LM

Life is Macrobiotic

ライフ・イズ・マクロビオティック

マクロビオティックのある、生活。

特集 真昆布

最高級の白口浜真昆布が育つ、北海道・道南の海を訪ねて

You are what you eat vol.07

～あなたは、あなたが食べたものでできている～

血管力

まるごといただくRecipe vol.09

昆布

マクロの友

味噌汁／大根湯

vol.21

2016 AUTUMN

FREE magazine

CONTENTS

P1. 特集：
最高級の白口浜真昆布が育つ、
北海道・道南の海を訪ねて

真昆布

昆布の「知って得する」講座
- 昆布は不老不死の薬？
- 昆布だしのとり方
- 北海道の主な昆布たち

P8. You are what you eat vol.07
～あなたは、あなたが食べたものでできている～
『血管力』

P10. まるごといただくRecipe vol.09
『昆布』

P12. マクロの友
『味噌汁 ／ 大根湯』

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 Macrobiotic FREE magazine
ライフ・イズ・マクロビオティック
vol.21 ／2016 ／AUTUMN

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
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

真昆布

最高級の白口浜真昆布が育つ、北海道・道南の海を訪ねて

はるか遠い昔からその旨みが日本人に尊ばれ、親しまれてきた昆布。だしの材料として、鰹節よりもはるかに古い歴史を持っています。また、よろこぶという言葉に通じる縁起物として昆布巻は正月のおせちに欠かせませんし、昆布の佃煮はおにぎりの具の定番ですね。

髪が黒くきれいになる、白髪にならないなど「昆布を食べなさい」と言われて育った人も多いのでは。

昆布の90％以上が採れる北海道。中でも最高級の真昆布が育つ函館・南茅部の浜を訪れ、真昆布を丸ごと取材しました。

身が厚く強い旨みの白口浜真昆布は別名「献上昆布」
昆布の漁港は、明るい笑顔と活気に満ちています

穏やかな尾札部漁港の日の出。出漁する船、昆布を満載して帰港する船が行き交う。沖に見える浮玉の下には、昆布の養殖施設の網が張り巡らされている。

南茅部（みなみかやべ）の浜全体が白口浜と呼ばれる

昆布は海域によって種類がはっきり分かれています。海の状態の影響を大きく受けるというわけですね。

たくさんの種類の昆布がある中で、真昆布は別格。身が厚く旨み成分が多く、上品な味わいの澄んだだしがとれるため、最高級の昆布とされてきました。その真昆布には、切り口が白っぽい白口昆布と黒い黒口昆布があり、白口は旨み成分が特に多い極上品。白口昆布は南茅部の海で採れるため、南茅部の浜全体は白口浜と呼ばれています。

そして、かつて松前藩が白口浜真昆布を朝廷や幕府に献上していたことから、南茅部の真昆布は誇りを込めて「献上昆布」とも言われます。

天然昆布漁は日数も少なめ

8月上旬の夜明け前。ほの暗い南茅部の漁港は、昆布のにおいと活気にあふれていました。カラフルな防水服に身を包み、忙しくきびきびと働くたくさんの人々。声をかけると皆明るい笑顔で応えてくれました。

南茅部の真昆布は天然と養殖とがあり、この浜では天然昆布漁は数日前に終了し、今は養殖昆布漁の真っただ中。

天然昆布漁は7月下旬から8月中旬頃までですが、毎日できるわけではなく、天気に左右され、晴れて穏やかでも海中の見通しがきかないときは中止。また、採り尽さないよう管理のもとに行われるため、数日しか漁ができない年もあります。天然昆布漁はとても貴重で、漁師の腕の見せどころです。

船に乗って、頭からかぶる大きな水中眼鏡を口でくわえて昆布を探します。収穫は長い「カマ」で根を切るか、「マッカ」という道具で長くて幅広の分厚い昆布を絡めて根からちぎりとって引き上げる、技と体力が求められる仕事です。

昆布漁は地域ぐるみ学校の始業時間も変わる

水揚げした昆布は早く乾さない

と、くっついてぐちゃぐちゃになるので時間との闘い。人手の数の勝負になります。昆布の漁期は家族総出で、学校も昆布漁に合わせて9時始まりになるとか。それでも人手が足りず、近隣の人たちがお手伝い。明るく元気な女性たちが主力です。

