

LM

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、タレント

山田まりやさん

陰にも陽にも偏らない

「ざっくり中庸」が私のテーマ

You are what you eat vol.03

～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.05

かぶ

マクロの友

れんこん湯 / あずきかぼちゃ

75th

日本C1協会創立70周年
リマクケンクスケール開設50周年

vol. 17

2015 AUTUMN

FREE
magazine

C O N T E N T S

P1. 特集：

女優、タレント

山田まりやさん

陰にも陽にも偏らない

「ざっくり中庸」が私のテーマ

まりやママ&むねのりクン

親子 DE クッキング

P8. You are what you eat vol.03

～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.05

『かぶ』

P12. マクロの友

『れんこん湯／あずきかぼちゃ』

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.17 / 2015 / AUTUMN

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 (㈱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、タレント

山田まりやさん

陰にも陽にも偏らない「ざっくり中庸」が私のテーマ

テレビやラジオ、舞台、映画と幅広く活躍する山田まりやさん。

いつも元気で明るいまりやさんですが、

かつては体調が悪化してとことん追い詰められたこともありました。

そして「食」を変えた結果、健康になったばかりでなく、出産、育児とすべてハッピーになったといいます。

そんなまりやさんに、「食」を中心にお話をうかがい、

おすすめお料理を2歳半になる息子の崇徳^{むねのり}くんと一緒に作っていただきました。



interview

Actor, Entertainer

Mariya Yamada

撮影協力：キュージーヌ・エ・サンテ リマ、リマ池尻大橋店

過去のつらい経験が、今の幸せを私に運んできてくれた

まりやさんと
マクロっ子のムネくん

まりやさんが現れると、その場が華やき活気にあふれます。

息子の崇徳くん（2歳半）も小走りで登場。あちこち探検し、テーブルの端にごつんと頭をぶつけると、まりやさんはすかさずなどで。周囲は泣くかと思いきやヒヤヒヤしたもの、ムネくんは泣きません。

まりやさんのお腹にいるときからマクロビオティックで育ち、マイペースでのびのびと活発に動くムネくん。ママの言うことは完全に理解して行動し、2歳児とは思えないほど表情も動作もしっかりしています。

親子クッキング

忙しい日常で、命の源となる「ごはん」を大切にし、子どもと過ごす時間をできるだけ多くとるようにしているというまりやさんに、早速、おすすめ

め料理をムネくんと一緒に作っていただきます。

本日のメニューはムネくんの大好物「きな粉クッキー」と「バナナフィン」、そして、まりやさんイチ押しのカンタン野菜煮込み料理「和風ラタトゥイユ」の3品。

まず、計りにボウルをのせ、メープル、なたね油…と計りながら次々に加えていきます。「ムネくんのお仕事見つけました！」「バナナの皮を2本むいてください」とまりやママ。ムネくんは真剣な顔でバナナの皮をじょうずにむきます。

次はマフィンの生地をかきまぜるお手伝い。ムネくんが入れようとした材料をママが入れて、ムネくんは不満そう。それに気づいて「ムネがやるはずだったね。ごめんね。ゆるしてね」とママ。「うん」とムネくん。

独立した人格としてムネくんを扱い、あふれんばかりの愛情を注いでいるまりやさん。ママが大好き、素直で好奇心いっぱいムネくん。親子の素

敵なカンケイがうかがえるクッキングタイムでした。

負の連鎖に落ち、苦しんだ日々

ムネくんが生後3か月のときに始まった、NHKラジオオ第一の4時間番組「午後のまりやーじゅ」に、毎週月

曜から金曜までメインパーソナリティをつとめているまりやさん。充実した仕事と楽しい子育て、そして優しく支えてくれるご主人と、多忙ながらも幸せを絵に描いたような今のまりやさんですが、ここに至るまでは長い道のりがありました。

子ども時代は、帰る家はあるも心が安らぐ場所はなく、家庭的にめぐまれなかったというまりやさん。15歳でスカウトされ、就職する覚悟で芸能界に入りました。仕事は順調でしたが、プレッシャーやストレスは半端ではなく、休めない分暴飲暴食に走

