



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

ほし しい たけ  
特集 乾椎茸

乾すことで旨みが増える日本の伝統食材

You are what you eat vol.06

～あなたは、あなたが食べたものでできている～

体からの大きな便り

まるごといただく Recipe vol.08

乾椎茸

マクロの友  
玄米スープ/ヤンノー

vol. 20  
2016 SUMMER

FREE  
magazine

# C O N T E N T S

P1. 特集:



乾すことで旨みが増える日本の伝統食材

## ほししいたけ 乾椎茸



美味しさにプラスして、  
免疫力を高める有効成分がたっぷり!

古来、日本の食を支えてきた「乾物」  
乾椎茸のじょうずな戻し方

P8. You are what you eat vol.06  
～あなたは、あなたが食べたものでできている～  
「体からの大きな便り」

P10. まるごといただくRecipe vol.08  
「乾椎茸」



P12. マクロの友  
「玄米スープ / ヤンノー」

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



**LM** Life Is Macroblotic  
FREE magazine

ライフ・イズ・マクロビオティック  
vol.20 / 2016 / SUMMER

### Staff

Editor in Chief	山谷 善民
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

ほし しい たけ  
乾椎茸

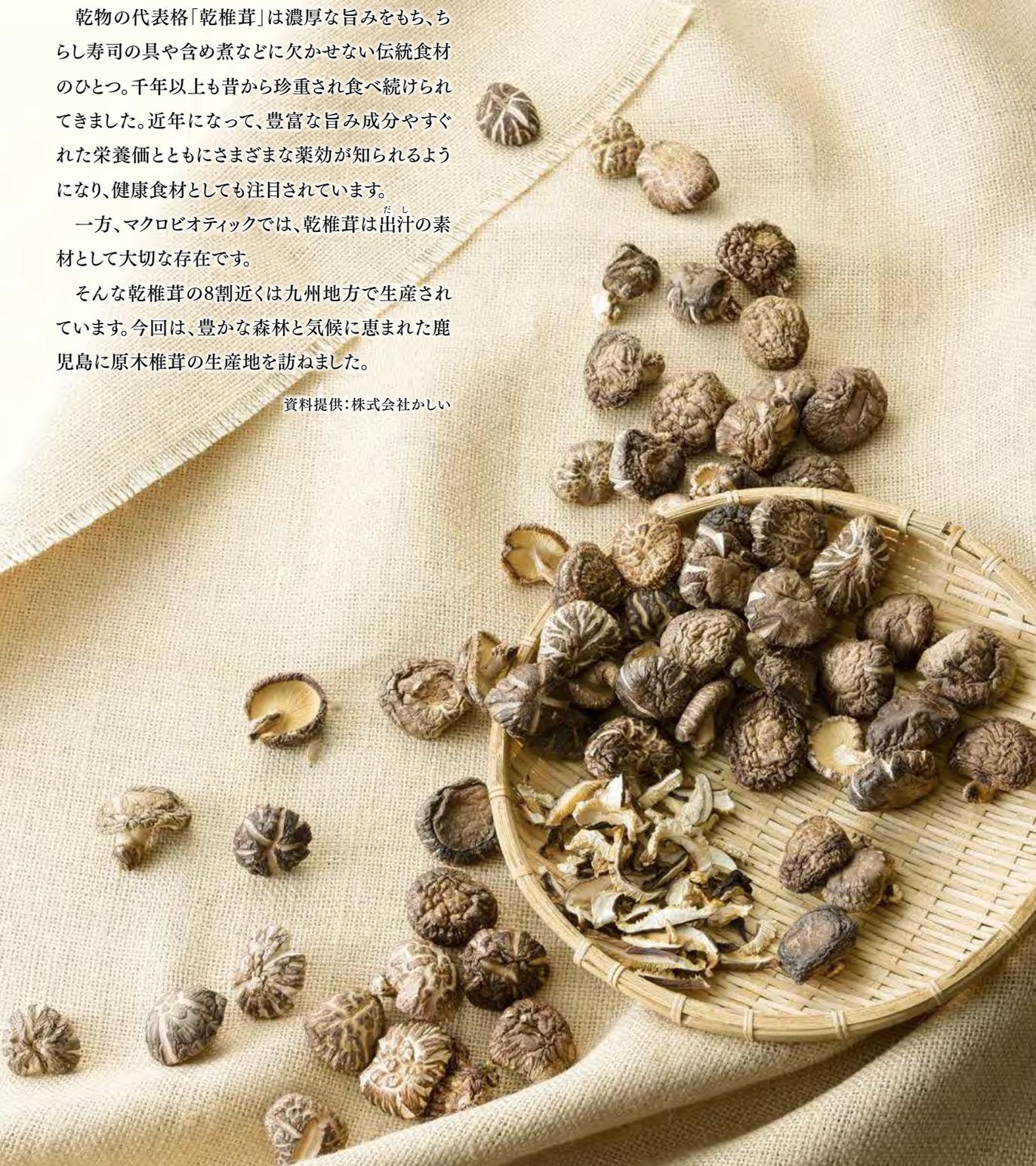
乾すことで旨みが増える  
日本の伝統食材

乾物の代表格「乾椎茸」は濃厚な旨みを持ち、ちらし寿司の具や含め煮などに欠かせない伝統食材のひとつ。千年以上も昔から珍重され食べ続けられてきました。近年になって、豊富な旨み成分やすぐれた栄養価とともにさまざまな薬効が知られるようになり、健康食材としても注目されています。

一方、マクロビオティックでは、乾椎茸は出汁の素材として大切な存在です。

そんな乾椎茸の8割近くは九州地方で生産されています。今回は、豊かな森林と気候に恵まれた鹿児島に原木椎茸の生産地を訪ねました。

資料提供：株式会社かしい



# 木漏れ日と心地よい風、寒暖のある気候、 養分の多い原木がおいしい椎茸を育てる



## 椎茸といえは

### 乾椎茸のことだった

最近、乾椎茸を食べましたか？  
乾椎茸は戻さなければならぬので、  
でちよつと面倒と、敬遠していま  
せんか。

少し前までは、椎茸といえは乾椎  
茸のことで、家庭料理の定番素材で  
した。今は和食の良さが世界的に  
認められています、その和食に欠  
かせない乾椎茸をここで見直して  
みませんか。

