

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

# 海苔

北薩摩の豊かな海をたずねて

You are what you eat vol.05

～あなたは、あなたが食べたものでできている～

## 「よく噛む」こと

まるごといただく Recipe vol.07

### 牛蒡-ごぼう-

マクロの友

黒炒り玄米(玄米コーヒー) / 切干大根

vol. 19  
2016 SPRING

FREE  
magazine

# C O N T E N T S

P1. 特集:

北薩摩の豊かな海をたずねて

## 海苔

栄養ぎっしり、旨みたっぷり!

サプリよりも海苔を!

島中さんちの海苔レシピ



P8. You are what you eat vol.05

～あなたは、あなたが食べたものでできている～

「よく噛む」こと

P10. まるごといただくRecipe vol.07

「牛蒡-ごぼう-」



P12. マクロの友

「黒炒り玄米(玄米コーヒー)／切干大根」

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.19 / 2016 / SPRING

### Staff

Editor in Chief	山谷 誉民
Editor	小谷 栄子
Art Director & Designer	センダヨシタカ
Photographer	内藤 暁 勝野 将之
Illustrator (contents)	RIO
Illustrator (p.8~9)	オガワマキコ
Production	ICM
Publisher	日本CI協会
Print	東洋紙業



特集

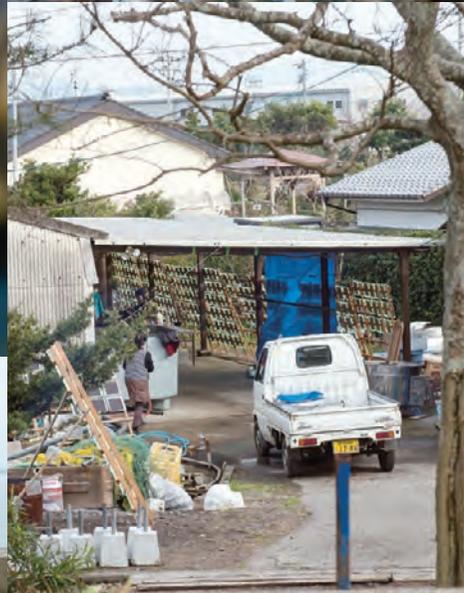
# 海苔

北薩摩の豊かな海をたずねて



鹿児島県出水の豊かな海で  
酸処理をしないで大切に育てられる

海苔





鹿児島県北西部に位置する出水市。豊かな自然あふれるこの地は、海苔や海老などの海産物を始め農産物も様々。また、世界有数のツルの渡来地として知られ、毎年1万羽を超えるツルがやってくる。

# 豊かな自然に育まれ、鍛えられ、美味しい海苔が生まれる

## 千三百年以上の歴史を持つ海苔

おにぎりや聞くと、思わず海苔の良い香りが浮かぶほど、海苔は私たちの食生活に根づいています。

歴史に海苔が登場するのは日本初の成文法典「大宝律令」(701年)から。そこには海苔が最高級の海藻として税に徴収されていたことが記されています。しかし、わずかしか採れない海苔は、長い間庶民には高嶺の花でした。

江戸時代中期頃に海苔の養殖が始まり、現在の四角い形に漉かれるようになって、次第に庶民の手にも入るようになっていきます。しかし、海苔は「稲の実る頃に現れて春になるとどこかに行ってしまう」不思議な海藻でした。そのため養殖といっても勘が頼り。海苔の種がありそうな場所で開催するしかありません。当たりはずれが大きく、海苔は「運草」とも呼ばれていました。

## 海苔の胞子をカキ殻の中で育て、種つけする

昭和になって海苔の生態が解明されます。夏は貝殻の中に潜って糸のように(糸状体)成長し、冬になるとそこから出た胞子(種)が、海苔のカタチ(葉状体)に成長するというサイクルです。

そこで研究が進み、海苔養殖は飛躍的に進歩。海苔の胞子が成長したカキ殻を養殖網にぶら下げ、出る胞子(種)を網につけて育てる、現在の海苔養殖が始まりました。いろいろな品種の海苔が開発され、種屋ができ、今まで海苔の種場がなくて養殖できなかった海でも養殖でき、品種も選べるようになったのです。

