



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

薪火晩茶

健一自然農園・伊川健一さんの冬摘み薪火晩茶

You are what you eat vol.04

～あなたは、あなたが食べたものでできている～

腸内環境を整える

まるごといただくRecipe vol.06

長ねぎ

マクロの友

野菜スープ / 鉄火みそ

vol. 18

2016 WINTER

FREE
magazine

C O N T E N T S

P1. 特集：

健一自然農園・伊川健一さんの冬摘み薪火晩茶

薪火晩茶



伊川健一さんの大和高原育ちの冬摘み
「薪火晩茶」

伊川健一さんオススメ
薪火晩茶のおいしい飲み方

P8. You are what you eat vol.04

～あなたは、あなたが食べたものでできている～
『腸内環境を整える』

P10. まるごといただく Recipe vol.06

『長ねぎ』



P12. マクロの友

『野菜スープ／鉄火みそ』

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.18 / 2016 / WINTER

Staff

Editor in Chief	山谷 誉民
Editor	小谷 栄子 山本 洋子
Art Director & Designer	飛山 佳枝 (ICM)
Photographer	内藤 暁 (株)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

薪火晩茶

健一自然農園・伊川健一さんの冬摘み薪火晩茶

茶樹丸ごとをダイナミックに味わう

高原育ちの薪火晩茶。

お茶と同じ山の木で、香ばしく煎りあげた

マクロビオティックな陽性のお茶！

奈良県東北部の大和高原は昔からの茶産地。寒暖の差が大きく、ミネラル成分が豊富な粘土質の土壌が、美味しいお茶を育ててきました。

この地で長期間、自然栽培で育てられた茶樹を、真冬に茎ごと刈り取り、お茶と同じ山の薪で焙煎したのが、伊川健一さん率いる健一自然農園の「薪火晩茶」です。一物全体、身土不二を兼ね備えた、体を温めるマクロビオティックティー！

その製法のヒミツとは？





大和高原内に点在する健一自然農園の茶畑。中でも特別なのが、奈良市と山添村の境界にある神野山(こうのさん)山頂にある茶畑。神野山は「神の宿る山」といわれ、古代人が神と交信した古代祭祀の場と伝えられる。なだらかなスロープ状の円錐形をした神野山は標高618m。県立月ヶ瀬神野山自然公園に指定され、自然豊かな環境が守られる。

紅茶、烏龍茶、緑茶と「茶」がつく飲み物は多種多様。もとはすべて同じ茶樹で、学名「カメリア・シネンシス」ツバキ科ツバキ属に分類される永年性常緑種。製法により緑、紅、黒と色が変わり、甘み、コク、うま味、果実香と味のバラエティが豊かです。

一杯のお茶で体質改善

「冷えは万病のもと」といわれ、体温を上げることが健康回復に直結。低体温で、冷え性気味なら、二杯のお茶を変えるだけでも改善につながります。数あるお茶の中で、最も体が温まるのが「三年番茶」。マクロビオティックの養生茶に欠かせない『梅醤番茶』や『塩番茶』のベースに使われるお茶です。いわば、マクロビオティックの大定番ティー。マクロビオティックの創始者・桜沢如一が命名した時の名は『無双食養番茶』でした。

『三年番茶』とは？

マクロビオティックが世に広まり、『三年番茶』の名が一般に浸透するよ

うになると、農薬栽培の緑茶タイプなど、本来の考えとは異なる『三年番茶』が現れました。

「番茶」とは、地域により中身が違ったり、ややこしいお茶で、安い下級煎茶(緑茶)を指すこともあれば、秋摘みの「晩」茶のことも。地域によっては、お番茶(ばんざい)の「番」の意味で、普段飲みのお茶を指すこともあります。

マクロビオティックでの定義は、およそ3年以上生長した茶樹を冬刈りし、茎と葉を丸ごと使用。薪火で香ばしく焙煎すること。お茶は、製品になるまで一度も洗いません。だからこそ、自然栽培は必須条件です。