人懐っこい笑顔の若者に話しを聞くと、小さい頃から昆布漁をする父親の姿を見て、「かっこいいな。自分もやってみたいな」と自然に後を継いだとか。「こんなに大変とは思わなかったけれど、少しずつ仕事を覚えていくのは楽しい」。

一番つらい仕事は?とたずねると、「昆布の乾燥場に入り、くっついた昆布をはがす作業が一番きつい」と照れ臭そうに答えてくれました。後継者不足とよく聞きますが、ここでは若者の姿が目立ちます。

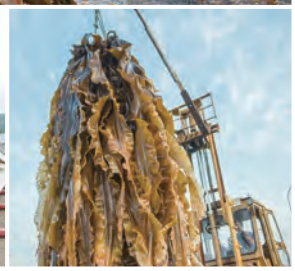
養殖場から港に向かう漁船は、人が座る余地がないほど真昆布を満載している。

漁の後、乾燥〜出荷までが昆布漁師の仕事

さて、養殖昆布を満載した船が着くと、山のような昆布を引っ張りおろしていきます。よく見るとロープに等間隔で2〜3m以上ありそうな長い真昆布が4〜5枚ずつくっついています。その昆布を根元から切り離し、洗い機に通して貝殻などの付着物を洗い落し、軽トラックに積んで乾燥場へ。

到着した昆布は、1本ずつ天井に吊るし、60度で9〜10時間かけて乾し上げます。ちなみに砂利場での天日干しも約60度になるとか。身の厚い真昆布は天日干しの場合、1日では乾燥しきらず品質も一定しないため、多くの漁師さんは温風乾燥の設備を持っています。天井から1000本以上の昆布が下がって温風に揺れる様子は壮観です。

乾燥した昆布は根元(根昆布)を切り落として束ね、1か月ほどおいて磯臭さを飛ばし、その後、軽く熱をかけてローラーでのばして保管。身の薄い左右のヒレ部分を切り落とし、規定の長さにそろえ、重さや色つや、大きさなどで等級に分けて出荷。昆布は漁師の手から離れます。



肉厚な重量のある真昆布を持ち上げるときは、思わず気合が入る。

南茅部は昆布の町

浜辺の通りを走ると、多くの家々で昆布を吊り下げて乾していて、昆布のにおいに包まれています。

道路わき、家の隣で砂利の上に昆布を広げている年配のご夫婦は、浜でお手伝いし、ちぎれた昆布をもらっては干し、1年分をまかなうとのこと。去年の昆布を見せてもらうと素人目には市販品と変わらない肉厚の立派な真昆布でした。

高級な真昆布も、南茅部のこの時期ではいたるところで目にすることができました。

話をしながらも手は素早く動き、昆布を吊るしていく。

今は少なくなった、昔ながらの天日干し。

天然昆布漁がおこなわれるのは岸のすぐ近く。

森の養分をたっぷり含んだきれいな水が南茅部の海に流れ込む。

極上の昆布が育つには、理由がある

「里山」という言葉があるように、「縄文の遺跡が多く残る南茅部の海は、人々が1万数千年前の縄文時代から大切に手入れをしてきた〝万年の里海〟です」と、案内してくださった道南伝統食品協同組合※の成田さん。成田さんは昆布の商品開発を大学と共同で手がけるなど、昆布についての知識は半端ではありません。

「栄養豊富な親潮と津軽暖流が混じるこの海は、海水温が真昆布にぴったり。海は遠浅で太陽光が充分届き、昆布の生育に欠かせないケイ素をたっぷり含む流紋岩（りゅうもんがん）地帯です。さらに長さ30キロの浜に大小30数本の川が流れ込み、広葉樹林からの豊富なミネラルなど栄養分が注ぎこむという好条件がそろっています。

また、大きな畑やゴルフ場がないため、農薬が流れ込む心配もありません。しかし、それだけでは、南茅部だけで毎年3000トン以上、全国の15%もの昆布が水揚げされることはないでしょう」と成田さんは熱く語り続けます。「昆布は石にくっついて育ちますが、石に苔などがつくと昆布は生えず磯枯れしてしまいます。ここでは昔から川の新しい石を運び、海に投げ入れ、植林して川の上流の森を育て、海の掃除をしてきました。常に手入れをしてきたからこその豊かな里海なのです」。だから真昆布ばかりでなく、魚介類の種類も豊富で、鯛やまぐろなどたくさん水揚げされるとか。