## 酸処理による能率が進んでいる

海苔の養殖は野菜作りにも似ています。海苔に青海苔が混じると品

質が悪くなり、青海苔のほうがずっとたくましいのは雑草に通じます。それを防ぐために、青海苔の酸に弱い性質を利用して、海苔を網ごとクエン酸やリンゴ酸などに浸し、さらに海苔が育つ途中で酸を撒く「酸処理」が今や当たり前に。また、この酸処理によって病原菌も死滅するため、海苔を日光に当てずに海中でずっと育てることができ、成長が早く収量も多くなります。

このようなことから、酸処理をしないと海苔養殖が成り立たないところがほとんどになっています。ただし、人体には無害とはいえず、大量の酸を海に入れるのですから、自然に反することは確か。海の生態系に影響を与えかねません。

自然に反することは確か。海の生態系に影響を与えかねません。



海苔漁師の島中さん

## 自然のままの海を守って、酸処理はしない

鹿児島県の北西、八代海(不知火海)に面している出水(いすみ)では生産者全員で酸処理をしない、無酸処理を決めています。地域全体で無酸処理の養殖をしているのは全国的に見ても稀なこと。

広葉樹林が生い茂る高い山から川を伝って豊富な栄養分が流れ込む出水の浜は、豊かな生態系が守られています。また、遠浅なので干潮時には海苔が水面から出て日に当たり、風にさらされ鍛えられるため、病原菌に負けずに力強く育ち、旨みをたっぷり蓄えます。

そんな出水に、無酸処理の美味しくて安心な海苔を作り続けたいという強い思いの人たちが集まる「天恵海苔(あまのうめ)グループ」があります。代表の海苔漁師、島中良夫さんにお話をうかがいました。

# 酸処理に頼らず 手間暇かけて、 愛情込めて面倒を見る

出水の海苔は  
コクのある甘みが特長。  
浜の力が発揮されている

取材当日は、天恵海苔グループと  
漁協共催の「昔ながらの海苔づくり」

イベントと重なり、海苔の手すきを体験。手すきの海苔を焼いて口に含むと、海苔の香りとともに豊かな甘みが広がります。その美味しさに目を丸くして思わず「おいしい！」。すると、島中さんがいたずらっぽい笑顔で「これで美味しいのなら、ハルヒメ（※海苔の品種名）は逆立ちしておいしい!!と言わなきゃ」。そして「海苔の甘みは、出水だからこそその浜の力。自然を大切にしてきたからね」と語ります。

島中さんは、収量が多く育てやすい海苔の品種を選ぶ人がほとんどの中で、美味しい海苔を追求して長い歳月奮闘してきました。



## 手間を惜しまず太陽の チカラで元気に育てる

酸処理をするところでは、海苔をずっと海中で育てるため、それほど手間をかけなくて済みます。一方、無酸処理の出水では、海苔の育つ環境をきめ細かく調節しなければなりません。

干潮時に海苔が育っている網が海面に出て、海苔が空気にさらされる干出が基本ですが、海苔の芽が小さいときは網を下げて海中に浸かる時間を長くし、大きくなったら上げて、たっぷり日光を当てて元気に育てます。網の高さで日に当たる時間が変化し、それによって海苔の味、色つやが変わります。日に当たる時間が長いと旨みは多くなるけれど少し赤みがかかり、海に浸かる時間が長いと成長は早く黒くはなるが旨みはそれなり。網の調節は海苔漁師の腕の見せ所ともいえます。



