

UM

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

女優、メディカルハーブセラピスト

吉本多香美さん

石垣島での生活は、私にできる
“最善の暮らし”



You are what you eat vol.02

～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.04

夏だいこん

マクロの友

ごま塩 / しいたけスープ

75th

日本CJ協会創立70周年
リマックスケンタススクール開校50周年

vol. 16

2015 SUMMER

FREE
magazine

C O N T E N T S

P1. 特集：

女優、メディカルハーブセラピスト

吉本多香美

石垣島での生活は、私にできる
“最善の暮らし”

～季節の恵みに感謝して～

旬をいただく野草レシピ3品

P8. You are what you eat vol.02

～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.04

「夏だいこん」

P12. マクロの友

「ごま塩 / しいたけスープ」

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 Macroblotic

FREE magazine

ライフ・イズ・マクロビオティック
vol.16 / 2015 / SUMMER

Staff

Editor in Chief	山谷 善民
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

女優、メディカルハーブセラピスト

吉本多香美さん

石垣島での生活は、私にできる“最善の暮らし”

吉本多香美さんの石垣島での暮らしは、マクロビオティックそのもの。
島の人々に溶け込み、たくましいおじいやおばあの知恵を生かし、
野生の生命があふれる自然の恵みを楽しむ
多香美さんの生活を拝見しました。

interview

Actor, Medical herb therapist
Takami Yoshimoto



ずっと憧れていた「田舎暮らし」と「身土不二」の実現

手作りのハーブティーで迎えられる

小さな集落にある多香美さんのお住まいは、鉄筋コンクリートの家がほとんどの石垣島では珍しい昔ながらの木造。築60年以上という家は、どしりとした瓦屋根の、あたたかみのある家。庭には大きなガジュマルの木が枝を広げています。

部屋の丸いテーブルには一年中咲いているブーゲンビリアの赤い花が飾られ、いただいたお茶は長命草と桑、月桃の生葉を煮出したもの。近くに生えている葉っぱですが、いわば島のハーブティー。おだやかな風味で、乾いた喉と疲れを癒してくれました。

マクロビオティックとの出会い、出産、石垣島

リマ・クッキングスクールでマクロビオティック料理を学んだ多香美さん。師と仰ぐカノン小林先生から託

された手紙を渡すと、読んでいる多香美さんの眼がうるみ、同時にやわらかな笑顔に。「メディカルシェフコースの途中で震災があり、石垣島に移って中断したので、いつか先生に続きを学びたい」と多香美さんは振り返ります。

多香美さんが石垣島で暮らすまでには、さまざまなできごとがありました。女優としてたくさんさんの仕事をこなしている最中に体調を崩してダウン。無排卵月経と診断され「もう子ども

を産めないのでは」と慄然とした多香美さん。どの病院でもすすめるホルモン療法のほかには良い方法はないかと探し、マクロビオティックを学ぼうと決心。実践していくうちに、いつの間にか治っていたといいます。

その後結婚して摩光くんが産まれ、生命力のあふれるたくましい子どもに育てたいと願ったけれど、都会では難しいと感じていました。そして東日本大震災。ご主人と考え抜いた末、出した答えは「子どもと自然の中で暮らすこと」でした。

摩光くんが1歳になったばかりの4月に石垣島に移住。ご主人は仕事のある東京で、多香美さんと摩光くんは島で暮らす日々が始まりました。「自然の中での暮らしは十代の頃からの憧れだったから抵抗はありませんでした」と多香美さん。

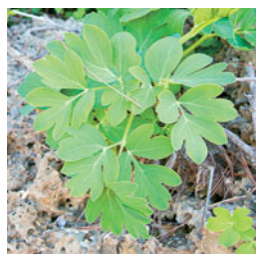
野菜と野草が仲良く育つ、多香美さんの畑

住んでいる土地で育った季節に合ったものを食べるという「身土不二」は、多香美さんの長年の願い。それを実現する多香美さんの畑では、日常に必要な野菜が一通りあり、ドラゴンフルーツやパイヤの木、そして草も元気に育っています。