お茶の味を決めるのは
健全な土壌、冬、
そして薪火



奈良・大和高原で

『薪火晩茶』を作るといふこと

奈良は、古くから茶栽培が盛んな地で、一説には、大同元年（806年）に、弘法大師が唐から茶の種を持ち帰り、奈良の室生に植えたのが日本茶のルーツとも言われています。

県内一の茶産地が、健一自然農園の茶畑がある大和高原。代表の伊川健一さんいわく「高原の気候は、寒暖差があり、朝霧が出やすく、茶葉の甘味が濃い葉が育ちます。粘土質の土壌でミネラル成分が豊富。保水力も高く、高品質な茶樹栽培が行われてきた銘茶どころです」。

健一さんは高校時代に、自然農法の創始者である福岡正信さんを知り、その後、地元で自然農を实践する



茶畑の土はフワフワとやわらかく、適度な湿度を保つ。空気層が厚く、温かくて理想的な土を設計する。客観的な土壌基準が必要と考える伊川健一さんは、SOFIX土壌診断を定期的を受診する。

川口由一さんと出会い、赤目四十八滝近くにある赤目自然農塾に通って自然農を学びました。

ある時の通塾途中、急に体の具合が悪くなり、塾近くのマクロビオティック料理店で休ませてもらったことが。お店の方が『三年番茶』と『梅醤番茶』を出してくれ、飲んだらすぐに具合が良くなったそうです。「すいお茶があるものだと痛感しました。でも、まさか、自分がそのお茶を作らせてもらえるなんて、その時は思いもしませんでした。：」。まさに運命の出会い！

健一自然農園の『薪火晩茶』

健一自然農園では、初夏から夏場にかけて緑茶、紅茶、烏龍茶を作り、冬場に『薪火晩茶』作業に入ります。晩茶は3年以上育て、樹勢と茎の太さを確認し、収穫する畑を選んで刈り取ります。中には4年以上育てる茶樹もあるとか。『薪火晩茶』の茶畑は、6ヶ所で合計10反（たん）。1反≒300坪あたり、約700kgの茶葉と茎枝が収穫でき、これから、少しずつ増やす計画です」と健一さん。

お茶と同じ山の木で、香ばしく煎りあげた マクロビオティックな陽性のお茶！

刈り取り時期は真冬！

春夏秋冬を巡り3年以上かけて、じっくり育てた生命力あるたくましい茶樹。一年で最も寒い12月から翌年の3月にかけて、茶樹の中期から枝葉と一緒にバツサリ刈り取り、お茶に

します。そして3月末、改めて地面ギリギリで茶樹を切断。根に近いところまで短く刈ることで、新しく、太くて強い茎が生えてくるのです。こうし



3年以上、自然に生長させた茶樹は、葉が大きく、茎は太く、丈は大人の背丈以上にもなる。葉や茎の細部にエナジーが充満！ 健一さんの身長は170cm。

て、3年後の収穫の準備に入ります。

刈り取ったら、茎枝と葉を分別。加熱時間が異なるため、別々に鉄製の釜で、薪を燃やした薪火で焙じます。それを半年以上、寝かせて熟成。出荷前にもう一度火入れする「2回火入れ」を行って完成です。

火の力が必要！

薪にはお茶と同じ土地の木を使うのも特徴。「おいしさはもちろんですが、地元の薪を使うことで、放置林になっている森林の環境再生にも活かせます」と健一さん。

真っ赤な炎の様子を見つめながら、香りを嗅ぎ、茶葉や茎の状態を確認。何度も薪をくべて空気を吹き入れ、火力を調節。一度火をつけたら、その場を離れられません。

「薪の素材を選び、空気を送りながらの火力調整は大変ですが、仕上がりの喜びはそれ以上です！」と焙



焙煎直後の茶葉と茎。カラカラと乾いた音がして、煎りたての香ばしい香りが、ふわ〜っと立ち昇る。

煎師の渡辺正伸さん。

今、焙煎師は阿部さん、渡辺さんの2人ですが、この秋、新しく2人、弟子入りが決定しています。



茶刈りは12月から3月の厳寒時期。寒くても、「薪火晚茶」を飲んで、みんな元気いっぱい！ 薪火焙煎小屋の前で、身長を超える原料の茶樹を手に、伊川健一さんと健一「自然農園スタッフ」たち。