り、体調不良が続きます。

「何かにとりつかれたように身体が重かった。呼吸は浅く、いつも吐き気があり、眠りが浅い。頭痛、肩こりがひどく、時間があればマッサージ通い。便通も2〜3日に一回。常にイライラしていました」とまりやさん。

そして、原因不明の腹痛が続いてついにダウン。緊急手術後も再び酷い腹痛に見舞われ、難病指定の「クロン病」の疑いと診断されて絶望に打ちひしがれたといいます。

薬は効かず、時折おそわれる激しい痛みになすすべもなく、友人に紹





食を変えたら、身も心も変わり、良い循環が始まった

介された「ゴッドハンド」とうたわれる鍼の先生のところにかけてこみました。

不調の原因は、なんと「食べ過ぎ」。
食の大切さに気づく

鍼の先生は、まりやさんの顔をじつとみて、お腹に手を当て、「難病でもなんでもない。ただの食べ過ぎで、胃と腸が動いていないだけ」と言い切りました。先生の指導で食事を変え、一年半かけて回復したまりやさんは、舞台の仕事の喜びと楽しさに目覚め、仕事に全身全霊で打ち込める心と身体をつくりたいと思うようになります。また、舞台での共演がきっかけで今のご主人との交際が始まり、めでたくゴールイン。

その後、「食事を変えたことで身も心もこんなに変わったのだから、もっと知識を得たい!」とマクロビオティック、薬膳、漢方を勉強し、3つ

の資格を同時に取得することができました。そして同時に3つを学んだことよって、「陰陽の考え」が共通項と気づきます。陰陽の考えでは、より熱い縮まるといった「陽」の性質と、より

お産も育児も楽しみたいからマクロビオティック

あなたかな家庭に憧れていたまりやさん。丈夫で元気な子どもを産み



冷たい広がるといった「陰」の性質があり、陰陽がすべてのモノサシになります。

そしてまりやさんは、どちらにも偏らない偏ったら「中庸の生活」を心がけようと目標を立てます。

たいと、玄米菜食中心のカラダクリーニングをしている最中に妊娠し、どこでお産するかと探し求め、助産院のバスハーモニーにたどりつき、ます。齊藤純子院長と初対面で意気投合し、ご主人に説明してここでの

出産を決めました。

そして、「お産のすべての要は、妊婦が摂る食事にある」という純子先生に共感し、バスハーモニーが主催する「食養料理教室」に参加してマクロビオティックを本格的にスタート。

「教室では元リマ・クッキングスクールの校長、故松本光司先生の望診による指導をうけました。ちなみに私が妊娠中に「絶対食べてはいけないもの」とされたのは砂糖(黒砂糖も含む)や果物、肉、卵、赤身魚や貝類、乳製品、加工食品、アルコールなど好物ばかり。でも私の食べたものが赤ちゃんに行って、アレルギー体質になつたら申し訳ない!と思い、スパッとやめられました」とまりやさん。

妊娠中に中庸な食生活を守ったおかげで、「堂々たるお産」と純子先生が感心するほど不安がなくてスムーズなお産ができました。バスハーモニーでは、産後5日間は玄米粥にごま塩、鉄火味噌の食事。おかげで、すぐにおいしいおっぱいがたくさん出て、ムネ

くんはお腹いっぱい飲んで5時間通して眠り、頻繁に授乳することはなく、楽な子育てのスタートをきりました。

そして、2歳半になったムネくんは、よく食べてよく眠り、とても元気。気持ちの切り替えが早く、笑い声がたえません。「子育てを楽ししたいのならマクロビोटニックだよ」という純子先生の言葉は、育てやすいムネくんを見てよく理解できると、まりやさんは語ります。

まりやさんの生活を支える「健やかエンジョイざっくり中庸ライフ」

目指すのは陰にも陽にも偏らない状態ですが、仕事がらみの食事も多いため、思い通りにはいきません。だから窮屈に考えず「ざっくりと中庸」を意識して、家ではできるだけ中庸を得た食事を心がけているというまりやさん。よく使う食材は、玄米や雑穀、根菜類、海藻、豆類、木の实、乾物類など。外食で陽性の肉を食べるときは、ポットに干しいたげと熱湯を入れて持参し、陰性のしいたげスープ