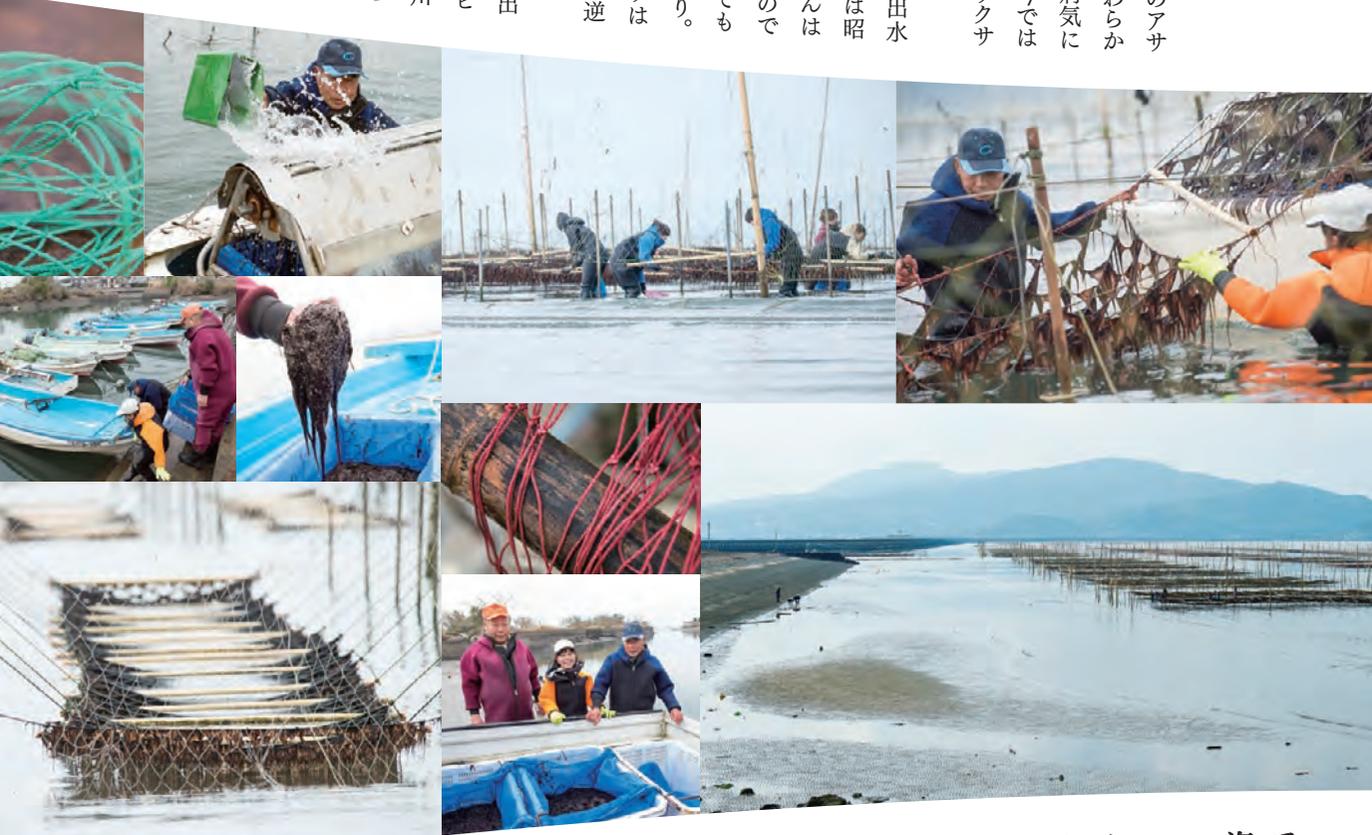
豊かな出水平野の水田地帯には越冬のために毎年多くのツルが渡来する。

## アサクサに挑戦して20数年。 ようやく成功

美味しい海苔といえば、昔ながらのアサクサ海苔に尽きると言われます。やわらかくて味がよく香りもよい。ただし、病気に弱くて成長が遅く育てにくいため、今では育てやすいスサビ海苔が中心で、アサクサ海苔は幻の海苔になっているとか。

日本最南端の海苔養殖場である出水では、「一番美味しいイズミアサクサは昭和28年にダメになった」と、島中さんは続けます。「昔は海水温が低かったので育つたけれど、それからは種をつけても出てこない。どうやっても失敗ばかり。20年以上失敗し続け、もうアサクサはやめようと思いきや、数年前にまったく逆のやり方をしたら成功した」

そして現在、イズミアサクサは、出水独特の品種で甘みが特長のハルヒメとともに、山の養分が流れ込む川口近くの最高の漁場で毎年育てられています。



## できるだけ自然に近づける 海苔づくり

また、収穫した海苔の原藻はその日のうちに乾海苔にしなければ品質が落ちるため、時間との闘いになります。早ければ早いほど、でき上がった海苔のつやも色もいい。しかし、島中さんは原藻のゴミをとり、二度タンクに海水とともに入れて暗く静かにし、ゆっくり動かして海の中を再現し海苔をリラックスさせ、2〜3時間休ませます。これは生きている海苔に寄り添う島中さんの心の表れなのでしょう。普通はすぐ加工にかかります。

