

Life is Macrobiotic

ライフ・イズ・マクロビオティック

特集

玄米辞典

日本人の食の原点、
「ごはん」を見直し、
玄米で「健康」と「キレイ」を
手に入れましょう。

You are
what you eat vol.08

～あなたは、あなたが食べたものでできている～

食物繊維

まるごといただくRecipe vol.10

玄米

マクロの友

玄米もち／玄米みそ

vol. **22**
2017 WINTER

FREE
magazine

C O N T E N T S

P1. 特集:

日本人の食の原点、「ごはん」を見直し、
玄米で「健康」と「キレイ」を手に入れましょう。

玄米辞典

蒔けば芽の出る生命力を持つ「玄米」

玄米には、人間に必要な栄養素の
ほとんどが含まれている

玄米の気がかり解消! Q&A

玄米のおいしい炊き方

P8. You are what you eat vol.08

～あなたは、あなたが食べたものでできている～
「食物繊維」

P10. まるごといただくRecipe vol.10

「玄米」

P12. マクロの友

「玄米もち / 玄米みそ」

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 Macroblotic
FREE magazine

ライフ・イズ・マクロビオティック
vol.22 / 2017 / WINTER

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)	たかはしみなみ
Production	ICM
Publisher	日本CI協会
Print	東洋紙業



特集

玄米辞典

日本人の食の原点、

「ごはん」を見直し、

玄米で「健康」と「キレイ」を

手に入れましょう。

蒔けば芽の出る生命力を持つ「玄米」

「玄米」、
食べたことありますか？

お米が主食の私たち日本人で「玄米」という言葉を知らない人はいないでしょう。しかし、玄米を食べたことのある人は意外に少ないのが現実かもしれません。

一方、さまざまな健康情報ももて

はやされ、健康についての関心は高

まっています。玄米についても健康に

良いというイメージが定着し、いろい

ろな関連商品が販売されています。

そんな玄米の健康効果は想像以上。

栄養価が高く、機能性食品といえる

ほどさまざまな効能が明らかになっ

ているのです。身近にある玄米にもつ

と注目したいですね。

「玄米は硬くておいしくない」と思

われるのなら、ちよつと待つて。炊き

方によって味も食感も大きく変わ

ます。そして、嚼むほどに穀物の甘み

が出てきて、滋味あふれる味わいが

楽しめるのです。さらに、食物繊維が

豊富で腸が元気になり、お通じがよ

くなつて美肌効果が期待でき、よく

嚼む習慣がついて満腹感が得やすく

ダイエットにもつながります。

また、玄米には野菜中心のシンプ

ルなおかずがよく合います。食材が本来

持っている味を引き出し味わうこと

は体にとつても優しいもの。自然に食

生活がシンプルになつて、経済的なゆ

とりも生まれます。

いいことづくしですが、玄米のよさ

はまだまだまだたくさんあります。

今回はそんな玄米の実像を徹底

的に調べてご紹介しましょう。

玄米で健康を

取り戻した人たち

米の籾殻の跡がついた縄文土器が

発見されたことから、米は縄文時代から食べられていたと考えられます。遠い昔から米は杵のようなもので搗いて籾殻を除いただけの玄米だったことでしょう。

玄米の糠層を取り除いた白米が、初めて庶民の主食になつた江戸時代には、ビタミンB1不足による脚気はやはり、「江戸わずらい」と呼ばれるほど深刻な問題になっていました。白米は食べやすく、そのおいしさは「銀シャリ」と呼ばれるほど魅力があり、豊かさの象徴でしたが、反面欠点もあるわけですね。

明治時代になり、軍医の石塚左玄が「食」の大切さを説いて「食育」という言葉を初めて使い、玄米を奨励。

お米の断面 ~ 籾殻を除いたものが玄米 ~

籾殻

糠層

ビタミン・ミネラル類のほか、食物繊維、フィチン酸などの有効成分が豊富に含まれます

果皮

種皮

糊粉層

胚乳

炭水化物(糖質)が主。この部分が白米になります

胚芽

芽を出す部分。タンパク質、脂質、ビタミン・ミネラル類など栄養成分が凝縮されています

そして、玄米菜食を中心とした食事指導で多くの人々の病気を治し、世間の注目を集めます。東京の自宅にあった「石塚食養所」には全国から患者が殺到し、周辺にはその人々を相手にする店がたくさんできたとか。

