



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

楽しい子育て

interview

ビーガン料理研究家

五十嵐廣子さん

新連載

You are what you eat.

～あなたは、あなたが食べたものでできている～

まるごといただく Recipe vol.03

キャベツ

マクロの友

葛ねり / 玄米甘酒

75th

日本CJ協会創立70周年
マクロビオティック50周年

vol. 15

2015 SPRING

FREE
magazine

C O N T E N T S

P1. 特集：楽しい子育て

interview

ビーガンニック料理研究家

五十嵐廣子さん

P6. 五十嵐廣子さんの「子育て食養レシピ」

P7. 五十嵐遊水さんの「骨盤調整ヨガと呼吸法」

P8. **新連載**

You are what you eat vol.01

～あなたは、あなたが食べたものでできている～

P10. まるごといただくRecipe vol.03

『キャベツ』

P12. マクロの友

『葛ねり／玄米甘酒』

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



Life is Macrobiotic

FREE magazine

ライフ・イズ・マクロビオティック
vol.15 / 2015 / SPRING

Staff

Editor in Chief	山谷 誉民
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.8~9)	オガワマキコ
DTP	ICM
Publisher	日本CI協会
Print	東洋紙業



特集

楽しい子育て

「『子どもが産まれたら自分の時間は持てない』と友人たちに言われたけれど、自分の時間はありすぎるほど。子育てを楽しみながら、やりたいことは全部できました」と語る五十嵐^{ひろこ}廣子さんは太透^{たすけ}くん(3歳)のママ。子育てのかたわら、夫であるヨガ講師の五十嵐^{ゆうすい}遊水さんとともにビーガン^{*}を広めるさまざまな活動をしています。育児のほかに多様な仕事をこなす日常が想像できないほど、ゆったりとして自然体。穏やかな笑顔がすごいです。そんな廣子さんと遊水さんに、楽しい子育ての秘訣をうかがいました。

interview

Veganic Cooking Adviser
Hiroko Igarashi

What's Veganic?

※ビーガン^{*}とは、ビーガン(肉や魚をはじめ卵、牛乳、蜂蜜など、動物由来の食品を一切食べない菜食主義)とオーガニックを合わせた海外の造語。しかし五十嵐夫妻はさらにマクロビオティックを加えています。

病弱で苦しんだからこそ真剣に学ぶことができ、子育てを楽しむ今があります。

あたたかくてナチュラルな 五十嵐ファミリー

駅前商店街から少しはずれたところに、五十嵐さんの住まい兼ピーガンニックカフェ&ショップ「さくちゃん工房」があります。個人宅では日本初のヘンプハウスで、建材や内装材に麻が活用され、自然な心地よい住環境を生み出しています。

出迎えてくれた廣子さんは、竹の繊維のストール、麻のカーディガン、オーガニックコットンのシャツ。身にもとう衣類はすべて植物性のナチュラルな素材。だから乾燥した季節でも静電気は起きず気持ちが良いそう。

廣子さんの側では、夫の遊水さんと3歳になった太透くんが楽しそうに遊んでいます。遊水さんの肩にのつた太透くんがわざと落ちるとパパが受け止め、もつともつととせがむ太透くん。アクロバットのような動きに太

透くんは大喜び。ヨガ講師のパパは全身が鋭敏な動きをして、見ていてまったく危なげがありません。ヨガのポーズを教えてくれるときも、パパにまわりつく太透くんを邪魔もの扱いせず、に上手に誘導して、幼いながら一緒にポーズをとっています。

「でも、太透は意外に空気を読むんですよ。ほんとうに邪魔になりそうなときはさつと違う方へ行くんです」と廣子さん。

父と子のスキンシップは自然で豊か。そしてその様子を優しく見つめる廣子さん。両親の愛情に太透くんが満たされているのが伝わってきます。

廣子さんの子ども時代は 病院通いと薬漬けの日々

そんな子育てを楽しむ今の廣子さんからは想像がつかないほど、子ども時代はまるで病気の問屋さん。頭痛

Hiroko Igarashi



五十嵐廣子(いがらしひろこ)

ビーガンニック料理研究家。さくちゃん工房主宰。(株)Veganic Japan代表取締役。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・ビーガン・ヘンプをテーマに、健康で快適な衣食住を提案。料理教室は美味しい・簡単・再現性が高いと定評がある。2011年、自宅にて男児を出産。家族で世界を巡り、現地の味と文化を日本に伝えるビーガンファミリー。



