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

あまい・おいしい
カラダにやさしい

MACROBIOTIC SWEETS

マクロビオティック・スイーツ

You are what you eat vol.20
～あなたは、あなたが食べたものでできている～

味覚

マクロの友　ドライフルーツ

vol.34
2020 WINTER
FREE magazine

CONTENTS

P1. 特集：
あまい・おいしい・カラダにやさしい
MACROBITIC SWEETS
マクロビオティックスイーツの世界へようこそ！

P10. You are what you eat vol.20
～あなたは、あなたが食べたものでできている～
『味覚』

P12. マクロの友
『ドライフルーツ』

P13. LMinfo：
クッキングスクール リマからのご案内
マクロビオティックWeb紹介
プレゼント
編集後記

＊今回誌面でご紹介したレシピは
「マクロビオティックWeb」の
投稿レシピでもご覧いただけます。

誌面で紹介しきれなかった、表紙掲載「季節のフルーツのホールケーキ」レシピもご覧いただけます。

https://macrobioticweb.com

マクロビオティックWeb 検索

Life is Macrobiotic
FREE magazine
ライフ・イズ・マクロビオティック
vol.34 ／2020 ／WINTER

Staff

Editor in Chief	望月 清人
Editor	小谷 栄子
Art Director	向野 美生
Photographer	内藤 暁
Illustrator（p.10～11）	はらだ ゆうこ
Production	ICM
Publisher	日本CI協会
Print	凸版印刷株式会社

あまい・おいしい
カラダにやさしい

MACROBIOTIC
マクロビオティック・スイーツ
SWEETS

マクロビオティックを始めると、「心がとろけるような美味しいスイーツにサヨナラしなければならない！」と思っていませんか？
いえいえ、そんなことはありません。
マクロビオティックのスイーツは、
見た目も、おいしさも他のスイーツに引けを取りません。
おまけに材料はカラダに負担をかけない素材だけ。
ココロもカラダも喜ぶマクロビオティックスイーツを、
あなたも作ってみませんか。

マクロビオティック
スイーツの世界へ
ようこそ！
Tart Tatan

Macrobiotic Sweets

マクロビオティックのスイーツには大きな特色があります。

まず、精製糖は使わず、かわりに米飴やメープルシロップなどのカラダにやさしい甘みを使います。甘みには心身の緊張やかたさをゆるめ、カラダを冷やす働きがあるので、収縮・温めるなど反対の働きをもつ塩をごく少々入れ、バランスをとるのも特徴です。塩気を感じないくらいの量ですが、甘みがぐんと引き立ちます。

そして、卵やバター、牛乳など動物性の素材は使いません。ですから、卵や牛乳にアレルギーのある方にも安心です。

作り方は一般的なスイーツと違うところがありますが、コツさえ覚えればカンタンです。

とはいえ、マクロビオティックスイーツだから毎日のおやつやデザートに食べてもOKというわけではありません。甘いものは日常的に摂るものではなく、体調のよいときに少しだけにしておくことが大切です。

「ストレスの多い現代社会だから、心もカラダもかたく緊張しがち。そんなときは甘みで緊張をゆるめるのもいいですね。ちょこっと甘いものがほしいときは、干しいもやドライフルーツなど自然の甘みを。ケーキなどのスイーツは特別な日のためのもの」と言う平田先生とKUMI先生に、スペシャルな楽しみにふさわしい、素敵なスイーツの数々を教えていただきました。

平田優（ひらた あつし）プロフィール

クッキングスクール リマ マスターコースゲスト講師。東京のフランス料理店で20年に渡り料理長を務めた後、マクロビオティックと出合い、久司道夫認定レストラン「クシ・ガーデン」総料理長に就任。日本の伝統食をベースにフランス料理の技術とエスプリを融合させたシンプルモダンマクロビオティックを創作する。現、古民家レストランHaze代表。

ヘルシーフーディスト KUMI プロフィール

クッキングスクール リマ ゲスト講師。パティシエとして、専門学校講師を務める。アレルギーを持つ子供の母親として、また自身も腸や婦人病に悩まされた経験から米粉に特化したビーガンのスイーツや料理の教室を開催。クッキングスクール リママスターコース終了。café Fetele marche代表。

