



Life is Macrobiotic

ライフ・イズ・マクロバイオティック

特集

発酵力



You are
what you eat vol.09

～あなたは、あなたが食べたものでできている～

免疫力を上げる

免疫力もアップ! 食事でお腹(腸)を元気にしよう!

発酵力アップレシピ

マクロの友
塩麴／ねぎみそ

vol. 23
2017 SPRING

FREE
magazine

C O N T E N T S

P1. 特集:

日本人の健康を支えてきた伝統食品の多くは発酵によるもの。知っているようで知らない「発酵」の世界をご案内しましょう。

発酵力

そもそも「発酵」って何だろう？

日本と世界の発酵食品

マクロビオティックのおすすめ発酵食品

こんなにスゴイ!発酵パワー

マクロビオティックは発酵力を味方にする



P8. You are what you eat vol.09

～あなたは、あなたが食べたものでできている～
『免疫力を上げる』

P10. 免疫力もアップ!食事でお腹(腸)を元気にしよう!

『発酵力アップレシピ』

P12. マクロの友

『塩麴 / ねぎみそ』



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.23 / 2017 / 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
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

発酵力

日本人の健康を支えてきた
伝統食品の多くは発酵によるもの。
知っているようで知らない
「発酵」の世界をご案内しましょう。



遠い昔から優れた 発酵文化を持っていた？

世界で最古の発酵食品は今から8千年もの昔、コーカサス地方(黒海とカスピ海の間)で作られたワインと言われています。しかし発酵が、微生物の働きによるものと発見されたのは17世紀のヨーロッパのこと。

ところが日本では、それよりもずっと前、平安時代(8〜12世紀)には酒造りに必要な麹菌の胞子を取り出し、麹として売る「麴座」という専門業者がいたのです。ヨーロッパでの微生物の発見よりもはるか昔から、微生物を培養して販売していたとは驚きです。

そんな発酵大国の日本ですから各地に多種多様な発酵食品があります。中でも驚きなのがフグの卵巣の糠漬け。青酸カリの160倍という、とんでもない猛毒を持つフグの卵巣を発酵の力によって食べられるようにしているのです。日本人の発酵に対する限らない探求心と創意工夫の現れと言えるでしょう。

発酵を担う中心は、 日本独自の麹菌

発酵の歴史にまず登場するのが麹。日本の発酵文化は高温多湿の風土に合う麹菌が主役です。麹菌はカビの仲間です。でんぷん質を分解して糖にする力が強いほか、タンパク質や脂肪も分解できる優れた能力を持っています。また、他の発酵菌を損なうことなく、仲良く共存して働くことができ、日本酒や焼酎、味噌、醤油、みりん、酢など日本の発酵食品の豊かな味わいを醸し出してくれています。

さらに、麹菌に含まれるコウジ酸には、肌のシミの原因、メラニン色素の生成を抑える美白作用があり、有害金属を体外に排出する、キレート作用もあることがわかっています。



麹菌が発酵した様子

主な発酵菌の働き

発酵食品を作り出す微生物をまとめて「発酵菌」とよび、麹菌のほかに、乳酸菌、酢酸菌、酵母菌、納豆菌があります。

乳酸菌は善玉菌として有名です。食品中の乳糖やぶどう糖を栄養源にして乳酸を出す性質があります。そのため、牛乳に加えると酸性が強くなって固まり、ヨーグルトになります。チーズ、漬物や味噌、醤油作りにも活躍します。

酢酸菌はアルコールを食べて(分解して)酢酸に変えます。そのため、酒を発酵させて酢に変えます。発酵するときに膜をつくる種類の酢酸菌もいて、ナタデココはそれを利用した発酵食品です。

酵母菌は空気中や土、野菜の表面などどこにでもいて、糖を分解して二酸化炭素とアルコールに変えます。ワインや日本酒など酒類全般、味噌や醤油、パン作りにも不可欠です。パンが膨らむのは二酸化炭素の、良い香りはアルコールのおかげです。