海苔を乾燥するときも、天日干しと同じ条件になるよう、細胞を壊さないようにゆっくりゆっくり仕上げます。

出水の海苔を案内してくれた光海（株）会長の高見さんは、島中さんの海苔を味わって「ここまで美味しい味はなかなかないですね」「海苔屋さんならこの海苔にはれる。美味しい海苔を求める人が増えてくると思いますよ」。穏やかながら、海苔を味わいつくした人ならではの確信を込めた言葉が印象的でした。

▲生命溢れる豊かな浜の海苔養殖場は鴨除けのネットで囲まれている。鴨は味がわかるのか、酸処理しない海苔が大好き。それも一番美味しい海苔からくちばしをききとって根こそぎ食べてしまう。



## 栄養ぎつしり、旨みたっぷり！

## サプリよりも海苔を！

### 野菜嫌いの対策にもおすすめ

#### 三大旨み成分のそろった唯一の食品

海苔は小さな子どもからお年寄りまで皆に好まれる伝統食品。どんな食品でも必ず嫌いな人はいるのに、日本人で海苔が嫌いという人はほとんどいないという調査報告があります。それもそのはず、海苔には旨みの三大

成分、主に昆布に含まれるグルタミン酸、かつおぶしに含まれるイノシン酸、しいたけのだし汁に含まれるグアニル酸がそろっているのです。これらの味をすべて含んでいる天然食品は、海苔以外にないといわれています。

#### 海苔を食べて 栄養バランスアップ！

「海の野菜」といわれるように、海苔には12種類ものビタミンが含まれています。ちなみに育ち盛りの子どもが1日に必要とするビタミンAは海苔2枚で満たしますから、緑黄色野菜が苦手なお子さんには海苔を食べさせたいものですね。また、疲労回復に役立つビタミンB1、B2、B12も豊富で、糖質を効率よくエネルギーに変えるため、海苔巻きのお寿司やおにぎりは最高の組み合わせです。加熱しても壊れないビタミンCも多く、現代人に不足しがちなカルシウムや亜鉛、鉄などのミネラル類もたっぷり含まれています。

海苔の約3分の1は食物繊維で、野菜に含まれる食物繊維と違ってやわらかく、穏やかな整腸作用があるほか、細菌による腸内でのビタミン合成にも役立っているといわれています。

その他、生活習慣病を予防するEPA、心臓や肝臓を強化するタウリン、タンパク質など、海苔にはあらゆる栄養素が含まれ、しじみよりも肝臓によいという、いわば自然のサプリメント。毎日海苔を食べ、健康な日々を過ごしましょう。

#### 海苔の保存は湿気をさけて

日常に使う分は、使いやすい大きさに切って密閉できる容器に、乾燥剤とともに入れておくとう便利です。ただし、海苔を外に10分も出しておくと、4~5%くらいの水分を含んでしまい、それを容器に戻すと湿気が他の海苔に移ってしまいます。一度出した海苔は食べないようにしましょう。

長期保存するならチャック付きの袋などに入れて低温、低湿度の冷凍庫で。ビタミン類が失われにくく、風味も食感も1年くらいは保ちます。2~3か月の保存なら冷蔵庫で。冷凍も冷蔵も、取り出すときは必ず室温にもどし、必要なだけ手早く取り出し、封をして再び保存します。



# 島中さんちの 海苔レシピ



島中さんと二人三脚で海苔づくりをしている奥様のさとよさんに、普段の海苔の食べ方をうかがいました。

島中さんの家では、海苔を毎朝、卓上コンロのガス火であぶって朝食に添えているそう。黒い海苔が緑色になるまであぶると旨みが出るので、海苔の香りを楽しみながら、焦がさないようにゆっくりと焼くのがコツとか。市販品は焼き海苔がほとんどですが、昔ながらの乾し海苔が手に入ったらおいしく焼いてみたいものですね。