タルトタタン

香ばしく甘酸っぱいりんごが絶妙な味わい　クラシックなタルトが手軽に作れます

■材料（8cmの丸い抜き型4個分）

- りんご（芯を取り皮をむいて四ツ割にしておく）…… 5個
- アガベシュガー（なければきび砂糖でも）…… 30g
- レモン汁 …… 45g
- りんごジュース …… 30g
- なたねサラダ油 …… 少量

※りんごはお好みでよいが、適度な酸味があり、煮くずれしにくいふじがおすすめ。

＊生地（4個分）

- Ⓐ 全粒薄力粉 …… 40g
- Ⓐ 中力粉 …… 120g
- Ⓐ 塩 …… 2g（ふたつまみ）
- なたねサラダ油 …… 50g
- メープルシュガー …… 30g
- 豆乳 …… 50g

※塩はできればミネラル豊富な自然のものを使います。

■作り方

❶フライパンを熱しアガベシュガーをふり入れて強火にかけ、アガベシュガーが溶けて薄い焦げ色の、キャラメル状になったら（キャラメリゼ）りんごジュースを入れて混ぜ合わせる。

❷①にりんごを入れ、色づくようにからめながらソテーする。

❸油を薄くぬり、アガベシュガー少々（分量外）を振った厚手の鍋に②のりんごを敷きつめてレモン汁を加え、蓋をして弱火で40分ほど蒸し焼きにする。
※アガベシュガーを振るのはりんごに焼き色をつけるため。

〈生地を作る〉

❶Ⓐの粉類をふるってボウルの中でよく混ぜ合わせ、油を少しずつ加え、両手ですり合わせるようにして粉と油をなじませる。

❷メープルシュガーを入れてひと混ぜし、豆乳を入れて全体を一つにまとめ、練らないようにしてビニール袋などに入れ、冷蔵庫で20分ほど休ませる。

❸めん棒で厚さ2mmくらいにのばし、丸い抜き型で抜き、オーブンの天板に並べ、冷蔵庫で休ませる。

❹生地がしまったら、焼くうちに生地が浮き上がるのを防ぐためにフォークなどをムラなく刺して細かい穴をあけ、180℃に予熱したオーブンで10分焼く。

❹蒸し焼きしたりんご1/4量を丸い抜き型にスプーンなどできっちり詰め、焼いた生地をのせ、皿に返して盛る。

MEMO

ほどよく焦げた風味が魅力なのでキャラメリゼのタイミングが大切。怖がらずに強火で焦がし、うっすら煙が出てきたらすばやくジュースを入れて、焦げを止めましょう。（平田）

抹茶とかぼちゃのロールケーキ

卵を使わずふんわりしっとり　かぼちゃの甘みと色を生かしたクリームが鮮やか

■材料（1本／約8人分）

Ⓐ
- 全粒薄力粉 …… 30g
- 薄力粉 …… 110g
- ベーキングパウダー …… 6g
- 塩 …… ひとつまみ
- 抹茶パウダー …… 15g

Ⓑ
- メープルシロップ …… 60g
- アガベシロップ …… 60g
- なたねサラダ油 …… 45g
- 米あめ（湯煎でやわらかくする）…… 60g
- りんごジュース …… 20g
- 豆乳 …… 160g

