

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

ココロもカラダもホッとする、

マクロビオティックの



スイーツ
Sweets



You are what you eat vol.21
～あなたは、あなたが食べたものでできている～

マクロビオティックでは
肉や魚は食べないの？

マクロの友 豆類

vol. 35
2020 SPRING

FREE
magazine

C O N T E N T S

P1. 特集:

ココロもカラダもホッとする、
マクロビオティックの

和 Sweets

P10. You are what you eat vol.21

～あなたは、あなたが食べたものでできている～
「マクロビオティックでは
肉や魚は食べないの？」

P12. マクロの友

「豆類」

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



ライフ・イズ・マクロビオティック
vol.35 / 2020 / SPRING

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

*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。



<https://macrobioticweb.com>

マクロビオティックWeb

検索



ココロもカラダもホッとする、

マクロビオティックの

和 スイーツ Sweets

和のスイーツって、なぜかほっこりしませんか。

米や豆、お茶…材料がふだんの食事と共通するためかもしれませんね。

今回はマクロビオティックの技術と知恵を生かした、おしゃれな和スイーツのレシピをご紹介します。

砂糖を使わず、体に優しい甘みを使っているので、心もカラダも癒されます。

カラフルおはぎ

皆の大好きな伝統食を
華やかにアレンジ。
見た目も味もグレードアップ



いろいろなあんこのアレンジを楽しんで!
二色おはぎ

鮮やかな色と枝豆の味わいが際立つ
枝豆あんおはぎ

ナッツのkokと乾燥果実があんこにマッチ
ピスタチオおはぎ

甘い香り!いちごの色と風味が主役
いちごおはぎ

栗好きにはたまらない絶品おはぎ
栗あんおはぎ

初めて出会うさわやかなおいしさ
レモンあんおはぎ

あんこ 大 す ぎ !

「あんこ食べたい!」と思うこと、ありませんか?
そんなとき、いろいろなあんこが主役のスイーツを、
心ゆくまで楽しませませんか?

【基本のおはぎ】

■材料(炊きやすい量、約40個分)

- (もち米入り玄米ご飯)
- 玄米 …………… 2カップ
- もち玄米 …………… 1カップ
- 塩 …………… 小さじ1/3
- 水 …………… 4カップ弱
- あんこ …………… 1個につき約40g

■作り方

- ①ボウルに玄米ともち玄米を入れて丁寧に洗い、ザルに上げてよく水けをきり、圧力鍋に移して、塩と分量の水を加えて火にかけ、圧力がかかってきたら弱火にして約30分炊き、火を止めて10分蒸らす。
 - ②①をすり鉢に移し、すりこ木でつぶし、ご飯粒が半分くらいつぶれたら必要な量だけ取り分けて、1個約30gの大きさに丸める。余りは使いやすい量に分けて冷凍保存する。
 - ③まわりにあんこが均等につくように、②をあんこで包む。
- ★ごはんを丸めるとき、ごはんが手について

丸めにくい場合は、手に水をつけて丸めるとよい。

★きれいにあんこをつけるには、清潔な濡れ布巾にあんこを広げ、丸めたごはんを置いて包むようにする。

枝豆あんおはぎ

- ①丸めたもち米入り玄米ご飯を枝豆あん(P.5参照)で包む。
- ②あれば①のまわりに枝豆を数粒飾る。

2色おはぎ

- ①かぼちゃあんと紫芋あん各15g(P.5参照)はそれぞれ別々に、ザルで濾すようにしてそぼろをつくる。
- ②丸めたもち米入り玄米ご飯のまわりに箸を使って①をやさしくつけ軽く押し崩れないようにする。

いちごおはぎ

- ①丸めたもち米入り玄米ご飯を白あん(P.5参照)で包む。
- ②①のまわりに、いちごパウダーをまぶす。

★いちごパウダーのかわりに、細かく刻んだいちごをまわりにつけてもおいしい。

ピスタチオおはぎ

- ①丸めたもち米入り玄米ご飯をあずきあん(P.5参照)で包む。
- ②ピスタチオ10~20粒はフードプロセッサーで細かく砕き、ドライマンゴー少々は細かく刻み、混ぜ合わせる。
- ③②を①のまわりにまぶし、刻んだドライマンゴーを飾る。

レモンあんおはぎ

- ①白あん(P.5参照)にレモンの皮とレモン汁を適量加える。
- ②丸めたもち米入り玄米ご飯を①で包んだらココナッツパウダーをまぶし、刻んだレモンの皮を散らす。

栗あんおはぎ

- ①丸めたもち米入り玄米ご飯を栗あん(P.5参照)で栗の形になるように包み、けしの実を下1/3につける。

I love Anko!