焼いた海苔は醤油のほか、マヨネーズをつけることもあるとか。醤油に七味やマヨネーズを加えてもおいしいので、好みで工夫してみましょう。

ここでご紹介するレシピはLM編集部が再現しました。生海苔は、焼き海苔を少量の水につけてもどして代用。少し湿気た海苔を利用して作ってみてもいいですね。いろいろな味が楽しめますから、ぜひお試しを。

## おつまみ海苔



細かく切るか、ちぎった海苔をフライパンで空炒りし、塩少々を振り、ごま油やなたねサラダ油などをさっと回し入れてかき混ぜれば完成。好みで胡椒や七味を振っても。酒のさかかに絶品です。

## 海苔のてんぷら



島中家の子どものおやつ定番品。収穫した海苔を水洗いして小麦粉適量を加えて混ぜ、みりと塩少々を加え、スプーンなどですくって中温の揚げ油に落とし、からりと揚げます。生海苔のかわりに焼き海苔3~4枚をひたひたの水でもどし、水気を切って小麦粉を加えて混ぜ、調味せずに揚げて塩を添えるとおつまみに好評でした。

## 生海苔の佃煮

収穫した海苔を水洗いして鍋に入れ、水を加えず火かけ、煮詰まったら、酒、醤油、みりんを加えて好みに調味しますが、生海苔の代わりに焼き海苔3~4枚をひたひたの水でもどし、調味して煮詰めるとご飯のお供にぴったりの味。





# YOU ARE WHAT YOU EAT

～あなたは、あなたが食べたものでできている～

## 「よく噛む」こと

マクロビオティックでは「よく噛む」ことを勧めています。

よく噛むことで、食べ物の繊細な味わいを感じることができ、

本来の味覚がよみがえってきます。

そのため、あなたの体が今欲している味覚がわかり、

マクロビオティックで言う「体の声をきく」ことができるようになるのです。

また、「よく噛む」ことは、昔から言われていることのひとつで、

その素晴らしい効果があきらかになっています。

今回は「よく噛む」ことのさまざまな効用をご紹介します。

### ✿よく噛むと健康になり、アレルギーを改善！老化を予防し、脳力もアップ！✿

口は感覚器と同時に消化器官の始まりです。「よく噛む」ことで食べ物が細かくなり、唾液が多く分泌され、胃腸での消化・吸収がよくなって内臓の負担が軽くなり、健康度がアップ。その結果、アレルギーの予防、改善にもつながります。さらに、口の中がきれいになるという効果も大切です。

また、唾液には消化酵素が含まれるほか、体を守る多くの有効成分が含まれています。活性酸素を抑える成分は、がんや心筋梗塞、脳卒中、糖尿病など生活習慣病を予防。歯を強くして虫歯から守る成分も含まれ、全身の健康状態をよくしてくれます。

一方、「噛む」という動作も大きな効果を生み出します。脳が刺激され、脳内の血液量が増え、反射神経や記憶力、判断力など脳の機能が高まるとともに、覚醒効果やリラックス効果もあります。さらに、噛むことで老化を防止するパロチンという物質の分泌が増えるため、認知症の予防も期待できますね。

また、噛むときにはアゴなど頭部の筋肉や骨はもちろん、首や胸、背中中の筋肉も動きます。よく噛むことで顔の筋肉が鍛えられ、若々しい表情になってしわも予防でき、上半身の筋肉も動くために、自然にまっすぐな姿勢になっていきます。

## ❖「よく噛む」ことは安全で効果的なダイエット法❖

さまざまなダイエット法が次から次へと話題になりますが、よく噛むだけのダイエットはいかがでしょう。一口量を減らし、よく噛んでゆっくり味わって食べるだけ。誰でも楽にやせることができ、おまけに健康も増進する、いいこと尽くしのダイエット法です。

よく噛んでゆっくり食事をすると唾液が多く出て血糖値が上がり、たくさん食べる前に満腹中枢が刺激され、ムリなく腹八分目にする事ができます。逆に早食いすると、満腹中枢が刺激される前に食べ過ぎてしまい、肥満につながってしまいます。