天然と養殖、促成、3種の真昆布

南茅部では、50年以上前に全国で初めて真昆布の養殖事業に成功。陸の近くでは天然真昆布がとれ、沖の水深10mほどのところでは養殖が盛んです。

養殖は、天然真昆布の種をつけたタコ糸をロープに等間隔にねじ込み、水温が低くなる秋に海に入れて育てます。1株からたくさん昆布が育つため、春になると4～5本を残して間引きし、翌年まで大きく育てるのです。養殖真昆布の水揚げ量は天然の4倍くらい。

天然も養殖も、2年かけて成熟した真昆布で、旨み成分を分析しても近い数値ですが、天然真昆布は量が少ないせいか養殖の倍以上の値段がつきます。

「旨み成分の数値はあまり変わらなくても、現実には天然のほうが、だしがしっかりとれます」と成田さん。高級料亭で天然

南茅部の海は豊かな〝万年の里海〟
昆布の育つ理想的な自然環境に加えて、
人々の手入れの賜物

3カ月ほど熟成させた酢昆布を一枚ずつ目で確かめて袋詰め。

旨み成分のマンニットが白く浮き出ているのはおいしい昆布の証。

浜沿いにある町の背後には豊かな森が広がっている。

真昆布を求めるのは、そんな理由なのでしょう。

そのほか、培養液で短期間に成長させてから海で育てる、1年養殖の促成真昆布が早煮用として作られています。

献上浜と酢昆布

南茅部にはいくつもの浜があり、それぞれ川が流れ込み、川を挟むだけで昆布の質がはっきり変わるといわれます。土が変われば作物が変わるのと同じで、水が変われば昆布が変わる、育つ環境が大切ということでしょう。

中でも尾札部（おさつべ）浜でとれる真昆布は旨み成分がとりわけ多く、甘みが強い極上品。松前藩が朝廷や幕府に献上したのは尾札部浜でとれた昆布ということから、尾札部浜は献上浜とも呼ばれています。

さて、酢昆布といえば駄菓子に近い庶民的な食べ物というイメージがあるのでは？

ところが道南伝統食品協同組合で作る酢昆布は、遠い昔、貴族の子どもの歯がためにに使われた酢昆布と同じもの。「真昆布と上質の酢以外は何も使わないから、旨み成分が特に多い尾札部の昆布でなければ酢昆布は作れません。ほかにも尾札部の昆布でなければ作れない商品があり、老舗の昆布屋では尾札部浜と指定して求めるところもあるのです」と成田さん。

やわらかな酢昆布一面についた白い粉をなめると清涼感のある強い甘さが口に広がり、幸せな気分に。この甘い粉は、昆布に含まれるマンニットという旨み成分が、熟成によってマンニトールという糖に変わったもの。ときどき昆布に白いものがついており、白カビではないかと心配される方がいますが、これが旨み成分のマンニットなのです。

マンニトールはキシリトールと同じで虫歯にならない糖。甘みに乏しい昔のこと、甘い粉がたっぷりついた酢昆布は、どんなに貴重な菓子だったことでしょう。強い旨みを持つ尾札部の昆布と酢だけで、こんな甘みをつくり出した遠い昔の人々の知恵は素晴らしいですね。

真昆布のある生活を始めませんか

長い歴史を持ち、自然の海に育まれた昆布の中でも、真昆布はいわば王様。肉厚で旨みたっぷりの真昆布を常備してはいかがでしょう。料理はもとより、カットして口さみしいときのおやつとしても重宝しますよ。

※道南伝統食品協同組合は、尾札部地区の献上浜の漁業者と地元の加工業者が中心になり、真昆布という素材の力を生かした製品の普及、協同販売等を目的に設立された組合。

昆布の「知って得する」講座

昆布は不老不死の薬？

アンチエイジングや生活習慣病予防効果もバツグン

万里の長城を建設した秦の始皇帝は、不老不死の薬を探し求めたという伝説があります。そして、その薬は「昆布」ではないかと言われるほど、昔から昆布の健康効果が知られていました。