チョコしるこ

濃厚なおいしさ

■材料(一人分)

- チョコレート(無糖) …… 20g
- 水 …… 大さじ2
- └•白あん(P.5参照) …… 15~20g
- └④•米あめ …… 大さじ6~8
- └•アーモンドミルク(砂糖不使用) …… 大さじ5
- ドライオレンジ …… 1~2切れ

■作り方

- ① 鍋に砕いたチョコレートと水を入れて弱火にかけ、チョコレートが溶けてから④を加え、よく混ぜる。
 - ② ①を焦げつかないようにかき混ぜながら、弱火でいただきやすい温度まであたため、カップに注ぎ、ドライオレンジをのせる。
- ★白玉だんごやナッツ、果実など、何を入れても。

きんつば4種

薄い衣をまとった新感覚のあんこを楽しもう!

【基本のきんつば】

■材料(8~10個分)

- お好みのおあんこ(P.5参照) …… 400g
- 粉寒天 …… 2g
- 水 …… 100cc
- なたねサラダ油 …… 小さじ1

(衣)

- 白玉粉 …… 大さじ1/2
- 薄力粉 …… 大さじ2.5
- 塩 …… 少々
- 水 …… 大さじ2~(硬さによって調整)

■作り方

- ① 鍋に粉寒天、水を入れ、混ぜながら中火で加熱する。沸騰したら弱火にして2~3分煮、寒天が溶けたら、おあんこを加え、固くなるまでしばらく練り混ぜる。
- ② ラップを敷いたバットに①を流し入れて冷やし固め、バットから取り出し適度な大きさ(4~5cmの四角形で厚さ2cm程度)に切り分ける。
- ③ ボウルに白玉粉を入れて粒をつぶし、薄力粉も加えて混ぜ合わせる。

水を少しずつ加え、その都度混ぜ、ゆるめの衣になったら最後に塩を加えて混ぜる。

- ④ フライパンに油を入れて薄くのばし、弱火であたためる。切り分けた②の1面に③の衣をつけてフライパンで約30~60秒焼き、他の面も同様にして6面とも焼く。

りんご&さつまいもあん

- ① りんご50gは1cm角に切り、塩水にくぐらせる。
- ② さつまいもあん(P.5参照)350gを用意し、【基本のきんつば】の作り方①のプロセスの最後でりんごを加えて混ぜる。あとは基本の通りに。

他のきんつば3種のレシピは「マククロビオティックWeb」投稿レシピで紹介しています。

マククロビオティックWeb

串だんご

思いっきりデコレーションして楽しもう!

【基本の白だんご】

■材料(だんご12個分)