噛む回数は、一口30回が目安と言われ、さまざまな研究によっても裏付けられています。しかし、玄米の場合はそれ以上噛んで、穀物本来の甘さを楽しみたいものです。



## ❖よく噛むことで生まれる感謝の心。これがマクロビオティックの基本❖

よく噛むと食べ物本来の美味しさが味わえ、健やかな体になることによって「私たちの体は食べたものでできている」ことを実感できるでしょう。

その食べ物には、素材を育ててくれた人、運んでくれた人、調理してくれた人がいます。そして何より自然の恵があることに思いを致すと感謝の気持ちが生まれてきます。「いただきます」「ごちそうさまでした」の言葉はすべてに対する感謝の気持ちの表れであり、その気持ちがマクロビオティックの基本となっています。





a theme ingredient :

【今回のテーマ食材】

# 牛蒡 - ごぼう -

data

和名：牛蒡  
 英名：edible burdock  
 科・属：キク科ゴボウ属  
 旬：11月～2月



「まるごいただく」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。

### 【おいしいごぼうを見分けるポイント】

- ・皮の風味を保って日持ちのよい、泥つきを。
- ・太さが均一でまっすぐなもの、ひびが入っていないしっかりしたもの、ひげ根の少ないものが良質。

独特の香りと食感で和食に欠かせないごぼうですが、原産地のヨーロッパや中国では古くから薬用として使われていました。ごぼうを食用の作物として品種改良し、栽培したのは日本だけ。平安時代には宮中で食べられていたという長い歴史を持っています。

そんなごぼうは野菜の中でもっとも食物繊維が多く、有害物質を排出してくれる、いわばデトックス野菜。便秘を改善し、生活習慣病を予防。肥満予防や美肌効果も期待できます。

また、柳川鍋にはごぼうが付きものように、ごぼうは魚との相性がよく、煮魚のときなど、一緒に煮ることをおすすめします。

魚との相性が抜群。  
 水にさらさず加熱調理で  
 アクをやわらげます

独特の香りと食感で和食に欠かせないごぼうですが、原産地のヨーロッパや中国では古くから薬用として使われていました。ごぼうを食用の作物として品種改良し、栽培したのは日本だけ。平安時代には宮中で食べられていたという長い歴史を持っています。

そんなごぼうは野菜の中でもっとも食物繊維が多く、有害物質を排出してくれる、いわばデトックス野菜。便秘を改善し、生活習慣病を予防。肥満予防や美肌効果も期待できます。



もり たかひろ  
**教えてくれるのは… 森 隆廣先生**  
 リマ・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・ッキングスクール初級～上級担当。

## ごぼうのちらし寿司

### 材料(6人分)

•玄米……………3カップ	•蓮根……………1/3節 (薄いイチョウ切り)
•梅酢……………大さじ3	「•梅酢……………大さじ2
•ごぼう……………100g(笹がき)	③•水……………120cc
「•だし……………2/3カップ	•紅しょうが……………少々 (みじん切り)
①•醤油……………小さじ2~3	•すり白ごま……………適量
•にんじん……………1/2本 (みじん切り)	•焼のり……………1枚 (細かくちぎる)
•菜花……………1/2束	•ごま油……………適量
「•からし……………小さじ1/2~1	•だし……………少々
②•醤油……………大さじ1	
④•だし……………少々	

### 作り方

- ①玄米を炊き上げて梅酢をまぶし、白ごまを混ぜて6等分する。
- ②鍋にごま油を温め、ごぼうをていねいに炒め、ごぼうの臭みやわらいだら①のだしを入れて柔くなるまで煮、醤油を加えて煮詰める。
- ③にんじんは塩少々を振って厚手の鍋に入れ、蓋をして蒸し煮にする。
- ④菜の花は柔かく塩茹でし、1cm長さに切って②で和える。
- ⑤蓮根は③とともに鍋に入れてさっと煮る。
- ⑥型に1人分のご飯の半量を入れ、その上に⑤とのりを広げ、残りのご飯を詰める。
- ⑦⑥の上のにりを散らして②~④の具を彩りよくのせ、軽く押さえて型からとり出し、紅しょうがを飾る。