「茶畑がある限界集落は 任せてください！」

奈良県には、栽培されなくなった耕作放棄茶畑が約600haもあり、年々増え続けています。廃業した農家の茶畑を、健一さんは積極的に引き受けています。

耕作放棄の茶畑は何年も、ほったらかしにされ、その間、肥料と農薬が使われておらず、茶樹を丸ごと使う「薪火晩茶」には最適な状態です。

耕作放棄のボサボサの茶畑は、見た目が悪いだけでなく、害獣が住みつき、近所の厄介もの。とはいえ、高



茎枝は細かくカットし、葉と分けて別々に薪火で焙煎。それを半年間かけて熟成させ、出荷前にもう一度、薪火で焙じてようやく完成となる。畑から考えると気が遠くなる長期間の作業だ。

齢の持ち主には体力がなくな……。『薪火晩茶』の需要が増えれば、茶畑をイキイキと蘇らせ、里山の環境を守ることもつながります。

飲む人も、作る人も、元気になる『薪火晩茶』

緑茶や紅茶の作業は、夏が中心で、冬は作業がありません。『薪火晩茶』なら、冬が本番！お茶の仕事が通年で、安定して働け、いいお茶作りに

励むことができます。

燃料には放置林となっている山の薪を使うため、雇用の他、森林の再生にも一役買います。健一自然農園は外部から持ち込む肥料の使用は一切な



●薪担当のオジサマ・奥田光則さん
『薪火焙煎』に使う薪は、お茶と同じ大和高原の山林で間引きされた、ナラ、ヒノキ、スギ、雑木(ヤマザクラ、カシ)など。

し。県外に頼るものはひとつもなく、すべて同じ土地で完結！これが高

原育ちの『薪火晩茶』の凄さです。健一さんは、この『薪火晩茶』の技術を多くの人に伝えることで、全国の耕作放棄地が救われ、地方再生のモデルになると考えます。

「まず奈良を、『薪火晩茶』を柱とした、自然調和型循環地帯の雛形にしたい」と健一さん。

飲み手、作り手、地域まで、すべてを元気にさせてくれるお茶なのです。

ザ・マクロビオティックティー冬摘み「薪火晩茶」

他のお茶と、なにが違うの？

刈り取りは3年に1度の冬

一般的な緑茶は、毎年、春、夏、秋と3回刈り取ります。それに対して、『薪火晩茶』の茶樹の摘み取り時期は冬。緑茶のように春、夏の新芽ではなく、太陽のエネルギーを充分浴びて育った冬の葉と茎。1度刈ると、次の刈り取りまで、3年以上、待たなければなりません。

茶樹を丸ごと使う一物全体のお茶

緑茶は「葉」だけを使うのに対し、枝も葉も茶樹丸ごとを生かした一物全体に則ったお茶です。茎を7対、葉を3の割合にし、陽性寄りにブレンドしているのも特徴です。



薪火を燃やし、鉄釜で焙煎、熟成

薪を燃やした炎で、葉と茎、別々に鉄釜で焙煎。半年以上熟成させ、もう1度焙煎を行います。真っ赤な薪火の「火」のパワーを入れたお茶です。熱湯で煮出して淹れますが、苦み、渋みがなく、香ばしさとほのほのとした甘い風味があり、口中をさっぱりさせます。カフェインが少なく、体を温める陽性のお茶なので、体調不良の人や、赤ちゃんからお年寄りまで、いつ誰が飲んでもやさしくす〜っと体になじみます。

●伊川健一 (いかわけんいち)