納豆菌は稲わらに多く生息し、や

わらかく加熱した大豆に加えるとタンパク質を分解してアミノ酸に変え、糸を引く納豆ができ上がります。

発酵と腐敗はどう違う？

発酵も腐敗も、微生物がエサとして食品を食べて(分解して)繁殖し、食品の成分を変える、まったく別の成分を生み出すという点では同じです。

ただし、発酵菌(善玉菌)が増えて人間に役に立つ物質が生まれるのが「発酵」、腐敗菌など悪玉菌が増えて有害なものが生まれる場合は「腐敗」となります。

人間の腸内でも同じことが起きています。腸には1000〜10000兆個もの菌が住んでいるといわれ、善玉菌が増えると発酵が優勢になり、体に良い成分ができて免疫力が上がります。逆に悪玉菌が増えると腐敗が優勢になって有害物質がたくさん生まれ、肌荒れや便秘を引き起こし免疫力が低下してしまいます。体の外でも中でも、私たちは微生物とつながって暮らしているわけです。

魔法のような発酵の効果

発酵した食べ物は、発酵菌が腐敗菌を寄せつけないため長く保存することができ、おいしく、体に良いという魅力を持っています。遠い昔から食生活を豊かにし、元気の源として人々の命を支えてきました。

そんな発酵食品ですが、どのようにしてもの食品より、はるかに魅力のある食べ物に変わってくるのでしょうか。

身近な発酵食品の納豆と、日本人の知恵の結集のような鰹節について詳しく見てみましょう。

納豆の原料は大豆です。畑の肉と言われるほどタンパク質が多く、なんとその含有量は牛肉の肩ロースとほぼ同じ。そのタンパク質が納豆菌によつて分解されてアミノ酸になり、うま味が増して消化吸収がよくなります。またビタミンB2は煮大豆の6倍以上、鉄分は約2倍になるなど栄養価も大幅にアップ。さらに菌が作り出す成分は健康効果がバツグンです。

納豆はかきまぜるほど粘りが出

て糸を引きます。そのねばねば成分の正体はポリグルタミン酸で、老廃物の排泄を促すデトックス効果が高く、肌や髪の潤いを保つ働きもあります。また、ナットウキナーゼという酵素も含まれ、血栓を溶かす強い力があり、血液をサラサラにして高血圧を予防してくれます。

一方、和食のうま味のベースになる鰹節は世界で一番硬い発酵食品ですが、原料はやわらかな鰹の身。これを茹でてから燻して乾燥させ、何度もカビをつけるのです。このカビの働きで内部の水分がすつかり抜け、脂肪分は分解されてなくなってしまう。

また、タンパク質が分解されてアミノ酸に変わり、うま味が増すほか、カビがイノシン酸といううま味成分を作り出すため、鰹節は発酵によるうま味のかたまりと言えます。水分が完全に抜けているため長く保存ができるのも、昔の人にとっては大きな魅力だったことでしょう。

では、日本と世界の発酵食品の数々を下図でご紹介しましょう。

日本と世界の発酵食品

日本各地には、その土地の風土や食文化に根ざした発酵食品がたくさんあり、同じように世界各地にも、様々な発酵食品があります。

日本の発酵食品

味噌、黒酢、塩麴、醤油、酢、みりん、魚醤(しよつ、いしる、いかなご醤油)、かんずりなど

調味料

日本酒、焼酎、泡盛、酒粕など

酒類

碁石茶など

茶

ぬか漬け、三五八漬け、すぐき漬けなど

漬け物

甘酒、納豆、かんずりなど

植物性食品

鰹節、くさや、塩辛、鮓ずし、へしこ(魚のぬか漬け)など

動物性食品

世界の発酵食品

豆板醤、甜麺醤、コチュジャン、魚醤(ナンプラー、ニョクナム)、ワインビネガー、りんご酢など

ワイン、マッコリ、ウイスキー、ブランデー、ウォッカ、テキーラなど

ウーロン茶、プーアル茶、紅茶など

キムチ、ピクルス、ザワークラウト、ザーサイなど

テンペ、メンマ、ナタデココ、パン類など

チーズ、ヨーグルト、発酵バター、アンチョビー、生ハム、サラミ、チョリソーなど



マクロビオティック的おすすめ発酵食品

甘酒

甘酒は米粥を麹菌によって発酵させたもの。米のでんぷん質が分解されてブドウ糖になり、甘くなります。また、米に含まれるタンパク質は分解されてアミノ酸に変わり、発酵によりビタミンB群が飛躍的に増え、栄養補給時に打つ点滴と似た成分になるため、「飲む点滴」とも言われます。