昆布に多量に含まれる独特のねばり成分「アルギン酸」と「フコイダン」はコレステロールや中性脂肪をたまりにくくし、動脈硬化を予防して血管力を高めてくれます。また、腸内環境をととのえて便秘を改善し、免疫力をアップし、がんの予防にも役立ちます。

さらに、豊富に含まれるカロテンやフコキサンチンという色素は老化の原因になる活性酸素の害から守ってくれるため、若々しさを保つアンチエイジング効果が期待できます。

また、ビタミンやミネラルもたっぷり。皮膚や粘膜を強くするビタミンAや疲労回復に役立つビタミンB1、B2、骨や歯を丈夫にするカルシウムやマグネシウム、塩分を体から出して血圧を安定させるカリウム、貧血を防ぐ鉄分などが多く含まれます。甲状腺ホルモンの原料となり、発育を促進し、基礎代謝を高めるヨウ素(ヨード)も豊富です。

昆布の旨みは、減塩やダイエットにもつながる

昆布の主な旨み成分はグルタミン酸で、脳の働きをよくすることで知られていますね。しかし、このグルタミン酸の働きはそればかりではありません。旨みがあると、「おいしい！」と感じる塩分濃度が低くなり、自然に減塩ができます。

また、グルタミン酸のセンサーは舌ばかりでなく胃にもあり、胃腸の働きをよくして胃粘膜を保護し、胃もたれを防ぐとともに、過食も抑えてくれます。無理なくダイエットできるというワケですね。

このようにおいしいうえに体に良い昆布ですから、日々の食事にとり入れて、美容と健康に役立ててはいかがでしょう。

昆布だしのとり方

道南伝統食品協同組合の成田さんにおいしい昆布だしのとり方は?とたずねると、「だしのとり方は職人さんによってまったく違い、水出しする人、磯臭さを避けるため高温の湯で短時間にとる人とさまざま。ただし、良い昆布はどんなとり方をしてもおいしいだしがとれますよ」とのこと。また、「市販の顆粒だしを使っても、昆布を少し加えるのがおすすめ。味がよくなり、後味もすっきりします」と教えてくれました。

では、改めて基本の昆布だしのとり方をご紹介しましょう。

水出し

- 昆布 …… 3.5cm×10cm
- 水(できれば浄水器を通した水) ……3カップ

❶乾いたふきんで昆布の表面の汚れを払う。
❷昆布を水に入れ、一晩(7〜8時間)浸けておく。
夏は冷蔵庫におき、冬は室温におけばOK。
★水出しは、香りが薄いため、あっさりとした風味になります。

煮出し(一番だし)

- 昆布 …… 3.5cm×10cm
- 水 …… 3カップ

❶乾いたふきんで昆布の表面の汚れを払う。
❷鍋に昆布と水を入れて蓋はしないで、弱火(できるだけ弱火)にかける。
❸昆布が広がり、鍋肌や昆布に小さな泡が出始めたら、中火にし、煮立つ直前に火からおろして蓋をし、10分おいて蒸らし、昆布を引き出す。
★二番だしは、一番だしをとった昆布を2枚用意し、同様に煮出す。

北海道の主な昆布たち

全国で食べられる昆布の90%以上は北海道産ですが、地域によって採れる昆布の種類が違います。形状や幅、長さ、厚さなどが異なるほか、昆布だしの香りや風味、旨みや色などそれぞれに個性豊か。そんな北海道の昆布を使い分けて、昆布の魅力を存分に楽しんでみませんか。