1981年生まれ。「何のために生きるか？」15歳で問いかけ、自然農法に出会う。高校に通いながら、自給的な自然農を学ぶ。卒業後、大和高原で就農。村人と普通に自然な農業を語り合える日をイメージしながら15年。自然茶の安定生産と、雇用の確立。ビジョンを語り実行すること。その想いはさらに広がる。2015年は慣行栽培の地元有力農家も合流し、農園規模は大和高原に40箇所、10ha以上。農業ものつくり、教育、観光、環境、そして福祉・医療へと、社会を構成する様々な分野と縁を強めて「自然調和型循環地帯」作りに進んでいる。

【健一自然農園】

HP
http://www.kenchajp/
Facebook
https://www.facebook.com/kenichis-hizenouen



伊川健一さんの大和高原育ちの冬摘み 「薪火晩茶」

加工工程

1 茶樹を刈り取る

一年で最も寒い12月～3月に、茶樹を下から枝ごと刈り取る。刈った葉と茎枝は、水分が蒸散し過ぎないように3日以内に加工。



2 茶樹の掃除

茶樹を見て、茎枝、葉についた蔓性の植物、種、花、虫があれば、手ではずしてきれいに整える。



3 茶樹をカット

茶樹を裁断機「チッパー」に、茎部分から差し込んで細かくカット、0.5～2cmになる。硬い茎部分は縦にも割れる。



4 茶葉と茎枝を選別

カットした葉と茎枝を分別。さらにメッシュの金網のふるいにかけて、再び選別し、大きさを均一に揃える。メッシュの網に残ったものは畑に戻す。



5 薪火で焙煎

葉と茎は別々に焙煎する。焙煎機の焚口に薪をくべて燃やし、ドラム内に葉(茎)を入れ、回転しながら焙煎する。薪に使う木は3種類。燃えが早いスギやヒノキで火の勢いをつけ、次に雑木(サクラやカシ)を投入。そして火持ちが長いナラを入れて火力を安定させる。空気をこまめに送り、150～170℃に温度を調節。じっくりと水分を飛ばし、芯の中まで火を通す。焙煎で葉や茎の水分が飛び、重さは元の半分以下になる。

茎は約2時間、葉は約1時間半煎る。煎る量は1回に20kgが限界。1日に5～6回煎る。焙煎後に紙の上に薄く広げて熱を冷ます。



焙煎師の渡辺正伸さん 談

「音、色、香り、煙の立ち方を見て判断します。時々、葉(茎)を取り出して、色具合や水分具合を見て確認します」と渡辺さん。渡辺さんは横浜出身。自動車関連の仕事をしていた。「職人の仕事は、自分に責任がある、だからこそやりがいがあって楽しい。熱源が薪というのにも惚れました!」

6 熟成

葉、茎(軸)は別々に袋に入れて、6ヶ月以上熟成させる。この熟成期間にコクが出る。



7 再び火入れして出荷

出荷前にもう一度、火入れして湿気を飛ばし、香りをつける再加熱を行う。約100～120℃で20～30分。茎7対葉3でブレンドし、袋につめて完成。



渡辺正伸さんの飲み方 談

「ヤカンにお茶を手づかみで入れ、煮立たせて飲んでます。僕は何度も煮出して、茎がスカスカになるまで飲んでますよ。(笑) このお茶はとにかく体が温まる。漢方薬みたいに煮出して飲むお茶は、なかなかありません。煎茶のような渋みがなく、烏龍茶にも紅茶にもない、すっきり香ばしくておいしい! 食事の後にこのお茶を飲むと、あ～っ食事が終わったなあって満足感があります。まだ試していませんが、茎部分を集めて枕にしたら、きっと気持ちいいと思うんです!」

伊川健一さんオススメ 薪火晩茶のおいしい飲み方



「僕はアウトドアメーカーのモンベル製500mlのボトルを愛用しています。毎朝、ポットに茶葉3g、熱湯500mlを注ぎ、2時間後に飲むとちょうどいいおいしさに。朝一は濃くない方が飲みやすいので、まず30分後に1回目を飲んでいきます。濃くなったら、お湯を足して飲みます。体が温まるので、冷えがちな人、これから赤ちゃんを生む女性たちにぜひ飲んでほしいお茶です。」

