LM

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

醤

Hishio

醤の歴史と伝統製法の醤油づくり

You are what you eat vol.12

～あなたは、あなたが食べたものでできている～

新陳代謝

マクロの友

切干大根と油揚げの煮付け／昆布と椎茸のつくだ煮

vol.26

2018 WINTER

FREE magazine

CONTENTS

P1. 特集:

醤 Hishio

醤の歴史と伝統製法の醤油づくり

醤から生まれた醤油、
伝統を受け継ぐ小豆島の桶仕込み

麹菌〜乳酸菌〜酵母と、
微生物がおいしい醤油をつくる

P6. 醤油を科学する

醤油に含まれる「五つの味」

醤油の効果

P8. 醤油知識あれこれ

P9. カンタンにできて使いみちいろいろ
極旨!発酵調味料「醤」を作ってみよう!

P10. You are what you eat vol.12
〜あなたは、あなたが食べたものでできている〜
「新陳代謝」

P12. マクロの友
「切干大根と油揚げの煮付け
／昆布と椎茸のつくだ煮」

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.26 ／2018 ／ WINTER

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）	はらだ ゆうこ
Production	ICM
Publisher	日本CI協会
Print	東洋紙業

特集

醤 Hishio

醤の歴史と伝統製法の醤油づくり

わが国の食文化の中心ともいえる発酵調味料「醤油」
その醤油のルーツは「醤（ひしお）」
醤から始まる醤油の歴史、「醤油の島」小豆島での伝統的な醤油づくり、
醤油の効用や効果など、醤油の全体像を探ってみました。

取材協力:丸島醤油株式会社

醤（ひしお）から生まれた醤油、伝統を受け継ぐ小豆島の桶仕込み

「醤」は遠い昔から身近な食べ物＆調味料

醤とは、食品を塩漬けして発酵させたもの。野菜や果物、海藻は草醤、魚は魚醤、大豆や小麦、米など穀類は穀醤と分けられます。

そして魚醤は今のしょっつるやナンプラーに、穀醤は味噌や醤油に繋がります。

日本では縄文～弥生時代の住居跡から醤のような状態になった肉や魚、貝類の痕跡が発掘されています。また、１３００年以上も昔の大宝律令には、「主醤（ひしおのつかさ）（※）」が未醤（みそう）と呼ばれる大豆の穀醤（味噌）を扱っているとの記載も。奈良時代から平安時代の宮中宴会には、卓上調味料として塩、酒、酢、醤の４種が出されていたとの記録があり、醤は今の味噌や醤油に近いものだったと考えられます。

※主醤・醤などの調味料を保管する施設（＝醤院）での官職名。

醤油の誕生

鎌倉時代に入ると禅僧が中国から径山寺（きんざんじ）味噌の製法を持ち帰り、その製造過程で桶の底にたまる液体が、現在のたまり醤油の原型のようなものだったと言われています。

