくなり、昌寛さんが心配するほ  
 ど食べたことも。トマトや熱帯の果  
 物などは、マクロビオティックでは体  
 を冷やす極陰性とされ、控えたほう  
 がよいと言われますが「夫には、私  
 がほしいのだから必要な！」と言  
 い、食べただけ食べました」と柚佳  
 里さんは続けます。「あれダメ、これ  
 ダメと神経質にならないで。どうして  
 もほしいものは食べてもいいのでは。  
 といっても、おなかの赤ちゃんのため  
 に質のよいものを選びたいですね。

甘いものがほしければ、白砂糖や人  
 工甘味料など化学物質を使ってい  
 ないものを。特に白砂糖はスイート  
 ドラッグと言われるほどで、食べ始  
 めるとさらにほしくなりますから」

## 普段の食事が お産に大きく影響

栄養指導家である昌寛さんはお  
 産について、「お産は苦しいもの」が  
 一般的ですが、それは骨盤が硬いた  
 め。赤ちゃんが産まれるとき、骨盤  
 が硬すぎて無理に開くと陣痛がひ  
 どくて苦しいお産になります。しか

し、骨盤が柔軟であればお産はそれ  
 ほど苦しいものではありません。骨  
 盤をやわらかくするのは穀物と野  
 菜で、逆に肉などの動物性食品は  
 極陽性のため、骨盤を硬くするの  
 です。また、血液が薄いほど陣痛は長  
 く、母子ともに濃くてサラツとした  
 血液が流れているとびっくりするほ  
 ど早く産まれてきます。濃くてサ  
 ラツとしている血液とは陰陽を合  
 わせ持った中庸ちゆうちゆうの血液です」と言い  
 ます。

中庸とは聞き慣れない言葉かも  
 しれませんが、マクロビオティックで  
 は陰性は緩める働きをし、陽性は  
 締める働きをし、中庸はバランスの  
 とれた理想的な状態と考えます。



両親が栽培している里芋畑を散策する昌寛さん。磯貝家の  
 野菜はほとんどが両親の自然農法によるもの。





「子供たちの弁当やおやつも毎日作ります」と野菜を刻む柚佳里さん。それを優しく見守る昌寛さん。

ですから、マクロビオティックでは極端な陰性や極端な陽性の食べ物は摂らないようにして、玄米や野菜を中心にバランスのとれた中庸の食事をして心身の健康を実現します。

では、安産につながる食生活は？と、さらに昌寛さんに聞くと、「マクロビオティックに凝縮しています」とのこと。でも、すぐにマクロビオティックを始められないときは？「主食はパンよりごはんを。玄米がベストですが、玄米がだめなら分搗き米や麦ごはん、めん類にしましょう。ご飯もめん類も食べられないときは天然酵母の蒸しパンやサンドウィッチでもよいです。麦ごはんは、分搗き米か白米に麦を10〜30%混ぜたものです。主食を柔軟にすることは今

の人たちにはとても大事です。また、マクロビオティックの基本食である栄養豊富なごま塩や鉄火みそ、梅干などを普段からとり入れるのもおすすめ。調味料を伝統製法の良質なものに変えていくのも大切です」

まずは、できることから少しずつでも始めたいものですね。

### 体を動かすのは掃除が一番。

他にも「体を動かすことはとても大切」と、磯貝さん夫婦は語ります。「運動より掃除がはるかにいい。たまに運動するよりずっと効果的です。動かすことを意識して掃いたり拭いたりキビキビ動き、毎日の掃除を徹底すれば家はピカピカに

なつて二石二鳥。運動に時間を割かなくてすみますよ」と柚佳里さん。妊娠中、足腰を鍛えるスクワットの態勢で柱まで拭いたそう。

か助産院にするか、または病院出産にするかを選べばよいのでは」と柚佳里さん。

「妊娠中のトラブルの大部分は食事と運動で解消します」と昌寛さんは続けます。「歩くことも大切で、散歩もおすすめです。むくみは歩いていない人ほど多いもの。また、医師から安静を指示されたひとは、1日5〜6分深呼吸をするだけでも違います」

