



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
手延べ素麺

You are what you eat vol.10

～あなたは、あなたが食べたものでできている～

冷え性

マクロの友

大豆たんぱく／梅干し

vol. 24
2017 SUMMER

FREE
magazine

C O N T E N T S

P1. 特集:

夏だけでなく
一年中食べたい素麺
手延べ素麺

より美しく!より美味しく!
日本人の感性が磨き上げた「手延べ素麺」



P8. 素麺知っ得情報

素麺、冷麦、うどんの違い
風味を保つ素麺の保存法
素麺は古い方がおいしい?

P9. 手延べ素麺レシピ

上手な茹で方
薬味いろいろ
基本のめんつゆ



P10. You are what you eat vol.10

～あなたは、あなたが食べたものでできている～
「冷え性」

P12. マクロの友

「大豆たんぱく／梅干し」

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.24 / 2017 / SUMMER

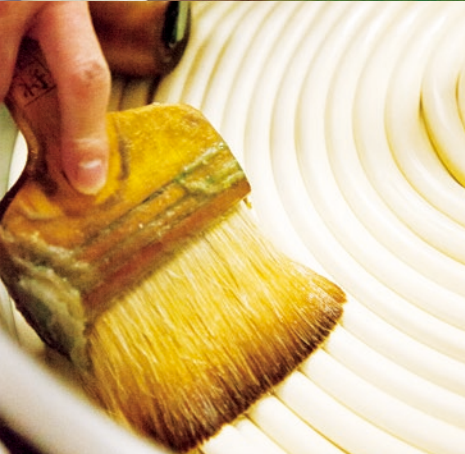
Staff

Editor in Chief	山谷 誉民
Editor	小谷 栄子
Art Director	センダヨシタカ
Designer	向野 美生
Photographer	内藤 暁
Illustrator (contents)	RIO
Illustrator (p.10~11)	たかはしみなみ
Production	ICM
Publisher	日本CI協会
Print	東洋紙業



特集

手延べ素麺



夏だけでなく一年中食べたい素麺
のと越しのよさと、コシの強さ、つるつるとした素麺の食感は絶妙です。
その清涼感から、夏の食べ物に限定されがちですが、もったいない！
素麺は温めても炒めてもおいしい、一年中楽しめる伝統的な保存食です。
長い歴史を通じて食べられ続けてきた素麺の魅力をお伝えします。



七夕(たなばた)に 素麺を食べるのはなぜ？

7月7日の七夕に素麺を食べる習慣があるのをご存じでしょうか？素麺の歴史は遠く奈良時代にさかのぼり、遣唐使によって伝えられた菓子餅のひとつ「索餅(さくへい)」から始まったとされています。その、縄のような形から日本では「麦縄(むぎなわ)」と呼ばれていました。

平安時代の宮中の儀式を記した延喜式(えんぎしき)には、七夕の供え物のひとつに索餅(さくへい)があげられています。鎌倉時代になって今の手延べ素麺とほぼ同じ製法が禅僧によって伝えられ、「索麺(そうめん)」と呼ばれ、後に「素麺」となります。そして、「七夕に素麺を食べると大病にかからない」といふ言い伝えから、七夕のお供えには欠かせないものになり、七夕には素麺を食べるようになったのです。

といっても、当時素麺は特権階級の特別な日の食卓に並ぶぜいたくな食べ物で、庶民には手の届かないものでした。

より美しく！より美味しく！

日本人の感性が磨き上げた「手延べ素麺」



品質を競うことで生まれた 三大素麺

江戸時代になると小麦の栽培地が増え、良質な小麦が簡単に買えるようになります。それとともに素麺の産地が増え、産地同士、素麺師（職人）同士の競争が激しくなり、工夫を重ね、技術が進歩し、糸のように細く雪のように白い素麺の名品が生まれるようになったのです。

江戸初期までは、素麺は切らずに長いまが主流で、ゆでるときに折って使っていました。それが後に「切り素麺」と称して切つて紙で束ね、箱に入れるようになり、今のようになりなつていきます。そして、くるくると巻いたものや輪にしたもの、縄のように縛^なつた長素麺は庶民の食べ物に。折らずにゆでて、2階からすするといふ話も民話や落語に残っているほどです。