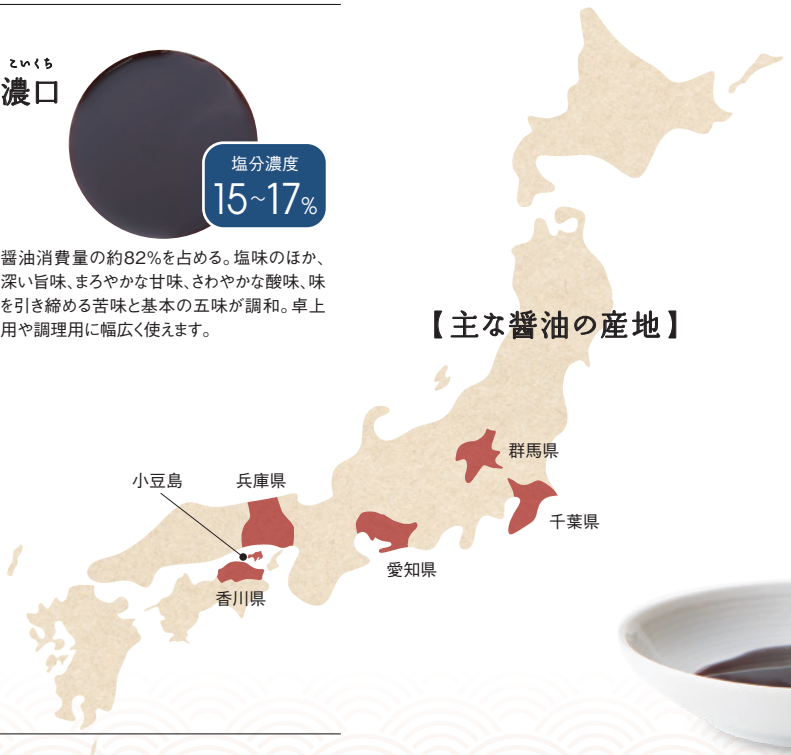
さらに室町時代の中ごろには今の醤油に近いものが作られるようになり、「醤油」という言葉もこの頃生まれます。江戸時代になると現在の醤油の製法が確立。江戸の人々の好みに合った「濃口醤油」が広まりました。そして、すし、そば、天ぷら、蒲焼きなど江戸料理が完成しますが、どれも濃口醤油なしでは生まれてこない味わいです。

また、醤油の海外輸出は江戸時代から始まります。当時は鎖国でしたが、例外として長崎でオランダや中国との貿易がおこなわれ、オランダ船や中国船によって醤油がオランダや東南アジア、中国各地に運ばれていました。

濃口（こいくち）

醤油消費量の約82%を占める。塩味のほか、深い旨味、まろやかな甘味、さわやかな酸味、味を引き締める苦味と基本の五味が調和。卓上用や調理用に幅広く使えます。

【主な醤油の産地】



地域性の強い醤油

昔は地域ごとに醤油蔵がいくつもあり、人々の好みを反映した醤油を醸造していました。今でも醤油は種類豊富で、それぞれはっきりした特徴があります。

また、南に行くほど甘くなり、九州の醤油は一般的に濃口よりも塩分が少なめで甘みが強く、濃口醤油に慣れた人はその甘さにびっくりすることも。反対に甘口醤油に慣れた人は、濃口は塩辛すぎるといい、醤油は地域性が強い分、故郷の味にもなっています。

醤油の島、小豆島

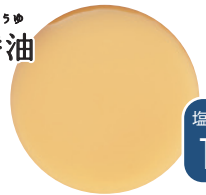
小豆島で醤油づくりが始まったのは４００年ほど前、江戸時代初期のころ。

穏やかな瀬戸内海に浮かぶ小豆島は、発酵に向く温暖な気候と清澄な空気に恵まれています。そして、製塩業が盛んで良質な塩が豊富にあったこと、海運が発達していたため九州から原料の大豆と小麦が楽に手に入ったこと、京都、大阪などの大消費地をひかえていることなどの好条件がすべてそろい、醤油づくりは発展をとげ、小豆島は醤油の島と呼ばれるようになりました。

醤油の４大産地のひとつに数えられ、明治の最盛期には４００軒もの醤油醸造所がひしめいていたといいます。

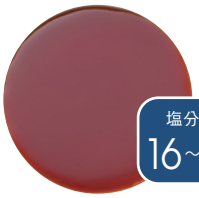
醤油の種類

白醤油（しろしょうゆ）



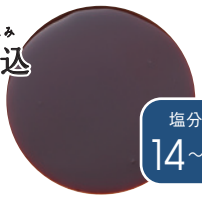
愛知県碧南地方で生まれた、淡口よりさらに色が薄い琥珀色の醤油。味は淡白ですが甘みが強く、独特の香りがあり、色の美しさと香りを生かした吸い物や茶わん蒸しなど料理のほか、漬け物などにも使われます。