※1 昌寛さんが心配するほど食べたことも。陰性体質の人はパインアップルなど陰性の食材が合わないこともあります。ごはん、みそ汁、漬物、煮物をおいしく食べられている人は妊娠中は特に果物は必要ありません。

深呼吸は誰でもどこでもできて体に負担がなく、健康増進に役立ちますから習慣にしたいものですね。

※2 ごま塩：塩を煎って粉状にすり、いりこまをすたごころに加えてすりませたもの。

### お産は自然を感じることに

「3人目からは一人で産みました。それが動物である人間として自然なことと感じました。家で産むのはリラククスでき、女として開花する産み方だと思えますよ。といつても今の人は、一人で産むのはとてもハードルが高いので、助産師さんに介助をお願いするのが賢明です。家族や助産師さんと話し合い、自宅にする

※3 鉄火みそ：微細に刻んだごぼう、ニンジン、蓮根などの根菜類を炒めてみそを加え、サラッとなるまで炒め合わせ、しょうがを加えたもの。

### 磯貝 昌寛 (いそがいまさひろ)

1976年群馬県生まれ。15歳で、桜沢如一の「永遠の少年」「宇宙の秩序」を読み、陰陽の物差しで生きることを決意。大学在学中から大森英櫻の助手を務め、石田英海に師事。現在、栄養指導家として4000件以上の正食相談実績を持ち、栄養講義にも活躍。マクロビオティック和道主宰「穀菜食の店こくさい」代表。

### 磯貝 柚佳里 (いそがいいかり)

1977年福島県生まれ。IT会社勤務後、マクロビオティックを本格的に始め、磯貝昌寛と出会って25歳のときに結婚。26歳で第二子を出産。現在二女三男の母として子育てしつつ、自宅に隣接する食養道場の運営を担う。「子供を産んで育てることは、未来につなげていくこと。ずっとつなげていくものを残せる、そんな大事業はほかありません。」



## 助産院ってどんなところ？

お産のカタチは自由に選びたい、自分らしいお産をしたいという人の強い味方は助産院です。赤ちゃんの生まれてくる力とお母さんのからだの声を大切に感じながら優しいお産を目指すというバースハーモニーの齊藤院長にお聞きしました。

### お話を伺ったひと◎ 助産師 齊藤 純子先生

助産院バースハーモニー院長(助産師、保健師、看護師、頭蓋仙骨療法師)。愛媛県立公衆衛生専門学校(現愛媛県立医療技術大学)保健婦助産婦科を卒業後日本医科大学病院に勤務。結婚退職し、4人の子の出産を経て1999年助産院バースハーモニーを開業。自然なお産を探求しつつ様々なこだわりのお産のお手伝いをする。



### 助産院とは どんな所なのでしょう？

助産師が正常なお産をお手伝いするところ。なるべく自然なお産になるように、妊娠中からの身体づくりや、心づくりへのアドバイスをします。また、異常を早期に発見できるように定期的に健診をおこないます。

お産のときは助産師が産婦さんに寄り添い、正常な経過を見守り、異常の早期発見につとめ、必要なときには医療機関と連携を取りながら安全にお産ができるよう様々なケアをします。また産後のお母さんのお世話や、母乳育児に向けてのケア、赤ちゃんのお世話の指導などもおこないます。妊娠から出産、育児までをトータルでサポートします。

なお、逆子や多胎(ふたごなど)は助産院で出産することはできません。持病のある方、妊娠中に母体に異常が見つかった方、赤ちゃんに異常が見つかった場合なども、より高次の医療機関で出産していただくこととなります。