「雑草と思っていたものが薬草だと教えてもらい、毎日の食事にできるだけ薬草を使うようにしています」と多香美さんは、野草を摘みながら薬効を教えてくださいました。

まず見つけた紫かたばみの花は、「サルサソースに入れると甘酸っぱい風味を添えてくれるし、血をきれいにしてくれますよ。葉も食べられます」。島中いたるところに咲いているシロバナセンダンソウは「年中咲いているからいつも食べています。これも葉も花も食べられ、鉄分が豊富です」。タンポポの葉に似ているのはホソバワダン。「苦菜の一種で、葉が食べられ肝臓に良いですよ」。勢いよく伸びているヨモギは「料理に使うほか、お茶にしても





長命草

1枚食べると1日寿命が延びると言われる、味も香りもよい薬草。



吉本多香美(よしもと・たかみ)

女優。JAMHAメディカルハーブセラピスト。シーターヒーラー、リマ・クッキングスクール師範科修了。野生動物や自然と共に生きる先住民と出会う旅が好き。石垣島で親子カルチャーサークルを立ち上げ、現在アフリカダンスの教室、wasawasaを開催している。

Takami Yoshimoto

無農薬栽培の野菜と野草



「野菜の種は自家採種できる固定種。発芽率が高く育てやすいですよ」と多香美さん。肥料は、カラカラに乾いた野生の馬糞を手でもみほぐし、土にすぎ込む程度。野菜とともに、畑に生えている野草も収穫。

島の暮らしの中で大切にしていることは「海に行く」こと



おもしろいほど簡単なモズク採り。摩光くんも真剣にお手伝い。

モズク



引き潮で浅くなった海の底ではモズクの群生が波に揺れています。春の訪れを告げるアーサー（アオサ）の次が、モズクの季節。畑の野菜とモズクを使った料理が食事の中心になります。

おいしい。血のめぐりをよくしてくれ、体をあたためます。胃腸にもよいですよ」。見慣れない葉はアメリカフロウ。「高血圧や冷え症の予防によいです」。

「庭には、そこに住む人に必要な植物が自然に生えている、という島の人の言葉がとても印象的でした」と語る多香美さんは健康そのもの。スリムな体型と、素颜でも美しい顔立ちはスクリーンのままで、キビキビした疲れを知らない動きは、マクロビオティックな生活を体現しているのでしょう。

最高にハッピーな自然とつながる暮らし

「仕事はできないから収入は激減しました。でも、豊かな自然の中で子どもとともに身の丈に合った生活をしている今は、最高に幸せ。野菜を育て、野草を摘んで食べる、釣った魚を料理する、料理教室や酵素玄米おにぎり販売など、東京ではできなかったことをたくさんして、たくましくなったと思っています」と多香美さんは続けます。

「島の暮らしで今まで見えなかったものが見え、それを子どもに伝えたい。食べることの大切さ、食べることの自立です。『食』は生きる力の基本だから。そして、それらを教えてくれる人が周りにいます。たとえば、うみんちゅ（漁師）のおじい。もぐって魚をとること、生きている魚を絞めてさばくことを教えてくれる。そして、（命を）いただきますというのはこういうことなんだと気づかせてくれる。ここには動物園はないけれど、野生の命が身近にたくさんあります。渡り鳥が来たねとか、あの動物はこの頃見ないから冬眠に入ったね、という会話が普通。大きな流れの中で『生きている』という実感が得られる暮らしです」。

そう語る多香美さんからは親として摩光くん用最善なことをしたいという思いが伝わってきます。

引き潮の海でモズクをとる

私たちが取材に訪れた3月下旬から約1か月はモズクの季節。「沖縄の天然モズクは内地（本州）のものに比べて太く、とろけそうに



親子の散歩も、青空保育も海が主役。たくさんのことを教えてくれます。



岩にはり付いている巻貝を見つけ!