にして飲み、魚なら大根おろしやレモンを添えて陰陽の調和をとるそう。

砂糖は使わず、甘味料はラカンカやココナッツオイル、メープルシロップを利用し、夏でも冷たいものは飲みません。

「食べ物を変えることで体を中庸の状態にしたら血液のつまりがなくなり、心つまりもとれました。そして不思議なことに、すべてがうまく流れ始めました。以前は、12歳年上の夫だからなんでも甘えて当たり前、幸せにしてほしいと文句ばかり言っていたけれど、自分が幸せにしてあげたいという想いに自然に変わってきました」と「中庸」の大切さを語り、まりやさんは続けます。

「中庸を目指すにはまず、玄米。玄米を食べると身体が喜ぶのを実感できるはず。玄米はかむのが大変というなら、玄米粥にしてみても。玄米粥にごま塩をかけると、それだけでおいしく、身体が満たされますよ」

まりやさんの人生をハッピーに変えた「食」と「陰陽」。あなたも食を変えて「中庸ライフ」を目指してみませんか。

Mariya Yamada

山田まりや(やまだ・まりや)

女優、タレント。1980年生まれ、愛知県出身。マクロビोटニックセラピスト、薬膳インストラクター、中国漢方ライフアドバイザー、スーパーフードマイスター等の資格を持ち食の知識も豊富。NHKラジオ第一「午後のまりやーじゅ」にて月曜日～金曜日までのメインパーソナリティを務める。

まりやママ&むねのりくん
親子☆クッキング



コロコロ転がして...
その調子、その調子!

ママのように
ボクもできるかな?



あっ!
もう食べちゃったw



親子で楽しめる「まりやレシピ」はカンタン、おいしい、ヘルシー!

紙で作ったコック帽をつけたムネくん、真剣な表情でまりやママのお手伝い。
料理に時間をかけないというまりやさんおすすめのこの3品は、30分くらいで
全部調理でき、あとは煮込むだけ、焼くだけでOK!



■材料(天板1枚分)

- | | |
|--------------------|---------------------------------|
| ・メープルシロップ..... 40g | ・米粉..... 80g |
| A・なたね油..... 40g | B・きな粉..... 20g |
| ・塩..... ひとつまみ | ・オープンシート(天板の大きさに切る)
..... 1枚 |

■作り方

- ①Aを泡立て器でよく混ぜる。混ぜあわせておいたBを加えてさらに混ぜ、手でこね、生地がまとまったら大きめのラップで包み、丸める。
- ②ラップを広げ、生地にもう1枚ラップをのせてはさみ、麺棒で薄く平らにのばす。ラップの上から包丁で切るように縦横に筋目を入れる。約4~5cm角に分けられた生地に、ようじの頭で2つずつ穴をあける。
- ③ラップをはずし、オープンシートを敷いた天板におき、あらかじめ170度に熱しておいたオーブンで11分焼く。とり出して切り分け、さらに160度で16分焼く。

■材料(6個分)

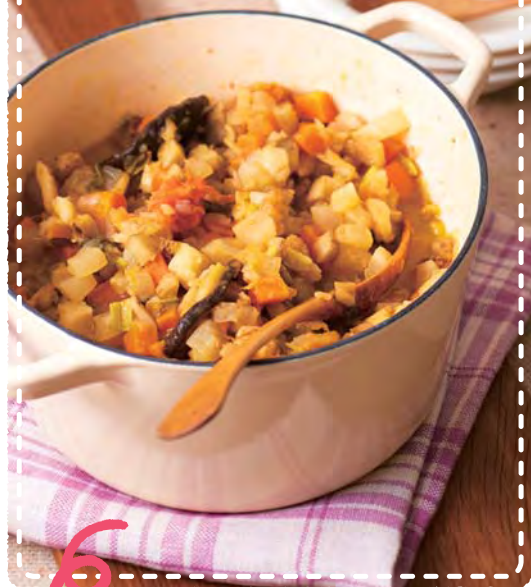
- | | | |
|--------------------------|-------------------------|------------------|
| ・米粉..... 100g | ・豆乳..... 60g | ・バナナ..... 2本 |
| A・全粒粉..... 25g | ・ココナッツオイル
(またはなたね油) | ・マフィン型..... 6個 |
| ・ベーキングパウダー
..... 小さじ1 | B..... 45g | ※お好みで |
| | ・ココナッツシュガー
..... 40g | ・キャラブチップ..... 適量 |
| | ・塩..... ひとつまみ | |