※ベーキングパウダーは、できればアルミニウムフリーのものを選ぶ。

＊かぼちゃクリーム（1回分）

Ⓒ
- かぼちゃ（皮と種を取る）…… 500g
- 水 …… 400g
- 粉寒天 …… 1g
- 塩 …… ひとつまみ

- アガベシロップ …… 20g
- 豆乳 …… 200g

■作り方

〈かぼちゃクリームを作る〉

1 鍋にⒸを入れ、蓋をして蒸し煮にする。

2 かぼちゃが柔らかく煮えたらアガベシロップと豆乳を加え、フードプロセッサーにかけて裏ごしし、冷ます。

※かぼちゃクリームに、水煮の小豆などを入れても。

❶オーブンの天板に薄く油（分量外）を塗り、オーブンシートを貼る。

❷Ⓐをボウルにふるい入れ、よく混ぜ合わせる。

❸別のボウルにⒷを入れ、泡立て器で泡立て、泡が立ったら②を加えてさっくり混ぜ合わせ、天板の四隅まで流し入れる。

❹190℃に予熱したオーブンで8～10分焼き、天板からオーブンシートごと生地をはがして網などにのせて冷ます。焼きすぎると割れやすいので注意。

❺丸めやすいように包丁で生地の表面に平行に10cm間隔の浅い切れ目を入れ、かぼちゃクリームを巻き始め部分は厚めに、巻き終わりは薄めに塗る。

❻オーブンシートをはがしながらロール状に巻き、オーブンシートで形をととのえ、その上からラップで包み、冷蔵庫で休ませてから切り分ける。

MEMO

卵を使わないため、巻くときに気泡のところから割れやすいもの。作り方③のところで、焼く前に天板をトンと下に軽く落して生地の気泡を消しておくと割れにくくなります。（平田）

グルテンフリー

ガトーショコラ（ザッハトルテ風）

ほろほろと口の中でくずれる食感と濃厚なチョコレートの風味にうっとり

■材料（5cmの丸い抜き型4個分）

Ⓐ
- くず粉（微粉末）…… 25g
- アーモンドプードル（パウダー）… 50g
- 米粉 …… 30g
- ココアパウダー …… 30g
- ベーキングパウダー …… 3g
- 塩 …… 1つまみ

Ⓑ
- なたねサラダ油 …… 50g
- メープルシロップ …… 50g
- 豆乳 …… 90g
- りんごジュース …… 30g

※あれば、あんず、プルーン、いちじくなどドライフルーツ適量

＊グラサージュショコラ（1回分）
- 水 …… 60g
- 豆乳 …… 30g
- ココアパウダー …… 15g
- 米あめ …… 5g
- アガベシュガー …… 25g
- 粉寒天 …… 1g

■作り方

❶Ⓐをふるいにかけボウルの中でよく混ぜる。

❷Ⓑを別のボウルに入れてなめらかになるまでよく混ぜ、さらに①を加えて混ぜる。

❸丸い抜き型に油（分量外）をぬり、②を流し入れ、180℃に予熱したオーブンで15分焼き、冷ます。

❹生地が冷めたら型から出し、網の上で温かいグラサージュショコラを全体に流して仕上げる。

※そのままでも、りんごジュースで煮たドライフルーツを切って飾ったり、食用の花を使って特別なデコレーションをしても。

〈グラサージュショコラを作る〉
グラサージュ…ケーキなどにかけて、表面につややかな光沢を出すこと。代表的なのが、このグラサージュショコラ。

＊すべての材料を鍋に入れ、よく混ぜ合わせて火にかける。
ダマにならないように 泡立て器で混ぜ、煮立ったら火を止め、裏ごししてあら熱をとってから使う。

MEMO

生地に入れる葛（くず）は体を温めるほか保湿性があり、時間がたっても生地がパサつかず、しっとりとした食感を保ちます。精製糖や生クリームを使わないこのレシピで、ぜひ作ってみてください。（平田）

おいものパウンドケーキ

グルテンフリー

米粉でもふんわり！しっとりとしてやさしい甘味がなつかしい

■材料（9cm×16cmパウント型1個分）

- さつまいも（皮つき）
  ····1cm角切り140g、7mmスライス100g
- メープルシロップ ····· 大さじ1

Ⓐ
- 米粉 ····· 60g
- 玄米粉 ····· 20g
- くず粉（微粉末） ····· 20g
- アーモンドプードル（パウダー） ·· 25g
- ベーキングパウダー ····· 8g

Ⓑ
- 玄米甘酒 ····· 45g
- 豆乳 ····· 60g
- レモン汁 ····· 10g
- メープルシュガー ····· 20g
- レモン汁 ····· 10g
- 塩 ····· ひとつまみ