さて、身近な椎茸ですが、野菜で  
はありません。その正体は枯木につ

く「木材腐朽菌」。聞き慣れない言

葉ですが、私たちが食べているのは、  
椎茸菌が原木げんぼくの中ですみずみまで  
広がって行き場がなくなり、外に胞  
子(植物なら種)を放出するため出  
てきたものなのです。

昔は枯木に自然発生した椎茸を  
採るだけでしたが、江戸時代になっ  
て栽培が始まりました。クヌギやコ  
ナラの木が椎茸栽培の原木に適し、  
鈍なまて原木にキズをつけると良いとい  
うことがわかり、明治時代まではこ  
の鈍目栽培なまめをしていました。

栽培といっても自然に任せるし  
かないため当たり外れが大きく、高

価だったためギャンブル的な要素が  
強く、二獲千金を夢見て椎茸栽培を  
した人も多かったようです。

その後、栽培技術が進歩し、昭和  
になって木片に椎茸菌を培養して  
原木に打ち込む現在の方法が開発  
され、品種改良も進み、生産量が飛  
躍的に増えていきました。

乾椎茸は生の椎茸を乾燥させた  
ものですが、その歴史は古く、千年  
以上前から中国に輸出していたと  
考えられます。当時の中国にも乾椎  
茸はありましたが、困難な海路で  
運ばれる高価な日本産乾椎茸を求  
めたのは、よほど品質が勝っていた

ためなのでしょう。

乾すことにより旨み、香りとともに  
生椎茸よりはるかにすぐれ、たく  
さんの薬効もある乾椎茸は、いわば  
乾物の王様。昭和40年頃まで乾椎  
茸は松茸よりも高価でした。

## 原木椎茸の生産地を訪ねて

三代つづく椎茸生産家で若手の  
ホープとされる中川憲司けんし郎さんが  
最初に案内してくれたのは、晴れた  
日でもほの暗い杉林の山。憲司郎  
さんの祖父が椎茸栽培のために植  
林して育てた杉林です。



鹿児島県東部、大隅半島の付け根  
にある志布志市。その山間部に、鹿  
児島県有数の椎茸生産家、中川武  
司郎さん、憲司郎さん親子のほだ場  
がある。ここは木漏れ日の差す杉林。



常緑樹と落葉樹がいきまじる雑木林のほだ場は、明るく軽やかな風が通る居心地のよい空間。椎茸がよく出て、品質も特に良いという。



ほだ木の下部分は水分が多く養分も濃くなるため、年1回ひっくり返す。この「天地返し」は椎茸発生の良い刺激になるものの重労働。



憲司さん自慢の椎茸。八分開きで肉厚、傘の模様「柄」も美しく、裏返すと純白のひだ「オサ」がきれいにそらい、素人目にも見事です。



椎茸を収穫したらすぐに乾燥機へ。16時間くらいかけて仕上げた乾椎茸は大きな箱に詰め、出荷して入札にかけ、椎茸業者のもとへ。



土地の起伏に沿って、椎茸菌を植え付けた原木(ほだ木)が整然と、延々と並び、その壮観さに「おぉー」と思わず嘆声が上がります。ところどころに薄く透けるネットを張り、風当たりを調整しています。良い椎茸を育てるには木漏れ日程度の光、適度な風通しと温度が大切で、杉林や落葉樹と常緑樹が入り混じった雑木林が椎茸栽培に向くのです。