持ちで、年中風邪をひいていたのだそう。また、ありとあらゆるアレルギーを持ち、小学低学年で慢性鼻炎による副鼻腔炎の手術を受けた際には、アレルギーの抗体値（I g E）は数千と医師も驚くほどの高さで、病院通いと薬漬けの日々だったのです。

その頃は肌もボロボロ、乾燥した日に外出すると肌がかさかさになって白い粉をふいたようになることも。

「本当にかゆくて痛くて辛かった。海外などまったく違った環境に行ったときもとてもひどく、大変でした」と廣子さんは振り返ります。婦人科系の病気もあって無月経。赤ちゃんは産めないし、劣等感にもさいなまれていました。

もともと肉や魚、乳製品は苦手な廣子さん。動物性食品を摂らなくてはという思いはあったものの精進料

理を好むようになり、20歳から玄米を食べ始めます。

マクロビオティックに出会い、 気持ちも体も楽に

精進料理のレシピ本を探しに行っ

た本屋で、マクロビオティックの本と出会ったのは20代後半のころ。以前から精進料理はなぜ砂糖をたくさん

使うのかと疑問に思っていたところに、砂糖を使わないマクロビオティックのレシピは、まさに求めていたものでした。また、マクロビオティックの考え方を知り、「（嫌いだっただ）動物性のものを食べなくてもいいのだ」と気持ち楽になったといいます。

そして、自分の自然治癒力を信じてみようと、それまでたくさん摂っていたサプリメントを止め、マクロビオティックを本格的に始めることに。しばらくすると高熱が出るなど排毒が激しくなり、体がどんどん変わっていきました。「毎年春になると手がグローブのように腫れ、我慢できないほどかゆくて痛くて薬も効かず、どうにもならなかったのが、春が来ても出ない。気がつけば、ほかのアレルギーも次々と出なくなりました」と廣子さん。持病がすっかり治り、「健康ってこんなに楽なんだ！」と心底感じたそう。

自然育児の太透くんは アレルギーなし

廣子さんがマクロビオティックを始めて10年たった頃に生まれた太透くん。

子どもの体は純粋だから、食べ物大切さを教えてくれます。

育児にあたり、衣食住はできるだけ自然のものに近づけたのだそう。保存料や着色料、農薬、化学肥料、ホルモン剤などの化学物質やホルモン物質が含まれる食べ物は避け、予防接種もしませんでした。衣類はオーガニックコットンとヘンプが主で、化学繊維などはできるだけ排除したのです。

離乳食は歯が生え始めた6か月ごろからスタート。玄米クリームや玄米

粥のほか、「ママはおっぱい担当で、おっぱいにはかなわない」と言いながらも大人の食事をパパが噛んで食べさせていました。

そして太透くんが保育園に入る際にアレルギーの検査をしたところ、アレルギーは見つからなかったのだそう。廣子さんもついでに検査してもらったところ、IGEは17でアレルギーはほとんどなし。かつて数千も

あったのがうそのようです。

自分で決める子に育ててほしい

「友達が食べている砂糖たっぷりの菓子やスナック菓子をほしがったらどうしますか?」と、気になる質問をすると、「自分の意思がしっかりしてきたら確認し、本人が食べたいのなら食べさせます。それは衣類についても何についても同じ。自分で決めて体験してほしい。不調になったら本人が止めると思うし、困ったときは助けようと大きく構えています」そして、「基本的に『大丈夫だ』と子どもを信用しています」と廣子さん。

「子どもは『ダメ』と言われるとほしくなるもの。『ダメ』には2つあって大人の都合と、本当に悪いとき。これを自分で判断させ、自分の意思で前に進める子になってほしい、自分で決められず前に踏み出せない子になるなんてもったいない!」

ただし、白砂糖と化学調味料などに使われるアミノ酸は習慣性があ

り、1回与えらるとさらにほしがるので、小さい子どもの場合は断つのが正解だそう。

よい食事のおかげで得た 幸せな育児の時間

赤ちゃんが泣くときは不快なとき、そしておっぱいやミルクの質が悪いつき、と廣子さん。玄米を中心にして冬は温野菜、夏はサラダや生野菜を摂り、おいしいおっぱいを飲ませていたから、乳児期の太透くんはご機