- なたねサラダ油 ····· 50g

■作り方

1. いもは蒸し、角切りはメープルシロップをまぶす。
2. パウンド型にオーブンシートを敷く。
3. Ⓐをふるって混ぜる。
4. Ⓑをよく混ぜ、油を少しずつ加えながらトロリとするまでよく混ぜ、③を加えてさらによく混ぜる。
5. ④に①を加え、いもがくずれないようにゴムベラで均一に混ぜ、パウンド型に流し入れ、スライスしたいもを生地に刺して並べる。
6. 160℃に予熱したオーブンに入れて30分焼き、アルミホイルをかけてさらに15分蒸し焼きし、竹串を刺して何もついてこなければ焼き上がり。
7. 熱いうちにメープルシロップ（分量外）を表面に塗り、冷めてから切り分ける。

※翌日までおいしい。それ以上おくと固くなるので、その場合は蒸してから召し上がってください。

MEMO

生地を作るとき、液体をまぜたところに粉を入れ、なるべくボウルの汚れを少なくします。また、グルテンフリーなので生地を泡立て器でまぜても粘りの心配はありません。（KUMI）

Garnett

グルテンフリー

そば粉のガレット

そば粉を使った グルテンフリーのガレット

■材料（6枚分）

Ⓐ
- そば粉 …… 75g
- 米粉 …… 75g

Ⓑ
- なたね油 …… 5g
- 豆乳 …… 200g
- 水（生地の固さにより調整） …… 140g
- 塩 …… 2つまみ

- メープルシロップ …… 適量
- ナッツ …… 適量

＊塩蒸しりんご（作りやすい量）
- りんご …… 1個
- 塩 …… ひとつまみ

※紅玉など赤いりんごがおすすめ。
※ガレットは一般的には「円形で平たく焼いたもの」全般を指します。ガレットはそば粉を使うのが特徴的で、小麦粉を使うクレープもガレットの一種です。

■作り方

❶Ⓐをふるってよく混ぜる。
❷Ⓑを泡立て器でよく混ぜ、①を少しずつ加え、ボウルを回しながらよく混ぜ、30分ほど冷蔵庫に入れて休ませる。
❸フライパンを弱火で熱して油（分量外）をひき、②の生地を少量流し入れ、お玉の底でフライパン全体に広げる。
❹表面が乾き、縁が浮いてひらひらしてきたら焼き上がり。
❺好みで塩蒸しりんごやメープルシロップ、刻んだナッツなどを添え、包んでいただく。

〈塩蒸しりんごの作り方〉
ほんの少しの塩でりんごの甘みを引き出し、甘味料なしでもさわやかなおいしさ。そのままおやつにも。
❶りんごは芯を除き、皮ごと6㎜ほどの薄切りにして塩をまぶし、厚手なべに並べ、水大さじ1ほどを振る。
❷蓋をしてごく弱火で、ときどき様子を見ながら透き通るまで、4〜5分蒸し煮にする。
※使いきれない分は冷凍保存しても。

MEMO
薄く焼くほどおいしいですが、そば粉や米粉の場合、多少厚くても、もちもちしておいしいですよ。（KUMI）

マクロビオティックにおける甘みづけ

甘味料は精製糖がメインという一般のスイーツと違い、マクロビオティックスイーツは、次のような多種多様な素材の甘みを生かしています。

＊ドライフルーツ類…レーズン、プルーン、デーツ、いちじく、あんず、干し柿など
＊果汁などのジュース類、ジャム類（いずれも砂糖不使用のもの）
＊穀物飴（米飴、玄米飴など）
＊メープルシロップ、アガベシロップ
＊みりん、甘酒、白味噌など
＊オートミルク（オーツ麦からつくった乳飲料）
＊さつまいも、かぼちゃ、甘栗など

スイーツの特徴に合わせ、このような素材の甘みを吟味し、引き立て合う組み合わせを工夫することで、深い味わいが生まれます。各レシピで使われている甘味料にも注目してください。