## 柚子ごぼう

### 材料(2人分)

•ごぼう……………100g (斜め薄切り)	「•柚子汁……………適量
•梅酢……………適量	①•醤油……………適量
	「•だし汁……………適量

### 作り方

- ①鍋に湯をわかし梅酢を少し入れ、ごぼうが柔くなるまで煮る。
- ②ごぼうをとり出し、熱いうちに①につける。

## 〈ごぼうのしょうずな洗いかた〉

- ①皮をむかず、汚れだけを落とすように、ふきんなどの布でやさしく洗います。専用の布を用意してもいいですね。
- ②泥や汚れが落ちたかどうかは、洗ったごぼうを白い布ではさんで試みましょう。布に汚れがつかなければきれいになっています。



マクロビオティックな生活に欠かせないモノ、  
ココロとカラダにやさしいモノたち。

Macro no Tomo

マクロの友



No.013

## 黒炒り玄米(玄米コーヒー)

玄米は発芽のための栄養素がすべてそろったすぐれた食品で、さらに有害物質を排出させる働きを持つフィチン酸が含まれています。そんな玄米を長時間ゆっくり炒り、芯まで真っ黒に炒り上げたものが黒炒り玄米。これを煮出したものが「玄米コーヒー」です。

玄米コーヒーはコーヒーそっくりの色で、香ばしさにほろ苦さが加わって飲みやすい味ですが、性質はコーヒーと真逆。コーヒーが体を冷やすのに対して、玄米コーヒーは体をよくあたため、カフェインは含みません。食べもののがとを通らないほど弱った人が玄米コーヒーを飲むと体に活力が生まれ、マクロビオティックでは玄米コーヒーを「起死回生の飲み物」としています。体調がすぐれないとき、元気が出ないとき、また健康維持のため、コーヒーがわりに玄米コーヒーを飲んでみてはいかがでしょうか。

## No.014 切干大根

マクロビオティックの常備菜に活躍する切り干し大根は、秋の終わりから冬にかけて収穫した大根を細切りにして干したものです。生の大根より陽性で、ビタミンやミネラルが生の大根の数十倍も含まれ、驚くほど栄養豊富です。

特に鉄分が多く、切り干し大根100gには成人女性の一日推奨量近くの鉄分が含まれています。日本人に不足しがちなカルシウムも牛乳より多く、「畑のいりこ」と呼ばれることも。その他、マグネシウムやカリウム、ビタミンB1、B2も豊富。また、たっぷり含まれる食物繊維のリグニンは、動脈硬化を予防し、便秘を改善して肌をきれいにしてくれます。

ちなみに切り干し大根は水で戻



すと4〜5倍になり、もどし汁は甘くて旨みたっぷり。昔から「精進出汁(だし)」として煮物や汁物に使われてきました。

切り干し大根の煮物は、弱火でゆっくり煮るのがコツ。甘みが出てとてもおいしくなり、逆に短時間で煮上げると甘みはそれほど出ません。そのほか、はりはり漬けなどの漬物や、もどして和え物や汁の具にしてもおいしく、積極的に使いたい健康素材です。

友のロケ

Macro no Tomo

## 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1時間30分
- \*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。

&gt;&gt; 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\*

「焼のり(鹿児島産)」(販売元オーサワジャパン)を  
抽選で20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】【オーサワの焼のり(鹿児島産)】【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.19」プレゼント係

【締切】 2016年6月末日  
(当日消印有効)



## EDITO \*編集後記\* NOTE



今回は「海苔」をご紹介しました。取材した場所は鹿児島県出水市。今期の冬は海水温が高く、海苔の成長が思わしくないと聞いていましたが、今年1月に入り、ようやく海水温が下がり取材することができました。海苔は温度にとってもデリケートなのです。さらに酸処理をしていない海苔はとても貴重なもの。海苔漁師の島中さんは美味しく安心できる海苔を食べてもらいたいと長年にわたり酸処理をしていない海苔を育てています。旨味成分が豊富な日本伝統食材の海苔。海の恵みを味わっていただけたらと思います。

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

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!!

鹿児島県出水の

豊かな海に育まれた

「オーサワの焼のり」

酸処理をしないで手間を惜しまず育てられた  
海苔の柔らかい部分のみを使用。

口どけの良さと磯の風味を大切に  
じっくりと焼き上げました。

昔から日本人の食に深く関係してきた海苔。

毎日の食卓からお弁当まで

食生活にかかせない「オーサワの焼のり」です。



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。

 **OHSAWA  
JAPAN**  
Macrobiotic Foods