今に続く、三大素麺と言われる有名な素麺は、兵庫の播州素麺「揖保乃糸」、奈良の「三輪素麺」、そして香川の「小豆島素麺」で、西日本に集中しています。

手延素麺と機械素麺の違い

昔は、素麺といえば手延べでしたが、機械麺の登場で大きく変わりました。スーパーなどに並ぶ素麺の表示を見ると、単に「そうめん」と「手延べそうめん」の2種類があります。「手延べそうめん」は、時間と手間をかけて細く延ばしていく手延べの技法で作られたもの。「そうめん」とあるのは、機械で薄く延ばし、端から細く切つて作られたもの。いわば機械素麺です。

手延べ素麺と機械素麺は、見た目は同じようですが、製法が大きく違うため、別物と言つてもいいくらい。ゆでてから時間がたつても、コシも風味も変わらないのが手延べ素

麺の大きな特長です。

材料は小麦粉と塩、それにごくわずかな植物油。シンプルな素麺ですが、製法、産地、作り手で味わいが違い、奥が深い食べ物といえましょう。

手延べ素麺三大産地のひとつ、 小豆島を訪ねて

小豆島素麺の始まりは400年ほど前のこと。お伊勢参りの島民が奈良に寄つて三輪素麺の製法を習い、島に戻つて伝えたのが始まりと言われています。小豆島は晴天が多く、雨が少ない瀬戸内海の気候と清澄な水に恵まれ、材料の良質な小麦や塩がそろっていました。そのうえ、素麺作りに欠かせない油も、島特産のごま油がびつたりで、小豆島素麺は師匠の三輪素麺と並ぶ手延べ素麺の三大産地のひとつとなったのです。そんな小豆島を訪れ、手延べ素麺について詳しく取材しました。

— 高松港からフェリーで1時間ほど、穏やかな瀬戸内の海と美しい島々をうっとり眺めているうちに小豆島が目の前に広がり、土庄（と

のしょう）港に到着です。近くの工場からごま油の香ばしい匂いが漂い、私たちを迎えてくれます。

小豆島は平地が少なく、山が海岸に迫っています。島を一周する幹線道路から奥に入り、迷路のような路地に入るといたるところに「製麺所」の看板。今はオリーブが有名ですが、やはり小豆島は素麺の島なのだと思得しつ、行き止まりかと思えるような狭い路地を進むとぼつかりと広い空間に出て、そこが目指すマルカツ製麺所でした。

**皆が笑顔になる、おいしい、
きれいな素麺をつくりたい**

出迎えてくれた長身でイケメンの青年はマルカツ製麺所代表の三木政人さん（32歳）。まっすぐで穏やかな視線と丁寧だけれど率直な話しぶり、素麺に対するひたむきな情熱は、高校、大学と硬式野球一筋だったという経歴をしのばせます。

「私で6代目です」という政人さんですが、父親の克己さんは息子に自分のような苦勞はさせたくない



手延べは、小麦粉の力を最大限引き出すワザ

と思い、素麺屋を継がず気持ちはなかつたといえます。そのため、政人さんの名前にも「克」の字は入れず、素麺作りのことも教えませんでした。

後継ぎというプレッシャーもなくのびのび育った政人さんですが、どこかで「伝統を継ぎたい」と思っていたそう。そして政人さんが社会人になって2年目のこと。父親の克己さんが突然亡くなったという知らせを受け、決心をします。克己さんと二人三脚で素麺作りをしてきた母親のこずえさんに「後を継ぐから設備はそのまま残しておいてください」とお願いしたのです。

そんな政人さんの目標は、食べる人が笑顔になる、おいしい、きれいな素麺を作ること。「小豆島といえばマルカツ製麺所」と言われるようになること。

観光客の視線を浴びながら、一から習った修業時代

素麺屋の6代目でも、政人さんは素人と同じ。素麺作りの流れもわからなかつたといえます。幸いマルカツ製

麺所で素麺作りを修得した叔父が勤めている、「小豆島ふるさと村手延べそうめん館」で働き、学ぶことに。

ガラス張りの工房で、外国人もまじるたくさんの観光客が興味津々で見ているところで、一から習うのです。うっかり落とすと「落した!」、失敗すると「あくあ」。観光客の声も聞こえ、動物園の檻の中の動物になった気分です。「かんべんして」と、慣れるまでは本当につらかつたと政人さん。