- 上新粉……………80g
- 白玉粉……………20g
- 塩……………少々
- 水……………90cc

〈緑だんご〉

- 白だんごの材料
- よもぎ粉(または抹茶)……適量

〈黄だんご〉

- 白だんごの材料
- オレンジジュース……………適量
- 竹串……………3本

■作り方

- ①材料をすべて混ぜ合わせて練り、耳たぶ程のやわらかさに生地を作る。
- ②湯気上がった蒸し器に①を適当にちぎって入れ、強火で20分くらい蒸す。

③ボウルに②を取り出し、のし棒などを使ってよく搗く。

④生地を12等分し、それぞれを丸めて串に刺す。あるいは生地を3等分し、それぞれ棒状に作り、包丁で4つに切り分け、串に刺す。

⑤だんごの上好みあんこ(P.5参照)のをせ、好みのフルーツやナッツをトッピングして、自由にアレンジする。

★あんこはしぼり袋でしぼり出すと華やか。あんこが硬いようなら、水を加えて火にかけ、練ってゆるめる。

★写真は、紫いもあん和白あんのをせ、キウイといちごをトッピング。

緑だんご

【基本の白だんご】の作り方③のプロセスで、少量の水で溶いたよもぎ粉を加える。よもぎ粉の代わりに抹茶でも。

★写真は、枝豆あんのをせ、クコの実、松の実、ピスタチオ、菜の花、バナナをトッピング。

黄だんご

【基本の白だんご】の材料で、水かわりにオレンジジュースを使って作る。

★写真は、かぼちゃあんのをせ、マカダミアナッツ、ドライみかん、煮りんご、桜の塩漬けなどをトッピング。

Arrange



だんごの上にお好みのあんこ、
お好みのフルーツやナッツをのせて、
自分好みにアレンジ!

Recipe

あんこ・いろいろ

お豆のあんこに芋や野菜のあんこ、味も彩りも豊かです。あんこを練り上げるとき、くれぐれも焦がさないように気をつけましょう。

* あずきあん *

■材料(できあがり約310g)

- 小豆 …………… 1/2カップ
- 水 …………… 1.5カップ
- 米あめ …… 130g～(お好みで増減)
- 昆布(3cm角) …………… 1枚
- 塩 …………… 少々

■作り方

- ①小豆は洗って、虫食いの豆やゴミを取り除く。
- ②鍋に①と昆布、水を入れ、蓋をして強火にかけ、沸騰したら蓋をとって差し水(分量外)をし、沸騰をはずめて中火または弱火にする。
- ③途中、数回差し水(分量外)をしながら、豆が常に煮汁をかぶっている状態を保ち、小豆が指でつぶれるくらいになるまで40～60分煮る。小豆が煮くずれずのため、かき混ぜないように注意する。
- ④小豆がやわらかくなったら米あめを加え、軽く練って塩を振り入れ、好みのやわらかさになるまで木ベラで練りあげる。
※米あめを加えたあとは、焦げつきやすいので注意する。

* 白あん *

■材料(できあがり約280g)

- 白いんげん豆 …………… 1/2カップ
- 水 …………… 1.5カップ
- 米あめ …… 100g～(お好みで増減)
- 塩 …………… 少々

■作り方

- ①白いんげん豆は洗って、虫食いの豆やゴミを取り除いておき、一晚、分量の水につけておく。
- ②①を水ごと鍋に移し、蓋をして強火にかけ、沸騰したら蓋をとって差し水(分量外)をして沸騰をはずめる。
- ③弱火にして、途中、数回差し水(分量

外)をしなが、豆が常に煮汁をかぶっている状態にして、豆が指でつぶれるくらいになるまで1時間ほど煮る。

- ④豆がすっかりやわらかくなったら米あめを加え、焦がさないよう注意し、木ベラで豆をつぶしながら好みのやわらかさになるまで練り、塩を振り入れ、さらに練りあげる。

* 枝豆あん *

■材料(できあがり約100g)

- 枝豆(塩ゆでして薄皮を取り除く) …………… 100g(正味)
- 米あめ …… 大さじ2～(お好みで増減)
- 塩 …………… 少々

■作り方

- ①枝豆をフードプロセッサーにかけてペースト状にする
- ②鍋に①と米あめ、塩を入れて弱火～中火にかけ、焦がさないように注意しながら木ベラで練り、好みのやわらかさに仕上げる。

* さつまいもあん *

■材料(できあがり約100g)

- さつまいも …………… 100g(正味)
- 米あめ …… 大さじ1～2(お好みで増減)
- 塩 …………… 少々

■作り方

- ①さつまいもは洗い、適当な大きさに切る。
- ②湯気が上がった蒸し器にふきんを敷いて①を並べ、竹串がスッと通るようになるまで蒸し、皮を取り除く。
- ③熱いうちにマッシャーなどでつぶし、鍋に入れて米あめと塩を加え、弱火にかけ、焦がさないように注意しながら好みのやわらかさになるまで木ベラで練る。
★紫いもあん、かぼちゃあんレシピは分量、手順ともにさつまいもあんレシピと同様。