嫌で、よく眠ったものです。

そして、マクロビオティックの基本、陰陽の考えから廣子さんは右のおっぱいは陽性で、左のおっぱいは陰性と左右で使い分けます。たとえば飛行機の中など静かに眠ってほしいときは、左のおっぱいを飲ませるとスムーズと眠ってしまう。逆に右のおっぱいをあげると元気になり、機嫌が悪くてもご機嫌に。ただし、これはママの体が陰陽バランスのとれた状態であることが大前提。よい食事を摂るのが基本なのです。

そんなわけで、学びたいセミナーに参加すると、講義中は太透くんに左のおっぱいを飲ませるとスヤスヤ眠り、休憩時間は右のおっぱいで機嫌がよく、皆の人気ものに。たくさん遊んでハッピーと、何のストレスもありません。ママのしたいことはすべてでき、楽しい育児の日々でした。

授乳直前に食べたものでおっぱいの味が変わる

おっぱいは白い血液といわれるように血液から作られ、ママの食べたもの

のがすぐおっぱいに影響し、特に、直前に食べたものの影響を受けます。

「玄米菜食をするとおっぱいは基本的に甘くておいしいので、授乳する前に玄米クリームを食べるとすぐに消化吸収され、おっぱいがおいしくなりますよ。逆に、甘いものを食べて陰性に傾くとおっぱいは酸っぱくなり、陽性に傾くと苦くなるため、赤ちゃんは嫌がって泣くことも。甘いケーキを食べたいときは授乳後にしましょう」と廣子さんはアドバイス。

食べ物に注意すると子育てが楽に

「子どもの体は素直ですから、特に食べ物の陰性にストレートに反応します」と廣子さんは太透くんの経験から説明してくれます。

甘いお菓子に使われる白砂糖はマクロビオティックでは強い陰性の食品とされ、食べると体が陰性に傾き、ぐずぐず泣きます。チョコレートには極陰のカフェインが含まれるため、陰極まって陽になり、泣き方も陽性で激しいものになるそう。

「子どもが泣いていると、なぜ泣くのかわからないママはイライラしがち。そんなときは、『何を食べたかな』と考えてみて。甘いものなら、やや陽性の玄米醤油せんべいを与えると静かになりますよ。」と廣子さん。

陰陽を知って、子育てを楽しんでほしい

マクロビオティックの陰陽を、子育てしながらいろいろ応用してきた廣子さん。太透くんの反応ではっきり

結果がわかり、「やっぱりそうだったんだ！」と、まるで答え合わせのようで楽しかったといいます。

また、体の不調を治すために、昔からのおばあちゃんの知恵がもたらしたマクロビオティックの「手当て法」があります。そのどれを試しても太透くんはケロリと治り、ほんとうに効くと確かめたので、皆にすすめたいと廣子さん。

陰陽を知っていると何があっても対処できるから、子育てを心から楽しむことができるのです。



ビーガン料理研究家

五十嵐廣子さんの「子育て食養レシピ」

切り干し大根は毎日食べると効果的よ。



マクロビオティックでは味噌はやや陽性、ねぎはアレルギーを排出する作用があり、常備菜にしておいしく感じるときにほしだけ食べます。

- ◆材料(作りやすい量)
- ・長ネギ…中3本
 - ・味噌…大さじ1.5
 - ・水…大さじ1〜2
 - ・ごま油…大さじ1
- ◆作り方
- ①ネギを薄い小口切りにする。青い部分と白い部分とひげ根に分けておく。
 - ②鍋に油をひいて、ひげ根、ネギの青い部分、白い部分の順に炒めていく。水を加え蓋をし、弱火で蒸し煮する。
 - ③ネギによく火が通ったら、ネギの上に味噌を乗せて、更に蒸し煮にし、全体を混ぜて火から下ろす。
- *お好みで白ごまを混ぜ合わせても美味しく仕上がります。

ねぎみそ

切り干し大根はアレルギー改善に効果があり、食べ続けたら花粉症が治ったという人も。玉ねぎは血液をサラサラにし、新陳代謝を高めます。



切り干し大根と玉ねぎのあえもの

- ◆材料(4人分)
- ・切り干し大根…30〜40g
 - ・水…1/4カップ前後で好みの柔らかさに
 - ・玉ねぎ…1/2個
 - ・塩…ひとつまみ
- ◆合わせ調味料
- ・しょうゆ…大さじ1
 - ・練りごま…大さじ1/2〜1
 - ・しょうがの搾り汁…少々
 - ・梅酢…大さじ1/2〜1(お好みで)
- ◆作り方
- ①切り干し大根を軽く洗い、分量の水につけて揉む(戻し時間5分。揉まない場合は30分)。
 - ②玉ねぎを繊維にそった薄切りにし、お皿に移して塩をまぶしておく(玉ねぎから出た水分は捨てない)。
 - ③①と②(水分ごと)をボウルに入れ、合わせ調味料を加えたら全体がなじむように揉む。