淡口（うすくち）



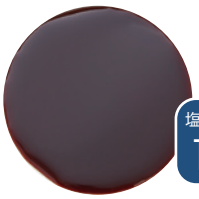
関西で生まれた色の薄い醤油。素材の持ち味を生かすために色や香りを抑え、そのために発酵と熟成をゆるやかにさせる塩を、濃口より約10%多く使用。素材の色を美しく仕上げる含め煮など調理に用います。

再仕込（さいしこみ）



山口県を中心に山陰から九州にかけての特産醤油。他の醤油は麹に塩水を加えて仕込みますが、塩水の一部を醤油にして仕込むため再仕込と呼ばれます。色、味、香りが濃厚でとろりとし、「甘露醤油」ともいわれ、卓上でつけ、かけ用に使われます。

溜（たまり）



主に中部地方で作られる色の濃い醤油。原料には小麦を使わずに大豆のみで仕込むため、タンパク質の旨味成分が濃く、とろみと独特の香りがあります。さしみやすし用に、また加熱するときれいな赤みが出るため照り焼などの調理用や、佃煮、せんべいなどにも。

※それぞれの塩分濃度は目安です。原料や製造方法によって異なる場合があります。

デッキの下は約120年前の古い杉桶。
竹のタガの代わりに金属で締められている桶もある。杉桶の寿命は約150年とか。

蔵の壁や梁には醸造（発酵）菌がびっしり。
この胞子がもろみに入り、発酵を助ける。

桶の口ぎりぎりにデッキが張ってあり、穴があいているように見える。中では醤油もろみが熟成中。

麹菌〜乳酸菌〜酵母と、微生物がおいしい醤油をつくる

桜沢如一に励まされ、伝統製法による有機醤油づくりを続ける

小豆島の醤油には手間暇をかけてゆっくり醸造する、伝統的な桶仕込みのワザが生きています。醤油づくりに欠かせない巨大な杉桶は、現在全国に約２０００本あるといわれ、そのうち約１０００本が現在小豆島で使われています。そんな小豆島で、有機ＪＡＳ認定を受け、パリの三ツ星レストランにも納めるこだわりの有機醤油を作り続けている丸島醤油を訪ね、伝統を守る醤油づくりについてうかがいました。

太平洋戦争後、物資不足で醤油づくりがままならない中、初代社長はマクロビオティックの創始者桜沢如一に励まされ、以来、昔ながらの伝統製法による醤油づくりに取り組んできたといいます。

発酵菌が棲みついた蔵は宝物

杉桶が並ぶ大きな蔵に入ると、薄暗い中に杉桶の大きな口が延々と並ぶ不思議な光景。造船技術を生かして、杉桶の口に合わせて板張りのデッキが張られているのです。デッキがなければ、巨大な桶ひとつひとつに登り降りして作業しなければなりません。

桶の中はどろりとした黒っぽいもろみが発酵中。あたりを見回すと梁や壁にびっしりと菌がついています。これらの発酵菌の胞子がもろみに入って発酵を助け、２００種以上の菌が独特の風味を醸し出してくれるといいます。古い蔵ほど、棲んでいる菌のおかげで熟成が早く、品質も良いとか。

３つの微生物が次々に働き、醤油ができる

さて、そもそも大豆と小麦、塩か

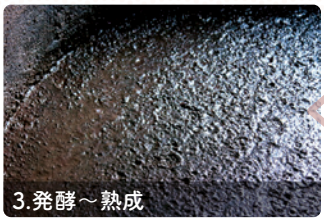
天然醸造醤油ができるまで

1.醤油麹を作る

原料の大豆は蒸してつぶし、小麦は炒って砕き、種麹を加えてよくまぜ、ベルトコンベアで製麹（せいきん）室へ送られ、3日間過ごして充分発酵し、醤油麹に。30度に保たれた製麹室の中は湯気が充満。麹の出来具合で醤油の良しあしが8割がた決まる。

2.仕込み～撹拌

自然塩を水にとかして塩水を作り、醤油麹を加えてよくまぜ、もろみにして仕込みは終わる。あとは発酵菌にまかせ、発酵の様子を見ながら撹拌して空気を送り込み、発酵を助ける。撹拌は醤油の出来を左右する大切な作業。醤油は基本的に冬場に仕込む。