* 栗あん *

■材料(できあがり約100g)

- 栗 …………… 100g(正味)
- 米あめ …… 大さじ2～(お好みで増減)
- 塩 …………… 少々

■作り方

- ①栗はたっぷりの湯で50分ほどゆで、半分に切って中身をスプーンなどでとり出し、フードプロセッサーにかけてペースト状にする。
- ②鍋に①と米あめ、塩を入れて弱火にかけ、焦がさないように注意しながら木ベラで練る。
※むき栗を使う場合はフードプロセッサーでペーストにし、米あめを加えて練り上げる。硬いようなら水を加えて調節する。

* 黒胡麻あん *

■材料(できあがり約100g)

- あずきあん …………… 100g
- 黒胡麻ペースト(無糖) …… 大さじ1.5～2
- 米あめ …………… 適量

■作り方

- ①あずきあんと黒胡麻ペーストを混ぜて練り上げる。
- ②甘みが足りない場合、米あめを加える。

森 騰廣(もり たかひろ)

※レシピ考案:P.2～5

基本のマクロビオティック料理から、独自のアレンジを加えた応用料理のほか、創作そば、パン、スイーツ等、得意とする料理も幅広い。そば打ちの講座には毎年参加するという「森そば」ファンも多い。



残ったあんこは? (あんこの保存法)

あんこが残ったら、冷凍保存しましょう。1回分ずつ小分けしてラップなどで包んでおくとう便利です。そのまま自然解凍すれば、すぐ使えます。あんこを2～3種類ラップにのせ、茶巾に絞るだけで素敵なスイーツに。いろいろなあんこを好みでブレンドしても、フルーツやナッツをまぜても、新しいおいしさが見つかります。白あんにオレンジマーマレードの組み合わせもおすすです。

さくらどら焼き

■材料(4個分)

〈どら焼きの皮〉

- ①・上新粉 …………… 40g
- ①・紫芋パウダー …………… 小さじ1
- ②・濃いタイプの豆乳 …………… 80g
- ②・アガベシロップ …………… 大さじ1/2
- ③・メープルシュガー …………… 5g
- ③・粉寒天 …………… 0.5g
- ③・塩 …………… 少々
- ・なたねサラダ油 …………… 5g(小さな器に入れておく)

〈果実入り白あん〉

- ・白あん …………… 100g
- ・刻んだ梅干し …………… 1/4個分
- ④・お好みのドライフルーツ …………… 25g(それぞれを刻んでおく)

※白あんの作り方はP.5参照

■作り方

- ①①は混ぜておく。
- ②別のボウルに③の材料を入れて湯煎にかけながら、ハンドミキサーで全体がぼわわりするまで泡立てる。
- ③なたねサラダ油の入った器に、②を大さじ1ほどすくって加え、よく混ぜて乳化させる。
- ④②のボウルに①を加えて混ぜ、③を加える。
- ⑤フライパンに油(分量外)をひいて熱し、④の生地を大さじ1程度入れて丸く広げ、焦がさないよう弱火で両面を焼く。
- ⑥白あんに④を加えて混ぜ、焼いたらどら焼きの皮ではさむ。

風味豊かな果実入り白あん



ティータイムやデザートに
和スイーツ、厳選7レシピ。

抹茶どら焼き

■材料(4個分)

〈どら焼きの皮〉

- ①・上新粉 …………… 40g
- ①・抹茶 …………… 小さじ1
- ②・濃いタイプの豆乳 …………… 80g
- ②・アガベシロップ …………… 大さじ1/2
- ③・メープルシュガー …………… 5g
- ③・粉寒天 …………… 0.5g
- ③・塩 …………… 少々
- ・なたねサラダ油 …………… 5g(小さな器に入れておく)

〈ボンセンチョコクリーム〉

- ④・玄米ボンセン …………… 2枚
- ④・白味噌 …………… 小さじ1/2
- ④・木綿豆腐 100g(ボイルして水切り)
- ④・メープルシロップ …………… 大さじ1.5
- ④・塩 …………… 少々
- ⑤・ココア …………… 大さじ1
- ⑤・ココナッツオイル5g(溶かしておく)