憲司郎さんは父親のつとじろう式司郎さんと1町5反の椎茸栽培地(ほだ場)を管理しています。ほだ木の数は4〜5万本。毎年お盆明けにはほだ



中川憲司郎さん(左)と式司郎さん(右)

木の天地返しをして、刺激を与えます」と憲司郎さん。素人が1本持ちあげようとしても重くて大変なほだ木を何万本もひっくり返すのは想像を絶する重労働。原木栽培の苦勞の一端がうかがえます。

## 椎茸は収穫のタイミングと乾燥で大きく変わる

話をしながらもほだ木の様子を見て椎茸を手で探り、傘の開き具合を確かめて収穫する憲司郎さんの動きは流れるように機敏です。椎茸栽培が最も忙しいのは冬〜春、正月もゆつくりできない年は珍しくありません。

天気は左右されるのは自然の中の原木栽培の宿命です。雨は椎茸発生の良い刺激になる反面、収穫前の椎茸に雨が当たると水分を含んでしまう。そんな椎茸

は雨菇(アマコ)と呼ばれ、「乾燥に時間がかかって味が落ち、良い乾椎茸にならない。アマコの乾燥はマニュアル通りにはいかないから難しい」と憲司郎さん。

一方、収穫まで雨に当たらない椎茸は日和菇(ヒヨリコ)で、こちらは短時間で乾燥するため形も味も良い高品質の乾椎茸になる。収穫した椎茸の乾燥までが生産者の仕事で、憲司郎さんは「椎茸は刻々と変わり、良い椎茸は良い時に採りたい」という思いから、雨が降りそうなきは、夜中であろうと収穫に走ることもあるとか。



# 自然の循環に寄り添う原木栽培は 持続可能で、環境に負荷をかけない



葉枯らしをしてほどよく水分が抜けたクヌギを玉切り。  
1本の木の太い根元から細い梢の部分まで、1mほどに切りそろえて原木にします。



次は、ドリルで原木に穴をあけ、  
椎茸菌を培養した種駒を打ち込む作業。(駒打ち)



駒打ちした原木に枝葉をかけて仮伏せし、椎茸菌が見事繁殖しました。

## 収穫まで2年、息の長い仕事

ほだ場のある杉林の隣の山はクヌギ林を伐採したところ。椎茸を栽培して50年という父親の式司郎さんは「木を伐つたので日が当たり過ぎ。日除けのネットをしなれば」と話します。ほだ場の環境に絶えず気を配るのは、子どもを育てるのと同じです。

椎茸栽培は原木の伐採から始まります。

木が休眠に入る紅葉のころ、樹齢15年ほどのクヌギやコナラを伐り、1か月から1か月半、葉をつけたままおいて水分を調整。その後1メートルくらいに切り、いよいよ椎茸菌の植え付けです。原木にドリルで穴を開け、椎茸菌を培養した木片(種駒)を打ち込み、菌をゆっくり成長させます。(仮伏せく本伏)

伏せ場で原木を1本とり出して鉦でキズをつけ、中を見るとき良いオレンジ色。これは椎茸菌が成長している証。「うん。良いほだ木になつている」と式司郎さん。木肌をむいて匂いをかがせてもらおうと確かに椎茸の匂いがします。木の内部の

カタチのない存在、これが椎茸の本来的姿なのだと思議な思いにかられます。

二夏半経つと収穫しやすいうように並べる「ほだ起こし」をします。より湿度の高い林にほだ木を立てて並べ、椎茸の発生を待ちます。雨や温度変化など椎茸の発生には刺激が必要で、散水して刺激することもあるとか。雷が落ちると椎茸がたくさん出るといふ言い伝えも根拠のある話です。発生した椎茸は、傘が開ききる前に、ひとつひとつ手でもぎとります。

## 伐採く再生が繰り返される

さて、原木を伐採した切り株からは脇芽が出て再び成長します。これを「萌芽更新」といい、昔から雑木林の維持に行なわれてきた方法。15年ほど経つと再び原木として使え、伐採と再生が繰り返されます。また、椎茸が出つくした後のほだ木はポロポロに朽ち、土に還り、そしてまた土の養分となります。