■作り方

- ①ボウルにBを入れて泡立て器で混ぜ、Aも加えて混ぜ、つぶしたバナナを加えてさらに混ぜる。
- ②お好みでキャラブチップを加えて軽く混ぜ、スプーンでマフィン型に流し入れる。あらかじめ190度に熱しておいたオーブンで11分焼き、170度に下げてさらに16分焼く。



和風ラタトゥイユ



■材料

- ・季節のお野菜何でもプラス!
ごぼう、人参、大根、蓮根などの根菜類とトマトをお鍋がいっぱいになるほどたっぷり入れて♪
- ・干しいたけ…………… 4個
- ・オリーブオイル…………… 適量
- ・醤油…………… 適量



今回は、人参・大根・長ねぎ・ごぼう・玉ねぎ・長芋・ミニトマトを使いました。

■作り方

- ①大きな厚手なべ(あれば無水なべ)に干しいたけを入れておく。
- ②鍋にオリーブオイルを3周ぐらい回し入れ、カットした野菜を入れ蓋をして中火にかけ全体に火が通ったら一旦上下をひっくり返す。(後々3日~4日でアレンジして食べるのでお野菜をなるべく1センチ角ぐらいに揃えて切るとアレンジしやすいです♪時間の無い時にはチョッパーでみじん切りにしても。)
- ③再び蓋をして弱火で20分~30分コトと全体の量が半分ぐらいになるまで煮て(野菜の種類や鍋の具合によって焦げる心配があれば、お水を少し入れます)、最後に醤油を2周から3周ぐらい回しかけ、全体をかき回して常温で冷まし、全体の味を馴染ませ完成。

アレンジいろいろ

忙しいママにおすすめ! 最初に醤油などシンプルな味付けで作っておくと、何を足してもアレンジが効いて便利です♪



Arrange①：ごはん

時間がない時は熱々ご飯に冷蔵庫から出した冷たい和風ラタトゥイユを乗せて醤油をかけて混ぜるだけ。私はこれに刻んだパクチーを山盛り足して食べるのが好きです♪



Arrange②：みそ汁に

お椀に和風ラタトゥイユとお味噌とお好みのお出汁を入れてお湯を注ぎイタリアンなお味噌汁に♪パパがお肉を入れたい時は茹でた豚肉や鶏肉を入れたりも♪

Arrange③：パンに

和風ラタトゥイユにすりおろしたにんにくとオリーブオイル、塩、黒胡椒を足してトーストしたお好みのパンに乗せてブルスケッタに♪



Arrange④：パスタに

大人はロング、息子はショートパスタを茹でて和風ラタトゥイユと併せ、茹で汁と醤油で味を整え、最後にレモンを絞れば出来あがり♪



などなど…。他にも息子とのおでかけの時には、ご飯と和風ラタトゥイユと醤油を混ぜてタッパーに詰めて持って行くと、どこでもパクパク食べてくれるのでとても助かります♪

YOU ARE WHAT YOU EAT

～あなたは、あなたが食べたものでできている～

「陰陽調和」

陽気な人、陰気な人というように「陽」と「陰」という言葉は日常でもよく使われますね。

そしてたいていの場合、「陰」より「陽」の方が良さそうなイメージですが、

病院の検査では感染していない人を「陰性」、感染している人を「陽性」と診断します。

マクロビオティックの陰陽ではどちらが良いということではなく、

両方ないと成り立たない、互いに必要とする関係。

陰陽を良い、悪いととらえないことが大切です。

✽ 陰陽は「ものさし」 ✽

私たちのまわりには、プラスとマイナス、昼と夜、光と影、動と静、男と女などすべてに二つの相反する関係があります。マクロビオティックではそれを陽と陰の性質ととらえ、お互いに関係しあって成り立っていると考えます。また、陰の性質だけ、陽の性質だけというものはなく、個々を見るとすべてに陰と陽の要素が含まれ、陰陽は相対的なものといえましょう。