甘酒は寒いときの飲み物と思いがちですが、実は夏の季語。江戸時代では、栄養豊富な甘酒を夏バテ予防で飲まれていました。マクロビオティックでは、甘酒を甘味料としても利用します。

塩麴

最近よく知られ、万能調味料としてブームになりましたが、昔から野菜や魚の漬け床などに使われていたのが塩麴。麴と塩と水を混ぜて発酵させたもので、コクのあるまろやかな滋味が食材の持ち味を引き立てます。肉や魚にまぶしておいてから調理すると酵素の働きでうま味が引き出され、煮物や炒め物、ドレッシングやスープなどの隠し味にもお勧めです。

昔から作られていた発酵食品は、言いかえれば伝統食品。マクロビオティックではその土地と風土に合った伝統食品をお勧めしています。そこで多くの発酵食品の中から日常的に使うものを選んでご紹介します。

味噌

味噌は煮た大豆に塩と麴を加えて発酵させたもの。麴の種類で分けられ、米麴なら米味噌、麦麴は麦味噌、大豆麴なら豆味噌となり、それらをミックスしたものは合わせ味噌と呼ばれます。麴菌のほか乳酸菌や酵母菌も働き、コクのあるうま味や風味が生まれます。豊富に含まれる大豆のタンパク質などが分解され、必須アミノ酸やビタミン、ミネラルが多く生み出されます。

黒酢

玄米と麴と水をかめ壺に仕込み、日当たりの良い野外に並べておくと、糖化、アルコール発酵、酢酸発酵の全工程が自然に進み、これを1~2年熟成させたものが黒酢です。もともとは鹿児島県の特産品で、独特の香りとうま味、コクがあり、豊かな風味で飲み物としても美味しいのが特長です。他の酢に比べてアミノ酸やミネラル分が豊富です。

ぬか漬け

玄米を精米するときに出る栄養豊富な米ぬかと塩水を合わせ、くず野菜を数日間出し入れを繰り返すと野菜に付着している乳酸菌などの働きにより発酵してぬか床ができます。ぬかの栄養が野菜にしみ込むとともに、多くの栄養素やうま味、香りが加わります。そのため、野菜は生のときよりもはるかに栄養価が高くなります。ちなみにぬか床1gには2億個以上の発酵菌が住んでいます。



こんなにスゴイ! 発酵パワー

発酵食品は日持ちがよくなる、おいしくなる、体に良いと、その良さは経験で知られ、昔から作り続けられてきました。近年さまざまな研究によって、発酵食品のパワーが新たにわかってきましたが、発酵食品の力は私たちが思っている以上。まだまだ知られていない働きもたくさんあると考えられています。そんな発酵食品の持つ力をご紹介します。



発酵パワー

その3

老廃物を排出する
デトックス作用があり
美容効果も

発酵食品により腸内環境が良くなるとお通じが良くなります。便通は体内にたまった老廃物を出す最大のデトックス作用です。

また、味噌や醤油、甘酒などの麹菌はコウジ酸を作り出します。このコウジ酸には、有害金属を体外に排出するキレート作用があるほか、肌のシミの正体であるメラニン色素の生成を抑えるうれしい美白作用もあります。

日本酒の搾りかすである酒粕には麹菌がたっぷり含まれ、コウジ酸の効果が期待でき、さらに血圧の上昇を抑える働きがあることも報告されています。

発酵パワー

その2

体をサビさせる
活性酸素を消し
老化を防止

私たちは酸素がなければ生きていけません、酸素を使うとどうしてもできてしまうのが活性酸素。体内で生まれた活性酸素は役に立つ働きもしますが、たくさんあると体をサビさせ、これが老化の原因になります。ビタミンAやC、Eは抗酸化ビタミンとして知られていますが、そのほか植物に含まれるポリフェノールやカロテン、フラボノイドなどには活性酸素を消す抗酸化作用があり、発酵によってその働きが強まります。ワインや味噌、テンペ、ぬか漬けなどは強い抗酸化作用で老化を遅らせ、若々しさを保ちます。