そのころ、生まれつき病弱で結核にかかり、死の宣告を受けて絶望した青年、桜沢如一は「どんな病気も食事で治すことができる」という石塚左玄の本に出会い、忠実に実践して人並み以上の健康体になるのです。

後に桜沢如一は、石塚左玄の理論を受け継ぎ、玄米を基本とする「マクロビオティック」の考えを確立して世界に広め、現在に至ります。

「二物全体」食を 始めましょう

高血圧や糖尿病に悩む人々が多く、生活習慣病が大きな問題になっている飽食の日本で、「一番必要なのは「食」の見直しでしょう。石塚左玄や桜沢如一など先人の教えは、現代になつてますます大切なものになつているといえますね。

マクロビオティックの基本のひとつ

は「二物全体」。食べ物は丸ごといただくことで、栄養のバランスがとれるという考えで、野菜なら皮つきのまま、根も捨てないで調理します。米は皮（糠層）をむかない玄米が中心です。

玄米は、水に浸しておけば芽が出て生長しますが、白米は芽が出ず、時間がたてば腐ってしまいます。玄米は生きており、発芽に必要なすべての栄養素がそろっているということですね。



玄米を水に浸しておくと芽が出ます
(冬の室内で3日~1週間程度)

「食」を見直すには、毎日食べる主食を変えてみるのが一番効果的で、わかりやすいもの。まずは、「二物全体」の代表格、玄米を食べてみることをおすすめします。毎食でなく、一日「食」でも、週に二食でも玄米食を始めて、

体の変化を感じてみませんか。

玄米食の基本の「キ」は、よく噛むこと。よく噛むことで消化吸収がよくなり、脳が活性化して老化を予防し、アレルギーの改善が期待できます。一口30回以上を目安によく噛む習慣をつけて、玄米のよさを100%味わってくださいね。

では、玄米の栄養と効能について、次のページで詳しく見ていきましょう。

4 コラ 玄米に近いお米たち

白米からいきなり玄米にするのは抵抗がある場合、子どもやお年寄りなど、玄米ではちょっとハードという場合は、白米と玄米の間のお米を選ぶではいかが？ 白米よりも栄養価が高く、食べやすいのが魅力です。



発芽玄米

発芽玄米は、やわらかく白米と同じように炊けます。酵素が活性化しているため、栄養素が増し、特にストレス軽減作用のあるギャバは白米の10倍に。



ぶづ 分搗き米

白米の精米率を10として、胚芽と糠層を何割精米して（削って）いるかで3分搗き、5分搗き、7分搗き米となり、数字が小さいほど玄米に近く、大きいほど白米に近くなります。



胚芽米

玄米の糠層を削りとり、胚芽を残した米。炊飯器で白米と同じように炊け、炊きあがりの色が少し濃いだけで食感はあまり変わりません。



玄米には、人間に必要な栄養素の

ほとんどが含まれている

玄米食に変えてみると

米の栄養成分の大部分は、糠層と胚芽に集まっています。精米によつて糠層や胚芽を取り除いた白米と比べる(下ページ図)と、その差は一目でわかりますね。

玄米には人間が必要とする栄養素の多くが含まれています。エネルギー源の炭水化物(糖質)のほか、タンパク質、脂質の三大栄養素が含まれ、それらを代謝するために必要なビタミン・ミネラル類や酵素もそろっています。そのため、「玄米は完全食」とする考えもあるほど。

ですから、主食を白米から玄米に変えるだけで、不足しがちな栄養素を補うことができるのです。マグネシウム、ビタミンB1やB6、ビタミンE、ナイアシン(男性は鉄も)などは、玄米食によつて一日の推奨摂取量を満たします。(「医師たちが認めた『玄米』のエビデンス」(キラジエンヌ刊。監修 渡邊昌)による)