マクロビオティックでは、「陰陽」はいわば「ものさし」。世の中のすべてのものが持っている性質を陰と陽に分けることができます。



❀ 陰陽が調和した「中庸」を目指しましょう ❀



私たちの身体は自分の食べたものでできています。その食べ物はできるだけ安全安心のものがいいのはもちろんですが、好きなものだけ食べていると体調が偏ります。極端になれば病気へと繋がりがねません。大切なのはバランスですね。

マクロビオティックを実践するには、まず、食べ物を陰陽のものさしで見ることから始めます。そして、陰陽の調和がとれた「中庸」を理想としています。

下の陰陽表を見て分かるように、中庸を得た食べ物とは穀物で、日本人の主食は遠い昔からお米です。ですから、お米が一番私たちの体になじむ、言い換えれば体に負担の少ない食べ物と言えます。そしてマクロビオティックでは玄米を中心とし、陰にも陽にも偏りすぎない食べ物を摂ることで陰陽の調和を図っていくのが基本の考えとなります。

❀ 陰陽調和を食生活で考えると ❀

暑い夏(陽性)には身体を冷やす食べ物(陰性)を摂り、寒い冬(陰性)には温めるもの(陽性)を摂る。これが陰陽調和の考え方。食べ物の陰陽表を参考に、できるだけバランスのとれた食生活を心がけましょう。毎日の食事の中で陰陽の法則を感じて用いることが、人生を健康で楽しく生きることにつながります。

論より証拠。まずは玄米を食べてみるなど実際に試してみませんか。きっと体が軽くなり、おだやかな気持ちになれることでしょう。陰陽調和のとれている食事や生活が健康の基であることを体感してください。

* 食べ物の陰陽表 *

陰 ←	中庸					→ 陽
紫	藍	青	緑	黄	橙	赤
		◆トウモロコシ ◆はと麦	◆小麦	◆玄米 ◆そば	◆きび ◆ひえ ◆あわ	穀物
◆たけのこ ◆じゃがいも ◆長ねぎ ◆キャベツ ◆玉ねぎ ◆ごぼう ◆トマト ◆なす ◆さつまいも ◆里芋 ◆かぼちゃ ◆人参						野菜
◆ぶどう ◆みかん ◆りんご	◆落花生 ◆くるみ	◆ごぼう ◆黒ゴマ	◆大豆 ◆小豆 ◆ひよこ豆		◆しじみ ◆カレイ ◆サケ ◆うなぎ ◆タイ ◆ウニ	果物
		◆のり ◆わかめ ◆ひじき				海藻
	◆レーズン ◆片栗粉	◆干し椎茸	◆切干大根			乾物
◆豆乳 ◆納豆 ◆豆腐 ◆きなこ	◆春雨 ◆きなこ	◆油揚げ ◆高野豆腐	◆天然酵母パン ◆葛きり ◆餅 ◆うどん		◆たくあん ◆梅干し	植物性加工食品
◆黒砂糖 ◆みりん ◆油 ◆酢			◆梅酢		◆醤油 ◆味噌 ◆塩	調味料
◆ジュース ◆煎茶・紅茶 ◆コーヒー ◆水			◆三年番茶 ◆玄米コーヒー ◆梅醤番茶			飲料

※食品の並びは目安です。※同じ食品でも産地、季節、生育度、加工、製法により陰陽は変わります。



a theme ingredient :