また、納豆や味噌などに含まれる成分は血管を若返らせ、血流をよくし、毛細血管を強くするため、皮膚に栄養がゆきわたって肌の若さも保たれます。

発酵パワー

その1

腸を元気にして
免疫力を高める

体を病気から守る免疫の大部分は腸が担っているため、腸が元気なら免疫力が高まります。

腸内は善玉菌と悪玉菌、善玉にも悪玉にもなる圧倒的な数の日和見菌がいて、勢力争いが絶えません。

そこで乳酸菌など発酵菌がたくさんいる発酵食品を摂ると腸内の善玉菌が優勢になり、腸内環境が良くなります。味噌や納豆、ぬか漬け、ヨーグルト、キムチなど菌が生きている発酵食品ならより効果的。昔の人は下痢になると、水やぬるま湯で溶いた「ぬか味噌」を飲んで治したとか。

しかし、発酵菌が生きたまま腸まで届かなくても大丈夫。腸まで届いた菌が善玉菌のエサになって腸を元気にしてくれます。



マクロビオティックは発酵力を味方にする

昔ながらの製法で作られた伝統食品をベースにしているマクロビオティックは、発酵パワーを味方にする最適な食生活とも言えるでしょう。

その土地の微生物が作り出す発酵食品は、マクロビオティックの基本「身土不二」、身体と環境はバラバラではないという考えに一致します。

また、発酵食品を摂りながら、習慣にしてほしいのは大きな便りを観察すること。バナナのように太くて良いうんちが出れば、体の状態は良好。自分の体の声を聞きながら発酵食品をじょうずに取り入れて、おいしく健康な生活を楽しみましょう。

発酵パワー

その6

強くなる
ストレスに

イライラを抑えてリラックスさせてくれると話題になり、お菓子にも加えられているGABA(ギャバ、ガンマアミノ酪酸)はアミノ酸の一つ。神経伝達物質として働き、脳の興奮や不安感をしずめる作用があり、味噌や納豆、テンペ、ぬか漬、キムチなどに含まれています。

また、抗ストレスホルモン、幸せホルモンと言われるセロトニンが脳で作られるには腸内環境が大切。セロトニンをつくるにはアミノ酸の一種、トリプトファンと腸の善玉菌が作り出すビタミンB6が必要で、発酵食品の整腸作用が精神面にも関係するわけです。セロトニンが不足すると、うつなど心の病につながるとされています。

さて、疲れたときに甘酒を飲んでみてはいかがでしょうか。エネルギー源の糖分のほか、ビタミン類やアミノ酸が大量に含まれ、セロトニン合成に必要なビタミンB6とトリプトファンもそろっています。心身の疲労回復に甘酒をおすすめします。

発酵パワー

その5

代謝を上げ
太りにくくする

食べる量は若い頃と変わらないのに太ってしまったという話をよく聞きます。それは加齢とともに食べたものをエネルギーに変える代謝の働きが弱くなるため。代謝のビタミンとも呼ばれるビタミンB群は、ぬか漬など発酵食品に多く含まれ、代謝を増進します。

昔から酢は体をやわらかくして疲れをとるといわれているように、酢は血行を良くして代謝を高め、疲労回復効果があるほか、コレステロール値を下げたり、カルシウムの吸収を助ける働きもあります。また、キムチもおすすめ。発酵によりビタミンが豊富に含まれて代謝を上げ、唐辛子のカプサイシンが脂肪を燃やして太りにくくしてくれます。納豆に含まれるポリアミンも脂肪の燃焼を促し、ダイエット効果があると報告されています。

発酵パワー

その4

生活習慣病
を予防

納豆や味噌、ヨーグルトなどには血圧上昇を防ぐ酵素が含まれ、血中コレステロール濃度を低くする働きもあり、生活習慣病の予防に効果的です。また、大豆にはイソフラボンが含まれ、発酵によって吸収されやすくなり、血中コレステロールを減らしてくれます。

味噌汁を毎日飲む人は、胃がんをはじめとするがんの死亡率が低いとの調査結果があります。ごはんと味噌汁という日本食の基本を大切に、味噌を毎日摂りたいものですね。また、キムチやぬか漬の乳酸菌にはがんを防ぐ働きがあることも報告されています。

最近の研究によると、納豆に多く含まれるポリアミンという成分が動脈硬化を予防して血管を若返らせ、生活習慣病を防ぎ、脂肪燃焼を促すなど、さまざまな健康効果が報告されています。