廣子ママおすすめ! お出かけに便利な食品

子連れのお出かけに欠かせないのは、すぐ口に入れられるものです。廣子さんがいつも用意するのは、子ども用には玄米煎餅とライスドリンク、ママ用には炒り玄米、そしてマルチに使える玄米、クリーム。

玄米煎餅はシンプルなしょうゆ味でおやつにぴったりですが、砂糖を食べる陰性に片寄り、泣いている子をしずめる効果も抜群です。ライスドリンクは米から作られた穀物ミルクで、牛乳と同じように使い、授乳回数を減らしてくれます。

炒り玄米は炒った玄米を醤油で味つけたもの。携行食としてポリポリ食べられ授乳中ならおっぱいの質をよくしてくれます。玄米クリームは微細なクリーム状だからすぐに吸収されて即効性があります。子どもにも大人にも便利で、授乳直前にママが摂ればおっぱいが出て、赤ちゃんを穏やかにしてくれます。また、激しく泣いている子どもに玄米クリームを与えるとすんなり受け入れ、静かになってくれます。このように玄米クリームは陰性や陽性に片寄りすぎた状態をリセットしてくれる食品ともいえましよう。



玄米クリーム



炒り玄米



ライスドリンク

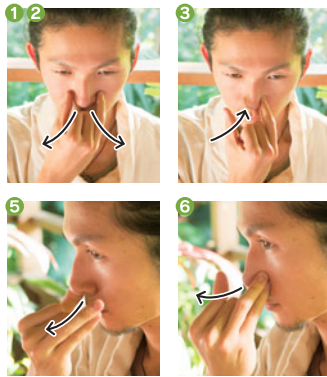


玄米せんべい



ジヴァムクティヨガティーチャー（明確にビーガンを推奨している唯一の流派）
五十嵐遊水さんの「骨盤調整ヨガと呼吸法」

呼吸法



- ① 右手の人差し指と中指を曲げて、曲げた指が鼻にくるようにし、親指は右の鼻を、薬指と小指は左の鼻を塞げられるようにする。（まだ塞がない）
- ② 左右の鼻から息を吐き出す。
- ③ 薬指と小指で左の鼻を塞ぎ、右鼻から4カウント（自分のペースで）息を吸い込む。一気に吸い込むのではなく、4カウントの中でできるだけ均一な呼吸を心がける。
- ④ 親指で右鼻を閉じ、左鼻は解放して同じ様に4カウントで息を吐き出す。
- ⑤ 左鼻から4カウント吸い込む。
- ⑥ 右鼻から4カウント吐き出す。
- ⑦ この流れをムリのない範囲で3回ほど繰り返す。

骨盤調整
基本の
ポーズ



- ① 膝を立てた状態で床に座り、体育座りの状態からスタート。
- ② お尻を軽く左右に揺らし、床に当たる左右の坐骨を感じて、坐骨に意識を向ける。
- ③ お尻を軽く揺すりながら、お尻がキュッと引き締まる様に、左右の坐骨を内側に引き寄せるように意識する。
- ④ 動きを止めて、更に坐骨をキューと引き上げるようにする。この時の状態が骨盤底筋群が引き締まった状態。自然と背筋も伸びて、下腹部もへこんで薄くなった様に感じられる。
- ⑤ ④の状態から、一気に体の力を抜く。骨盤、背骨、お腹も力が抜けた状態。この時の状態が骨盤底筋群を緩めた状態。
- ⑥ この一連の流れを何度か繰り返す。空いた時間で1日に何度も練習してみましょう。

出産のたびに美しく、若々しくなる産後のケア

呼吸を意識する習慣をつけ、感情を上手にコントロールできるようなれば、子育てもだいぶ楽になることでしょう。

妊娠するとママの体は出産に向けて、赤ちゃんが楽に産まれるように徐々に準備していきます。骨盤底筋群が緩み、骨盤が開きやすく変化していきます。それを産後そのままにしていると、骨盤の歪みや骨盤の開き、尿漏れや膈の緩み、体型の崩れなどにつながりかねません。これらを防ぐのに効果的なのが、自分で骨盤調整ができるヨガのポーズです。産後の肥立ち（回復）が良くなってホルモンバランスが整い、ママはきれいになり、そして育児にも好影響を与えます。