3.発酵～熟成

桶の中では発酵菌が原料の大豆と小麦を食べ（分解消化）、アミノ酸や糖などさまざまな成分に変えながら繁殖（発酵）。その呼吸が泡になって立ちのぼってくる（湧く）。1年目は湧きが残り、2年目になって湧きがこなくなり、静止状態に。

4.圧搾

桶の中で発酵が完了したら、熟成した醤油もろみを搾る。四角いくぼみ（フネ）に布を広げてもろみを流し入れ、布を折って包み、またもろみを流し入れる。これを繰り返し、400段に積み重ね、3日間かけてゆっくり搾る。この搾り汁は生あげ醤油と呼ばれる。

5.火入れ

一瞬も気が抜けない難しく、大切な工程。酵素が死なない程度に熱を入れると香ばしい風味が生まれる。火入れの温度と時間はおよその目安はあるが、季節や天候などさまざまな条件で変わる。火入れしたらろ過し、醤油は完成。

6.容器詰め

火入れしてろ過した醤油は1週間ほどかけて完全に冷まし、容器につめる。昔はビンだけだったが、今はビンやペットボトル、紙パックなどの容器に詰め、検査を経て出荷。昔ながらの1升ビンも根強い人気がある。

ら醤油ができるのは、麹菌を始めとする微生物たちの働きのおかげ。その微生物は大きく3種類に分けられ、役割分担しながら醤油をつくり出します。

まず、最初に種麹を加えて麹菌を繁殖させるのは、麹菌にさまざまな酵素をつくらせるため。その酵素は、大豆タンパクをアミノ酸に、小麦のでんぷんをブドウ糖に分解します。

次に乳酸菌が活躍。有機酸を生み出し、さわやかな酸味で味に深みを出します。乳酸発酵が進むともろみは酸性になり、次の酵母が活動しやすい環境に。

酵母菌は2種類が活躍します。まず、主発酵酵母がブドウ糖からアルコールを生み、乳酸菌が作った有機酸と反応して複雑な香りをつくり出し、この活動が落ち着くと熟成期に。すると、後熟酵母がゆっくりと活動し、小麦の皮の成分から燻製の香りのような熟成香を生み出すなど、味に深みが生れてきます。この深い旨みは二年以上醸造しないと生まれないといいます。

桶仕込みでは、蔵の中や桶についた乳酸菌や酵母菌が自然に入り込み、バトンタッチがおこなわれます。

杉桶醤油は、比類のない芳醇な調味料

「杉樽（桶）醤油は機械化できないことが魅力です」と丸島醤油の山西社長。発酵菌と自然が醸し出す味は、気候で差が出て、桶ひとつひとつで風味が微妙に違い、個性豊か。大量生産される醤油では味わえない芳醇さを、2020年のオリンピックに向けてアピールしていきたいと語ってくれました。

醤から生まれ、世界中から愛される醤油。微生物が生み出す底知れぬ魅力を楽しむには、天然醸造にまさるものはないようです。

醤油を科学する

醤油の魅力は、科学の眼で見るとますます奥深く、広がりのあることがわかってきました。私たちがおいしいと感じるのは、微生物が醸し出す5つに大別される味わいと、300種以上あるという香り成分が調和しているため。そして、昔から伝わる醤油の使い方は、すべて科学的根拠があることも驚きです。

一方、醤油に含まれる成分が体の中でさまざまな良い働きをすることも、たくさんの研究によって明らかになっています。それは、発酵という微生物の働きや、火入れなど醤油独特の製造過程で生成される多様な成分で、体をサビさせる活性酸素を抑える抗酸化作用など数多くの健康に良い働きが報告されています。