買うより、安くて早い

「500mlで3gのお茶ということは、ペットボトルのお茶よりも、安くて買いに行くより早いです(笑)。体によし、財布によし、環境にもよしの三方よし! このお茶を多くの人が飲めば、健康になり、耕作放棄地が減り、里山の環境も守られる。茶農家には冬仕事が出る。火力は、地元



の山の薪を使うので放置林になった森林の環境も改善する。飲み手、作り手ともに嬉しい。同じお茶でも、到達する未来が違うんです!」



塩番茶
熱い番茶に1%の塩を加え、常温に冷ましてから使う。

梅醤番茶
梅干し中1個、醤油小さじ1、生姜のおろし汁を2〜3滴入れて練り、熱い番茶150mlを注ぐ。

醤油番茶
熱い番茶150ml+醤油小さじ1を加える。

代謝を促す
*分量はあくまでも目安です。量は体調や好みで調整を。

マクロビオティックな 養生的飲み方

YOU ARE WHAT YOU EAT

～あなたは、あなたが食べたものでできている～

「腸内環境を整える」

今回は食べ物の消化吸収の要「腸」がテーマです。

腸は食べ物の栄養素を吸収し、不要になった老廃物を排泄するばかりでなく、

体を守る免疫にも大きな役割を果たしています。

最近、腸と健康に関する記事がよく見受けられるように、

腸は今まで考えられていた以上に重要な器官であることがわかりつつあります。

腸は若さと健康のバロメーターともいえましょう。

では、その腸を元気に保つにはどうしたらよいのでしょうか。



❀ 腸内細菌の状態(腸内フローラ)がカギ ❀

腸、主に大腸には100種以上、約100兆個もの腸内細菌がいるといわれ、それらは善玉菌、悪玉菌、そして勢力の強いほうになびく日和見(ひよりみ)菌に分けられます。

乳酸菌などの善玉菌は、腸内を酸性に保って有害菌から守り、腸の運動を活発にして便秘を防ぎ、免疫力を高めるほか、ビタミンB群などビタミンをつくり出しています。

さらに善玉菌を構成する物質には免疫力を高めて血中コレステロール濃度を低下させる働きがあることも報告されています。発酵食品を摂れば、たとえ菌が生きのまま腸に届かなくても、健康に良いというわけですね。

一方、悪玉菌には大腸菌やウェルシュ菌、ブドウ球菌などがあり、腸内を腐敗させアンモニアやインドールなどの有害物質を生み出します。そのため、便秘や下痢になりやすく、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなるほか、大腸がんのリスクも高まると言われています。

悪玉菌はタンパク質や脂質が中心の食事、不規則な生活、ストレス、便秘などが原因で腸内に増えてきます。

❀ 善玉菌を増やす食生活とは ❀



腸内で善玉菌が優勢になるか悪玉菌が優勢になるかで、健康状態が大きく左右されてしまいます。

その善玉菌を増やすには善玉菌を含む発酵食品を摂ることと、腸内で善玉菌のエサになる食物繊維やオリゴ糖を摂ることがポイントになります。オリゴ糖は特殊なものではなく、野菜や果物などに含まれ、特に玉ねぎやねぎ、ごぼう、アスパラ、大豆、バナナ、はちみつなどに多く含まれています。食物繊維が豊富な玄米菜食中心で、オリゴ糖を多く含む野菜や大豆類を多用し、伝統製法のみそやしょうゆなど発酵調味料にこだわるマクロビオティックは善玉菌を増やす食生活そのものといえましょう。

マクロビオティックを始めると体調がよくなり、健康になったと皆さん実感することでしょう。それは、腸の善玉菌が元気になって腸内環境がよくなったためともいえそうですね。

COLUMN

フードロス問題ってなに？

フードロスとは食べられずに捨てられる食べもののこと。

日本は食料の60%を輸入しているのに、なんと、食品の3分の1、年間約1,800万トンが捨てられているのです。そのうちの半分は家庭で捨てられ、これは世界の食糧援助850万トンを上回る量。私たちは日々の生活の中で食品を捨てない工夫をしたいものです。食材を丸ごと使って調理くずを減らす、食べ残しをしない、そして近くでつくられた野菜や果物を買うことも、フードロスを減らす一歩になることでしょう。





a theme ingredient :