利尻(りしり)昆布

特長 幅が狭く肉質は硬めで、甘みと塩味がある。澄んだ旨みの強いだしがとれる。

用途 だし昆布。湯豆腐や漬け物に入れる。高級とろろ昆布やおぼろ昆布に。

細目昆布

特長 1年生の昆布で粘りが強い。昆布の中で、切り口が一番白い。

用途 とろろ昆布、納豆昆布の材料として。

真昆布

特長 肉厚で幅も広い。結納品などの飾りにも使われる。澄んだ上品な旨みの強いだしがとれる。

用途 だし昆布、高級塩昆布や佃煮、とろろ昆布、おぼろ昆布などに。

ガゴメ昆布 ※函館や室蘭沿岸。真昆布とほぼ同じ地域

特長 表面にかごの目のような凹凸がある。以前は雑草扱いだったが、強い粘りが健康に良いと注目を集めている。

用途 強い粘りを生かしてとろろ昆布、おぼろ昆布、納豆昆布、松前漬けなどに。

羅臼(らうす)昆布

特長 幅が広く、濁ってはいるものの、香りの良い非常に濃厚なだしがとれる。

用途 だし昆布(鍋や煮物用に向く)。昆布茶、おやつ昆布、佃煮などに。

長昆布

特長 名前の通り10〜20mと長い。最も生産量が多く、庶民的な加工材料。

用途 佃煮、昆布巻、煮昆布、おでんなどに。

厚葉(あつば)昆布

特長 幅が広く肉厚。

用途 佃煮、塩吹き昆布、おぼろ昆布、ばってらなど加工用に。

日高(ひだか)昆布(三石(みついし)昆布)

特長 やわらかく煮えやすい。味が良く火が通りやすい万能の昆布。

用途 だし昆布、昆布巻、おでん、佃煮などに。

VOL.07

YOU ARE WHAT YOU EAT

～あなたは、あなたが食べたものでできている～

血管力

血色がいい人は血のめぐりがよく、活気にあふれていかにも健康そうですね。

また、透明感のある明るい美肌は女性の憧れです。

これらはすべて「血管力」が高い証。

「人は血管とともに老いる」と言われ、

見た目の若い人は血管も若いと言われます。

今回は健康と美容の基礎になる「血管力」について考えてみましょう。

「血管力」ってなあに？

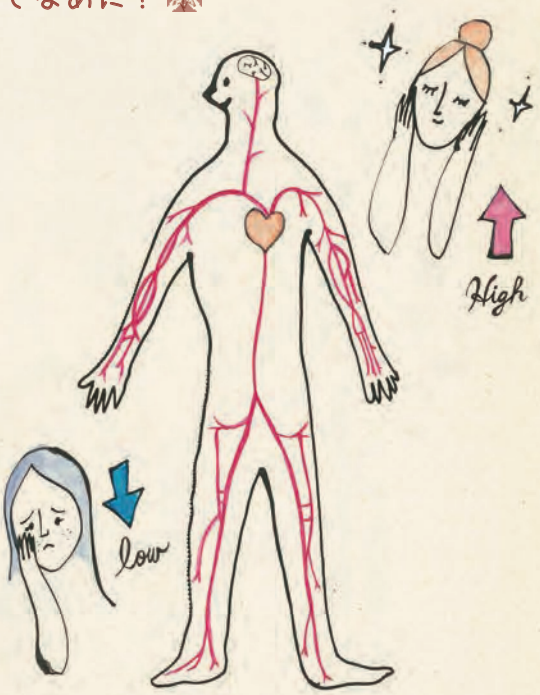
血管力とは、血液を体のすみずみまでスムーズに循環させることができ、必要なところに必要な量の血液を送り届けられる力のこと。理想的な血管はしなやかで、その内壁はなめらかです。

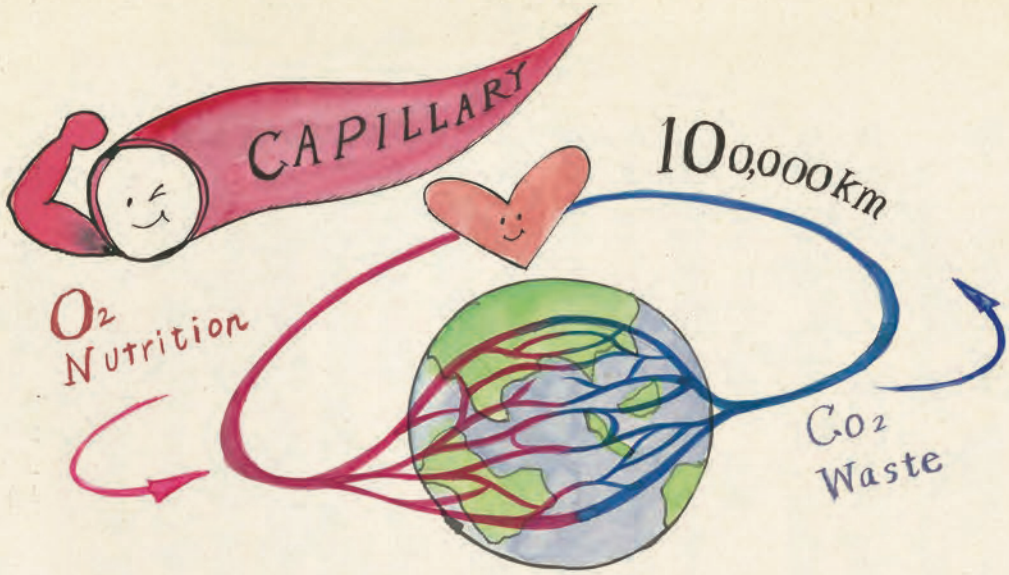
血管力が高ければ血行がよく、体の細胞すべてに栄養と酸素がゆきわたり、新陳代謝が活発になり、健康で若々しくいられます。