「この岩場に生えている長命草は特に香りがいいの」と多香美さん。

やわらかく、おいしい海の味がします。この時期はできる限り海に来てモズクをとり、そのまま小分けして冷凍保存。一年中たつぷり使えますよ」という多香美さんに同行して近くの浜へ。ひざ上まで海に入り、ザルとボウルを重ねて浮かせ、モズクを摘み、海水で砂を洗い落してザルに入れていくと、すぐにザルはいっぱいに。まねをしてとる摩光くんは、「拾う感じよ。」と多香美さん。海の中のモズクをつまむとすぐに採れ、口に入れるとつるりとなめらかで海の香りが広がります。「島の暮らしの中で、大切にしていることは『海に行く』こと。海に入らなくても、浜辺を裸足で歩き、潮風に当るだけですっかり元気になりますよ」と多香美さんは晴れやかな笑顔で語ります。

天気の良い日はお弁当を持って近くの海などにお散歩。友人たちとの青空保育では、お弁当とおやつを持って昼前に出て、いっぱい遊び、夕日を見て帰ることも。

外食をすることはほとんど無く、三度の食事からおやつまですべて手作り。「自分で育てた野菜や地元でと

れた野菜がメインで、野菜ばかり食べているの。ここは野菜がほんとうにおいしい。二毛作の自然農法で米を作っている農家さんがいてお米もおいしい。魚が食べたいときは釣りに行くんですよ」と語る多香美さんは、理想的な身土不二の生活を自然に実現しています。

ここにいられるだけで幸せ

「昔は、『あつちに行きたい、こつちに行きたい』と、ここではないどこかに憧れていたけれど、今はここにいらるだけで幸せ。自然とともに楽しく生きていける石垣島は、私たち家族が帰ってくる場所」と語る多香美さんの暮らしには、大きな視野で生命を見つめるというマクロビオティック本来の考えが息づいているようでした。





～季節の恵みに感謝して～

旬をいただく野草レシピ3品

「子育てしながらの楽しみは料理」と、毎日の食事にできるだけ野草を使っているという多香美さんおすすめのレシピです。
身近な野草は究極の身土不二。生命力あふれる野草をおいしくいただいてみませんか。

モズク丼



学校給食にも出る島の伝統食を
マクロビオティック風にアレンジ。

■材料(4人分)

* 炒り玄米の佃煮風

- ・玄米……………1カップ
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・味噌……………大さじ1

※ミンチの代用品としていろいろな野菜料理に使えます。

- ・ごま油+菜種油……………合わせて大さじ1
- ・玉ねぎ……………中1個
→回し切り
- ・人参……………小さめを1本
→千切り
- ・ニラ……………ひとつかみ
→ざく切り

- ・シロバナセンダンソウ……………ひとつかみ
→ざく切り
- ・干し椎茸……………3枚
→戻して千切り
- ・水切りしたモズク……………どんぶり1杯程度
→5cm程度にざく切り
- ・しょうゆ……………適宜
- ・塩……………適宜

- ※お好みで適量
- ・身近にある野草
- ・ニンニクのしょうゆ漬け

■作り方

①炒り玄米の佃煮風の作り方

- (1)玄米をフライパンで、きつね色になるまでじっくり炒る。
- (2)ひたひたの水を加え、玄米がやわらかくなるまで煮る。
- (3)やわらかくなりはじめたらしょうゆ、味噌を加え、水分をとばすように炒める。