助産院とは長いおつき合いになります。

すから、ご自分に合ったところを選ぶといいですね。

### 助産院で 出産するメリットとは？

落ち着いた環境でリラクセスしてお産に臨むことが出来ます。リラクセスはお産にはとても大切な要素です。お産も順調に進みやすくなります。

体勢も自由にかえられるフリースタイル出産や、水中出産など、出来る限り産婦さんの要望に応えられます。産んだ直後から赤ちゃんと同じ離されることなく、同じお部屋やベッドで過ごしますので、赤ちゃんとの信頼関係がより深く築け、母乳育児を順調にスタートできるようにします。妊娠中から出産後まで、一貫した保健指導やサービスを受けられることも大きなメリットの一つです。

自然なお産をするには、女性が本来持っている「産む力」を最大限引き出すことが肝心です。そのためには心と身体のパランスをとること。まずは食事を調えることから始まりますので、バースハーモニーでは開業当初から月

1回、マクロビオティック食養料理教室を開催しています。その他、自力整体や呼吸教室など妊娠中から様々な教室や、歯のかみ合わせ治療などを通して、より健康になるための、より安産になるための総合的な体づくりをおこなっています。体ができてくると、不思議と心も整ってきます。

各教室はどなたでもご参加いただくことができるので、自然治癒力を高めて健康になつてほしいと願っています。



### 助産院バースハーモニー

〒225-0003 神奈川県横浜市青葉区新石川4-1-12  
たまプラーザ公園ハイツ101、103  
TEL.045-913-0178 FAX.045-913-0138  
<http://www.birthing-harmony.com>



No.003  
たんぽぽコーヒー

一日のスタートに、ほっと一息  
つきたいとき、コーヒーが欠か  
せないという方は多いのでは。  
しかしマクロビオティックで  
は、コーヒーは陰性の飲み物で  
体を冷やすとされ、かわりにた  
んぽぽコーヒーがよく飲まれて  
います。

たんぽぽは身近な草ですが、  
実は薬効が高く、中国やヨー  
ロッパでは薬草として昔から利  
用されてきました。たんぽぽ  
コーヒーは、タンポポの根を刻  
んで干して煎じたもの。たんぽ  
ぽの根は地中深くまっすぐに伸  
び、とても陽性ですから、それを  
干して作ったたんぽぽコーヒー  
も陽性です。からだをあたため  
るので、風邪のときにもおすす  
めです。また、母乳の出をよくす  
るとも言われています。カフェイ  
ンを含まないので妊婦や子供で  
も安心。ただし陽性なので、陽性  
の方は飲みすぎないように注意  
しましょう。

海藻類は、野菜だけでは補え  
ないカルシウムやマグネシウム、  
鉄などミネラル類が豊富で、ビ  
タミン類や食物繊維も多く含ま  
れます。  
マクロビオティックでは、海藻  
は毎日摂りたい大切な食材のひ  
とつです。  
昆布は旨みが強く、昔からだ  
しをとるのに使われ、マクロビオ  
ティック料理に欠かせない海藻。  
ひじきはカルシウムと鉄分の特  
に多く含み、貧血の特効薬とも  
言えるほど。ひじきと昆布は少



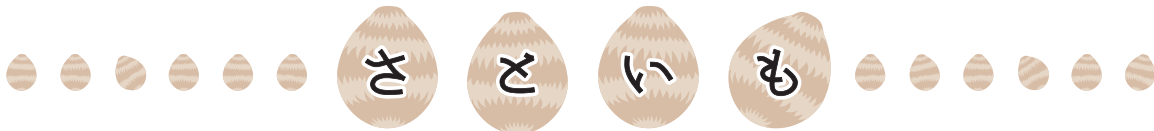
No.004 海藻

量の油を使って調理すると甘み  
が出て、体を温める効果も強ま  
ります。わかめは、味噌汁の定  
番食材。他の海藻と同様ビタミ  
ン・ミネラル、食物繊維が豊富に  
含まれ、健康を保つてくれます。  
のりは独特のうまみがあり、β  
カロテンが特に多く、たんぱく質  
も豊富に含まれるなど栄養分が  
凝縮された食材。今日はちよつと  
海藻が足りないな、というとき  
には、おやつがわりに食べられる  
手軽さもよいですね。



a theme ingredient :