また、血管を縮めたり拡げたりして血流をコントロールし、運動しているときには筋肉に、読書しているときは脳へと、血液を優先的に送り届けることができます。

逆に血管力が低ければ血行が悪くなり、頭痛や肩こり、冷えや便秘、肌荒れ、抜け毛など様々な不調を引き起こします。血管が硬くなり、しなやかさを失う「動脈硬化」は血管力が低くなった最大の症状といえます。

不調を感じたら、まず血管力が低いのではと疑い、血管力を高めるようにしましょう。





毛細血管がカギ

私たちの体には、血管が頭のてっぺんから足の先まで、ほとんど隙間なくびっしり張りめぐらされています。血管をすべてつなぎ合わせると、なんと約10万km!ざっと地球を2周半する長さになり、量は体重の約8%。

血管は動脈と静脈、毛細血管に分けられ、ほとんどは毛細血管。血液の大切な役割は毛細血管でおこなわれ、毛細血管の末端で動脈と静脈がつながっています。動脈の血液で運ばれた栄養や酸素は毛細血管で臓器や皮膚などあらゆる細胞に届けられ、同時に二酸化炭素や老廃物を受け取り、役割を果たした血液は静脈で戻ります。

毛細血管の一番細い部分の直径は、血液中の赤血球よりも小さく、そんな狭い血管を赤血球は細長くなって通り抜けているのです。しかし血液がドロドロになると通り抜けできず、詰まった先の毛細血管は使われないため消滅してしまいます。また加齢によっても毛細血管は消滅し、70代で40%の毛細血管が消えてしまうというこわい報告も。また、毛細血管が老化すると途中で栄養や酸素が漏れ、末端の細胞に届きません。

十分な酸素と栄養が行かないと、皮膚なら繊維芽細胞の働きが低下して、シワの原因に。逆にいくつになっても血管力が高ければ、皮膚の新陳代謝はスムーズで、みずみずしい肌が保てるわけですね。

血管力を高め、きれいな血を造るのはあなたが食べたもの

体のすみずみまで栄養と酸素が行きわたるには、血管力とサラサラのきれいな血液が必要です。

そこで、「もう歳だから」とあきらめないで。また、「まだ若いから」と安心しないで。血管は何歳からでも若返らせることができる一方、血管力を低くする動脈硬化は10代から始まり、個人差がとても大きいのです。

血管力を高めるにはバランスのとれた食事と運動が大切です。「週2回20分以上の早歩き」くらいの運動をし、野菜や昆布などの海藻を多く摂り、脂肪や塩分を控え、食べ過ぎない食生活を。

旬の野菜と海藻をたっぷり摂り、玄米など穀物菜食が基本のマクロビオティックはきれいな血を造り、血管力を高める理想的な食事といえましょう。

まるごといただくRecipe vol.09

「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。助川先生から教わる、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。

a theme ingredient :

【今回のテーマ食材】昆布

data

和 名	昆布
英 名	kombu
科・属	コンブ目・コンブ科
旬	7月～9月

教えてくれるのは… 助川ひろこ先生

リマ・クッキングスクール専任講師。「日立校」主宰。管理栄養士。メディカルシェフ。マクロビオティック料理を教える一方、日立市でカフェも運営。また、茨城キリスト教大学大学院食物健康科学科で、玄米を研究中。

【美味しい昆布を見分けるポイント】

- よく乾燥していて、砕けていないもの
- 肉厚で香りのよいもの
- 黄色っぽいもの、黒すぎるものより、緑褐色でツヤのあるもの。

マクロビオティック料理のだしの基本材料。

だしをとったあとも使い切り、丸ごといただきましょう

昆布といえば、まず、旨みをとり出す「だし」ですね。昆布の旨み成分グルタミン酸は3大旨み成分のひとつ。他の旨み成分と一緒になると相乗効果で、旨みが一層強くなります。