【今回のテーマ食材】

かぶ



「まるごとの」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: 蕪

英名: Turnip

科・属: アブラナ科アブラナ属

旬 : 春 3~5月

秋 10月~11月

【おいしいかぶを見分けるポイント】

- ・実は張りがあつて形がよく、肌がきれいであつやして光沢があるもの。
- ・葉は緑色が鮮やかでぴんとした新鮮なもの、茎にしっかりとかたさのあるもの。

古事記や日本書紀にも登場する「かぶ」は、「すずな」とも呼ばれる春の七草のひとつになっています。前号で紹介した大根と同様、「かぶ」にもでんぷんやタンパク質の消化を助ける酵素が豊富に含まれ、整腸作用があるなど栄養的にも優れた野菜でともに似通っています。しかし、陰陽のものさしで見ると、下(地中)に伸びる力(陽性さ)が弱く、地表で育つ「かぶ」

秋から冬にかけて甘みを増し、昔から親しまれてきたお腹にやさしい根菜



もり たかひろ

教えてくれるのは… 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。

は、大根よりも陰性というところが分かります。すぐにやわらかく煮えるのも陰性の特徴で、短時間で調理できるため忙しいときでも使いやすい根菜といえます。煮くずれしないように大きめに切り、やわらかくなくなるから調味します。

葉は栄養豊富な緑黄色野菜ですから、生で漬け物などに使うほか、さつと塩ゆでに水にとると水溶性の栄養素が溶け出すので、ザルにとつて広げて冷ましませう。栄養を逃がさず丸ごと取るのも「一物全体」の大切な考え方です。

<各部位の使いみち>

- ◆葉…生のまま塩もみして菜飯や漬物に、ざっとゆでてあえものやいためもの、煮物に青みとして彩りよく添えて。
- ◆実…皮をつけたまま切って蒸したり、煮物やいため煮などに。すりおろしてゆず汁を加え、揚げ物などに添えても。



<洗いかた>

葉を切り離すと水溶性の栄養素が流失してしまうため、葉をつけたまま洗うのがよいでしょう。葉は根元に指を入れ、流水でていねいに汚れを洗い流します。実は、皮を傷つけないようふきんでやさしく洗って。



recipe



材料(4人分)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| ・かぶ(中)…………… 3個 | 〔ルー〕 |
| ・玉ねぎ…………… 1.5個 | ・小麦粉…………… 1/2カップ |
| ・人参…………… 1本 | ・オリーブオイル… 大さじ1 |
| ・しめじ…………… 1/2パック | ・だし汁…………… 1カップ |
| ・だし汁…………… 1カップ〜 | |
| ・塩、こしょう…………… 適量 | 〔パン粉〕…………… 適量 |
| ・オリーブオイル…………… 大さじ2 | A・ニンニク(みじん切り)… 少々 |

かぶのグラタン

作り方

- ① かぶの葉は塩茹でをして3cmの長さに切る。実は6〜8等分のまわし切りにする。
- ② 玉ねぎは大きめのまわし切りにする。人参は乱切り、しめじはほぐしておく。
- ③ 鍋に油をひき、野菜を炒め(かぶの葉以外)、塩少々をふりかける。
- ④ だし汁を加え、沸騰したら弱火にし、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ (ルーを作る)フライパンをあたため油をひき、小麦粉を入れて弱火で焦がさないようにていねいに炒める。小麦粉を冷まし、そこに冷めただし汁を加え、泡立て器を使ってなめらかに小麦粉をといておく。
- ⑥ ④をまぜながら⑤を入れてまぜ、さらにとろみがつくまで煮て、塩、こしょうで味付けをする。
- ⑦ グラタン皿に⑥とかぶの葉を入れ、上にAをかけてオーブンに入れ、焦げ色がつくまで200℃で焼く。

◆まわし切り

必ず中心を通るように放射状に切り、一切れに皮も身も、上も下もすべて含まれる陰陽バランスのとれた切り方。玉ねぎやかぶ、しいたけなど、丸い野菜に用います。



おぼろ汁



材料(4人分)

- | | |
|------------------|----------------|
| ・かぶ(小)…………… 4〜5個 | ・柚子…………… 少々 |
| ・里芋…………… 8個 | ・塩…………… 適量 |
| ・人参…………… 1本 | ・しょうゆ…………… 適量 |
| ・ふのり…………… 適量 | 〔葛粉〕…………… 大さじ3 |
| ・だし汁…………… 3カップ〜 | A・水…………… 大さじ3 |