②鍋もしくはフライパンをあたため、ゴマ油と菜種油をしき、玉ねぎを入れ、塩を一振りして炒める。

③人参を加え、塩を一振りして炒めたら干し椎茸を加え、干し椎茸にしょうゆ小さじ1をまわしかけ、炒める。

④ニラ、シロバナセンダンソウも加えて炒める。

⑤①を大さじ4～5ほど加え炒め、しょうゆと塩で味を決める。

⑥炒めた野菜にモズクを加え、火が通ったらどんぶりに盛ったご飯の上にトロリとかける。

※お好みで野草やニンニクのしょうゆ漬けをトッピングしていただく。



野草のサルサソース

■材料(4人分)

- ・身近にある野草
……………ひとつかみ
(今回はシロバナセンダン
ソウ、紫かたばみ、ヨモギ、
長命草、桑の葉、アメリカ
フロウを使用)
- ・セロリ……………1本
- ・ニンニク……………2かけ
- ・レモン……………1個
- ・オリーブオイル ……大さじ1
- ・塩……………少々
- ・豆腐……………1丁
- ・キュウリ……………1本
- ・トマト……………1個

※野草は1種類でも良いですが、数種類の野草を使った方が味に広がりがあります。

■作り方

- ①乾いた布巾に野草を広げ水を切り、粗いみじん切りにする。
- ②ニンニク、セロリ、キュウリ、トマトを粗いみじん切りにして加える。
- ③オリーブオイルと、レモンの絞り汁、塩を加え味を整える。
- ④しばらくソースを寝かしたのち、豆腐の上に盛り、ソースと一緒にいただく。

自家製豆乳ヨーグルトの 長命草ソースがけ

■材料(4人分)

- ・豆乳ヨーグルト ……4カップ
- ・シークワーサー果汁
(レモン果汁でも可) ……小さじ2
- ・長命草……………ひとつかみ
- ・メープルシロップ ……大さじ1
- ・パイナップル…中玉1/4個
→1cm程度の角切り



【100%植物性!自家製豆乳ヨーグルト】
おからから作った乳酸菌と豆乳を混ぜ、温かい場所で一晚寝かすと豆乳ヨーグルトの出来上がり!

■作り方

- ①長命草をよく水で洗い、シークワーサーの果汁、メープルシロップをミキサーにかける。
- ②豆乳ヨーグルトに長命草ソースをかけ、パイナップルを散らしていただく。





YOU ARE WHAT YOU EAT



～あなたは、あなたが食べたものでできている～

「オーガニックとマクロビオティック」

「オーガニック」という言葉をよく見かけますが、オーガニックは「有機」と同じ意味。

また、マクロビオティックでは、「私たちの体は自分の食べたものでできている」として、

安心・安全な有機栽培や自然農法の野菜、オーガニックの食品を勧めています。

ですから、マクロビオティックを実践している人にはオーガニックはとても身近ですね。

今回はオーガニックとマクロビオティックとの、

切っても切れない深い関係をとりあげてみました。

✿ 共通するのは「人間の健康と地球の健康」 ✿

オーガニックは、一般的には、化学肥料や農薬を使わない野菜などの農産物と、それらを原料とした添加物を使わない食品などを指す言葉といえます。しかし、オーガニックというと「土づくりにこだわる」ほか、「自然の生き物を大切にする」といった環境に良いイメージもあります。

オーガニックが目指すのはモノだけに限りません。化学肥料や化学農薬、環境ホルモンや遺伝子組み換え技術を避け、地球にやさしく自然のままの食物連鎖を守り、人間が将来もずっと健康でいられることがオーガニックの大きな目的。

これは、「人間の健康と地球の健康を大きな視野から見ていこう」というマクロビオティックの考えと共通です。

日本では2000年からJAS法の認証制度が始まりました。有機農産物とその加工食品を「オーガニック」として表示する場合は、検査・認証を受け、有機JASマーク(下)をつけることが義務づけられています。ただ、有機JAS認証を受けるには多くの手間と経費がかかるため、有機栽培をしても、あえて認証を受けないケースもあります。