メタボも解消 自然に健康になっていく

メタボリック症候群が大きな問題になっていますが、肥満の主な原因のひとつは高脂肪食。そして高脂肪食で肥満になると、さらに高脂肪食がほしくなるという、いわゆる中毒状態になってしまうことがわかっています。ところが玄米を食べるとガンマーオリザノールという成分の働きで高脂肪食への欲求が薄れ、自然に食生活が健全になります。

玄米に含まれる有効成分の働きをまとめてみると、メタボ解消のほか、女性に多い便秘や冷え症、貧血の改善、デトックス(排毒)、ガン予防、アンチエイジング効果も期待できます。また、玄米は糖の吸収がゆるやかなため(低GI食品)、糖尿病対策にも有効です。

主食を玄米にするだけで、多くのサブリは不要になりそうです。

ひと目でわかる! 玄米と白米、栄養成分の比較表

■玄米 ■白米
(各100g中の栄養成分)

玄米に含まれる各栄養成分を100として、白米と比較しました。
(各成分の数値は、玄米と白米各可食部100g中に含まれる量です。)

主な栄養成分

マグネシウム

カルシウムの働きを調整し、骨を丈夫にし、心臓の働きをよくしてくれます。ビタミンB群とともに糖質、脂質、タンパク質の代謝に必要です。

ビタミンE

活性酸素の害から体を守り、生活習慣病の予防やアンチエイジング効果も。また、血行をよくし、肩こり、頭痛、冷え性、しもやけを改善。

ビタミンB1

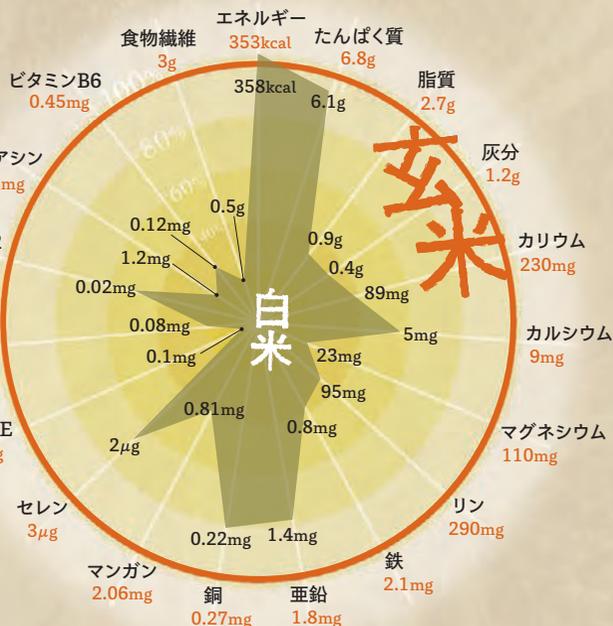
ごはんやパン、砂糖など、糖質をエネルギーに変えるのに必要。神経や脳、筋肉に栄養を送って正常な働きを助け、精神の安定にもかかわります。

ナイアシン (ビタミンB3)

タンパク質や糖質の代謝を促し、脳や神経の働きを助け、二日酔いを防ぎ、血行をよくし、皮膚を健康に保ちます。

ビタミンB6

体内で必要なタンパク質を作り、神経伝達物質を合成するために不可欠。成長を促進し、免疫機能の働きを支え、脂肪肝を防ぐ作用も。



文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(7訂)」より

食物繊維

便の量を増やし、腸を刺激してぜんどう運動を促し便秘を改善。善玉菌のエサになって腸内環境をよくするなどの働きがあります(8~9ページ参照)。

ほかにも玄米には注目の有効成分がぎっしり！

イノシトール

【脂肪肝や動脈硬化を予防、

毛髪健康も守る】

ビタミンBの仲間で、脂肪肝や肝硬変、動脈硬化を予防し、「抗脂肪肝ビタミン」とも言われます。また、神経細胞の膜に多く含まれ、脳細胞に栄養を供給し、神経を正常に保つためになくってはならない成分です。そのほか健康な毛髪を維持し、抜け毛を防ぐ美髪効果も期待できます。

ギャバ(ガンマーアミノ酪酸)