また、子育て中はイライラしたり落ち込んだり、感情が不安定になることもありますね。そんな時に役立つのが呼吸法。普段意識しない呼吸を意識的にするだけで、感情や気分、エネルギーが変わります。妊娠中や出産時にも呼吸は大切ですが、育児の本番がスタートする産後にも、とても大切です。呼吸を意識する習慣をつけ、感情を上手にコントロールできるようなれば、子育てもだいぶ楽になることでしょう。



いつも
パパとたくさん
遊んでるよ！

ここはボクの特等席！

遊水パパと太透くんは
とてもながよし♪





YOU ARE WHAT YOU EAT



～あなたは、あなたが食べたものでできている～

私たちの体は自分の食べたものでできています。

言い換えれば、今のあなたは、今まであなたが食べてきたもので

作り上げられているとってよいでしょう。

といっても、普段の生活でそれを意識している人はあまりいないかもしれませんね。

しかし、日に日に成長する赤ちゃんや子どもを育てているお母さんたちは、

食べたものが体を作り、体を動かすエネルギーを作っているのを

実感できるのではないのでしょうか。

“You are what you eat.” ～あなたは、あなたが食べたものでできている～。

今後この言葉をメインテーマに「食」についてのさまざまな情報をご紹介します。

✦ 毎日、あなたは何を食べていますか？ ✦

あなたはここ3日間に食べたものを思い出せますか？

ちゃんと覚えている方は少ないかもしれませんね。

食事が手軽で自由なものになり、それと同時に食事に対する
思いが軽くなっていたりするのではないのでしょうか？

飽食の国と言われて久しい日本。24時間食べ物を買えるコンビニやすぐに食事できるファストフード店、ファミリーレストランがあり、スーパーやデパートでは出来合いのお惣菜がより取り見取り。お金さえ出せば世界中のグルメが楽しめます。食生活が自由気ままになり、一人一人が好きな時に好きなものを食べるという家庭も珍しくありませんね。

その結果、お米よりパンという人が増え、肉が中心で乳製品、加工食品やインスタント食品が多くなり、日本の伝統食は片隅に追いやられています。



✿ 日本食のよさが海外で認められている ✿



一方、欧米では肉や脂肪、砂糖の摂りすぎによる生活習慣病が増えて問題となり、アメリカでは学者を集めて食事と健康を調査し、膨大な調査結果(マクガバンレポート*)を発表しました。ガンや心臓病などの増加は食生活の誤りからとして肉、卵、乳製品、砂糖などの摂取を控え、穀物中心の食事にするようにと提案し、日本食をそのお手本としています。そして最近では、「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録された、というニュースが大きな話題になりましたね。

世界が健康によいと認める昔からの日本の食事を、今の私たちは大切な宝として見直していきたいものです。

✿ 食べ物を変えれば体が変わる？ ✿

日本の昔の食事はお米など穀物と旬の野菜が中心で、あまり遠いところのものは手に入りませんでした。

明治時代になって、昔からの日本の食事が自然に則ったものとして、玄米菜食で健康になるという食物養生法を石塚左玄が提唱します。当時不治の病とされ、医学でも治せないという結核で苦しんでいた桜沢如一がその弟子となって食事で病を治し、そのうえ人一倍の健康体になったのです。

私たちの体は食べ物でできているから、食べ物を変えれば体が変わり、自然治癒力が高まるのでしょうか。

そこで桜沢如一は食物養生法の考えをさらに進めてマクロビオティックと名づけ、世界にひろめます。その結果マクロビオティックを実践する人が続々と増え、今に至っています。



✿ 不調を感じたら食事を見直そう ✿



「やる気が出ない」「疲れやすい」「なんとなくだるい」など不調を感じたら、薬やサプリメントに頼らないで、まず食事を変えてみませんか？

パンをごはんに変え、できれば玄米にしてみる。砂糖や乳製品たっぷりのお菓子はちょっとやめ、旬の野菜をたくさん摂る。食べる量を少なめにしてよく噛んで食べる。そして食べ物はできるだけ国産のものを選ぶ。それをしばらく試してみませんか？