有機JASマーク



HEALTH

❖ 「身土不二」と「適地適作」 ❖



マクロビオティックには「一物全体」という基本の考えがあり、それは「食べ物は、丸ごと食べるほうがいい」というもの。野菜なら、葉や皮、根などをできるだけとり除かないで食べた方が、バランスがとれて体に良いのです。化学農薬や化学肥料を使わず、健康な土で育てられた有機野菜は丸ごと食べても安心です。

また、マクロビオティックには「身土不二」という考え方もあります。身土不二とは、「その土地でとれたものを、その旬に食べる」、「自分の住んでいる土地の、季節のものを食べると体にいい」というもの。旬の野菜はおいしいばかりでなく、栄養素が豊富に含まれています。

一方、オーガニックには「適地適作」という考え方があります。その土地や風土に適したものを栽培することで、生命力の強いおいしい野菜ができるという考え。マクロビオティックの考えにとっても近いですね。

「住んでいる土地のもの」といっても今の時代であれば、国内産のものを、できるだけ旬にいただくことを心がければよいでしょう。

❖ 有機農業の現状は？ ❖

有機農業の現状を数字で見ると、その厳しさが一目でわかります。

日本では有機農家は12,000戸と、農家総数の0.47%にすぎません。そして耕地面積は16,000haで総耕地面積の0.36%、出荷量は61,300t、総出荷量の0.24%とさらに少なくなっています(平成25年度農林水産省資料)。このように日本では有機農産物はまだまだ少なく、入手しにくいのが現実です。

といっても、将来に向けて明るい面もあります。有機農業を営む農業者の平均年齢が全体に比べ7歳若いこと。そして、新規就農者が有機農業をする割合が高いのです。

有機野菜は一般的に値段が高め。スーパーで同じ野菜が並んでいると、価格は外国産、国内産、有機の順に高くなっています。外国産がはるばる海外から運んでくるのに安いのは、栽培にかかる費用が低いためと考えられます。

有機栽培は、雑草対策や害虫対策などに化学農薬を使わないので手間がかかり、管理がとても大変。それでも有機農家は、安心・安全な野菜を食べてもらいたいと一生懸命育てています。そんな有機農家が増えるように、できるだけ有機野菜を選んで応援したいものですね。





a theme ingredient :

【今回のテーマ食材】

夏だいこん

「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:大根

英名:Radish

科・属:アブラナ科ダイコン属

旬:夏だいこん…7月~8月

冬だいこん…11月~12月

【おいしいだいこんを見分けるポイント】

- ・葉がびんびんして新鮮なものを。葉の切り口に、すが入っていると中身にもすが入っている可能性大。
- ・肌は白くてつやと張りがあり、持つと大きさの割に重いもの。

一年中出回る大根は、昔から日本の食卓に欠かせない野菜。現在でも作付面積、収穫量ともに野菜の中で第一位です。大根の最大の特長は消化酵素が豊富に含まれること。中でもアミラーゼは食べ物の消化を助け、胸やけや胃もたれを防ぎます。同じく酵素のオキシターゼは解毒作用にすぐれ、がん予防にも効果的。魚の焦げに含まれる発がん物質を分解してくれま

す。酵素は熱に弱いため生食がおすすすめ。ですから、焼き大根は甘みがあるので、陰性の寒い冬に適しているといえます。

暑い夏には、陰性の辛味が強い夏大根で陰陽バランスを

魚に大根おろしの組み合わせは最適といえます。ビタミンCも豊富で、皮の部分には特に多く含まれます。また、大根の葉はカロテンやカルシウムがたっぷり。小松菜やほうれん草にひけをとらない緑黄色野菜ですから、捨てないで利用しましょう。

暑い夏には、陰性の辛味が強い夏大根で陰陽バランスを

魚に大根おろしの組み合わせは最適といえます。ビタミンCも豊富で、皮の部分には特に多く含まれます。また、大根の葉はカロテンやカルシウムがたっぷり。小松菜やほうれん草にひけをとらない緑黄色野菜ですから、捨てないで利用しましょう。