【今回のテーマ食材】

長ねぎ



「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：葱

英名：Welsh onion

科・属：ユリ科ネギ属

旬：11月～2月

栄養：ビタミンC、カルシウム、カロテンなど

機能性：疲労回復、抗菌、血行促進効果など

【おいしいねぎを見分けるポイント】

- ・全体に張りがあって緑の部分が色鮮やかでみずみずしいもの。
- ・白と緑の部分の境がくっきりして、白い部分は弾力があり巻きのしっかりしているもの。

冬になると甘みを増すねぎは、「日本書紀」に記載されているほど昔から親しまれている野菜のひとつです。かつて関東では白い部分の多い長ねぎ（白ねぎ）、関西では細くてやわらかい緑の葉の部分のみの葉ねぎが一般的でした。しかし、最近では料理によって使い分けるようになってきました。

マクロビオティックから見れば、ねぎはまつすぐ上に長く伸びるなど陰性な野菜。動物性食物の消化を助け、「鴨ね

寒さに当たると
うまみを増し、
かぜ予防に最適な、
薬効成分豊富な野菜

「ねぎま」という言葉や、焼き鳥の「ねぎま」があるように特に鶏肉との相性が抜群です。

長ねぎ全体を見ると、地面の下に生えていく根の部分は陽性。反対に上の部分は、上にいくにつれて緑色が濃くなり、またぬめりも多くなることから陰性が強いといえます。生で使う薬味には陰性が弱い白い部分を、緑の部分は煮込みうどんや味噌汁などの具にして、火を入れていただきます。

そして今回ご紹介したねぎ味噌は、これからの季節に欠かせないかぜ予防や花粉症対策としておすすめの料理です。小さじ1杯程度を毎食、玄米ご飯と一緒にいただきます。



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。

〈各部位の使いみち〉

根・ひげ根…地面の下の部分なので硬くて陽性。捨てないで、細かく刻んで味噌汁や煮物、スープの具などに。そのまま衣を付けて天ぷらにしても。



緑の部分…鍋物や煮物、味噌汁など加熱料理に。

白い部分…生で使う薬味の他、加熱料理をすると甘味が引き出されて美味しくなります。

recipe

ねぎ味噌

作り方

- ①ねぎは緑の部分と白い部分、根を別々に切り分け、緑と白の部分は薄い小口切り、根とひげ根はみじん切りにする。
- ②鍋に油をあたため、①の根とひげ根、緑の部分、白い部分の順に加えて炒める。
- ③ねぎがしんなりしたら見た目でその1/5～1/4の量の味噌と、味噌と同量の水を用意する。
- ④味噌をしんなりしたねぎの上にのせ、水を加えて蓋をし、弱火で20～30分煮る。
- ⑤蓋を取り水分がなくなったらねぎと味噌を混ぜ合わせる。



材料(作りやすい分量)

- ・長ねぎ(白ねぎ) …… 2本(目安150g)
- ・味噌、水 …… それぞれ炒めたねぎの1/5～1/4の分量(目安は味噌40g水40cc)
- ・ごま油 …… 大さじ1



炒めたねぎを4等分すると、味噌の分量がわかりやすい。

ポイント



ねぎの根は先のとがった竹串などを使うと洗いやすい。

蓮根の印ろう揚げ



材料(6個分)

- ・蓮根 …… 7～8mm厚さの輪切り6枚
- ・ねぎ味噌 …… 適量
- ・小麦粉、パン粉 …… 各適量
- ・つけ合わせ(季節の野菜、レモン) …… 各適量

作り方

- ①蓮根の穴の中にねぎ味噌を詰め込む。
 - ②ねぎ味噌を詰めたら全体に小麦粉を均一にまぶす。
 - ③②の周りに水で溶いた小麦粉、パン粉の順につけ、170度の揚げ油でからりと揚げる。
 - ④蒸した季節の野菜、レモンを添える。
- ☆170度の揚げ油の目安…パン粉を落として全体にゆっくり広がる程度が目安