素麺作りの修行は1年ほどで終了。独り立ちするとき、政人さんは酒を酌み交わしながら「叔父さんを超すよ」と、叔父は笑いながら「超せ、超せ!」と送り出してくれました。

素麺の呼吸がわかつたら一人前

しかし、実家に戻っても、手延べそうめん館とは機械の調子も違い、最初は失敗続き。「こんなになつた!早く来て!」と叔父に毎日のように電話し、「今から行くわ」と助けてもらうこともしばしば。ストレスで毎日ブスツとしている政人さんに、「あ



強く燃りをかけて延ばし、「寝びつ」で休ませた素麺の熟成具合を確かめる政人さん。素麺の太さは4mm。次はこれを50cmに引き延ばし、もう一度熟成させます。

んな笑顔なの?」とつい言ってしまうこともあつたとこずえさん。

そんな日々を乗り越えて、納得できる製品ができるようになったのは半年くらいたつてからでした。

「叔父に、素麺の呼吸がわかれば一人前と言われました」と政人さん。それはどんな意味かとたずねると、「素麺は生きものだから。素麺と対話して、どんな状態なのかわかれば一人前ということだと思います。風が強く吹いているとき、乾燥しているときなど、素麺作りは自然との闘

い。昨日の温度や天気を考え、今日はどうなるかなと考えながら仕込みを始めます」。

人の言葉をきちんと聞いて言われたことは守る政人さん。周りの人から「メッチャ素直な子やなあ。こんな素直な子おらん」とよく言われるそう。で、伝統の技を受け継ぐのに最高の資質に恵まれています。

小豆島には手延素麺協同組合があり、出荷する素麺は一定の基準に達しているか検査されます。そして、政人さんの素麺はその検査員に「師匠の

ところよりきれいな素麺してはるな」と褒められるようになったのです。

独特の食感は、生地をひたすら細く延ばすことで生まれる

さて、手延べ素麺の作り方を紹介しましょう。小麦粉に塩水を加えて練り混ぜ、小麦粉に含まれるタンパク質からグルテン繊維が均一に作られるように捏ねること(「おで」の工

程)からスタート。10cmの厚さに太く切り出した麺生地を何回も延ばしてコシを出し、麺の太さは1cmほどに(「板切」→「油返し」→「中より」、「小より」の工程)。さらにグルテン繊維を絡ませるように、強く撚り(回転)をかけながら引張って4mmの太さにし、2本の「クダ」に8の字にかけます(「かけば」の工程)。その後、「寝びつ」に入れ、熟成させてから引張る「小引き」で3mmの太さにし、再び寝びつで休ませグルテンの

延びる力を最大限引き出します。最後に乾燥台(ハタ)にかけ、箸でほぐしながら大きく引張る「箸分け」の工程で0.8mmの細さの素麺に。このように何回も延ばしていくと、縦方向にグルテンが絡み合いながらつながって縄状になり、手延べ独特の強いコシとつるつるとしたなめらかな食感と、ゆでておいても伸びない特長が生れるのです。「油返し」というごま油を塗る工程があるのは、細く延ばす途中で麺

の乾燥を防ぐため。ごま油は酸化しにくく、麺に風味を添え、品質を保つ効果があります。言葉にすれば簡単ですが、どの工程も熟練が必要で、少しの気のゆるみも許されません。この後の乾燥工程は、次のページに続きます。

ニンジャ！と感嘆された政人さんの動き

手延べは一人ではできません。政人



(上) 生地を切り出し、何回も延ばしてコシを出す。(右) 棒状に延ばして表面をなめらかにし、ごま油を塗る。(左) 2回の熟成を終えた素麺はよく伸びる。



大きく引張って延ばす箸分けの工程で0.8mmの細さに。こずえさんが嫁いできた頃はすべて手作業、つらい仕事だったが、今は延ばし機があるので助かる。



(右) 延ばした素麺をハタ(乾燥台)にかけて、さらに下までひっぱってセット。簡単そうだが、やってみると力が要る。(左) くっついたところは分け箸でほぐす。

小豆島の手延べ素麺は光と風が仕上げる

さんは母親のこずえさんと一緒に素麺作りをしています。二人の息の合った作業は流れるようです。

麺を延ばすそれぞれの工程で、片手を微妙に動かして麺を扱いながら、もう一方の片手で機械を調整している政人さんの動きはとても印象的。「野球でピッチャーをしていたときの手の感覚が役に立っている」と政人さん。長く素麺作りをしてきたこずえさんも、「野球をしていたからカンがいいのか」と息子の身体感覚の良さを認めています。