また、これらの多くは食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富。血糖値の急上昇がおきにくく、カラダへの負担が精製糖に比べて低いのも特徴です。

Muffin

かぼちゃのマフィン

かぼちゃの形がかわいらしいマフィン
中は甘くてさわやかなマンゴーあん

■材料（6個分）

Ⓐ
- 薄力粉 …… 125g
- ベーキングパウダー‥5g

Ⓑ
- メープルシロップ ‥20g
- 塩 …… ひとつまみ

- 蒸したかぼちゃ（黄色い部分。皮は軸用にとっておく）…… 150g
- 木綿豆腐 ……65g
- ドライマンゴー ……65g

■作り方

❶ドライマンゴーはみじん切りし、塩ひとつまみ（分量外）をまぶして少量の水で蒸し煮にしておく。
❷Ⓐを合わせてふるっておく。
❸かぼちゃをつぶし、豆腐を加えてなめらかになるまでつぶし、よく混ぜておく。
❹②にⒷを加えて混ぜ、あんになる分を残した残りの①を入れてゴムベラでさっくり混ぜる。
❺③とマンゴーを各6等分し、マンゴーを中心にしてかぼちゃの形に整え、ゴムベラで縦にスジを入れる。
❻オーブンの天板にオーブンシートを敷いて④を並べ、170℃に予熱したオーブンで15〜20分焼く。
❼焼きあがったら、中央に細い棒で穴を開け、蒸したかぼちゃの皮で作った軸を刺す。

MEMO
マフィンの生地は粘りを出さないように、さっくりと切るようにまぜるのがポイント。多少粉っぽさが残っていても丸められれば大丈夫です。（KUMI）

MEMO
くず粉や寒天は煮立ってから2〜3分煮るのが基本です。ちゃんと火が通らないと、くず粉はとろみがつかず、寒天は固まりません。抹茶は香りが飛ぶので決して煮立たせないで。（KUMI）

グルテンフリー

抹茶とあんこのプリン

寒天とくず粉を組み合わせて
もっちりぷるぷる

■材料（3個分）

- 抹茶 ……8g
- 熱湯 …… 50g

Ⓐ
- 豆乳 …… 250g
- 寒天パウダー ……1g
- くず粉（微粉末）‥‥1g
- 塩 …… ひとつまみ

- 好みのあんこ（できれば砂糖不使用のもの）…… 100g強

※あんこは固いようなら水でゆるめる。

■作り方

❶熱湯で抹茶を溶き、ダマが残らないようによく混ぜる。
❷鍋にⒶを入れて混ぜ、中火にかけて、かき混ぜながら沸騰させ、弱火にしてさらに2〜3分ほど混ぜながら煮て、火からおろす。
❸②に①の抹茶を加えてよく混ぜ、こす。
❹器にあんこを25gほど入れて③を注ぎ、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やして残りのあんこをのせる。

Pudding

MEMO

パイ生地は豆乳を少しずつ加えて混ぜ、握れるようになれば、粉っぽくてOK。練ると粘りが出てサクサク感がなくなり、食感が悪くなるので注意して。(KUMI)

ナッツとドライフルーツのパイ

香ばしいナッツと甘くておいしいドライフルーツがぎっしりのリッチなパイ

■材料(14cmのパイ皿1個分)