【睡眠障害やうつを改善。

認知症予防も】

アミノ酸のひとつで神経伝達物質として脳や脊髄に働き、興奮を抑えてリラクゼーションさせ、脳の血流をよくして脳細胞の代謝を高めます。睡眠障害や自律神経の失調、うつ症状の改善のほか、アルツハイマー型認知症の予防効果も期待できます。また、血圧を下げて安定させ、中性脂肪を減らし、二日酔いを軽減する働きや、口臭、体臭を消す効果も。

フェルラ酸

【認知症の予防、改善。

肌の美白効果も】

ポリフェノールの一つで強い抗酸化作用があり、肌の美白効果が期待できます。シミの原因となるメラニンの生成を抑え、肌の色素沈着を防ぎ透明感のある肌を導

いてくれます。また、脳機能を改善し、脳神経保護作用や高血圧改善効果があるとされています。さらに、アルツハイマー型認知症の予防、改善にも効果があるという報告も。



ガンマーオリザノール

【ストレスをやわらげ、

シミやシワを予防】

米糠や胚芽の脂質に含まれます。コレステロールの吸収を抑えて生活習慣病を予防、改善し、自律神経のバランスをととのえ、不安や緊張を抑え、更年期の不定愁訴やうつを改善する効果が期待できます。血管を広げて血流をよくし、高脂血症にも効果があり、皮膚の老化と乾燥を防ぎ、シミ、シワを予防する美肌効果もあり、化粧品成分としても使われています。

RBF、RBA(αグルカン)

【ガン細胞の増殖を防ぎ、

免疫を活性化】

ともに米糠に含まれる物質で、RBFはガン細胞に対するエネルギー供給を止め、ガン細胞の増殖を防ぎます。また、RBAは免疫を強化するなど、抗ガン作用が期待できます。ただし、二つの成分を溶出させるには、玄米を高温で焙煎するなど、特別な炊き方が必要です。

フィチン酸(1P6)

【有害物質を体外に排出。

抗ガン、抗老化作用も】

金属とむすびつく力が強く、水銀や鉛など有害金属や有害物質を体外に出す強力なデトックス効果があります。また、抗酸化作用が強く、老化や脂肪肝を防ぎ、抗ガン作用があるほか、尿路結石や腎結石を防ぎ、歯垢や歯石を防ぐなど歯の健康を維持するなど、さまざまな効能が報告されています。



玄米の気がかり解消!

Q

玄米は消化が悪いと聞きましたが、お年寄りや小さい子には不向きですか？

A

よく噛むことを守れば大丈夫。また、おかゆにする手も。

口の中でペースト状になるまでよく噛めば問題はありません。ただし、白米と同じ感覚で、よく噛まないで食べると消化不良を起こすことも。また、風邪気味で体が弱っているときなどは、胃腸に負担をかけることになります。

上手に噛めない小さい子や高齢者、体調の悪いときはおかゆにして、それもよく噛んで食べることを促しましょう。

胚芽米や分搗き米を利用するのもよい方法です。

Q

玄米を家族に食べさせたいのですが、硬くておいしくないからと食べてくれません。

A

炊き方を工夫してみましょう。

玄米は圧力鍋や炊飯器、土鍋など、炊く器具で味や食感が大きく変わります。ほかに、左ページのようにおいしく炊くコツや食べ方がありますので、今の方法で炊いた玄米が不評でも、あきらめしないで、いろいろ試してみてください。

Q

フィチン酸が必要なミネラル分まで排出してしまうと聞きましたが…

A

その心配はありません。現在はフィチン酸の効能が認められ、サプリが出回っているほど。

以前はフィチン酸が必要なミネラルの吸収を邪魔し、体外に排出してしまうと言われていました。しかし、様々な研究の結果、科学的な根拠はないことがわかっています。逆に、今ではフィチン酸の抗酸化作用、抗ガン作用、毒素排出作用などが認められ、サプリが販売されているほどです。