政人さんの動作はムダがなく機敏で移動はすべて小走り。見ていた外国人が感動して「ニンジャ、ニンジャ」と言っていたといいますが、確かに忍者を思わせるしなやかで軽快な身のこなしです。

一つの工程が終わるごとに素早く床を掃き、清めてから次にとりかかるとは、きれいな環境できれいな、おいしい麺を作りたいという思いから。また、少しでも良い素麺ができるようにと、胎教をヒントにリラクゼーション効果のあるクラシック音楽を流しています。

走り回って素麺の面倒を見る「天日干し」

青空に白い繊細な素麺のカーテン。小豆島独特の美しい光景は「門干し」という工程で、太陽の光によって素麺が真っ白に仕上がるのです。1つの乾し台(ハタ)に両側90本のクダを差し、糸のような素麺が下がっているのは壮観です。多くの産地で室内乾燥のみになっているなか、小豆島では昔ながらの天日干し。干しながら長い箸でほぐしていきます。

ただし、相手は変わりやすい天気。陽ざしのほか、海風と山風が刻々と入れ替わる風向きの変化、素麺の乾燥具合に絶えず気を使います。ハタの向きを変えたり、回転させたり、乾燥して縮む素麺が切れないように緩めたりと走り回って面倒を見ます。特に乾燥する4月や11月は、「いつも走ってます」と政人さん。素麺の乾燥には熟練が必要で、急速に乾燥させると麺が反ったり割れることも。天日干しのあとは室内で温度や湿度、風量をこまかく調節しながらじわじわ乾燥させていきます。



そして19cmに切りそろえ(小割)、50gずつ束ねる(結束)と手延べ素麺のでき上がりです。

素麺屋の数だけ味も違う

島の素麺屋が100軒以上集まる小豆島手延素麺協同組合では吟味した共通の小麦粉と塩、ごま油を使います。しかし、「でき上がった素麺の味は素麺屋の数だけ違い、素麺屋は皆、自分のところが一番と思っています」と政人さん。

未来へ向かって

あちこちで聞かれる後継者不足は、小豆島も例外ではありません。素麺屋の数は年を追うごとに少しずつ減っています。

島では素麺屋ときくと、大変な仕事で嫁の来が少なくと言われるけれど、政人さんは、今年めでたく結婚。お相手の未紗さんは、母親がわりの祖母に相談したところ、「素麺屋は大変だから賛成せん」と言われましたが、「私好きだから、一

緒に頑張るて」と嫁いできたそう。

政人さんの妹、斉智さんのご主人も素麺作りに興味を示しているとか。政人さんの熱い思いは、確実に周囲に伝わっています。

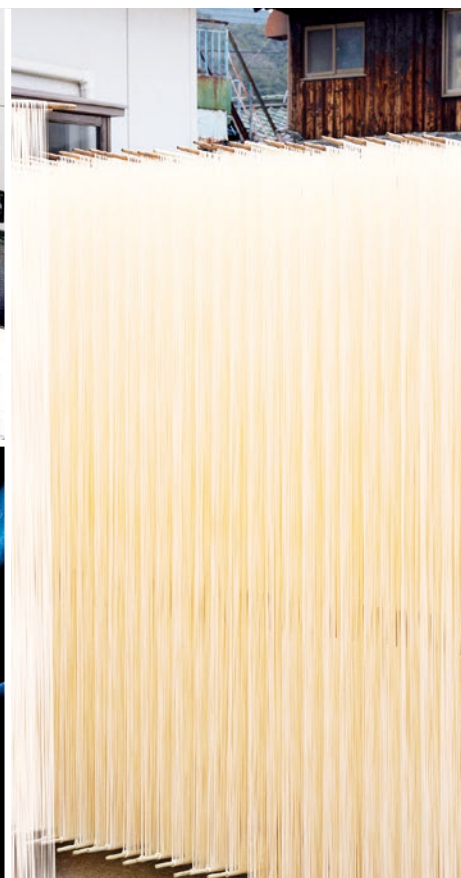
伝統をしっかりと継ぎながら新しいものをとり入れたいという政人さん。いつも最高水準の素麺が作れるように努力を重ねるとともに、手延べの素晴らしさを発信したいと語ります。マルカツ製麺所の新しいパンフレットには、素麺の種類ごとに新しいイタリア風レシピの提案があり、意気込みの一端がうかがえます。