具合の悪いときに用いるマクロビオティックの手当て法、これに醤油がよく使われるのも、なるほどとうなずけますね。

この五つの味の絶妙なバランスがおいしさの秘密。

旨味

麹菌の酵素が、原料の大豆と小麦に含まれるタンパク質を約20種類のアミノ酸に分解することで、旨味が生まれます。特に、グルタミン酸は醤油の旨味の中心です。

甘み

醤油を口に含むと、舌先にほんのり甘味を感じます。この甘味は麹菌の酵素か小麦のデンプンをブドウ糖に分解することで生まれ、全体の味をまろやかにしています。

塩味

海水の塩分約3.5%に対して、醤油の塩分は、濃口醤油で15～17%。約5倍ですが、それほど塩辛さを感じないのは、アミノ酸や有機酸などが味を深め、塩味がやわらぐため。

苦味

醤油に直接苦味は感じませんが、苦味の成分も数種類含まれています。隠し味のような働きで、醤油の味をひきしめ、キレとコクのある味わいにして味に奥行きをもたらします。

酸味

麹菌の酵素か小麦のデンプンをブドウ糖に分解し、乳酸菌がブドウ糖を有機酸に変え、酸味が生まれます。有機酸は塩味をやわらげ、味をすっきりひきしめて深みのある味わいに。

醤油の効果

相乗効果

旨味成分が2つ以上合わさると非常に強い旨味が生まれます。そばつゆの深い旨味は、醤油の旨味成分グルタミン酸とかつお節のイノシン酸が働き合ったもの。かつお節と醤油をまぜたおかかごはんも同じです。このようにまぜ合わせることで、それぞれの味が強められることを味の相乗効果といいます。

加熱効果

焼き鳥や蒲焼きの、たれが焦げた香ばしい匂いは食欲をそそります。これは醤油に含まれるアミノ酸と砂糖やみりんの糖分が加熱によってアミノカルボニル反応を起こし、芳香物質ができるため。アミノカルボニル反応にはきれいな照りを出す働きもあり、照り焼きはこの反応を利用して醤油の色と香りを生かした調理法です。特に溜(たまり)醤油は加熱するときれいな赤みが出るため、照り焼きを美しく仕上げます。

静菌効果

醤油漬けや佃煮などは昔から作られてきた保存食で、醤油の静菌(殺菌)効果を利用したもの。醤油に含まれる塩分や有機酸は大腸菌などの菌の増殖を抑え、死滅させる効果があり、食品の日持ちを良くします。

対比効果

煮豆の仕上げに醤油を少し入れると甘味が引き立ち、コクが出ます。このように二方の味が強いところに弱い味を少し加えたときに、メインの味が強まることを対比効果といいます。

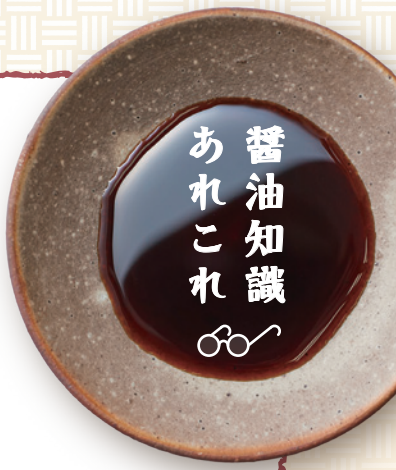
抑制効果

塩辛い鮭や漬かりすぎた漬け物などに醤油をひとたらしすると、塩辛さが和らぎます。これは醤油に含まれる有機酸類が塩味を抑えるため。2種類以上の違った味をまぜたとき、一方、または両方の味が弱められることを抑制効果と言います。醤油をいろいろなものにほんの少量かけるだけでまろやかに、おいしくなるのも抑制効果の一種。

消臭効果

刺身に醤油をつけるのは味のためだけでなく、醤油には生臭さを消す働きがあるため。醤油中のアミノ酸の一種メチオニンが変化したメチオノールという物質に消臭効果があり、さらに、醤油によって弱酸性になり、魚に含まれる揮発性のトリメチルアミンが中和され、揮発性がなくなって生臭さが感じられず、強い消臭効果が発揮されます。