【今回のテーマ食材】



data

和名: サトイモ (里芋)
英名: Eddoe
科・属: サトイモ科サトイモ属
旬 : 8月~2月

【おいしい里芋を見分けるポイント】 ※代表的な品種「土垂<sup>どたれ</sup>」の場合

- ・全体がふつくと丸みがあるもの。
- ・皮の縞模様がはっきりとしていて等間隔のもの。
- ・土付きで適度に湿っているもの。
- ・軽いもの、柔らかいものは鮮度が落ちているので避けましょう。

秋から冬にかけての味覚のひとつ「里芋」は煮物や汁物などに欠かせませんね。里芋の品種はいろいろありますが、土垂<sup>どたれ</sup>が一般的。えび芋や八つ頭、セレス(赤目芋)、筍芋など、皆里芋が主役です。

縄文時代から栽培されていた里芋は「いも」の代名詞

縄文時代に日本に伝わった里芋は、山に自生する山芋に對して里で栽培されたため、里芋と名付けられました。昔

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「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すよ。では、森先生のレッスンスタートです。



教えてくれるのは… <sup>もり たかひろ</sup> 森 騰廣先生  
 リマ・クッキングスクール専任講師。  
 マクロビオティック歴25年。素材の持ち味を生かして作る料理に定評あり。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>



皮をむき、下ごしらえをしてから用途に合わせて切って調理します。味が淡白なため、和風に限らず洋風でもどんな料理にも合います。



マクロビオティックでは一物全体の考えから皮も食材。よく洗った芋の皮を普通にむき、皮に塩をまぶして軽くもみ、水洗いして天ぷらなど揚げ物に。



里芋の茎はずいき(芋茎)と呼ばれ、昔から食用にされてきました。生のずいきは季節に限られ、乾したものは野菜の少ない時期の貴重な保存食に。ともに下ごしらえをしてから煮物や甘酢漬け、ごまみそあえなどあえもの、味噌汁などに。生はやわらかいのにはシャキシャキした歯ざわりです。



## <下ごしらえ>



### ▲里芋の下ごしらえ

水洗いして表面の土を落とし、布を使っていねいに洗います。皮をむき、塩をひとつまみ振り入れて全体へ行き渡るようにもんだ後しばらくおき、汗をかくようにぬめりが表面に出たら水洗いします。

### ▲ずいきの下ごしらえ

生は塩をまぶして板ずりし、30分ほどおいて塩気を洗い流し、梅酢大さじ1弱を加えた煮立った湯に入れて1~2分ゆでます。(乾燥品は水洗いしてから塩もみしてしばらくおき、その後塩気を洗い流します)

## <調理中に手がかゆくになったら>

皮をむくなど、調理していると手がかゆくなくなることがあります。これは里芋に含まれるシュウ酸という成分のため。かゆくになったら、梅酢を少量手にとってかゆみ部分によくなじませましょう。数分おくと、かゆみがやわらぎます。



里芋はほとんどがでんぷん質ですが、水分が多いため、芋類の中では最も低カロリー。また、里芋は親芋に小芋や孫芋がたくさんつくことから、子孫繁栄の象徴としておせち料理や行事食にも使われてきました。