元気が出るとともに、体が軽くなり、前向きになって美しくなるというおまけまでついてくることでしょう。そして、“You are what you eat.”～あなたは、あなたが食べたものでできている～この言葉の意味を実感していただけるはずですよ。

*マクガバンレポート…1977年アメリカ上院で「食事(栄養)と健康・慢性疾患の関係」について報告され、「慢性病は、肉食中心の誤った食生活がもたらす」として、食事改善の指針を打ち出した。



a theme ingredient :

【今回のテーマ食材】

キャベツ



「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「一物全体」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。

data

和名:甘藍(かんらん)

英名:Cabbage

科・属:アブラナ科アブラナ属

旬:春キャベツ(春玉)…3月~5月

冬キャベツ(冬玉)…1月~3月

※夏キャベツ(旬:7月~8月)も冬玉

【おいしいキャベツを見分けるポイント】

- ・芯の切り口の直径が500円玉サイズ内で断面が新鮮なもの。
- ・冬キャベツは巻きがしっかりして重いもの、春キャベツは巻きがゆるく、葉が鮮やかな緑色でツヤとハリがあるものが良品。
- ・カット売りの場合、芯の高さが全体の2/3以内のもの。

一年中手に入るから 定番野菜に



もり たかひろ
教えてくれるのは… 森 隆廣先生
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。

キャベツが日本に入ってきたのは約800年前と言われますが、巻くタイプではなく、葉ボタンとして進化しました。今のような結球タイプのキャベツは江戸時代の終わりごろに伝わり、明治時代から本格的に栽培され、現在は大根に次ぐ収穫量を誇っています。キャベツに含まれるビタミンU(キャベジン)は胃の粘膜を保護、再生し、胃炎や胃潰瘍などの予防効果が大きく、ビタミンCやカルシウムも豊富に含まれます。

キャベツは大きく春キャベツ(春玉)と冬キャベツ(冬玉)に分けられます。春キャベツは葉がやわらかいため、サラダや漬物などの生食向き。冬キャベツは葉が厚くしっかりとおり、ロールキャベツやスープのような煮込料理や炒め物などに向きますが、せん切りにしてもシャキシャキとした歯触りがおいしいもの。

マクロビオティックの考え方では、地面から上に伸びる野菜ほど陰性ですが、キャベツは低い位置で育ち、丸く結球するのでネギなどに比べると陽性となります。一年中手に入るから、体調や季節に応じて使い分けできる便利な野菜です。

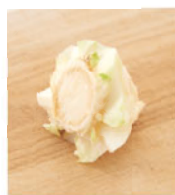
＜各部位の使いみち＞



◆葉…緑の濃い外葉はかためなので加熱調理が向きます。ギュッとつまんだ内側の葉はやわらかいため、生食でもおいしい。体調や季節に合わせた調理法で。



◆太い葉脈…加熱すると甘く、ホクホクしておいしいので食べやすく刻んで調理します。生のまま薄切りして塩もみし、しんなりしたらあえものにしても。



◆芯…芯の周囲に包丁の刃先を斜めに差し込み、くり抜くようにして取り出します。固いため、水からじっくり煮てだしをとりましょう。

＜手当て法＞



やけどのとき、陰性の外葉を巻き、熱を吸わせます。葉がぬるくなったら新しい葉と交換して。発熱のときは葉を頭にのせます。使った葉は熱を吸っているので食べられません。



◆生…暑くて陽性な夏向き。元気な陽性の人や、陽性な肉や魚を食べるときにも。揚げ物に添えて油消しに。



◆塩もみ…もう一品ほしいときに。塩でもむと水分が抜け、キャベツの陰性さがやわらぎます。梅酢を加えても。



◆加熱調理…蒸すと水溶性ビタミンも逃げません。湯気が立った蒸し器で4～5分蒸し、好みの調味料で。



ロールキャベツ

キャベツ料理の代名詞ともいえる人気レシピで、煮込んだキャベツのおいしさが堪能できます。中の具に雑穀を加えて穀物を食べる量を増やしているため、マクロビオティック料理としておすすめです。味つけは塩味のほか、しょうゆ味にしても、夏向きにはトマトを加えてもおいしいもの。

汁物とおかずを兼ねますから、献立にするならごはんやサラダを添えればよいでしょう。

材料(4人分)