Q

農薬を使って栽培された玄米は残留農薬が心配で、玄米食に踏み切れません。

A

農薬を使って栽培された玄米を食べても、体内に残る残留農薬は白米より少ないという報告があります。

玄米は糠層や胚芽に栄養成分が集中していますが、同様に有害物質も集まります。ですから農薬不使用の有機米、さらに自然農法で栽培した米が理想です。

しかし、糠層には様々な物質を吸着して排出する食物繊維や強力な解毒作用を持つフィチン酸が含まれます。特にフィチン酸は残留農薬など有害物質を排出する力が強いので、白米食よりも玄米食の方が体内に残る残留農薬が少ないという研究報告があります。あまり気にしないで、玄米食を始めてみてはいかがでしょうか。

Q

玄米には体によくない成分があると聞いていますが、毎日食べて大丈夫なのですか？

A

玄米には自分を守る物質が含まれていますが、加熱するか、水に浸して発芽状態にすれば消えてしまいます。

玄米は生きた食べ物ですから、自分を守るための物質、アブジシン酸(ABA)が含まれています。これはエネルギーを産み出すミトコンドリアに悪影響を与えていると言われていて、生米を食べなければ大丈夫。炊いて加熱するか、発芽させれば消えてしまいます。

玄米の おいしい 炊き方



「おがみ洗い」と塩を入れるのが基本

米を洗う水と炊く水は、浄水器を通した水を用意します。

そして、玄米にかぶるくらいの水を注いでさっとかきまぜ、水を捨て、ひたひた程度の水を入れ、「おがみ洗い」をして表面の酸化したぬかを洗い落とします。

玄米を両手にはさんで手を合わせ、手を前後にこすって玄米を洗っていきます(写真A)。水が濁る程度に軽く力を入れてこするのがコツ。強くこすると胚芽がとれてしまいます。濁った水は捨て、きれいな水で洗うことを繰り返し、水が濁らなくなったらザルにとり、たっぷりの水にザルごと入れ、「い」の字を書くようにザルを動かして細かいゴミを落とし(写真B)、水から上げ、15~20分ほどおいて水気をきります。炊くときは、玄米1カップに対して塩を小さじ1/10の割合で入れるのが基本です。



器具によって炊き方と仕上がりの味わいが違います



圧力鍋

炊き方

水加減は玄米の1.2倍。熱が平均してかかるように、ガスマットやフライパンを火にかけ、その上にのせて炊くと焦げにくい。弱火で20分ほど炊いて強火にし、沸騰して蒸気の強い音がしたら1~2分おき、火を弱めて圧力がかかった状態を保って30分ほどおき、火からおろし、圧力が抜けたら蓋についた水滴が落ちないように水平を保って蓋を開け、天地返しをする。

味の
特徴

もちもちした味わい。



土鍋

炊き方

水加減は玄米の1.5倍以上。とろ火に30~40分かけて火を強め、蒸気が上がったら5分ほどそのままにしてぬか臭さを飛ばし、再びとろ火にして70分以上炊く。長く炊くほど甘みが出て消化がよくなる。すぐに火からおろし、蓋についた水滴が落ちないように水平を保って蓋を開け、天地返しをして再び蓋をして10分ほど蒸らす。

味の
特徴

ふんわりしてやわらかい。



炊飯器(玄米モードつき)

炊き方

水加減は説明書の通りに。蒸らし時間も込みで炊きあがるため、炊飯が終わったらすぐに天地返しをする。そのまま保温状態を続けても3~4日はおいしく食べられる。(下のコラム参照)。

☆天地返しとは、しゃもじで上下をひっくり返してふんわりほぐし、上下の水分量を均一にすること。

味の
特徴

メーカーや機種によって炊きあがり方が違ってくるが、一般的にサラリとした味わい。

炊いた 玄米の 保存方法



炊き上がった玄米を、ぬらした軽量カップに1カップ(1食分)ずつ詰め、ラップにのせ、冷まして包みます。3~4日保存するなら冷蔵庫、長く保存するなら平らにつぶして冷凍庫へ。解凍は湯煎がお勧め。