### 里芋は陰性の食材

マクロビオティック的に見ると、里芋は秋から冬にかけて収穫される根菜ですから陽性と思われるでしょうが、意

外にも陰性な食材。里芋は地下で横に広がり(まつすぐ下に行く力がない)、葉は大きく、茎が太く中はスポンジ状。これらの特徴を考えてみると、どこから見ても陰性です。

そのため、調理の際の下ごしらえが大切になります。陰性な里芋は陽性な塩で陰性をやわらげから調理しましょう。

また、長く火を通す煮物など陽性の調理法を用いるほ

か、みそやしょうゆなど陽性の調味料を使います。

ちなみに山芋、さつまいも、じゃがいも、こんにやく芋など他の芋類も陰性になります。が、自然薯は下に伸びる力が強く陽性です。

里芋の保存は、過度の湿度と乾燥を防ぐことがポイント。乾燥と低温に弱いので冷蔵庫には入れず、湿らせた新聞紙に包み、風通しのよい場所におきましょう。

なお、里芋は昔から「いも薬」とも呼ばれており、マクロビオティックの代表的な手当て法、里芋バスターに使われることでも重要な食材です。

マクロビオティックを实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。こちらも合わせてご覧ください。

## 豆腐の里芋グラタン

蒸してつぶした里芋は舌触りがとてもなめらか。ここに長芋のすりおろしをまぜてふんわりと軽い食感の植物性ホワイトソースに仕上げました。

陰性の豆腐は焼いて陽性の麦みそで下味をつけ、陽性の穀物「もちぎび」を加え、マクロビオティック料理の基本に沿ったレシピ。表面に散らしたみじんにんにくとパン粉がこんがり焼けて香ばしく、子どもから大人まで満足できるコクのある味わいです。



### 材料(4人分)

- ・もめん豆腐…………… 1/2丁
- ┌・里芋…………… 200g
- ├・長芋…………… 50g
- └A・ハーブソルト…………… 少々
- ┌・しょうゆ…………… 小さじ1
- └B・麦みそ…………… 大さじ1/2
- ┌C・水…………… 大さじ1
- └・葛粉…………… 少々
- ・オリーブオイル…………… 大さじ2
- ・もちぎび…………… 1/4カップ
- ┌C・パン粉…………… 適量
- └・ニンニク(みじん切り)…… 少々

### 作り方

- ①豆腐は4等分に切り、全体に小麦粉をまぶしてから、オリーブオイルで焼く。仕上げにBをまわしかけて味付けをする。
- ②里芋は皮をむいて下ごしらえをしてから蒸し器に入れてやわらかくなるまで蒸し、その後なめらかになるようにつぶす。
- ③長芋はすりおろし、②と合わせ他のAの材料を加える。
- ④もちぎびはきれいに洗い、3倍の水で湯炊きをする。
- ⑤グラタン皿に1を入れ、その上に③と④をのせ、Cをかける。

- ⑥オーブンに入れ、焼き色がつくまで焼く。



もちぎびは4~5回水洗いしてザルにとり、沸騰した湯に塩ひとつまみともちぎびを入れてかきまぜながら煮、再び沸騰したら蓋をして20分ほど炊く。

## 里芋のタイン煮

「タイン」とはごまペーストのこと。桜沢里真先生(マクロビオティック創始者桜沢如一人夫人)が考案した歴史あるレシピです。里芋とごまは好相性でおいしく、作り方もシンプル。だからこそ長く作り続けられてきたのです。

里芋を炒め煮にし、やわらかくなってから調味すること。煮上がったならばらくそのままおくこと。この2つが大きなポイントです。里芋が汁気を吸って味が中までしみ込み、ひときわおいしく仕上がります。



### 材料(4人分)

- ・里芋…………… 5個
- ┌白ごまペースト…… 大さじ1~2
- A├しょうゆ…………… 大さじ1~
- └水…………… 大さじ1
- ・だし汁…………… 1カップ
- ・ごま油…………… 適量
- ・絹さや…………… 5本

### 作り方

- ①里芋は皮をむき、下ごしらえをしてから一口大に切る。
- ②鍋をあため、ごま油をひき①を炒めて、だし汁を入れ煮る。
- ③Aを合わせて②に加えさらに煮る。煮汁が少なくなったらでき上がり。器に盛り付け、絹さやの塩ゆでを添える。