作り方

- ① かぶの葉は塩茹でをして3cmの長さに切る。実はすりおろす。
- ② 里芋は皮をむき、塩もんでぬめりがでてきたら洗い流す。人参は2cmの輪切りにし、花型で抜いておく。
- ③ 鍋にだし汁と②を入れ、柔らかくなるまで弱火で煮る。そこにかぶのすりおろしを加え、さらししばらく煮たら塩、しょうゆで味付けをし、Aを加えてとろみをつける。
- ④ お椀に里芋、人参、かぶの葉、ふのりを入れ、やさしく③の汁を注ぎ、柚子をのせる。

のどの痛みや咳には「れんこん」と、昔から知られています。れんこんの薬効を生かす代表的な手当て法、れんこん湯は、咳がとまらないとき、痰がつかえているとき、のどに痛みがあるときに用います。れんこんに含まれるタンニンは、締める力が強く、気管支粘膜炎の腫れを少しでもとくれます。

れんこん湯は1日に2回程度飲むのがおすすめです。寝床に入ると咳き込む場合は休む前に飲むとよいでしょう。



No.009
れんこん湯

ただし、湿っぽい咳や痰がよく出るようなときは、れんこんを粉末にしたコーレンを使います。

■材料

- れんこんの絞り汁…………… 大さじ3
- ↓ すりおろしてガーゼで絞る。
- ※ れんこんはなるべく陽性な節の部分を使用。
- しょうがの絞り汁…………… 2〜3滴
- 湯または水…………… れんこん汁の2〜3倍
- 塩…………… 少々

■作り方

- ① 鍋に材料を加え火にかける。
- ② ひと煮立ちしたら火を止め、温かいうちに飲む。

胃と脾臓、腎臓の働きをよくする、糖尿病の改善に欠かせない大切なおかずで、陰性から中庸体質の人に向きます。

あずきとかぼちゃの甘みとうまみが塩で引き出され、味もよいので、むくみや冷え性、トイレの近い人などは日常的に摂るとよいでしょう。

あずきには亜鉛が豊富に含まれ、さらに加熱調理しても壊れない優れた性質のビタミンCも多く含まれます。

かぼちゃにはβカロテンやビタミンEやCが豊富に含まれます。



No.010
あずきかぼちゃ

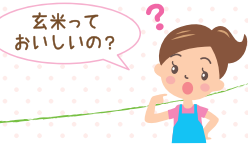
■材料

- かぼちゃ…………… 150g
- ↓ 2センチ角に切る。
- あずき…………… 1カップ
- 塩…………… 小さじ1

■作り方

- ① あずきを洗い、鍋に3倍の水とともに入れ、蓋をせずに中火にかける。
- ② 沸騰したら水1カップを3〜4回に分けて足しながらあずきが柔らかくなるまで煮る。※1回目の足し水を入れたら蓋をして煮る。
- ③ ②に塩を加え、かぼちゃを入れて強火にし、煮立ったら弱火にして静かに煮込む。
- ④ かぼちゃが柔らかくなり、煮汁が少し残っているくらいで火を止め、器に盛る。

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)

- 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 *

「オーサワのあずきかぼちゃ」(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】【オーサワのあずきかぼちゃ希望】【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.17」プレゼント係
【締切】 2015年11月末日 (当日消印有効)



EDITOR * 編集後記 * NOTE

今回は山田まりやさんを取材させていただきました。調理の撮影のとき、むねのり君の頭にはまりやさん手づくりのcock帽が! 嬉しい演出でした。

今回ご紹介したレシピはどれもまりやさんがいつも作っている定番のレシピです。特に親子で一緒に作ったクッキーはとっても楽しい時間でした。たくさん作ってもらったのですが、撮影が終わり、スタッフみんなで味見をしているうちに、気が付けばなくなってい