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。

< 手当て法 >

大根の陰性さを生かして、昔からさまざまな手当て法に使われています。熱のある風邪には第一大根湯、利尿やむくみには第二大根湯が代表的。体力のない人の解熱には大根おろし入りの玄米スープがおすすめです。

◆干葉湯…干した大根葉(干葉)を使った干葉湯は生理不順など婦人科系の病気全般に使う手当て法、女性に限らず痔や泌尿器系の病気にも有効です。

<手順>

- ①鍋に干葉と水を適量入れて火にかけ、煮立ったら40分ほど煮出す。
- ②たらいに干葉湯を入れ、湯か水を足して腰が浸かるくらいの深さにする。
- ③上半身は着衣のまま、下半身は裸になって腰を干葉湯に浸けて足は出す。ビニールふろしきで湯気が逃げないようにして、浸かる。途中、ぬるくなったら差し湯をする。(時間はうすらと顔に汗をかく程度)



< 各部位の使いみち >

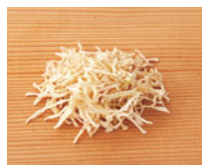
◆葉…葉から水分がどんどん蒸発するので、葉はすぐに切り落とし、生のまま刻み、菜飯に。油少々でよくいためてそばろに。発熱のときに手当て法の青菜パスタにも使えます。



◆身…生のままサラダや漬物に。大きく切ってふるふき大根、大根ステーキに。煮物や炒め煮、味噌汁に。すりおろしてそのままでも、おろし煮にしても。



◆切り干し大根…干すことでより陽性になっています。煮物にするほか、そのまま漬け汁に入れてはりはり漬けなど漬け物や、あえもの、サラダなどに。



recipe

菜飯



材料(5人分)

- | | |
|------------------|----------------|
| ・玄米 …………… 2カップ | ・紅生姜 …………… 少々 |
| ・大根葉 …………… 適量 | ・塩 …………… 少々 |
| ・ピーナッツ …………… 30g | ・しょうゆ …………… 適量 |
| ・油あげ …………… 1枚 | |

作り方

- ①大根葉はうすく小口切りにして塩をふりかける。しんなりしたらギュッとしばっておく。
- ②ピーナッツは香ばしく煎ってから粗めに砕く。
- ③油あげはオーブントースターで焼き、カリッとしたらさっとしょうゆを塗ってから細く切る。
- ④炊きあがった玄米ご飯に①～③を混ぜ合わせ、紅生姜を飾る。

大根と夏みかんのサラダ



材料(4人分)

- | | |
|----------------|------------------|
| ・大根 …………… 400g | ・かいわれ大根 …… 少々 |
| ・人参 …………… 20g | ・梅酢 …………… 大さじ1～2 |
| ・夏みかん …………… 1ヶ | ・塩 …………… 少々 |

作り方

- ①大根と人参はななめ細切りにして塩をふりかける。しんなりしたらザルにのせ、熱湯をかける。
- ②夏みかんは、半分は実をほぐし、残りの半分は汁をしぼる。
- ③みかん汁と梅酢を合わせておく。
- ④①を軽くしばり、夏みかんの実とともに盛り付け、かいわれ大根を飾る。食べる直前に③をかける。

ポイント



ななめ細切りとは、繊維を断つように斜めに薄切りし、細切りにする切り方。

マクロビオティックの大切な基本食のひとつがごま塩。玄米ごはんのおいしさを最高に引き立て、毎日の食事に欠かせません。ごまは昔から栄養価の高い食品として知られ、良質な油分やカルシウム、たんぱく質、ミネラル、食物繊維など、さまざまな栄養成分が含まれ、生薬としても用いられています。