マクロビオティックでは、食材を丸ごといただくために里芋を下ゆでせずに煮ます。陰性の広がる力が強いいため、火が強いと吹きこぼれしやすいので注意を。

## 里芋のゆずみそ田楽

里芋はゆでずに蒸すことで栄養分を逃がさずいただけます。ねっとり、ほっころの里芋に香り引き立つゆずみそが調和して、季節感あふれるごちそうです。

また、ゆずを入れずに白みそとマクロビオティックの甘味料、玄米甘酒だけで作った練り味噌も、素朴な味わいでおいしいもの。2種類のみそを楽しむのもいいでしょう。みそは焦げやすいので注意し、とろ火でゆっくり練りませましょう。



### 材料(4人分)

- ・里芋……………6個  
(ゆずみそ)
- ・白みそ……………50g
- ・ごま油……………大さじ1
- ・柚子……………1/2個
- ・(お好みで)玄米甘酒  
……………大さじ2~3

### 作り方

- ①里芋は皮をむき、下ごしらえをしてから蒸し器に入れてやわらかくなるまで蒸す。(蒸し時間の目安は約15分です)
- ②ゆずみそをつくる。  
鍋に油をひき、あたたまったら白みそを入れて練る。そこにゆずの皮のすりおろしを入れてさっと混ぜ合わせる。(甘いゆずみそが好みの方は白みそと一緒に玄米甘酒を入れて作ると良い)

- ③オーブントースターに①の里芋を入れ、上下にこげ色がついたら串に3ヶずつ刺してその上に②のみそを塗り、もう一度軽くオーブントースターで焼いて取り出す。



下ごしらえした里芋を湯気の立った蒸し器に並べ入れて蒸し、竹串を刺してみてもスッと通るようになったら蒸し上がりです。

## 里芋の皮の天ぷら



さっくりしてクセはなく、アクセントの紅しょうがマッチして皮とは思えない、後を引くおいしさです。

### 材料(4人分)

- ・里芋の皮……………4~5個分
- ・揚げ油……………適量
- ・紅生姜……………適量
- ・大根おろし……………適量
- ┌小麦粉……………50g
- └塩……………適量
- ┌水……………40cc

### 作り方

- ①煮物などで出た里芋の皮に塩を振りかけ、よくもむ。しばらくおき、塩気を洗い流す。
- ②①に細かく切った紅生姜を混ぜる。
- ③Aを合わせて天ぷらの衣を作り①を加えて油でカラリと揚げ、大根おろしを添える。



塩を振ってもみ、水洗いしてから調理します。

## 干しずいきと大根のたいたん



干しずいきは生と比べて水分がなく乾燥しているため、その分陰性さは少なく、天日干しなら、ビタミンD(陽性)も加わります。

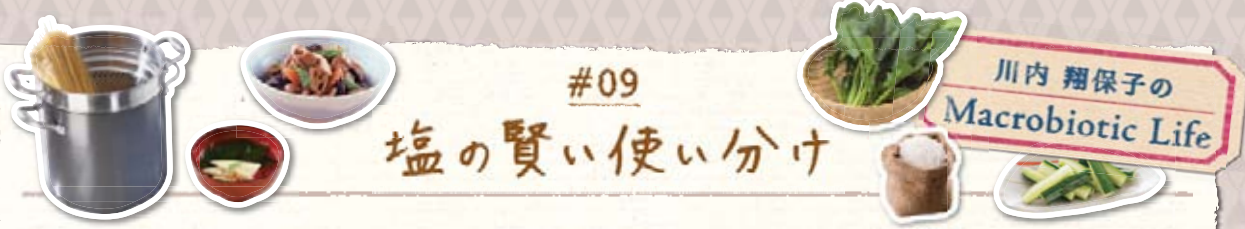
### 材料(4人分)

- ・干しずいき……………5g
- ┌だし汁……………大さじ2~3
- └しょうゆ……………大さじ1強
- ・大根……………400g
- ・油あげ……………2/3枚
- ・塩……………少々
- ・ごま油……………少々