3~4日で
食べるなら
冷蔵

長く保存
するなら
冷凍



YOU ARE WHAT YOU EAT



～あなたは、あなたが食べたものでできている～

食物繊維

食物繊維は野菜や玄米などの穀物、果物、豆類、きのこ、海藻など

植物性の食品に多く含まれています。

特に野菜や果物は皮に、玄米なら、皮に当たる「糠」の部分に多いのが特徴です。

以前は、食物繊維は人が消化することのできない「食べ物のカス」で、

役に立たない不要なものとされていました。

ところが、食物繊維は便秘を防ぎ、腸を元気にして免疫を強化し、

アンチエイジング効果があるほか、生活習慣病の予防に役立つなど、

さまざまな働きをすることがわかり、

「第六の栄養素」とも呼ばれています。

今回はそんな食物繊維を取り上げてみました。

✦食物繊維は2種類あり、両方必要✦

食物繊維は大きく2つに分けられ、ひとつはよく噛む必要のある、水に溶けない「不溶性食物繊維」。もうひとつは、海藻のヌルヌル成分や果物などに多く含まれる、水に溶ける「水溶性食物繊維」。それぞれ特性が違いため、この2種類をバランスよく摂ることが大切になります。

食物繊維はどれも胃の中でふくれて満腹感が得られるため、ダイエットに効果的。不溶性食物繊維は便の量を増やして腸のぜんどう運動を促し、水溶性食物繊維は便をやわらかくし、便秘を改善します。

水溶性食物繊維は脂肪やコレステロールを吸着して排出し、糖質の吸収を遅らせて血糖値の急速な上昇を抑えるため、肥満や動脈硬化、心筋梗塞、糖尿病の予防に効果があります。

また、食物繊維は腸内の善玉菌のエサになり、腸内環境を整え、悪玉菌を減らし、健康を維持し、老化を防止。さらに有害物質を排出するデトックス効果もあるなど、美容と健康の強い味方と言えますね。

❖ 足りているかは、大きな便りでチェック ❖

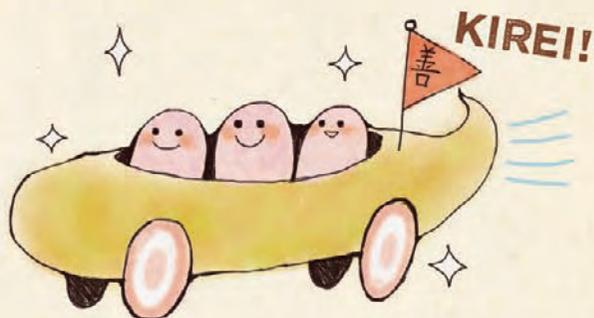
このように健康維持に欠かせない食物繊維ですが、ほとんどの人が不足しており、必要とされる量をとっている人は少ないのが現状です。

しかし、不足していると言われても、毎日食物繊維の量をはかるわけにもいきませんね。

ところがうんちを見れば、食物繊維が足りているかどうかすぐわかるのです。

食物繊維が足りているうんちは、色は黄色で、とぐろを巻くような、ほどよいやわらかさ。量はバナナ2本分くらいで、臭いはあまり気にならず、漬け物のような酸味を感じる発酵臭がまじります。これらは腸内で善玉菌が優勢な証拠です。

色が黒褐色で硬いうんちや下痢便、悪臭が強いうんちは食物繊維が不足して悪玉菌が優勢になっているため。腸内で腐敗物質を作って肌荒れを起こし、老化を早める悪玉菌を減らすために、食事を見直して食物繊維をたっぷり摂りましょう。



❖ マクロビオティックの食事が理想的 ❖

50年前に比べると日本人の食物繊維摂取量は約半分にまで減っています。食生活が欧米化し、米を食べなくなったことが大きな原因と考えられます。

そこでご紹介したいのが、日本の伝統食を大切にするマクロビオティック。

玄米を基本として、おかずは季節の野菜を中心に、豆や海藻をとり入れます。また、食べ物は全体を食べるとバランスがとれるという「一物全体」が基本の考えで、野菜の皮はむかず、根もいただきます。

食物繊維の宝庫のような食事内容ですね。

まずは、食事を和風にして煮た野菜をたっぷり摂り、主食を玄米か分搗き米に変えてみてはいかがでしょうか。嬉しい変化がきっと訪れるはずですよ。





a theme ingredient :