YOU ARE WHAT YOU EAT

～あなたは、あなたが食べたものでできている～

免疫力を上げる

「○○を食べると免疫力が上がる!」など、

免疫力という言葉が宣伝文句になるほどごく普通に使われていますが、

私たちは**免疫力=健康**といった

漠然としたイメージで受け止めているのではないのでしょうか。

では、免疫とはどんなものなのでしょう。

どうやったら免疫力を上げることができるのでしょうか。

今回は「免疫力」について詳しくご紹介します。

✠免疫は、病気から体を守る仕組み✠

免疫とは、外から侵入する病原菌やウイルスを常に見張って撃退し、毎日発生するガン細胞など異常な細胞をやっつけてくれる、優秀なボディーガードの集団のようなもの。

免疫力の中心は血液中の免疫細胞(白血球)で、全身に張り巡らされた血管をパトロールし、敵を発見すると免疫細胞が集まってきて闘うのです。この免疫細胞にはさまざまな種類があり、役割分担して体を守っています。

また、最近の研究によると免疫細胞の60～70%が腸にいて、腸内細菌と免疫細胞とがお互いに影響しあっていることがわかってきました。腸の健康=体の健康とも言えるわけですね。

一般的に免疫力は20～30歳代がピークで、加齢とストレスなどで低下します。免疫力が下がると疲れや肌荒れなど不調が起こり、風邪などの感染症にかかりやすくなり、ガンなど深刻な病気のリスクが高くなってしまいます。

では、加齢による免疫力の低下をくい止め、免疫力を上げるにはどうしたらよいのでしょうか。



❖ 免疫力を上げる3つの方法 ❖

免疫力を上げるには、食事と生活習慣が大切です。次の3つをクリアすれば、免疫力が上がるほか、血管力も上がり(LM vol.21号参照)、キレイで健康な体が手に入りますよ。

その1. 腸を元気にする食べ物を摂る

腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整える、発酵食品や野菜、海藻を摂りましょう。味噌や漬け物などの発酵食品には乳酸菌や麹菌などたくさんの善玉菌が含まれ、野菜や海藻は善玉菌のエサになり腸の働きを活発にする食物繊維が豊富です。また、ぬか漬けに含まれる酪酸菌は、腸の粘膜を修復して免疫機能を高めます。

そして、ここにあげた食品は、実はマクロビオティックで定番のものばかりなのです。



その2. 体をあたため、血行を良くする

血行が良いと血液中の免疫細胞(白血球)はすみずみまで巡って体を守れますが、低体温で血行が悪くなると免疫細胞は力を発揮できません。

低体温気味の人は、適度な運動で筋肉量を増やして体温を上げ、入浴は湯船につかってあたたまりましょう、体をあたためる食材を摂るのもおすすめ。氷の入った冷たい飲み物などは避けます。

その3. 思い切り笑う

落語を聞いて笑っていたらガンが治ったというような噂話があります。信じられないような話ですが、実際、ガン細胞をやっつけてくれるNK細胞(ナチュラルキラー細胞)は、笑うことによって生まれる神経ペプチドという物質によって活性化し、免疫力が上がると報告されています。

さらに笑いは免疫機能全体のバランスを整えることもわかってきました。免疫のバランスが乱れ、自分の免疫が自分の体を攻撃してしまう関節リウマチなど病気の予防や改善にも効果が期待できます。

一方、睡眠不足や過労、強いストレスは、免疫力を下げてしまいます。睡眠や休息をしっかりとり、ストレスをじょうずに発散するように心がけましょう。



❖ マクロビオティックは免疫力の上がる食事 ❖

旬の野菜と海藻をたっぷり摂り、玄米など穀物を中心に、伝統食を大切にするマクロビオティックは、発酵食品と豊富な食物繊維で腸内環境を整えてくれます。また、よく噛むことを勧め(LM vol.19号参照)、よく噛むことで腸は一層元気に働けます。さらに加工食品に含まれる保存料などの化学添加物を避けるため、腸内菌はダメージを受けることなく活動することができます。

腸を元気にして免疫力を上げる最善の食事は、マクロビオティックに尽きると言えるでしょう。

免疫力もアップ!
食事でお腹(腸)を元気にしよう!