### 作り方

- ①干しずいきはさっと洗ってから塩を振りかけ、よくもんでしばらくおく。水で塩気を洗い流し、2~3cmの長さに切る。
- ②大根は太めの細切りにし、油あげは油抜きをしてから細切りにする。
- ③鍋をあたため油をひき、大根を炒める。そこに①のずいきを加えて炒め合わせたらAをまわしかけ、さっと混ぜる。
- ④③の上に油あげをちらしてから蓋をしてほたる火で20分以上蒸し煮し、煮汁がほぼ無くなったら全体を混ぜ合わせ火を止める。  
※作りたてよりも2~3時間おいた方が味がなじみ、おいしいです。





#09

# 塩の賢い使い分け

川内 翔保子の  
Macrobiotic Life

いのちのふるさと、海の成分がギユツと濃縮されているのがお塩。私たちが生きていくうえでなくてはならない大切なものですね。そのお塩を、皆さんはどのように使っていますか？じつは塩には、いろんな役割があるのです。調理プロセスの中で、大きく3段階に分けて考えてみましょう。

まず最初は、下ごしらえとしての塩です。たとえば、野菜にふり塩をしておくことで、陰の気IIアクけや余分な水分を抜き、素材の甘みを引き出した後、本調理の味をなじみやすくさせる働きがあります。きゅうりの板ずりや、炒める時の最初の軽いきり塩などがそれにあたります。葉物やパスタをゆでるときも熱湯にお塩を入れますが、あれは沸点を一瞬上げるための塩です。そうするとほうれん草などがシャキッとゆで上がり、パスタもこしのあるゆであがりになります。

そして次が、ベースの味、底味をつける働きのお塩です。素材の持ち味を深く引き出すと同時に、さまざま微量ミネラルが全体の味の相乗効果を高めてくれます。材料が柔らかくなつた時点で加えるのがコツ。これ

がメインの調理の塩になります。

最後は、最終的な味の決め手となる、仕上げの塩です。おおよその味は2回目の塩でついていますので、味見をして、足りなければ補う、というほどの量です。この時、ちよつと気をつけてほしいのが、お吸い物ならお汁だけの味見でよいのですけれど、煮物の場合などは貝も一緒に味を見てください。そうでないで、煮汁はちよつとよくても中身の味がものたりないことがありますから。

ちなみに、仕上げのお塩はおしようちやおみそのほうが合う場合もあります。塩でつける底味に対し、おしようちなどは上味という呼び方があるそうです。最後に使うことで、香りが生きてきます。

味を調える調理という行為は、たんに塩味をつけるということではなく、すべてのバランスを調えるという深い意味があるのです。

■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。リマックセンター上級主任講師。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「リマックセンター」に学ぶ。1988年神奈川県藤原市にマクロビオティック料理教室「シヨップマニッシュ」をオープン。美しく楽しい、身体と心が喜び、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気をとぐり!」(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** いんようちやうわ…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)



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



～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わかりました。 | ●アットホームな雰囲気も好感がもて、食事も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

P R E S E N T

「長ひじき」(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】【長ひじき希望】【LMについてのご感想や意見・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.14」プレゼント係  
【締 切】 2015年1月末日 (当日消印有効)

EDITORIAL NOTE

\* 編集後記 \*

今回取材に訪れたのは、2014年3月に開所した磯貝さんのマクロビオティック道場で、当協会でも半断食合宿講座を行っている場所です。「半断食合宿」というと修業のように感じますが、時折やってくる磯貝家の5人の小さな訪問者たちと、磯貝さんのお父さんが栽培した野菜で柚佳里さんが作るマクロビオティック料理に、参加者の皆さんは心も身体も癒されています。