原木椎茸栽培はこのように自然のサイクルに合った素晴らしい営みなのです。

# 現在、乾椎茸の多くが業務用。家庭での需要を取り戻したい



山中のほだ場をあとにして、乾椎茸を仕入れて選別、加工し、輸出入も手がける株式会社かしいを訪ね、<sup>むみ</sup>驚見社長にお話しを伺いました。

株式会社かしいは原木椎茸についての食育事業など、普及活動にも力を注いでいます。「当社が創業した40

年ほど前、乾椎茸は100%スパーに卸し、家庭で使われていたが、今は80%が業務用。メーカー

が、かつては家庭で作っていたちらし寿司の素やめんつゆなどの製造に使っています。コストを減らしたいメーカーでは中国産乾椎茸がほとんど。国産品は病院や学校給食で使われるくらい」と驚見社長。国産原木乾椎茸の良さを知り、家庭料理に

もっと使ってもらいたいと熱く語ってくれました。

ちなみに国産の乾椎茸は原木栽培が多く、中国産乾椎茸のほとんどは菌床栽培によるものです。

## 原木栽培と菌床栽培

菌床栽培とは、おがくずなど木質の基材に米ぬかなど、さまざまな栄養源を混ぜた菌床に椎茸菌を注入し、施設内で栽培する方法。

収穫まで約2年かかる原木栽培と違い、3〜4カ月で椎茸が発生する、いわば促成栽培<sup>せうせいざいばい</sup>。施設内の温度や湿度、散水など環境を自由に立てて一年中生産でき、逆に正月など

※人工的に早く栽培する方法



椎茸のことは何でも知っている(株)かしいの驚見社長

生産者は好きなきときに発生を止めることもできます。

また、水で戻すと原木乾椎茸はもとの重さの5〜8倍に増えるのに対し、菌床乾椎茸は3〜5倍という違いもあります。

国産の菌床椎茸の多くは乾椎茸にしないで、生椎茸で販売されています。



乾椎茸を丁寧に選別し、袋詰めして出荷。

## 中川さん宅のおすすめ椎茸メニュー

憲司郎さんのお宅では、椎茸料理といえばカレー。「9歳の息子は、カレーに入れるものはじゃがいも、にんじん、肉、椎茸と言うんですよ」と優しいパパの顔になった憲司郎さん。乾椎茸をゆっくり戻し、カレーにたっぷり入れると、とっても美味しい。

重いほだ木で腰とひざを痛み、山の仕事はお休み中の母親のミスズさんは「煮しめのほか、毎日の味噌汁には乾椎茸を入れ、生椎茸は天ぷらやバター焼きが美味しいですね」。おいしい椎茸がふんだんに使える中川さん宅の定番レシピ。試してみたいかが。



# 美味しさにプラスして、 免疫力を高める 有効成分がたっぷり！



**強い旨みは乾燥と  
水戻しで生まれる**

椎茸は乾燥によって細胞が壊れて、旨みの成分が飛躍的に増えます。

その結果、水戻しするときに酵素が働き、さらに加熱すると旨みの強いグアニル酸という物質が生椎茸の10倍も生まれるのです。

乾椎茸のグアニル酸は、昆布のグルタミン酸、鰹節のイノシン酸とともに三大旨み成分とされ、日本食の美味しさを支えています。

**天日干しで骨を丈夫にする  
ビタミンDが増える！**

乾椎茸にたくさん含まれるエリゴステロールという成分が、日光の紫外線に当たると、ビタミンDに変わります。ビタミンDはカルシウムの吸収と働きを助け、骨や歯を健康に保つことに役立つことから、骨粗鬆症を予防し、子どもの骨の発達に大切な役割を果たしてくれます。

しかし、長時間経つとその効果はなくなり、使う前に30分以上、内側のひだの部分を上にして日に当て、ビタミンDを増やしてからいただくのが良いでしょう。

また、乾椎茸には、糖質をエネルギーに変えるときに必要なビタミンB1や子どもの発育に不可欠なビタミンB群も豊富に含まれています。

**食物繊維でデトックス効果**

すぐれた食物繊維がたくさん含まれているのも乾椎茸の大きな魅力。コレステロールの吸収をおさえ、高脂血症や動脈硬化を予防し、発がん物質

など有害物質を体の外に出す毒出し効果が期待できます。また、腸内の善玉菌のエサになって善玉菌を増やし、腸を元気にして便通も整えます。

**血流を良くし、血圧を下げる**

椎茸だけに含まれるエリタデニンという成分は悪玉コレステロール値を下げ、善玉コレステロール値を上げ、総コレステロール値を下げる働きをします。そのため、乾椎茸をよく食べると血流がスムーズになり、血圧降下作用が期待できます。エリタデニンは水溶性のため、乾椎茸の戻し汁に多く含まれます。