まず、鰹節や肉（特に豚肉）に含まれる旨み成分、イノシン酸。昆布と鰹節でとるだしはおなじみですね。昆布をよく使う沖縄では豚肉と組み合わせた料理がよく作られます。

もうひとつは乾し椎茸に含まれる旨み成分のグアニル酸。椎茸と昆布の佃煮は定番ですし、マクロビオティックでは、昆布と椎茸のだしを合わせて使います。

ちなみにマクロビオティックの考えでは、乾した昆布は「陽性」。逆に椎茸のような菌類は「陰性」で、それぞれのだしを使って陰陽のバランスをとっています。

昆布だしのとり方は、7ページの基本のほか、吸い物やお雑煮などに向く、濃い旨みのごちそうバージョンもあります。昆布は基本の倍量を使い、80度の湯3カップを加えて8時間保温します。炊飯器の保温モードを利用するとよいでしょう。

さて、だしをとったあとのだしから昆布を捨ててはいませんか。昆布のごく一部の旨みだけを使い、あとは使わないなんてもったいない！

だしをとった昆布は冷凍庫に保存し、佃煮などにするほか、煮物のときに、鍋底一面に敷くのがおすすめ。焦げ付きを防ぎ、昆布の旨みが加わります。また、煮物の味がしみた昆布は、次ページの「フライ」にすると、とてもおいしいですよ。

だしがら昆布のフライ

だしをとった昆布が香ばしくおいしいおかずに大変身！

材料（2人分）

- だしがら昆布 …… 適量
- 地粉 …… 適量
- パン粉 …… 適量
- 塩 …… ごく少々
- 揚げ油（なたね油とごま油を半々に合わせる） …… 適量

作り方

❶煮物の鍋底に敷いたあとのだしがら昆布を一口大に切り、両面に薄く地粉をまぶす。
❷地粉に塩を入れ、水を少しずつ加えてまぜ、ゆるめの水溶き地粉を作る。
❸①を②にくぐらせ、すぐにパン粉を両面につける。
❹合わせ油をフライパンなどに少量入れて熱し、中温から高温の間でカリっと炒め揚げにする。

だしをとった後の昆布は冷凍保存します。煮物をするときは鍋底に敷き焦げつきを防ぎます。最後にフライにすると味がついてとてもおいしい。

おやつ昆布

小腹が空いたときによくかむと満足感が得られます

材料（お一人一日分）

- 昆布 …… 10㎝角1枚10g（約14kcal）
- 生アーモンド …… 20粒（約120kcal）
- 好みのドライフルーツ（プルーン、デーツ、アプリコットなど） …… 30g（約70kcal）

*ドライフルーツは種類によりカロリーは変わります。

作り方

バッグやポケットに入れておくと便利です。

❶昆布は乾燥したものを一口大に切る。
❷生アーモンドは150℃のオーブンで30分程焼く。
❸ドライフルーツは一口大に切り、①②と混ぜる。

即席松前漬け

作ってすぐでもおいしい、重宝な常備菜です

材料（3〜4人分）

- 切り昆布（昆布をできるだけ細く切ったもの） …… 10g
- にんじん …… 1本
- 切り干し大根 …… 20g
- 油（なたね油とごま油を半々に合わせる） …… 少々
- 醤油 …… 約20ml
- 梅酢 …… 小さじ1
- 熱湯 …… お玉に2杯ほど

作り方

❶切り干し大根はさっと洗ってざるに上げ、水を切って食べやすい長さに切る。
❷にんじんは斜め薄切りにして、細い千切りにする。
❸切り昆布は、ボウルにのせたザルにおき、熱湯を回しかけておく。下にたまった昆布だしは捨てないで味噌汁などに利用する。
❹厚手の鍋に油をひき、弱火で①を焦がさないようにゆっくり炒めて甘みを出す。
❺切り干し大根がちりちりになり、甘い香りが出てきたら端に寄せ、空いたところににんじんを入れ、切り干しを上にのせて少しおき、蒸らしてから、さらにゆっくり炒める。
❻にんじんの色が鮮やかになり、甘みが出たら保存容器に入れて昆布を加え、醤油と同量の水（割り醤油）、梅酢を合わせてひたひたになるまで注ぎ、さっと混ぜて冷蔵庫に保存し、4〜5日で食べきります。