簡単に作れておいしく、体の陰陽バランスをととのえてくれます。利尿作用があるので、むくみが気になるときにもおすすすめ。1か月飲み続けるると体が変わるといわれるほど、効果が期待できます。

■材料(作りやすい量)

- かぼちゃ……………1／8個
- にんじん……………1本
- 玉ねぎ……………1個
- キャベツ葉……………3〜4枚
- 水……………3リットル

■作り方

①野菜はそれぞれ繊維に直角の薄切りにする。



No.011
野菜スープ

②鍋に炒り玄米と①を入れて水を注ぎ、蓋をして火にかけ、煮立ったら弱火にして60分ほど煮て、ザルでこす。1回に200mlほど食す。

〈炒り玄米の作り方〉

①玄米は洗い、たっぷりの水に30分ほど浸し、ザルに上げて6時間おく。

②油気のない厚手鍋を中火であたため、玄米を入れて少し火を強め、木べらでまぜながら5〜10分ほど炒る。小麦色になり、はせる音が聞こえてきたら火を弱め、さらに20分ほど色づくまで炒り、紙の上にあけて粗熱をとる。

〈炒り玄米の食べ方〉

野菜スープに使うほか、そのままでも。水を加えて煮れば短時間でおいしいおかゆが完成。

No.012
鉄火みそ

みそと野菜の旨みがとけあい、玄米との相性は抜群。陽性さが強く、体をあたため、余分な水分を排出して体を引き締めます。陰性に傾いてだるいときはもちろん、健康のため毎日少しずつ摂りたい食品です。

■材料(作りやすい量)

- ごぼう……………70g
- にんじん……………40g
- れんこん……………60g
- しょうが……………5g
- 味噌(豆か麦)……………170g
- 油……………3

■作り方

①野菜はそれぞれ透けて見えるほどごく薄く切り、それを糸のように細く千切りにし、さらにできるだけ細かいみじん切りにする。

②厚手鍋をあため、油を入れてごぼうをよく炒め、にんじん、れんこんの順に加えて炒め、野菜を鍋の端に寄せ、味噌を加えて野菜とよくまぜ合わせ、弱火で気長にサラツとなるまで炒め、仕上げにしょうがを加えてませる。



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ぶ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サービスクーポン
- *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です。
- 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。

PRESENT *プレゼント*

「オーサワの薪火晩茶(冬摘み) 120g」(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】【オーサワの薪火晩茶(冬摘み) 120g】【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.18」プレゼント係
【締切】 2016年3月末日 (当日消印有効)



EDITORIAL NOTE *編集後記*

奈良県の大和高原に伊川健一さんの茶畑があります。茶畑は点在していますが、その内のひとつが「神野山(618m)」にある茶畑。神野山は大和高原で高い山のひとつ、その山の一番頂ぎに近い所にあります。その茶畑から見る風景は表紙や本文中の写真の通り絶景です。奈良の奥深い山並みがグラデーションを醸し出しているかのよう。

今回の取材では、天候に恵まれ、美しい朝焼けの茶畑と雲海に浮かぶ山並みを撮影することができました。こんな美しい大自然の中で育てられた伊川さんの薪火晩茶を味わっていたきたいと思います。



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



「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!!

自然の生命力をまるごといただく マクロビオティック・ライフのパートナー、薪火晩茶

「オーサワの薪火晩茶」は栽培から焙煎まですべて手作業。
奈良・大和高原で三年以上育成した茶樹を茶葉・茎まるごと裁断。
薪火で丁寧に焙煎し、半年以上熟成させました。
農薬も肥料も使わない自然栽培だから、いつでも安心してご飲用いただけます。
からだに沁みわたる香ばしく優しい味わいをお楽しみください。

オーサワジャパンは、マクロビオティック食品の商社です。

Macrobiotic Foods
Ohsawa