参考元:
しょうゆ情報センター



醤油知識あれこれ

原料は丸大豆？脱脂加工大豆？

醤油の原料表示を見ると「大豆」と書いてあるものと「脱脂加工大豆」とがありますが、大豆は丸大豆をそのまま使い、脱脂加工大豆は大豆から油を搾りとったもの。

丸大豆の醤油は「まろやかな風味、深い旨味」が特徴。桶仕込みの場合、大豆の油分が浮いて蓋のかわりをし、もろみの発酵熟成が進みます。その油分も時間をかけて分解され、多様な成分が溶け込んだ昔ながらの醤油ができ上がるのです。

一方、脱脂加工大豆は非常に安価。潰された形状で分解されやすく、油分がないため安定して短時間に醤油が作れます。でき上がった醤油は「キレのある風味と強い旨味」が特徴。流通する醤油の約8割は脱脂加工大豆を使っています。

ただし、油を搾る工程で化学溶剤を使い、大量の輸入大豆をまとめて搾るため、生産者をたどるのは困難を極めることで、昔ながらの丸大豆が良いという人も。マクロビオティックでは一物全体の考えから丸大豆の天然醸造醤油を選びます。

減塩醤油は体に良い？

減塩醤油の塩分は普通の醤油の半分以下（約9％）。その塩分ではおいしい醤油は作れないため、普通の醤油を脱塩装置にかけ、塩分を抜いているものもあります。

塩分を控えるにはよいのですが、物足りなくてたくさん使ってしまうことも。それでは意味がありませんから、再仕込み醤油や溜醤油など、熟成期間が長い濃厚な醤油を少量使うことをおすすめ。少量でもしっかり味が残るので満足できます。

良い醤油の見分け方

良い醤油は次のようにして見分けられるので、試してみましょう。

- 焦がすと香りがよく、白い器に少量入れると赤色が鮮やかなほど良い
- 豆腐など淡白な食材にかけると風味が引き立つ
- 番茶に少し入れると赤みが出る
- ガラスのコップに水を入れて30分以上静置し、醤油を一滴落とすと、静かに底まで沈むのは良い醤油。途中で水と混じるのはあまり良くない

白いものが浮いた醤油、黒くなった醤油は？

醤油の表面に白いものが浮くことがありますが、これはいわゆるカビで酵母菌の一種。

健康に害はありませんが、風味は落ちています。ペーパータオルなどでこし、火を通して早めに使いましょう。

また、開栓して何カ月もたった醤油が、気づけば真っ黒になっていることも。風味が落ちているので、煮物などに使ってしまいましょう。

醤油は塩分のおかげで腐ることはありませんが、味が劣化していきます。賞味期限は風味が保てる目安です。

保存は冷蔵庫がベスト

醤油は空気に触れると酸化して色が濃くなり、日に当たったり温度が高いとさらに黒ずんで風味も落ちます。開栓したら冷蔵庫に保存し、使い切る分だけ小さい容器に移して使うのがおすすめ。そして開栓したら1カ月くらいで使い切るのが理想的です。

極旨！

カンタンにできて使いみちいろいろ

発酵調味料「醤（ひしお）」を作ってみよう！

醤油や味噌のルーツ「醤」は、ブームになった塩麹をしのぐ旨味を誇ります。
おいしいうえに無数の微生物が腸を元気にしてくれる醤の作り方と使い方をご紹介します。

材料

■材料（作りやすい量）

- 醤麹（ひしおの糀）……550g
- 醤油（天然醸造）……600ml
- 水……300ml
- 昆布（あれば）……2枚（7×7cm角程度）
- 保存容器（3〜5L程度のプラスチック製、またはホーローや陶器のもの。金属製は避ける。）

※容器はアルコール（焼酎）で消毒をする。耐熱性容器であれば熱湯消毒でもOK。

醤の仕込み

❶消毒した容器に醤麹を入れ、醤油、水を加え、あれば昆布を加える。
❷麹を手ですくっては粒を握りつぶし、全体によくまぜ、白いアクが出てきたらまぜ終え、常温で保管。
❸翌日から毎日1〜3回、上下にまぜて空気を送る。容器の内側の汚れは、カビが生えないようペーパータオルでふきとる。
❹室温20度くらいなら約1週間で食べごろに。醤にとろみが出てやわらかくなればOK。気温の低い冬は2週間ほどかかる。