**最大の薬効は免疫を高める働き**

$\beta$ （ベータ）グルカンという食物繊維の仲間も椎茸にたくさん含まれます。免疫力を高め、ウイルスや病原菌から守り、インフルエンザや風邪を予防するなど、さまざまな働きが知られる物質です。また、椎茸の $\beta$ グルカンからとり出されたレンチナンはがん細胞の増殖をおさえる効果が認められています。

## まとめ



鮮度を保つのがむづかしい生椎茸に比べて、乾椎茸は長期保存できていつでも使えます。また、国産乾椎茸は高価ですが、戻すと7~8倍に増えますから、意外に手ごろ。生椎茸の成分が凝縮し、さらに旨みが増して薬効の高い乾椎茸を日ごろから料理に使って美味しさを楽しみ、より健康になりましょう。



# 古来、日本の食を支えてきた「乾物」

## 乾物は現代人の宝

乾椎茸を始めとして、きくらげなどのきのこ類、昆布やひじき、海苔、寒天など海藻類、切り干し大根やかんぴょうなど野菜の乾物のほか、タンパク質の豊富な高野豆腐、地方色豊かな麩、甘い干し芋や干し柿など。これらはよく知られた伝統的な乾物の一部ですが、ほかにも多種多様な乾物があり、昔から日本人の食に欠かすことのできない大きな存在でした。

乾すことよって常温で長期保存できるため、保存料の必要もありません。さらに栄養価も味が格段に高まる乾物は先人の知恵の集大成。生活習慣病や肥満が問題になっている現代、遠い昔から私たちの健康を支えてくれた乾物の力を再発見しましょう。

## 不足しがちな栄養素が摂れ、非常時にも強い味方

多くの乾物に共通するのは食物繊維が豊富なこと。全食品中、食物繊維が

## 常温で保存でき、旨みと栄養が凝縮されて低カロリー。

多いトップは寒天、そしてきくらげ、ひじき、乾椎茸、かんぴょう、切り干し大根の順で乾物が上位を占めています。

食物繊維は便秘解消からがんや心筋梗塞、糖尿病など深刻な生活習慣病の予防まで幅広い効果があり、第六の栄養素と呼ばれています。乾物をよく使っていた昔の日本人には考えられませんが、今では食物繊維不足が大きな問題です。

また、日本人が慢性的に不足しているカルシウムや鉄分も乾物に多く含まれ、特に切り干し大根やひじき、きくらげ、高野豆腐などには豊富です。

乾物は戻すのが面倒と敬遠しないで使ってみましょう。水さえあればいつでも必要なだけ使え、自然の旨みたっぷり。軽くてかさばらない乾物の良さを知ることができそうです。

乾物を日常で使って味に親しみ、多めに常備すれば、災害時の頼もしい備蓄にもなります。そのうえ健康度はアップし、お肌も美しくなる、いいこと尽くしの「乾物ライフ」。さあ！あなたも始めませんか。

## 乾椎茸の じょうずな戻し方



乾椎茸を美味しく食べる最大のコツは、戻し方。冷たい水(5度)でゆっくり戻すと酵素がよく働き、旨み成分のグアニル酸が増えます。



まず乾椎茸のほこりを取り、容器に入れてひたひたの水を注ぎ、ラップか蓋をして移り香を防ぎ冷蔵庫に入れます。肉厚の冬菇(ドンコ)なら8時間以上おき、薄いものなら約4時間が目安。軸の付け根が柔らかくなればOK。短時間で戻したいときは、スライスしたものが便利です。やはり冷目で戻します。戻し汁は美味しい出汁。煮物や味噌汁などに使しましょう。



# YOU ARE WHAT YOU EAT

～あなたは、あなたが食べたものでできている～

## 体からの大きな便り

前号「よく噛むこと」で腸が元気になり、若返り、ダイエットにもなり、

健康につながるということをお伝えしました。

あなたの腸が元気かどうか、簡単に確かめることができます。

それが「大きな便り」です。

トイレに行っても、うんちなんか見たくないと、すぐ流していませんか。

そうだとしたら、もったいない!

うんちは単なる排泄物ではなく、腸内環境がわかる貴重な情報源。

うんちを観察して健康管理に役立てましょう。

### ✦ そもそも、うんちって? ✦

うんちは食べた物のカスと思っている方が多いですが、半分だけ正解です。

健康な便では80%前後が水分で、水分を除いた固形分のうちカスは3分の1だけ。3分の1ははがれた腸粘膜、そして3分の1は腸内細菌!