みなさんも誌面の写真をご覧くださいましたでしょうか? 今回の取材では、スタッフ一同、直輝くんに癒されて帰ってまいりました。

\*\*\*\*\*  
磯貝昌寛さんの講座は、日本CI協会ホームページでご案内しています。  
<http://www.ci-kyokai.jp/>

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



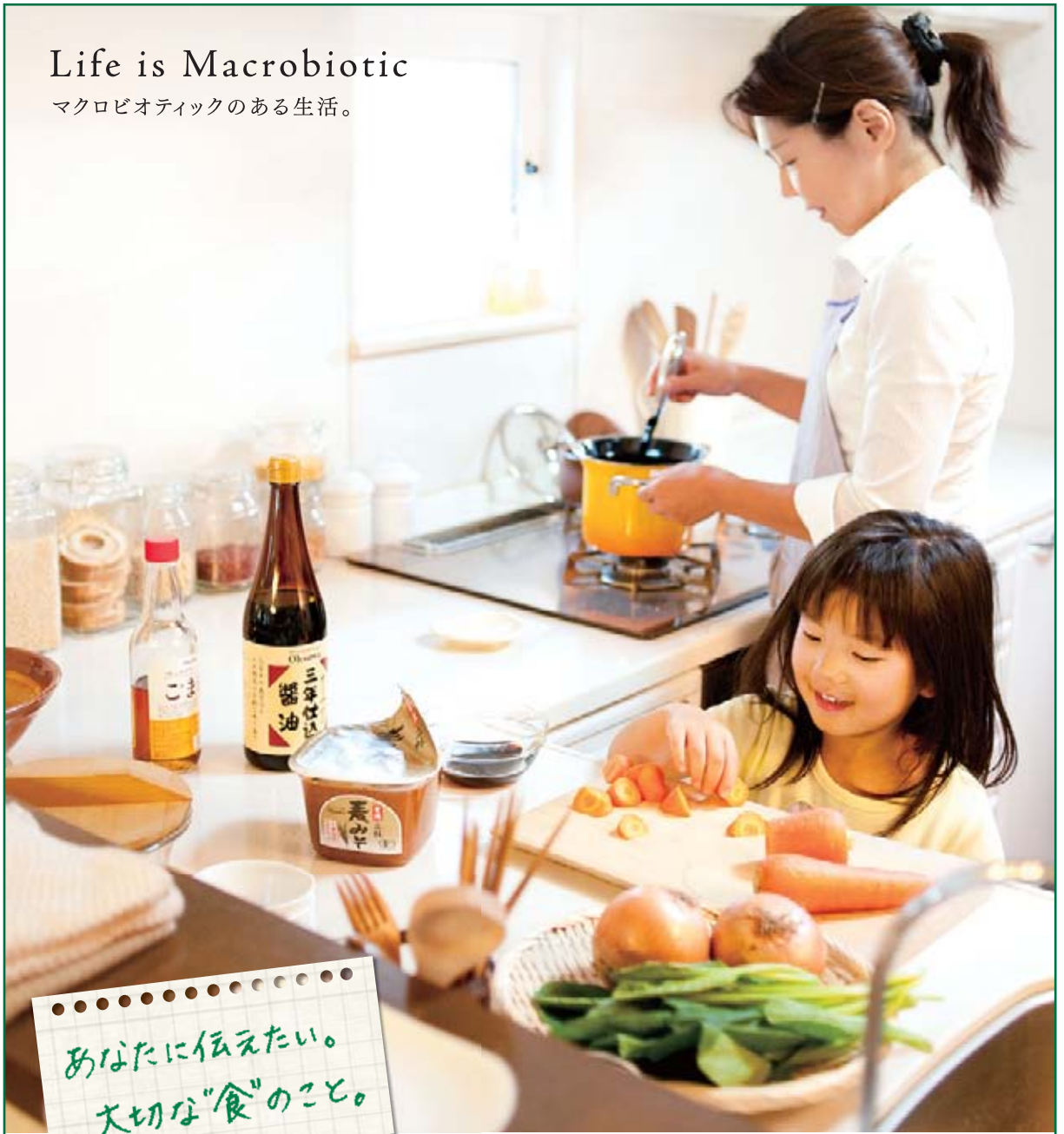
「LM」のバックナンバーが  
閲覧・ダウンロードできます!

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](http://www.ohsawa-japan.co.jp)