ごまは、陰性な油を多く含みま
すから、陽性な塩と組み合わせて
陰陽バランスをととのえます。黒ご
まと塩の割合は黒ごま8に対して
塩2が基本。しかし、体が陽性に傾
いているときは黒ごま9に対して
塩1とし、陰性に傾いているときは
黒ごま7に塩3と体調に合わせて
変えていきます。といつてもこれは
あくまでも目安で、頭で考えるだけ
ではなく、食べておいしいと感じる
割合が一番体に合うということ。自
分の体に聞きましょう。

一般的には黒ごまを使いますが、
女性が体が陽性に傾いている
場合は白ごまを使う
とよいでしょう。



No.007
ごま塩

■材料

●黒ごま(洗いごま)
……………大さじ(軽く山盛り)8
●塩(できれば海水塩)……………大さじ2

■作り方

- ①塩を厚手鍋に入れて火にかけ、さらさらになり、少し色がつくまで炒る。
- ②すり鉢の内側を火にかきし、完全に乾かす。塩が熱いうちにすり鉢に入れ、すりこ木で粉状になるまでよくする。
- ③厚手鍋にごまを広げて火にかけ、しゃもじなどで混ぜながらまんべんなく炒る。パチパチと数回はせたら火からおろす。ごまを指でつまむと皮がむけるようなら、ちよつとよい。
- ④②のすり鉢に炒ったごまを入れ、塩とすり混ぜる。あまり力を入れず、すりこ木の重みだけで手早く、ごまが温かいうちにすり上げる。ごまの形が残らず、完全に塩と混ぜたらでき上がり。



No.008
しいたけスープ

■材料

●干しいたけ(天日乾燥)……………中4〜5枚
●水……………3カップ
●しょうゆ……………大さじ1〜2

■作り方

- ①なべに水と干しいたけを入れ、蓋をしないで強火にかける。
 - ②煮立ったら中火にし、煮立たせながら煮詰める。
 - ③発熱や頭痛のときは、3分の1量に、かゆみには3分の2量になるまで煮詰める。
 - ④しいたけをとり出してしょうゆを加え、おいしいと感じる味にして飲む。
- ※飲む量は、通常1カップ、症状が重いときは2カップ飲んでOK。時間をあけて1日に1〜2回飲みます。
※しいたけスープは万人向きではありません。陰性体質の人は控えるようにしましょう。

干しいたけは、生しいたけの栄養成分が凝縮され、さらに栄養価が高まっています。うまみも強く、マクロビオティック料理では、だしとして活躍しています。

そんな干しいたけを使ったしいたけスープは手当て法の定番のようなもの。しいたけは湿気の多い所で早く成長するため陰性が強く、発熱やかゆみのある赤い湿疹、頭痛といった陽性に偏った体調のときに利用します。

また、しいたけスープは動物性の脂を中和してくれます。これを飲んでおいしいと感じるのは、肉や魚、卵など動物性を摂りすぎている証拠です。

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

- 鉄火みそ
 - 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 *プレゼント*

「オーサワの国産胡麻塩(黒)」(販売元オーサワジャパン)を
抽選で30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】【オーサワの国産胡麻塩(黒)希望】【LMについての感想やご意見・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.16」プレゼント係

【締 切】

2015年8月末日
(当日消印有効)

EDITOR *編集後記* NOTE

今回は吉本多香美さんのマクロビオティックな生活をご紹介しました。

取材初日、吉本さんのご希望でビーチクリーンに参加しました。その浜は御嶽(うたき:その土地の神聖な場所)のすぐ前で、潮の影響で流れ着いた海外のラベルのペットボトルや缶、漁具などが多く打ち上げられていました。朝から昼まで地元の方々と浜のゴミを拾い集め、汗を流しました。とても貴重な体験をさせていただきました。

天候に恵まれたのも、きっと石垣の神様のおかげなのだと思います。



きれいになった浜で記念撮影!