腸内細菌が食べ物のカスと同じくらい出てくるのですから、私たちの腸にはいかにたくさんの腸内細菌が棲んでいるか、存在の大きさが実感できますね。腸内細菌が良い状態かどうかで健康が左右されます。その状態を教えてくれるのがうんち。うんちは健康のバロメーターともいえるのです。

さて、私たちの腸には100種以上、100兆個以上もの膨大な腸内細菌が棲んでいます。腸内細菌は善玉菌と悪玉菌、そして優勢なほうにつく日和見菌の3種に分けられ、大半は日和見菌です。

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、ビタミンを作り、免疫を強めるなどよい働きをします。

逆に悪玉菌は腸内を腐敗させて有害物質(腐敗物質)を生み出し、便秘や下痢になりやすくし、免疫を弱めます。善玉菌と悪玉菌のどちらが優勢かで、天国と地獄くらいの違いがありますね。おまけに優勢なほうに日和見菌がつくのですから、悪玉菌が優勢になったら大変です。

では、あなたのうんちを見て、腸の中の様子を知ることしましょう。



## ✦ 今日のうんちは、どのタイプ？ ✦

まず、うんちのカチから見ていきましょう。便は、下の図のように腸を通る時間が遅いほど水分が腸に吸収されて少なくなり、固くなっていきます。



☆この図は1997年にイギリスのブリストル大学、ヒートン教授によって発表され、『ブリストルスケール』と呼ばれ、国際的な基準になっているものです。便の形状・色・大きさを元に7段階に分けられており、医療の場でも広く使用されています。

## ✦ 色や臭いも大切な判断材料 ✦

便の色は黄土色～こげ茶と茶色が普通。不気味な黒色や赤、健診でバリウムを飲んだわけでもないのに灰色～白い便が出たら赤信号。体に異変が起きている可能性が大。すぐ医師に診てもらいましょう。

また、便の悪臭の原因はアンモニアやインドール、スカトールなど、悪玉菌が作り出す腐敗物質です。肉など動物性タンパク質の食べ過ぎは悪玉菌を増やして腐敗物質を増やします。腐敗物質が多いと口臭や体臭も強くなり、便秘や下痢、肌荒れ、場合によっては老化を早め、発がんにつながるなど、体に害を及ぼします。うんちを観察して早めに対策をとりましょう。

一方、善玉菌優勢の便は、腐敗物質が少ないため臭いはおだやかで、漬物のような酸味を感じる発酵臭が混じります。

## ✦ めざせ！バナナうんち ✦

良いうんちは善玉菌が優勢。すると出て残便感がなく、色は黄土色～茶色で臭いはあまり気にならない程度。カチは図のタイプ4が理想で、いわゆるバナナうんちです。

では、良いうんちを出す、腸内環境を整えるにはどうしたらよいのでしょうか。

まず、バランスのとれた食事をよく噛んで摂ること。

次は、善玉菌のエサになるオリゴ糖や食物繊維が豊富な野菜類や、善玉菌が含まれる発酵食品を日頃から摂る生活習慣をつけること。その点、玄米菜食で漬け物や伝統製法の発酵調味料など、発酵食品を積極的にとり入れるマクロビオティックは、理想的な食生活といえますね。

そして悪玉菌は不規則な生活やストレスなどによっても増えるので、できるだけ規則正しい生活を心がけ、ストレスを少しでも解消する方法を考えましょう。





a theme ingredient :

【今回のテーマ食材】 <sup>ほし</sup> <sup>しい</sup> <sup>たけ</sup> 乾椎茸

data

和名：椎茸  
英名：Shiitake mushroom  
科・属：キシメジ科シイタケ属  
旬：10月中旬～5月上旬



「まるございただく」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。

【美味しい椎茸を見分けるポイント】

- ・傘の内側が乳白色か淡黄色のもの。古くなると茶色になります。
- ・傘の表面が茶褐色でしわが少なく、つやがあるもの。
- ・表示を見て、原木栽培のもの。軸が短いものは寒い冬に育った証で、香りと味がすぐれています。