手延べ素麺の賞味期間は2年。極上の食材が非常食にもなるなんて、素晴らしいですね。

今年から手延べ素麺を四季折々に楽しんでみませんか。



母のこずえさんと政人さんは息の合ったコンビ。



素麺、冷麦、うどんの違い

もともと素麺と冷麦は製法が違います。手延べ製法の素麺と違い、うどん生地を細く切ったものは「切り麦」といわれていました。そして熟して食べる切り麦を「熟麦」、冷やして食べるものを「冷麦」と呼んでいたのです。

しかし、現在JAS規格では、次のように分類されています。

機械で小麦粉と塩を水で練って延ばし、切って作られた「乾麺類」では、長径太さ1.3mm未満は「素麺」、1.3mm以上1.7mm未満は「冷麦」または「細うどん」、1.7mm以上は「うどん」と分けられます。

一方、手作業による「手延べ干し麺」では、1.7mm未満なら「手延べ冷麦」または「手延べ素麺」、1.7mm以上は「手延べうどん」となります。手延べ素麺は、太さの幅が大きいですね。

小豆島では、素麺と同じ製法で手延べうどんが作られています。ちなみに稲庭うどんも手延べです。

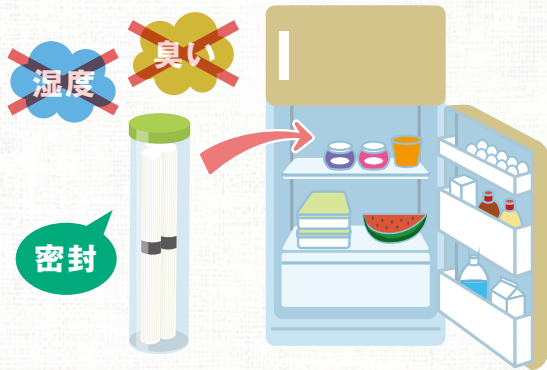
素麺 知っ得情報



風味を保つ素麺の保存法

素麺など乾麺は湿気や臭いを嫌う乾燥品です。台所の流しの下や床下収納など湿度の高い場所ではカビの原因になるので避け、臭いの強いもののそばも厳禁です。

直射日光の当たらない風通しの良い場所、乾燥した湿度の低いところに保存しましょう。また、密閉容器などに入れて冷蔵庫に保存するのもおすすめです。ただし、出し入れするときに温度差で結露することがあるので注意します。



素麺は古い方がおいしい?

手延べ素麺には、今年製造された新物(しんもの)、1年たった古物(ひねもの)、2年近くたった大古物(おおひねもの)という言葉があります。保存期間が長くなった手延べ素麺はコシが強く、食感が硬くなり、そのシャキシャキとした歯ごたえが喜ばれ、生まれた言葉です。

一方、作りたての新物がおいしいという人もいます。好みの問題ですから、単純に古い方がおいしいとは言えませんが、保存さえ適切なら、長期間おいしさを楽しめることは確か。手延べ素麺の素晴らしさの証ともいえましょう。



手延べ素麺レシピ

手延べならでは強いコシとなめらかな食感を楽しむのなら、まずは昔ながらのシンプルな冷やし素麺がおすすめ。薬味とつゆの組み合わせで、味わいに変化して飽きることがありません。