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

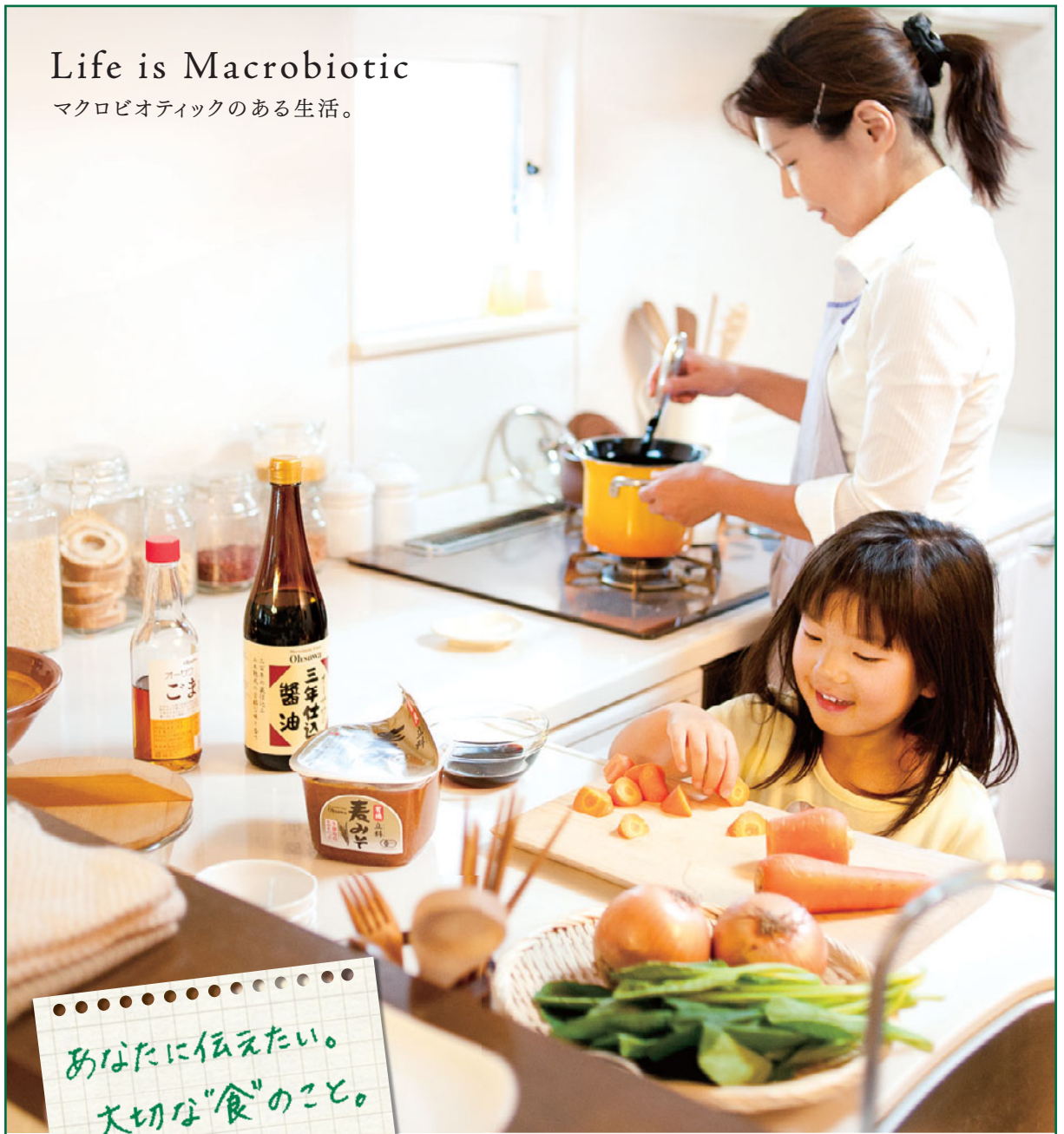
検索

「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パングループ(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