教えてくれるのは… <sup>もり</sup> <sup>たかひろ</sup> 森 鷹廣先生

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。

マクロビオティック料理のだしの基本材料。

陰性が強く、動物性脂肪との相性が良い

マクロビオティックの基本「陰陽」で考えると、椎茸などきのこ類は陰性が強いので、生よりも乾した<sup>ほ</sup>ものを使いませ

す。椎茸を乾すことで陰性さがやわらぎ、昆布とともにだしの基本材料となります。といっても乾椎茸のだけは、単独では使わず、昆布だしを主にして合わせて使います。

また、マクロビオティックでは乾椎茸の戻し方も、水で戻すほか、煮る方法があります。乾燥のまま水を加えて柔らかくなるまで煮て、陽性をプラスすると陰性の人にも向くようになります。

さて、椎茸は動物性脂肪と相性が良く、一緒に摂ると体の負担が軽くなり、食べ合わせのよい関係です。たとえば、お肉のスープを作るときはきのこや椎茸をたっぷり使った良いでしょう。ごま油が欠かせない中華料理には、油っぽ

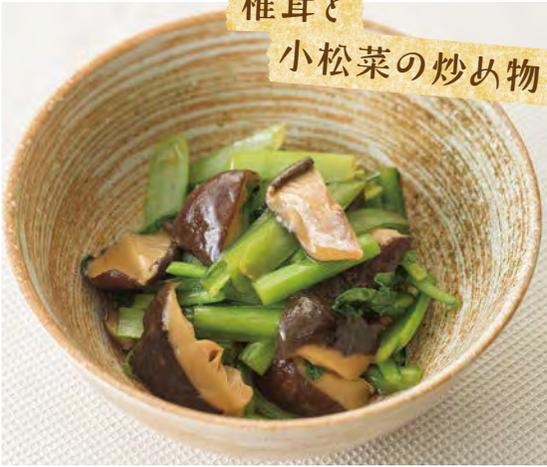
さをやわらげるのに椎茸がよく使われていますね。最近、スーパーにはきのこ類がたくさん並んでいるようです。それもお肉の消費量が増えている証かもしれませんね。

また、乾椎茸を使つたしいたけスープは手当て法の定番のようなもの。動物性の脂や酸化した油を中和してくれる他、発熱や頭痛といった陽性に偏つた体質のときに利用します。

乾椎茸を使うときは水洗いしないで、汚れを払い落す程度でOK。一物全体の考えから、軸は捨てないで使いまししょう。常温保存が基本ですが、開封後の湿気や虫対策には、フラスナー袋などに入れて、冷蔵庫や冷凍庫に保存してください。

また、人工的な養分を入れて育てた菌床栽培でなく、木の養分だけで育つた自然のままの原木栽培を選びたいものです。そして身土不二の考えから国産を使いたいですね。

## 椎茸と 小松菜の炒め物



### 材料(3人分)

- 乾椎茸……………10g
- 〔戻して一口大のそぎ切り〕
- 〔A〕• 戻し汁……………1/2カップ
- 醤油……………小さじ2
- 小松菜……………100g
- 胡麻油……………大さじ1
- 塩……………少々
- 〔B〕• 葛粉……………小さじ1
- 水……………小さじ1
- 醤油……………大さじ1
- レモン汁……………小さじ1~2

### 作り方

- ① 椎茸を〔A〕で10分煮る。
- ② 小松菜は葉と茎を分けてそれぞれ食べやすい長さに切る。
- ③ 〔B〕を合わせておく。
- ④ フライパンに油を温め①を炒めてから小松菜の葉、茎の順に入れて炒める。
- ⑤ ④に塩を少々振りかけて〔B〕を一気に加えて手早く混ぜ合わせ、とろみがついたら火を止めレモン汁を振りかける。

### 戻し汁はしいたけスープに

たっぷりの水に入れて冷蔵庫で柔くなるまでゆっくり戻し、椎茸だしをとる。そのだし汁に、好みの醤油を入れ、おいしいと感じる味にして飲みます。ただし、陰性体質の人は控えるようにしましょう。



### だしをとった後は

冷凍保存し、たまったら上のような椎茸料理にしましょう。また、だしをとったあとの昆布と一緒に細切りにして煮、醤油などで味をつけて佃煮風にしても。



## 陣笠しいたけ

### 材料(小15個分)

- 乾椎茸(冬菇)……………小15個
- オーサワのベジミート(ひき肉タイプ)……………75g
- 玉ねぎ……………1/2個(みじん切り)
- 小麦粉……………適量
- さつま芋……………中1/2本(5mm角に切る)
- 季節野菜の付け合わせ……………適量
- 揚げ油……………適量
- 塩……………適宜
- 胡麻油……………大さじ1