ました。むねのりシェフ?も立派なもので、まりやさんと一緒に野菜を切ったりして料理を楽しんでいました。これを機に将来はマクロビオティックのシェフになるかもです。



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

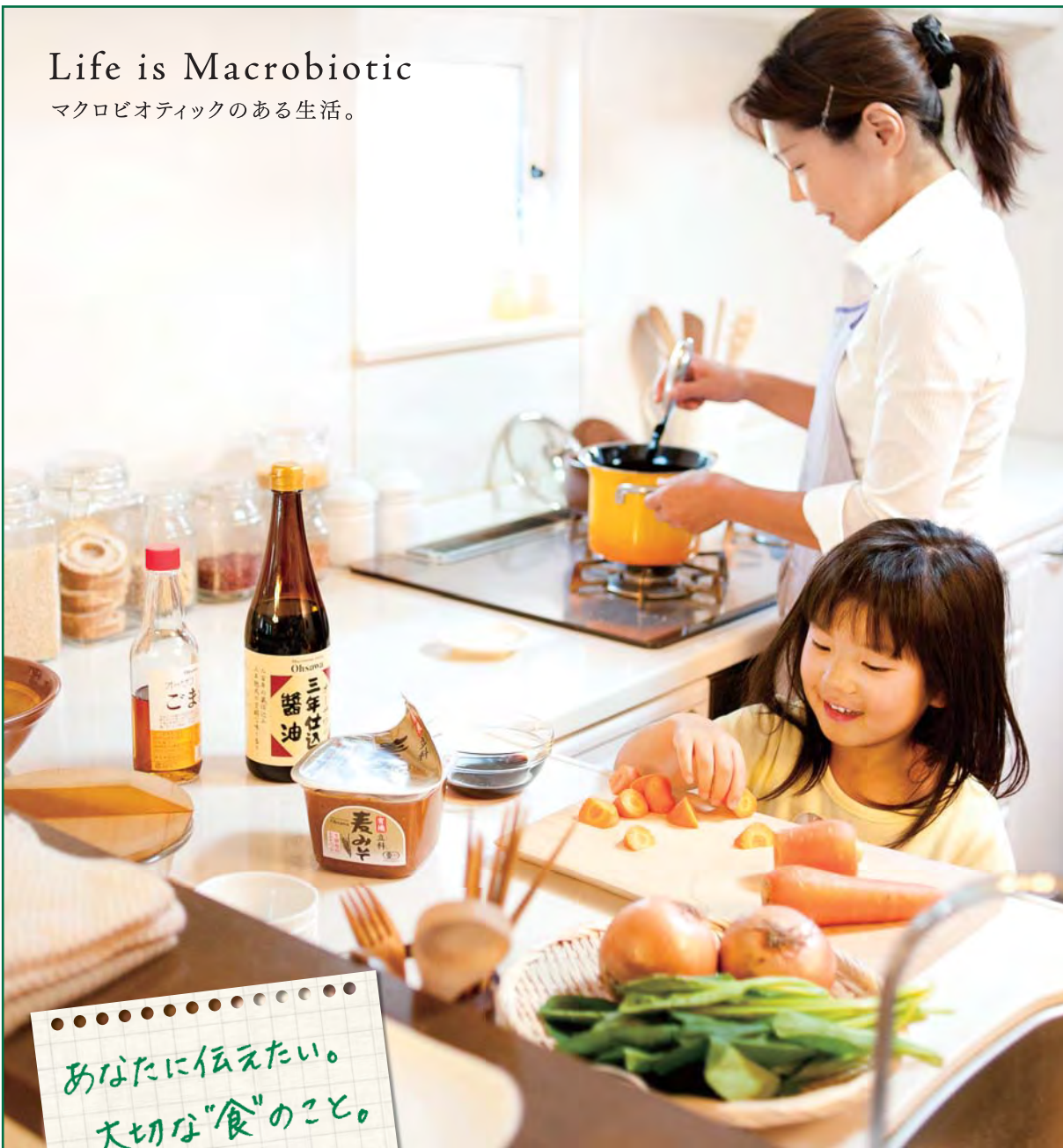


「LM」のバックナンバーが
閲覧・ダウンロードできます!

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