- ・キャベツ……………4枚
- ・たまねぎ……………1/2個
- ・人参……………1/8本
- ・セイタン(そぼろタイプ)……………30g
- ・干しいたけ(やわらかく戻したもの)……………2枚
- ・もちあわ……………1/3カップ
- ・油……………小さじ2
- ・だし汁(昆布・椎茸)……………1カップ
- ・ローリエ・粒胡椒……………適宜
- ・ブロッコリー・人参……………つけあわせとして

作り方

- ①キャベツは4～5分蒸し器で蒸す。(太い葉脈はそぎとる)
- ②たまねぎ、人参、干しいたけ、キャベツのそぎ取った葉脈はみじん切り。
- ③もちあわはきれいに洗ってから、2倍の水で炊く。
- ④鍋に油を温めてたまねぎを炒め、しいたけ、人参、キャベツの芯、セイタンと炒めていく。
- ⑤③と④を混ぜ合わせ、蒸したキャベツに適量包み、揚枝で止める。
- ⑥鍋に出しながら昆布を敷き、⑤を並べ、だし汁を張ってローリエ・粒胡椒を入れて10～15分煮込み、塩で味をととのえる。

ポイント



キャベツは水の重みを利用すると破れずにきれいに洗えます。水洗いもできて一石二鳥。

マメ科のクズの根は風邪薬の葛根湯の原料。薬効が非常に高く、その葛の根からでんぷん質を取り出した葛粉は整腸作用や血行を改善して代謝を促し、体を芯から温めてくれます。風邪のときに葛湯を飲むと体が芯からあたたまり、おなかの調子をととのえてくれますね。葛ねりは葛湯よりもずっと濃く溶いて作ります。葛の粘り気が腸壁に付着して整腸作用を発揮してくれます。普段の食事や軽食に、半断食の際の食べ物としてもおすすめです。

※市販の「葛粉」の中にはじゃがいもでんぷんを使ったものもあるため、表示を確かめ、葛粉100%のものを選びましょう。

■作り方

- 1 鍋に水(1カップ)を入れ、小さいボウルなどに葛粉(大さじ3)を入れる。
 - 2 鍋から葛粉と同量の水をとって葛粉に加え、固まりが残っているとダメになるので菜箸で混ぜてよく溶く。
 - 3 鍋に②と塩ひとつまみを入れてまぜ、火にかける。すりこ木で鍋底からまんべんなく混ぜながら練り、白濁していたのが透明になつてから、さらに2〜3分練って仕上げる。
- *葛練りの濃さは好みで加減し、醤油や梅干を添えていただきます。



No.005 葛ねり

玄米甘酒は玄米を麹で発酵させたもの。もちろん砂糖は加えておらず、アルコール分はゼロ。しつかりとした甘みがあり、マクロビオティックの甘味料として最もおすすめです。好みでおろし生姜、黒すりごま、練りごま、黒豆黄粉などを加えるほか、レモン汁を入れてもおいしいもの。また、昔は母乳のかわりに赤ちゃんに飲ませていたほど安心できる栄養豊富な飲み物です。ビタミンB1やパントテン酸、葉酸などのビタミン類、必須アミノ酸



No.006 玄米甘酒

類、ミネラル類、ブドウ糖、食物繊維やオリゴ糖がたっぷり含まれるほか、麹が生み出す酵素は100以上。また、麹菌にはがん細胞の増殖を抑える物質が含まれることが発見されたとの発表も。さらに麹に含まれるコウジ酸には強い還元作用があるので活力を取り戻す効果も大です。日本の発酵文化が生んだ甘酒は「飲む点滴」といわれるほど即効性が高く、太りにくい理想的な栄養ドリンクと言えますでしょう。

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ってなあに？

マクロビオティック
スタートセミナー

玄米っておいしいの？



「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になっております。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)



うれしいお土産付き

- てっかみそ ●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わかりました。
- 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

P R E S E N T

「オーサワの有機玄米甘酒(なめらか)」(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】【オーサワの有機玄米甘酒(なめらか)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.15」プレゼント係
【締切】 2015年5月末日 (当日消印有効)



EDITOR * 編集後記 * NOTE

今回の取材は五十嵐廣子さんとそのご家族。廣子さんのナチュラルで素敵な笑顔の内側には、子どもの頃の薬漬けの生活があったことが信じられないほど。自然体で芯がしっかりしているのは、マクロビオティックとの出会いが大きかったのだと思います。太透くんは意思がしっかりした男の子。初めは取材スタッフが多くて警戒していましたが、だんだんと打ち解けて素敵な笑顔を見せてくれるようになりました。素