【今回のテーマ食材】 玄米

「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。今回は玄米と玄米粉を使ったレシピを助川先生から教わりました。

data

和名:玄米
英名:rice
科・属:イネ科・イネ属
旬:9月~11月

【美味しい玄米を見分けるポイント】

- ・光沢がよく、きれいな色をしているもの
- ・粒の大きさや形がそろっているもの
- ・新米は青米が少し混じっても、香りがよくておいしい
- ・変色した粒が混じる、粒がふぞろいのは避ける

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。

心身を健やかにしてくれる玄米を、
毎日食べましょう！

理想は1日お茶碗1杯を
食べることに

玄米はさまざまな病気を遠ざけるほか、腸内環境をととのえて脳にも良い影響を与え、精神も安定させてくれます。

研究をすればするほどそんな玄米の素晴らしさを実感し、だれもが玄米で健康になつてほしいので、食べやすい玄米レシピを日々開発中。

玄米は1日1カップ（炊くところは茶碗約2杯分）は食べてほしいところですが、1日1杯でもお通じが変わってきます。

玄米粉という
強い味方も

今回ご紹介するのは、年代、性別を問わず楽しめる、見た目も楽しく華やかなレシピです。

卵を使わない半熟卵風のオ

ムライスとは、皆大好きな定番料理をマクロビオティック風にアレンジしたものです。卵アレルギーのお子さんにも喜ばれますよ。

また、玄米粉は、よく噛む必要のある玄米のハードルをぐんと下げてくれます。玄米がおいしく炊けない、炊くのが大変そうという場合は、まずは粉からというのも手です。玄米の栄養と効能がしっかりと得られます。ただし、粉にすると酸化しやすいのでご注意ください。封をきいたら冷蔵庫か冷凍庫に保存し、早めに使い切りましょう。

玄米粉パンケーキはふんわり香ばしく、玄米粉独特のサクサク感があつて、おやつにも軽食にもおすすです。たまには甘いアガベシロップやフルーツソースをたっぷりかけて、好みのトッピングを添えて思い切り楽しんではいかがでしょうか。

卵じゃないのに卵の風味! オムレツの正体は?

玄米のシンプル ノンエッグオムライス

■材料(1人分)

- 炊いた玄米ご飯……………150g
- ひしお味噌……………大さじ1
- 玉ねぎのみじん切り……………大さじ2
- トマトケチャップ……………大さじ3
- トマトピューレ……………大さじ3
- 合わせ油……………大さじ1
- 冷凍かぼちゃ……………1カット
(温めて皮を取る)
- 豆乳……………適量
- とろとろゆば……………1パック
(生ゆば 100gでも可)
- ブラックソルト……………少々
(焼き塩でも可)
- 梅酢、パセリ……………各少々

■作り方

- ①フライパンに、トマトケチャップとトマトピューレを入れ、ひと煮立ちさせ、取り出しておく。
- ②①のフライパンに、合わせ油を入れ、温まったら玉ねぎを透き通るようになるまで炒め、ひしお味噌、玄米ご飯を入れ炒め合わせる。取り出しておいたトマトソース大さじ3をあわせよくなじませてから器に形よく盛る。
- ③②のフライパンを一度洗い、ゆば、かぼちゃ、ブラックソルト、梅酢を入れ、かき混ぜながら火にかける。(とろみの調節には、豆乳をお使いください)
- ④②のケチャップライスの上に③をかけ、残りのトマトソースをトッピングし、パセリを飾る。



トッピングを変えて楽しめる 玄米粉のパンケーキ

■材料(1人分)

- 玄米粉……………50g
- Ⓐ アーモンドプードル……………10g
- ベーキングパウダー……………3g
- 豆乳……………60cc
- 甘酒(なめらかタイプ)……………小さじ1
- Ⓑ みりん……………小さじ1
- アガベシロップ……………小さじ1
- 梅酢……………少々
- ココナッツオイル……………10g
- 季節のフルーツ・豆乳ホイップ……………各適量
- アガベシロップ……………適量
- ココナッツフラワー……………お好みで