＊パイ生地

- 薄力粉 …… 130g
- 塩 …… ひとつまみ
- なたね油 …… 30g
- 豆乳 …… 30g〜

＊パイの具

Ⓐ
- メープルシュガー …… 大さじ3
- メープルシロップ …… 大さじ3
- 塩 …… ひとつまみ
- 豆乳 …… 大さじ2
- なたね油 …… 大さじ1

- ローストナッツ(粗刻み) …… 120g
- ドライフルーツ …… 25g

※ナッツはアーモンド、くるみ、カシューナッツなど数種類をお好みで。

※ドライフルーツはクコの実・レーズン・ブルーベリーなどをお好みで。

■作り方

〈パイ生地を作る〉

※パイ皿に薄く油(分量外)を塗っておく。

❶薄力粉と塩をボウルにふるい入れ、油を少しずつ加えながら、両手ですりあわせるようにして混ぜ、砂状にする。

❷①に豆乳を少しずつ加え、ひとまとめにする(こねないようにまとめる)。ビニール袋に入れ、冷蔵庫で15分ほど休ませる。

〈パイの具を作る〉

❸鍋にⒶを入れて混ぜ、火にかけて煮立ったら5分ほど煮詰め、きつね色に色づいてとろみがついたら火を止めてナッツとドライフルーツを加えてからめる。

❹②の半量をラップの上にのせ、その上にラップをかぶせてめん棒で薄くのばし、上のラップをはがし裏返してパイ皿にかぶせる。ラップの上から手で押さえて隅々まできっちりと詰め、ラップをはがす。

❺めん棒をパイ皿の上で転がして余分な生地を切り落とす。浮き上がりを防ぐために生地にフォークなどで細かく穴をあけておく。

❻切り落とした生地と残した半量の生地も薄くのばしておく。

❼③を温かいうちにパイ皿の生地に入れ、上からも⑥の生地をかぶせ縁を押さえてくっつけ、余分な部分は切り取り、縁についた生地もきれいに切り落とす。

❽⑦の表面に豆乳(分量外)を塗り、余り生地で飾りを貼りつける。ナイフで数カ所切れ目を入れ、180℃に予熱したオーブンで50分ほど焼く。

❾最後に⑧の表面に油(分量外)を塗り250℃に予熱したオーブンで10分焼いて色をつける。焼きあがったパイにメープルシロップ(分量外)を塗る。

VOL.20

YOU ARE WHAT YOU EAT

～あなたは、あなたが食べたものでできている～

味覚

私たちは食べ物がなければ生きていけません。

味覚は食べようとするものが必要なのかキケンなのかを見極める大切なセンサー。

しかし、食べ物があふれている現代では、味覚は楽しみの側面が大きく、

偏った食べ物で健康を損ないかねません。

今回は味覚から、私たちの食生活を考えてみました。

味覚の基本は五味。それぞれに意味があります

私たちが感じる味は、大きく甘味・塩味・酸味・苦味・うま味に分けられ、5つの基本味（五味）、と言われています。そのほかに辛味や渋味、えぐ味などがあります。

疲れたとき、甘いものを食べるとほっとしませんか。甘味は生きていくのに必要なエネルギー源のあかし。まだ味覚が発達していない赤ちゃんが甘みを含む母乳を無意識に飲むのは、生きるための本能ともいえます。

このように味覚には大切な意味があるのです。塩味は体に必要なミネラル源をあらわし、うま味は体をつくるアミノ酸、タンパク質があることを教えてくれます。

一方、苦味や酸味はキケンをあらわし、もともとは嫌われる味。苦味は毒の存在を警告し、酸味は腐敗した味につながります。そのため、苦味や酸味、特に苦味はごく薄くても感じるようになっています。コーヒーやビールの苦味がおいしいと感じるのは、経験のたまものといえましょう。

甘味の魅力は最強ですが…

甘いものが大好きという人は多いもの。おいしいスイーツを食べると幸せを感じ、癒されますね。赤ちゃんや子どもが甘いものを喜ぶように、甘味を好むのはエネルギーを得ようという本能です。

しかし、現代のように甘いものがいつでもどこでも手に入る環境で本能のおもむくままにしていると大変です。甘いものをたくさん摂っていると、甘いものがないとイライラする、もっと甘いものがほしいという状態になりかねません。

砂糖は「マイルドドラッグ」とも呼ばれ、依存症（中毒）になりやすいといわれています。市販の飲料などによく使われる液糖も同様で、さらに合成甘味料を使った実験でも、同じような結果が報告されています。

スイーツは習慣にしないで、特別なときだけに。そして楽しむときは存分に楽しみたいものですね。ちなみに強い味に慣れると、さらにほしくなるというのは辛味や塩味にも言えることです。