ONE POINT ADVICE
ワンポイントアドバイス

- 昆布はなくても作れますが、昆布を入れると旨味がプラスされます。
- 仕込むとき、スプーンなどでまぜても良いですが、素手でまぜると常在菌が入って、その人ならではの味わいになります。
- 食べごろになったら、発酵が進まないよう冷蔵庫に保存を。

醤の使い方

そのまま使うほか、納豆にまぜる、ドレッシングに加える、ポン酢やマヨネーズ、ケチャップなど他の調味料と1対1で合わせると深い味わいに。また、炒め物や煮物、パスタの味つけに向くほか、野菜を漬けると発酵パワーで旨みが増して栄養価もアップ。思わぬおいしさと出会えます。

＼ご飯にかけて／

＼温野菜に／

＼湯豆腐に／

VOL. 12

YOU ARE WHAT YOU EAT

～あなたは、あなたが食べたものでできている～

新陳代謝

私たちが求める健康も、美しさも新陳代謝がカギ。

よく「新陳代謝がいい、悪い」といいますが、

知っているようで知らない新陳代謝についてまとめてみました。

新陳代謝を活発にして、元気あふれる健やかな毎日を過ごしましょう。

「新陳代謝」は細胞の入れ替わり

私たちの体はいつも同じように見えますが、ひとつひとつの細胞は、常に新しいものにつくり変えられており、これを新陳代謝といいます。

新しい細胞に入れ替わる周期は体の部位によって違い、胃腸の細胞は約5日、心臓の細胞は約22日、皮膚の細胞は約28日でお肌のターンオーバーとも呼ばれます。筋肉の細胞は約2か月、骨は約3か月の周期。細胞の新陳代謝がスムーズなら、体は約3か月で新しく生まれ変わるはずです。

すべて新しい細胞になれば肌はぴかぴか、病気も不調もリセットされて元気溌剌になるのではと思われますが、現実は違います。長い間肌荒れに悩まされ、慢性病がつづくこともしばしば。それはなぜでしょう。

細胞は分裂し、新しい細胞が作られますが、額の皮膚なら額の皮膚と同じものが作られるようにプログラムされています。ところが、材料の質がよくない、不足するなど悪い条件があると、質の悪い細胞が作られ、さらに周期まで乱れることにもなりかねません。こうなると肌のトラブルや肥満、冷え、肩こりや腰痛などの不調が現れ、老化も進んでしまいます。

血液の働きが新陳代謝のカナメ

では、よい細胞が作られ、新陳代謝がスムーズになるにはどうしたらよいのでしょう。

新陳代謝をよくする最大の要素は血液です。すべての細胞は血液から酸素や栄養を受け取って活動し、一方、細胞が出す不要な二酸化炭素や老廃物は血液が回収しています。

ですから、血液の働きがよければ酸素と栄養がすみずみの細胞に行きわたり、新陳代謝は活発になります。

このように血液の働きをよくするには、血液の質はもちろん、血液をすべての細胞に送り届ける血管、体中へ巡らせる血流、この3つをよくすることが必要になります。

マクロビオティックで血液をキレイに

あなたの身体はあなたが食べたものでできています。ですから、よい血液を作るのはよい食事です。

そこでおすすめしたいのは、季節の野菜と玄米を中心に、日本の伝統食をベースとするマクロビオティック。バランスを大切にし、その人の状態に合った、体に負担をかけない食べ物を摂るのが基本です。マクロビオティックを続けると血液がきれいになるほか、血管が健康になり、血流が改善されて新陳代謝が高まります。