上手な茹で方

茹で過ぎないこと、冷水でぬめりを洗い落として麺を締めること。この2つがポイント。湯が沸く間に素麺の帯は外しておきましょう。



- ① 大きめの鍋で水を沸かす。一人前2束に対してお湯1L。
- ② 沸騰したら素麺をほぐしながら入れる。麺がくっつかないように箸でほぐす。
- ③ 途中沸騰して吹き上がったなら、火加減を調整してこぼれないようにする。
- ④ 素麺が半透明になり、芯がなくなれば茹で上がり。(ラベル表記の茹で時間を目安に)
- ⑤ 好みの茹で加減になったら素早くザルにとり、氷水で粗熱をとる。(麺が引き締まり、ツルツルの喉ごしになる)手早くもみ洗いし、ぬめりをとる。ザルにとり、盛りつける。



薬味いろいろ

手延べ素麺のおいしさを引き立てて、食欲を増す薬味は、季節や好みに合わせて自由に選びましょう。写真の薬味のほか、焼きのりやきゅうりの塩もみ、わさびや柚子胡椒などもおすすめ。しいたけの含め煮や焼いた油揚げなどを千切りにして添えてもよく合い、コクが出ます。

とろろ&青のり

大根おろし&みょうが

しそ&ねり梅



ねりごま&すりごま

おろし生姜&ねぎ

味噌&すりごま

基本のめんつゆ

麺類に欠かせないつゆは、だしに調味料を加えて煮とかすだけ。簡単ですから手作りしてみませんか。ここでは昆布と乾椎茸のだしを合わせたマクロビオティックのつゆをご紹介します。あっさりして優しい味が手延べ素麺を引き立ててくれます。

■材料(5人分)

- ・だし汁 (昆布・乾椎茸) ……3カップ
- ・塩 ……少々
- ・醤油 ……80ml



素麺の楽しみ方いろいろ

素麺はサラダや冷やし中華風にアレンジできます。また、温かくしてにゅうめんにしたたり、パスタ風やそうめんチャンプルーなどの炒め物や煮たり揚げたりと、さまざまな料理で一年中お楽しみいただけます。

YOU ARE WHAT YOU EAT

～あなたは、あなたが食べたものでできている～

冷え性

「冷え性」といえば女性特有と思われがちですが、そうではありません。

最近は男性や子ども、お年寄りとお若男女を問わず、体温の低い傾向が見られます。

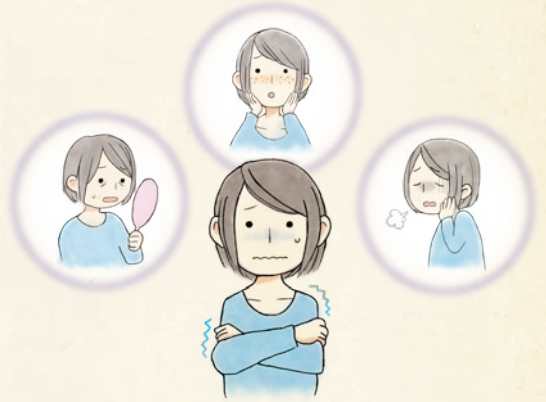
体の冷えはさまざまな不調の原因とされ、「冷えは万病のもと」とも言えるほど。

今回は、ますます深刻になる「冷え」について考えてみました。

❖ 冷えは病気や肥満、アレルギー、不妊にもつながる ❖

日本人の平熱(健康な人の平常の体温)は36.5度と言われ、体温が1度下がると免疫の働きが30～40%も弱まり、新陳代謝に欠かせない酵素の活性も50%低下すると報告されています。ところが現代人の平熱は35度台もめずらしくありません。平熱が低いと疲れやすいばかりか、病気やアレルギーにもなりやすく、代謝が悪くなって太りやすくなり、極端になると老化も進んでしまいます。また、冷えは不妊や低体温児が生れる原因のひとつとも考えられています。

こわいことばかりですが、逆に考えれば、冷えを解消するとさまざまな悩みが解消されるというわけですね。



❖ 冷えの原因は？ 夏でも冷えるのはなぜ？ ❖

寒い冬ばかりか、暑い夏にも冷える人が増えています。その主な原因はエアコンと冷蔵庫。冷たい飲み物ばかりを飲み、冷やした食べ物をとると、当然体は内臓から冷えてしまいます。人間の内臓の温度(深部体温)は約37度に保たれていますから、冷えた内臓を温めるのが最優先になります。そこで代謝が悪く血行の悪い冷え性の人は手足など末端まで熱が運ばれず、冷えるわけです。また、体が外の暑さに合わせて体内の熱を放出して熱発生を減らす態勢でいると、冷房のきいたところに入り、熱が放出されすぎて冷えるということにもなってしまいます。