### 作り方

- ① 椎茸は3~4カップの水と一緒に鍋に入れて火にかけ、10~15分位中火で煮て柔らかく戻す。冷めたら軸の部分を取り取り細かく切っておく。(かさは切らない)
- ② フライパンに油を温め、玉ねぎ、椎茸の軸の順に炒め、塩少々を振りかけボウルに取り出し、ベジミートと小麦粉を加える。
- ③ さつま芋はサッと塩水にくぐらせておく。
- ④ 小麦粉に同量位の水を合わせて天ぷら衣を作っておく。
- ⑤ 椎茸のかさの裏側に軽く小麦粉をまぶしてから②をこんもりと詰め込み、まわりに④を付けてさつま芋を付ける。
- ⑥ ⑤を180度の油でカリッと中まで火が入るまで揚げる。
- ⑦ 器に盛り、付け合せを添える。



ポイント

傘の内側にさつま芋を付けると、見た目も食感も変化がいて、いっそう美味しい。



No.015  
玄米スープ

玄米は栄養の宝庫ですが、皮があり、よく噛まないで消化がよくないのが難点。その玄米の豊富な栄養を丸ごととれるように、おかゆにして丹念に裏ごしし、消化吸収しやすく作った玄米クリームは玄米の栄養素を余すことなく摂取できます。

この玄米クリームを薄めたのが玄米スープです。

〈玄米スープの作り方〉

玄米クリーム小さじ1に湯1カップを加えて火にかけて、よく溶かして塩少々で味をつけ、あたたかいうちに飲む。

体力のない人、陰性体質の人の解熱には1日2回、時間をあけて飲みます。体力が落ちてきている人、幼児や高齢者はお茶代わりに飲むと良いでしょう。玄米の滋養が体を元気にしてくれます。

玄米クリームは濃すぎる場合でも、玄米スープならのどを通ることも多いようです。この場合は、鍋に玄米クリームを適量入れて湯を好みの濃さになるまで加え、火にかけてなめらかに混ぜ、塩少々で味をつけます。

☆玄米クリームを作れないときは、手軽なレトルトパックでもOK。



No.016  
ヤンノー



聞き慣れない「ヤンノー」とは、あ

ずきを煎って粉末にしたもの。また、それを使った飲み物のことです。あずきの外皮に含まれるサポニンという成分を効率よく摂取できるのです。体内の水分を調節し、排泄してくれます。

〈ヤンノーの作り方〉

① ヤンノー大さじ3に対して水9カップをポウルなどに用意しておく。(鍋に水を入れて深さを予め確認しておく。)

② 鍋にヤンノーを入れ、水を少量とって

加え、木べらで混ぜて溶かし、中火にかけて木べらで練り、コロコロの状態になったら火を止める。

③ 少量の水を②に加えて溶かし、再び中火にかけ木べらで練り、水分がとび固いこしあんのようにならしたら火を止める。

④ 水を少量加えて③を繰り返し、さらりとした液体になったら残りの水を加えて混ぜ、蓋をしないうで強火にかける。

⑤ 煮立ったらふきこぼれない程度の弱火にして30〜40分煮る。煮詰まるので水か湯を足して①で確認した深さにする。塩少々で味をととのえ、再び煮立ったら火を止める。

⑥ 1回に150〜200mlを飲む。

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)

- 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。

7月25日  
スタート!

夏の集中講座を開催!

初級・中級・上級コースが各4日間で学べます。遠方の方、早期に学びたい方におすすめです。



>> 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。

P R \*プレゼント\* N T

「国内産乾しいたけ(どんこ)50g」(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】【国内産乾しいたけ(どんこ)50g】【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。

【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.20」プレゼント係

【締 切】 2016年9月末日(当日消印有効)

※当選は発送をもってかえさせていただきます。



EDITOR \*編集後記\* NOTE

「椎(しい)の木にキノコで「椎茸」。実際に椎の木で栽培するものもあるそうですが、椎の木より養分が多いクヌギやコナラの木を使うのが一般的とのこと。そして椎茸は枯れ木(ほだ木)でしか栽培できないこと、種駒を打ち込んだ所から生えてくるのではないことなど、今回の取材も多くの学びをいただきました。木の養分をもらって成長し、朽ちた木は土に還り、そしてその土から木が育つ。自然環境が循環し、その恩恵を受けていることを実感した取材でした。



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!!

オーサワジャパンの「国内産乾しいたけ」  
九州産原木栽培使用。  
豊かな香りと旨みをお楽しみください。

原木のくぬぎやこならの養分で育った椎茸は、自然そのもの。  
森林の活力に満ちています。

その椎茸を乾すことにより、香りと旨みが飛躍的に増え、  
乾物の王様といわれています。

確かな品質の「オーサワの乾しいたけ」は伝統的な和食だけでなく、  
中華や洋風料理の味わいも深めます。



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。