適度な運動と充分な睡眠

新陳代謝をよくするには、食事の改善に加えて適度な運動と適切な睡眠が大切です。

運動をして体を動かすと血液は全身を巡り、血流がよくなって新陳代謝がアップします。また、運動を続けると筋肉が増え、筋肉量の低下による低体温（平熱が低い）も改善され、新陳代謝が高まるのはもちろん、リンパの流れが円滑になり、免疫力も強まります。

また、睡眠不足は新陳代謝を低下させ、肌荒れを引き起こす原因となりますので、睡眠を充分にとることも大切です。

新陳代謝が高まると自然治癒力も高まる

このように食事をととのえ、生活を改善して新陳代謝が高まると、風邪をひきにくくなります。それは自然治癒力が高まっているから。

ケガや病気が治るのは、私たちが本来持っている自然治癒力のため。切り傷にかさぶたができ、はがれて治っていくのは自然治癒力の働きです。

新陳代謝アップが自然治癒力を強める一番の近道といえます。病気を遠ざけ、アンチエイジングにもつながる、新陳代謝をよくする生活を今日から始めましょう。

No.027
切干大根と油揚げの煮付け

大根を天日干しすることによって栄養素も旨味もぎゅっと凝縮した切り干し大根は、口に含むと甘く、マクロビオティックでは陰陽バランスのとれた食材とされます。だしは使わず切り干し大根の甘味と旨味を醤油が引き立てるシンプルな煮物は、飽きのこないおいしさ。マクロビオティックの定番おかずのひとつです。

■材料
・切干大根……25g
・油揚げ……1枚
・油……小さじ1
・水……1カップ
・醤油……大さじ1.5〜3

■作り方
❶切り干し大根は手早く水洗いしてザルにあげ、水気をきり、食べやすい長さに切る。
❷油揚げは熱湯をかけて油抜きし、縦半分に切り、細切りにする。
❸鍋を温めて油を入れ、切り干し大根をいため、油揚げを加えていため合わせる。
❹水をひたひたに加えて蓋をし、煮立ったら火を弱め、沸々と煮える火加減で、切り干し大根がやわらかくなるまで煮る。
❺醤油を少しずつ加え、味を見ながら好みの味にし、煮汁がなくなるまで煮含める。

No.028
昆布と椎茸のつくだ煮

だしをとったあとの昆布としいたけをおいしく煮る、マクロビオティックの定番料理。食物繊維が豊富で、昆布としいたけの栄養成分が残っています。毎日少しずついただきたいので、作りおきするといいでしょう。

だしをとった後でも、つくだ煮にすると無駄なくおいしくいただくことができます。

■材料
・だしをとった昆布……200g
・だしをとったしいたけ……3枚
・水……2カップ
・醤油……大さじ3

■作り方
❶昆布は丸めてロール状にし、細切りに、しいたけは千切りにする。
❷鍋に油少量（分量外）を温めてしいたけを入れ、醤油少々（分量外）を加えてさっといため、しいたけの色が変わったらとり出す。
❸同じ鍋に分量の水と醤油を入れて煮立て、昆布としいたけを入れて汁気がなくなるまで煮る。

LM Info.

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）

●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。

1月開催！受講生募集中！

ベーシックIコース春季講座開催！

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

PRESENT ＊プレゼント＊

「杉桶仕込み有機醤油」（550ml）（販売元オーサワジャパン）を抽選で10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】【杉桶仕込み有機醤油】【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コードからもご応募いただけます。　http://lm.mints.ne.jp/

【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.26」プレゼント係

【締　切】
2018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'S NOTE ＊編集後記＊

小豆島には「醤（ひしお）の郷」という地域があります。そこは醤油や佃煮工場が集まっているエリアで醤油の香りが漂っています。醤油好きの私にはたまらなくうれしいところでした。瓦と焼き板の昔ながらの建物が並び、歴史景観を保存していますが、壁や並木の樹木は麹菌の影響か、真っ黒です。街のあちこちには古くなった杉桶を見かけます。中にはバス停の待合所として再利用されているものまでありました。古き伝統を大切にする、小豆島の文化を感じました。機会があればぜひ訪れてみてください。

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!!

1712IC60

［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