☆材料の配合や割醤油の割合はお好みで調節してください。
☆梅酢（小さじ1）を加えると味に深みが出て日持ちしやすくなります。お好みで鷹の爪をどうぞ。

伝統的な発酵食品「味噌」が主役の味噌汁はマクロビオティックでは重要な汁物です。発酵によって生まれるビタミン類のほか、消化吸収が抜群の大豆のタンパク質が摂れ、玄米では不足するアミノ酸の一種が補えることからも欠かせません。

毎日1回、できれば朝、味噌汁を飲む習慣をつけませんか。代謝がよくなり、身体が軽くなるのを感じることでしょう。

No.017 味噌汁

〈わかめと油揚げの味噌汁〉

材料(5人前)／乾燥わかめ5g、油揚げ細切り1枚分、ねぎ(斜め薄切り)1本分、味噌60g、だし4カップ

作り方

❶味噌は粒々をすりつぶし、だし適量でよく溶いておく。

❷鍋で油揚げを空炒りし、ねぎを加えて炒め、残りのだしを加え、煮立ったらわかめを入れ、①の味噌を流し入れて一煮立ちさせて火を止める。

☆味噌は、陽性の豆味噌と陰性の麦味噌を半々にします。

だしは、陽性の昆布だしと陰性の椎茸だしを4：1で合わせるのが基本ですが、それぞれ、その日の体調に合わせて割合を変えていきます。

☆具は季節の野菜やわかめなどの海藻、油揚げや麩などの植物性タンパク食品を組み合わせます。

No.018 大根湯

身近な伝統野菜の大根にはさまざまな薬効があり、「大根湯」として昔から具合の悪いときに飲用されてきました。根に含まれるでんぷん消化酵素ジアスターゼをはじめ、ビタミンCや食物繊維のリグニンといった大根の持つ豊富な栄養成分が胃腸の働きをしっかりと整えてくれます。

「大根湯」には体調に応じていくつかの種類がありますが、ここでは第一大根湯の作り方をご紹介します。

〈第一大根湯〉

材料／大根おろし(下の部分を使う)大さじ山盛り3、生姜すりおろし 大根おろしの10%、醤油 大さじ1～1.5(塩でもよい。汁物より少し薄い味にする)、煮出した三年番茶(なければ熱湯)2カップ

作り方

番茶以外の材料を大きめの器に入れ、熱い番茶を注いでまぜる。

※体に合っているかどうかは飲んでみておいしいか、味で判断してください。

SINCE1965 マクロビオティック料理の発祥校

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）

●薪火晩茶
●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。

12月5日
スタート！

冬の特別集中講座を開催！

初級・中級コースが各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。 リマ・クッキングスクール 検索

＊プレゼント＊

「オーサワの真昆布75g」（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】【オーサワの真昆布75g】【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.21」プレゼント係

【締　切】2016年12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。

＊編集後記＊

昆布の産地を見れば北海道一周、どこでも採れることに驚く。いろいろな昆布があるが、今回訪れた南茅部地方は最高級といわれる真昆布が採れる所。小さな川が多く、山からの恵みが注がれている。海流が交わる所でもあり、栄養豊かな漁場。真昆布の漁の時期は短い。採れた量によって収入が決まるというから、家族総出で夜中から仕事をしている。収穫したばかりの昆布は亜麻色で輝いていた。またひとつ思い入れの深い食材が増えたことが嬉しい。

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!!

オーサワの真昆布

北海道函館産の天然白口昆布を使用。肉厚で上品な旨みをお楽しみください。

理想的な環境の里海が育んだ真昆布は、
肉厚で旨み成分がたっぷり。
良い昆布からは良いだしが出ます。
素材の力はごまかしがききません。
確かな品質の「オーサワの真昆布」は
伝統的な和食だけでなく、
中華や洋風料理の味わいを深めます。

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。

OHSAWA JAPAN
Macrobiotic Foods

［発行］日本CI協会　〒153-0043　東京都目黒区東山三丁目1番6号　TEL:03-6701-3285　FAX:03-6701-3287　www.ci-kyokai.jp