ストレスも冷えの大きな原因です。体温調節は主に自律神経とホルモンがコントロールしています。精神的なストレスとともに、猛暑の外と冷えた室内を何度も行き来するなど、急激な温度変化も大きなストレスになり、体温調節がうまくいかず、冷えにつながることに。さらに、運動不足も冷えをもたらします。動かないと筋肉が減り、熱の産生量が減って冷えやすくなります。また、リンパの流れが滞り、血管が圧迫されて血行不良になり、末端まで血液が届かなくなってしまいます。

❖ 体を冷やす食べ物、温める食べ物 ❖

いろいろあげましたが、冷えの最大の原因は食生活で、体を冷やす食べ物の摂りすぎが問題です。南国でとれるトロピカルフルーツや砂糖、コーヒーなどは体を冷やす力が強く、夏にとれる野菜類や果物も体を冷やします。

逆に寒い冬にとれるにんじんやごぼう、れんこん、葛などの根菜類や米、雑穀のほか、切り干し大根や高野豆腐、金針菜などの乾物には体を温める働きがあります。

今や、世界中の食べ物や季節外れの野菜、果物が簡単に手に入るようになり、意識して選ばないと、食べ物で体調を崩しかねません。冬に陰性の強いトマトやきゅうりなど夏野菜を使ったサラダや砂糖たっぷりの甘いマンゴーアイスなどはNG。体を芯から冷やしてしまいます。

❖ 冷えを解消する5つの対策 ❖

❶ 体を温める

冷えを感じたら夏でもソックス、腹巻を。入浴はシャワーで済ませず、ゆっくり湯船につかって体を温めましょう。また、冷え始めの体は熱を逃がさないように血液循環をよくするため、ほてりを感じます。このとき、体を冷やさずに温めることが大切です。



❷ 腹式深呼吸を習慣にする

体温を上げる療法の中で、いつでもどこでもでき、どんな姿勢でもOKなのでおすすめ。まず、リラックスした状態で、下腹を最大限へこませながら口からゆっくり息を吐き切り、下腹を最大限ふくらましなが、鼻から息をいっぱい吸い込み、これを交互に繰り返し、5分間行います。毎日10回以上すると効果大。

❸ 体を冷やすものを摂りすぎない

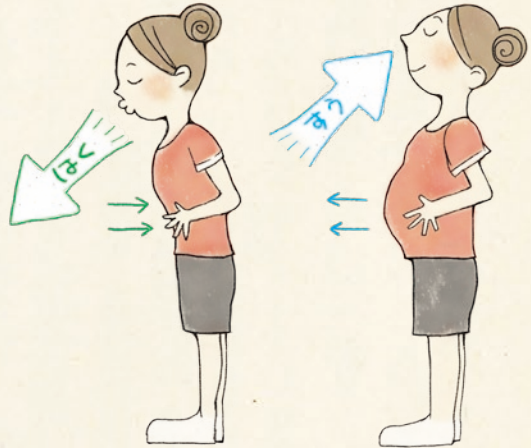
暑くても氷の入った飲み物は控え、冷たいものは摂りすぎないこと。そして冬は体を冷やす食べ物を避けて、体を温める食品を摂りましょう。

❹ よく動く

日常生活でこまめに動き、よく歩き、適度な運動で代謝をよくし、血液の循環をよくします。

❺ よく笑う

笑うことで横隔膜が振動してお腹の血液が全身に巡り、副交感神経が優位になって血流がよくなり、体温が上がります。また、免疫力もアップします。



❖ 最大の冷え対策は、マクロビオティック ❖

冷え対策で一番重要で効果的なのは食生活の改善です。それにぴったりなのが日本の伝統食をベースにしたマクロビオティック。マクロビオティックの基本、「陰陽」という考えでは、陰性は冷やす、陽性は温めるの性質で、食べ物を陰陽で分け、砂糖は陰性が強いので控えます。