敵なご夫婦に育てられて、これからのような人生を歩むのか、とても楽しみです。

* 廣子さんが経営している「さくちゃん工房」ホームページ <http://saku-kobo.com>

※前号の特集記事にて、磯貝柚佳里さんが三人目から一人で出産したことを紹介しましたが、一人で出産することは危険を伴いますので、必ず医療機関にご相談ください。

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

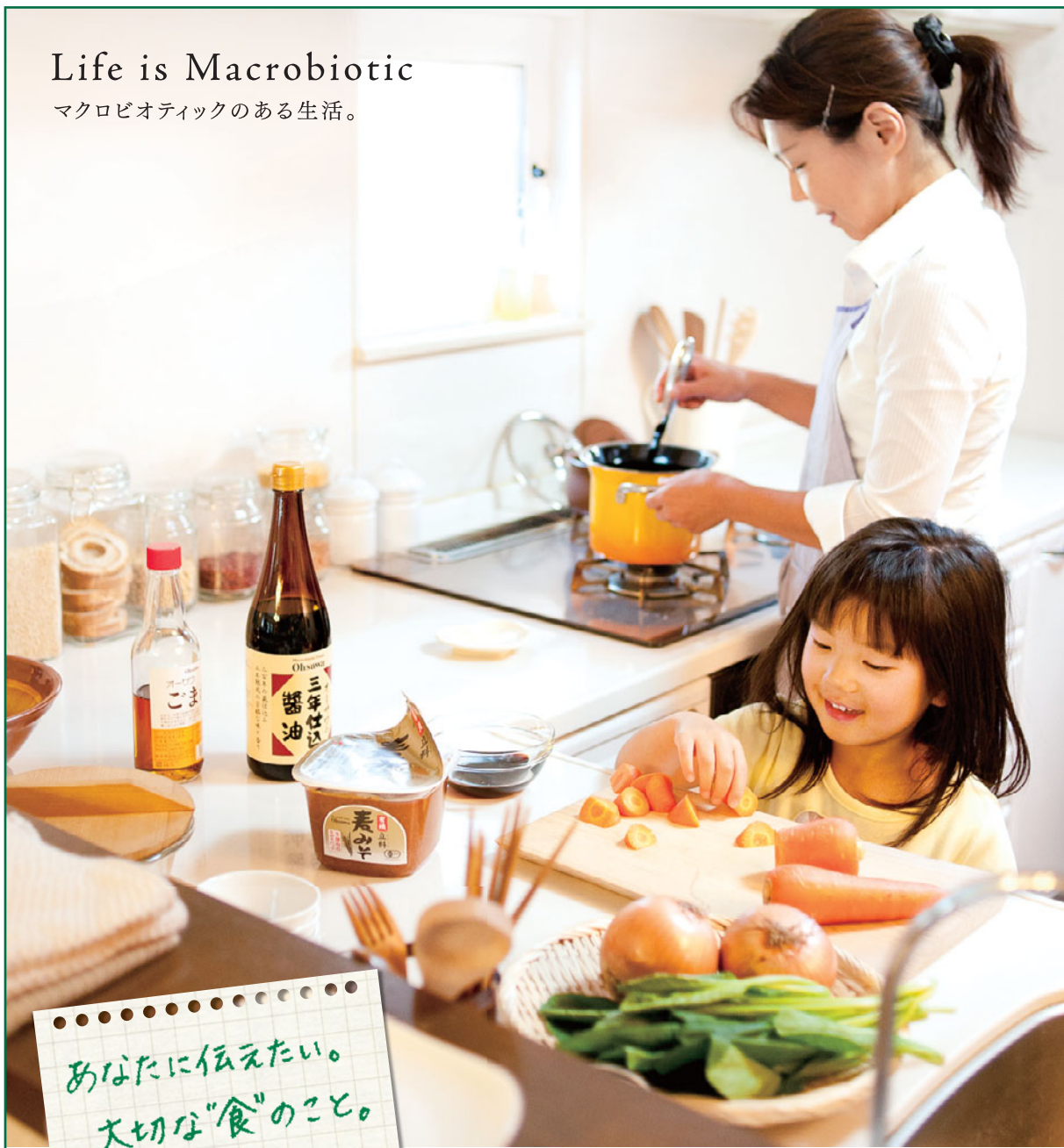


「LM」のバックナンバーが閲覧・ダウンロードできます!

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