発酵力 アップ↑レシピ

今回は、「丸ごといただくレシピ」はお休みし、助川先生に発酵食品の発酵力を生かした、おいしいレシピを教えてください。食事でお腹(腸)を元気に、免疫力を強くしましょう。

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。

免疫力アップの切り札は味噌。
中でも豆味噌をおすすめします。

春は花粉症など、アレルギーで悩む方が多いですね。発酵食品の力をとり入れて免疫力を高めればアレルギーが改善することが期待できます。

発酵食品の代表格、味噌は栄養豊富で多くの有効成分が含まれています。ですが、免疫力アップ効果もすごいですよ。特に「豆味噌※」は麹も大豆を使うので栄養価も高く、整腸作用などの効果も期待できます。

発酵パワーを効率よくいただくには、朝の味噌汁がベスト

そこでぜひともおすすめしたいのが、朝の「味噌汁」。寝ている間に失われる水分とミネラル補給に

なり、味噌の発酵パワーが手軽にとれ、昆布だしのグルタミン酸で脳も活性化します。

また、暑い季節は熱中症予防になりますから、一年中朝の味噌汁は欠かさないでほしいものです。

マクロビオティックでは、味噌も陰陽調和を考えて使い分けます。暑い夏は味噌の中では比較的陰性な麦味噌を、寒い冬は陽性の豆味噌の割合いを多くというように、気候や体調に合わせて選びます。

ちなみに味噌は、天然醸造で非加熱の生味噌、発酵菌が生きている良質の味噌を用意しましょう。



※味噌は大きく分けて、米味噌、麦味噌、豆味噌の3種類があります。

とっても濃厚なチーズ風味

豆腐の味噌漬けステーキ

■材料(2人分)

- 木綿豆腐……………1丁
- 豆味噌……………大さじ2
- ガーゼ……………豆腐を包める大きさ1枚
- 油……………適量
- 付け合わせ(水菜、大根、人参の千切りなど季節の野菜)……………適量

■作り方

①豆腐は塩を入れた熱湯で5分ほど茹でるか、皿をのせて重しをし、高さが2/3～1/2になるまで水切りをする。ここで水切りをすればするほど、仕上がりが濃厚な味わいになる。

②しっかり水切りをした豆腐をガーゼで包み、豆味噌をムラなく塗り、バットなどに置き、ラップでおおい、冷蔵庫に入れて3日ほど置く。



③ガーゼをはがして豆腐を取り出し、1cm程の厚さに切る。



☆ガーゼについての豆味噌はきれいにはがしとり、味噌汁などに再利用します。

④フライパンに油を入れて火にかけ、豆腐を並べ入れて両面をこんがり焼き、野菜を添えた器に盛る。



ポイント:豆腐を焼くときは鍋にくっつきやすいので、油を少し多めに使うとよい。



バリエーション1

そのままでもおいしい

豆腐の味噌漬けは、そのまま食べてもチーズのようなコクのある味わいでおいしい。和風、洋風、どちらにも合い、サンドイッチの具にもおすすめ。

バリエーション2 オイル漬けにして保存

豆腐の味噌漬けが残ったら、小さい角切りにしてビンなどに入れ、オリーブ油を注いでおくで冷蔵庫で2～3週間保存できる。ローズマリー、バジル、タイム、オレガノなど好みのハーブ(生、乾燥品どちらでも)や粒こしょう、唐辛子などを加えるとさらに風味が増す。



そのままおつまみにも、じゃがいもの丸焼きに添えても絶品。



お口ひんやり、でもお腹は冷えない! 魔法のアイスクリーム

■材料(作りやすい量)

- 玄米甘酒……………1袋(200g)
- 粉寒天……………1袋(4g)
- 絹豆腐……………1丁
- 玄米クリーム……………1袋(200g)
- 豆乳……………3カップ
- アガベシロップ……………60ml
- 梅酢……………小さじ1/8
- 塩……………小さじ1/8
- バナビーンズ(あれば)……………2本分
- 菜種サラダ油……………80ml
- ラムレーズン風の味つけ用(たんぼぼコーヒー粉少々、天然醸造みりん適量)