そして、寒い季節には体を温める陽性の野菜が育ち、暑い季節には体を冷やす陰性の野菜が育ちます。そのため、体を温める穀物を主食に、季節の野菜を中心に食べていれば陰陽のバランスがとれ、健康が得られるという考えで、冷え性を予防する最良の対策といえましょう。

No.023
大豆たんぱく



お肉そっくりの大豆たんぱくがあるのを存じますか？

大豆ミート、ソイミートとも呼ばれる大豆加工品で、大豆の栄養が詰まった、いわば植物性の肉。必須アミノ酸をバランスよく含み、肉に劣らぬ栄養があり、動物性食品を控えるマクロビオティック料理では、よく利用する食材です。

大豆たんぱくは大豆の油を絞って取り除いているため、高たんぱくなのに低脂肪、低カロリー、そしてコレステロールはゼロ。アンチエイジング効果のあるイソフラボン、疲労回復や美肌のビタミンB群や鉄分、カルシウムなどが含まれています。また食物

繊維も多く含まれ、ダイエットも期待できそう。

乾燥大豆たんぱくは、お湯で戻すと何倍にも膨らみ、肉と同じように調理できます。食べる時やわらかい肉のような食感です。賞味期間は1年ありますので長期保存ができて、まとめ買いも大丈夫。いざという時のためにも、親しんでおくといいですね。

No.024
梅干し

昔から「梅干しには命を守る七つの徳がある」とさまざまな効能が知られ、朝は梅干しと番茶で始まるなど、梅干しは生活に深く根差した食べ物でした。

梅干しの酸っぱい味はクエン酸などの有機酸で、そのパワーは絶大です。筋肉などにたまった疲労物質の乳酸を分解して疲れをとり、糖質の代謝を促してエネルギーを産み出します。さらに、夏バテを解消し、熱中症の予防、改善に役立つほか、胃腸の働きを活発にし、腸内の善玉菌を元気にして免疫力をアップ。動脈硬化など生活習慣病の予防や肝機能の強化、血液浄化作用も期待できます。

また、梅干しは弁当やおにぎりの



具の定番ですが、おいしいばかりではなく、強力な抗菌、殺菌作用で食中毒を予防した先人の知恵は、今も受け継がれていますね。

一方、梅干しの薬効を生かした「梅番茶」や「梅干しの黒焼き（梅干しを炭になるまで蒸し焼きにしたもの）」などマクロビオティックの手当て法でも、梅干しは重要な存在です。

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。玄米と鉄火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(税込)(テキスト含む、試食、お土産付き)



うれしいお土産付き

- 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。



美味しい試食をしながら、マクロビオティック談義で盛りあがっています。

8月開催!
受講生募集中!

夏期特別集中講座開催!

初級コース、中級コースをご用意。
全12回を4日間で学びます。(一日3講義)

>> 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



「小豆島でのべそうめん」(250g) (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】【小豆島のべそうめん】【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。下記アドレスやQRコードからご応募いただけます。 <http://lm.mints.ne.jp/>

【応募先】〒153-0043

【締 切】

東京都目黒区東山三丁目1番6号 2017年9月末日
日本CI協会「LM vol.24」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。



EDITOR *編集後記* NOTE

朝4時。それが三木さんの起きる時間です。「取材には何時に伺えばよいでしょうか?」との問いに、「朝5時には始めていますよ」との答え。取材したときは3月始めて、朝はまだ真っ暗な時間でした。小麦粉に塩と水を合わせながらこねていく作業から一日が始まります。「この時間に始めないと一日のうちに乾燥まで終わらない」といいます。全部の工程が順調にいっても終わるのは夕方遅く。機械に何かトラブルがあったりした場合は、修理をするため夜遅くまでかかることもあるといいます。休みは基本的に雨の日。それと夏の時期。一瞬も油断できない手延べ素麺の仕事に挑む三木さんの姿が忘れられない取材となりました。



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>

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
「小豆島てのべそうめん」

◎国内産小麦粉使用 ◎コシがあり、のどごしがいい ◎圧搾用ごま油使用
瀬戸内・小豆島で天日乾燥し、伝統の技と製法が生かされています。

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。