■作り方

- ①Ⓑの材料をボウルに入れてよく泡立てる。
- ②Ⓐをふるいながら①に入れよく混ぜる。
- ③あらかじめ温めておいたフライパンにココナッツオイルを入れ、溶けたら生地を流し入れ、蓋をして、片面10分、返して10分位焼く。竹ぐしをさして、何もついてこなければOK。
- ④季節のフルーツやホイップをトッピングして、アガベシロップをかけてココナッツフラワーを振る。



*季節のフルーツやチョコ・ナッツなど、お好みのトッピングでお楽しみください。

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。

No.019

玄米もち

玄米ごはんはうるち玄米で、玄米餅の材料は粘りの強いもち玄米。米の種類が違いますが、栄養成分はあまり変わらず、玄米のメリットは同じように得られます。

玄米餅は粒がないため玄米ごはんよりも消化吸収が良く、エネルギーになりやすいので、すぐ体が温まります。一方、食物繊維が豊富なので消化がゆるやかなので腹もちも良く、血糖値が上がりにくいという特長も。

玄米餅を焼くと普通の餅のように中身がとび出して大きく膨らむことはありませんが、香ばしい匂いが食欲をそそります。食べるに引き伸びる感じはななく、歯にくっつかず、簡単に噛みちぎれて食べやすいです。



朝から玄米ごはんは食べにくいという人は、朝食を玄米餅にしてみると無理がないかもしれません。オーブントースターで焼く方法もありますが、油を引かずに熱したフライパンにのせて焼くと、カンタンで上手に焼けます。

汁の中にとろけることがないので、お雑煮やお汁粉にも最適です。新年は玄米餅でスタートしてはいかがでしょうか。

No.020
玄米みそ

味噌は大豆と塩を麹によって発酵させて作ります。白米の麹を使うものが米味噌で、玄米麹で発酵させたのが玄米味噌です。

玄米味噌は米味噌に比べて味に深みがあります。それもそのはず、白米では削り取ってしまった皮(糠層や胚芽)はアミノ酸が豊富で、発酵によりさらに旨みが増しているのです。

体を引き締め、温める作用のある味噌を1日1回、できたら朝に必ず摂ることをおすすめします。ミネラルバランスをととのえ、夏なら熱中症を防ぎ、腸を元気にしてくれれます。良い味噌は旨みがあるので、だしを使わなくてもおいしいもの。急いでいるときは味噌を熱湯で溶いて飲んでみましょう。



菌が生きている味噌は冷蔵庫に入れておいても熟成が進んでしまいます。なかなか使い切れない場合は、使う分だけ冷蔵庫に出しておき、残りは冷凍保存がおすすめ。カチカチに凍ることなく、簡単に必要量をとります。

食生活に玄米をとり入れるのなら、発酵した玄米のメリットもある、玄米味噌から始めてもいいですね。

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。

1月スタート! 受講生募集中!

初級コース春期講座開催!

平日(昼・夜)コース、週末コースをご用意。全12回のカリキュラムです。

>> 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

P R *プレゼント* N T

新商品「オーサワの三年番茶(小)100g」

(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】【オーサワの三年番茶】【LMI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.22」プレゼント係

【締 切】2017年3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



今回は玄米をテーマに全ページにわたり特集しました。玄米はマクロビオティックにとって柱となる食べ物。栄養的にも優れ、玄米食を継続することで身体の中から良い変化が生まれてくれば何より嬉しいことです。

いまではファミレスや食堂などでも玄米ご飯を選べる場所が増えてきました。また、スーパーにも玄米が日常的に売られています。ぜひ美味しい玄米ご飯の炊き方をマスターして、日常食に加えてほしいと思います。

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

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!!

オーサワジャパンの「玄米」

健康な土、きれいな水と空気で育った、
農薬不使用の国内産有機栽培米。

食味、品質ともに選りすぐりの玄米を
お召し上がりください。

マクロビオティックの中心をなす玄米だからこそ、品種、産地など、
豊富にとりそろえました。

量も300g、2kg、5kgと選べます。

玄米は、品種や産地の違いがはっきり出ますので、
お好みの味をお探してください。

栄養価が高く、生活習慣病や認知症予防、
アンチエイジングにも効果があると
言われている玄米を主食にして、
健康な日々を過ごしましょう。



オーサワジャパンは、マクロビオティック食品の会社です。