■作り方

- ①なべにAを入れて泡立て器で混ぜながら火にかけ、粉寒天を煮溶かし、粗熱をとる。
- ②菜種サラダ油は人肌に温める。
- ③①をミキサーに入れ、バナビーンズをさやから出して加え、回しながら②を少しずつ加え、なめらかに混ぜ合わせる。
- ④冷凍できる容器に、③をこしながら流し入れる。
- ⑤④の表面にラップを密着させて、中の空気が逃げないようにして冷凍庫で固める。途中、フォークなどで1人分ずつ切り込みを入れて取り出しやすくしておく。
- ⑥食べるときに必要量を取り出し、フードプロセッサーに入れ、たんぼぼコーヒーの粉を風味づけに加え、回しやすいうように豆乳少々(分量外)も加えてクリーム状にする。
- ⑦器に盛ってみりんを好みの量だけかけていただく。

応用

このアイスクリームをベースにして、季節の果物、さつまいもや焼きいものペーストをまぜたり、フードプロセッサーにかけるときに、冷凍いちごやブルーベリーを加えると、いろいろな味の変化が楽しめる。

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.021 塩麹



万能調味料として定番の塩麹。5ページでも紹介しましたが、麹菌の発酵パワーが素材をおいしくし、腸を元気にします。とても簡単なので、作ってみませんか。一般的に米麹を使いますが、玄米麹や麦麹などでも違った風味が楽しめます。

材料／乾燥麹：200g、

湯：300ml、塩：60g

作り方

- ① 熱湯に塩を入れて溶かし60℃まで冷ます。
- ② 麹はもみほぐし①に入れて混ぜ、タオルなどに包んで2〜3時間保温し、麹がやわらかくなったら、そのまま常温におく。
- ③ 毎日一回かき回しながら発酵を確かめ、夏場は1週間、冬場は2週間ほどででき上がり。

④ 冷蔵庫に保存し、使う分だけ容器に取り出し、半年ほどで使い切る。

☆ でき上がりの目安／麹の芯がなくなり、おかゆのようにとろりとし、蓋を開けると甘い香りがしてきます。冷蔵庫で保存し、半年ほどで使い切りましょう。

☆ 保存容器／錆びるおそれがあるので金属製は避けましょう。

No.022 ねぎみそ

昔から風邪や疲労、冷え性に効くとされている薬効の高い「ねぎ」と、強い発酵パワーを持ち、栄養たっぷりな体に良いため「医者殺し」とも呼ばれる「味噌」は、免疫力アップの最強コンビ。ねぎみそはおいしくて花粉症対策や風邪予防になるので、ごはんのお供にもおすすめです。



材料(作りやすい分量)／

長ねぎ……2本(約150g)、
味噌と水……各40ml、
ごま油……大さじ1

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、根はみじん切りにする。

② 鍋に油をあたため、①の根、緑の部分、白い部分の順に炒める。

③ ねぎがしんなりしたら上に味噌をのせ、水を加えて蓋をし、弱火で20〜30分煮る。

④ 蓋をとり、水分がなくなったらねぎと味噌を混ぜ合わせる。

☆ 冷蔵庫に保存し、毎食小さじ1ほどを食べるとよいでしょう。

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。



5月スタート! 受講生募集中! **初級コース夏期講座開催!**
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。

P R * プレゼント * N T

「オーサワの有機立科豆みそ(300g) (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】【有機立科豆みそ】LMについての感想やご意見・マクロビオティックな生活についてのご意見を下記住所までご応募ください。

【応募先】 〒153-0043 【締 切】
東京都目黒区東山三丁目1番6号 2017年6月末日
日本CI協会 「LM vol.23」プレゼント係 (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。

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!!

EDITOR * 編集後記 * NOTE

発酵食品はすごい! 調べるほど発酵が体に良いことを改めて知ることができました。日本は風土に恵まれ、世界一の発酵文化があると聞いてもいいでしょう。また、世界的にみてもどの国においても発酵食は昔から受け継がれていて、なくてはならないものです。発酵は菌の働きによるもの。その働きは私たちの体を健康に導きます。人間だけではなく、大地や海、地球にとって一番土台にあって、必要不可欠な存在。これからも発酵の未知なる力が解明されていくことでしょう。

オーサワジャパンの 「発酵食品」

味噌、醤油、酢といった調味料は昔ながらの伝統製法による天然醸造法でつくられています。手間を惜しむことなくつくり、長い期間熟成されたこそその味わい。オーサワジャパンは品質も、味も、つくり方も、安心できる発酵食品を数多くご用意しています。どうぞ末永くご利用ください。



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。