素材本来の味を楽しもう

ごはんをよく噛むと、デンプンが唾液の働きで糖に変化して甘味を感じます。この素材の持つおだやかな甘味がエネルギー源の甘味、本能が求める味といえましょう。

また、旬のおいしい野菜を食べたとき、まず感じるのは甘味ですね。甘味だけでなく、素材にはそれぞれの味があります。普段から濃い味、強い味に慣れてしまうと、味の濃いものを求めるようになりがち。そうなると素材の味を楽しめないばかりか塩分や糖分、油分の摂りすぎになり、さまざまな不調につながりかねません。

忙しいとつい頼りがちな外食や市販の惣菜は、誰でもおいしく感じるよう濃い味つけがされています。ですから家庭では日頃から薄味をこころがけ、素材の味を感じる味覚を大切にしたいものです。

マクロビオティックでは玄米などの穀物を主食にして、薄味で味付けしたおかずが基本です。旬の食材を伝統製法の調味料で味つけするため、鋭い味覚を保つのに最適な食事としてもマクロビオティックはおすすめできます。

No.037

ドライフルーツ

自然の甘みを活かして スイーツ、おやつ、料理に 大活躍

ドライフルーツは、果実を天日干しで乾燥させたり、砂糖漬けなどで水分を抜いて乾燥させ、保存性を高めたもの。そのほか、油で揚げたものやフリーズドライのものも出回っています。

乾燥しているため、果物の甘みや風味、栄養成分がギュッと濃縮し、食物繊維も多く濃厚なおいしさ。生の果物と違い、使い残しても保存できてムダがなく、軽くて持ち運びも便利です。

甘いものがほしいとき、そのまま食べてもおいしく、料理やスイーツ、パンなどに、甘味づけや風味づけとして便利です。

スイーツには、レーズンやプルーン、あんず、いちじくなどがよく使われ、濃厚な甘味のデーツ（なつめやし）も最近注目されています。ほかにはバナナ、ブルーベリーやラズベリー、クランベリー、カシスなどもあります。

じょうずな使い方

スイーツなどの甘味料として使うときは、刻んで少量の水に浸け、もどすだけでOK。そのとき塩をほんのひとつまみ加えるとさらに甘さが増します。

またワインやラム酒などお酒に浸けてもどし、風味をプラスすることも。ときにはりんごジュースなどジュースに浸けてもどし、濃厚な甘さにすることもあります。

ドライフルーツの多くは暖かい地方で育った果物でつくられるため、カラダを冷やす作用があるので、摂りすぎに注意しましょう。

そして砂糖や着色料、保存料などの添加物を使わず、天日乾燥のもの、オイルコーティングなどをしていないものを選びましょう。また外国産がほとんどなので、できれば有機のものが安心です。

ココロとカラダをリセットできる！

開校2周年記念キャンペーン
1講義分 視聴無料
2020年3月31日まで
※詳細はNET校サイトで

マクロビオティック クッキングスクール リマ
オンライン講座

You are what you eat.

あなたは、あなたが食べたものでできている。

料理を学ぶだけではありません。健康で幸せに過ごすため、料理を通して物事の本質を学ぶ、それがマクロビオティッククッキングスクール リマです。さあ、いっしょにはじめましょう！

＼今すぐ詳細をチェック！／
https://macrobiotic-cook.net/

マクロビオティック料理教室の発祥校 Since 1965
MACROBIOTIC cooking school LIMA

PRESENT ＊プレゼント＊

「オーサワの有機カリフォルニアレーズン（150g）」（発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】【オーサワの有機カリフォルニアレーズン】【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。 https://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.34」プレゼント係

【締　切】2020年3月31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＊

右はスイーツ撮影終了後、平田先生を囲んで試食中の写真です。撮影スタッフはたくさんの美味しいスイーツを堪能させていただいていたのですが、平田先生だけは調理中もたくさん味見をされていたので、「あ～、梅干しが食べたい」と言って梅生番茶を飲んでいました。さすがはマクロビオティック料理のシェフ、と感じた瞬間でした。

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

https://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!!

ライフ・イズ・マクロビオティック／vol.34／2020／WINTER

［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

1912IC41