■作り方

〈ボンセンチョコクリーム〉

- ①玄米ボンセンをフードプロセッサーにかけて粉状にし、④を加えて回し、なめらかにする。
- ②しばらくおいてなじませてから裏ごしをし、⑤を加えて混ぜる。

※どら焼きの皮の作り方は、さくらどら焼きの材料の紫芋パウダーを抹茶に変えて同じように作る。

やさしい味のチョコクリームで





コクのあるおいしさに感動!

黒胡麻プリン

■材料(4個分)

- 豆乳(無調整) …………… 300ml
- 黒胡麻ペースト…………… 大さじ1
- 白味噌…………… 小さじ1/2
- ①粉寒天 …………… 1g } 水大さじ1で
- ②本葛粉 …………… 5g } よく溶かしておく
- ③メープルシロップ…………… 40g
- ④バナラビーンズ(あれば)
- ⑤…… 4cm(中の種をとり出し、種もさやも使う)
- 〈上掛け豆乳シロップ〉
- 豆乳(無調整)…………… 100ml
- アガベシロップ…………… 大さじ1
- ⑥葛粉 …… 小さじ2(水大さじ1でよく溶かしておく)
- 黒胡麻のクッキー(P.8 参照)…………… 4枚

■作り方

- ①①に黒胡麻ペースト、白味噌を加えて混ぜ、豆乳で少しずつのばす。
- ②①に②を加えて火にかけ、かき混ぜながら煮立て、とろみがついたら器に注ぎ、粗熱をとる。
- ③③に豆乳とアガベシロップを加えて火にかけ、かき混ぜながら煮てとろみをつける。
- ④冷めた②に③を流し入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤黒胡麻のクッキーを飾る。



二つの層の味と食感を楽しんで

フルーツ羹^{かん}

■材料(流し缶1台/7cm×12cm×4cm程度)

- 三年番茶…………… 200ml
- ①アガベシロップ…………… 大さじ1.5
- ②塩…………… 少々
- 粉寒天…………… 1.5g
- ③粉寒天…………… 1g } 水大さじ1で
- ④本葛粉…………… 小さじ1 } よく溶かしておく
- ⑤ぶどうジュース…………… 100ml
- ⑥豆乳(無調整)…………… 100ml
- ⑦アガベシロップ…………… 大さじ1.5
- ⑧塩…………… 少々
- キウイ(皮をむいて薄切り)…………… 1個
- 冷凍ラズベリー…………… 適宜

■作り方

- ①①を合わせて火にかけ、かき混ぜながら沸騰させ、流し缶に1cmくらい流し入れる。
- ②①が少し固まりかけたところにキウイとラズベリーを彩りよく並べ、しばらくおいてから、上から①を静かに1cmくらい流し入れ、少し固まってきたら①の残りを静かに注ぐ。
- ③鍋に②を入れ、③を加えて火にかけ、かき混ぜながら沸騰させ、少し冷めてから②に静かに注ぐ。
- ④粗熱がとれてから冷蔵庫に入れて冷やし固め、切り分ける。

白玉パフェ

賑やかで楽しく、心もカラダもハッピーなデザート

【カラフル白玉】

■材料(2人分強)

- 〈グレー白玉〉
 - ・白玉粉 …………… 12g
 - ・グレープジュース …………… 6g〜
- 〈にんじん白玉〉
 - ・白玉粉 …………… 12g
 - ・にんじんジュース …………… 6g〜
- 〈抹茶白玉〉
 - ・白玉粉 …………… 12g
 - ・抹茶 …………… 0.5g
 - ・豆乳(無調整) …………… 6g〜

■作り方

白玉粉に少しずつ水分を加えてこね、一口大に丸め、沸騰した湯に入れて5分くらい茹で、水にとって冷やす。

【ボンセングラノーラ】

■材料(2人分強)

- ・玄米ボンセン …………… 2枚
- ・くるみ(粗く刻む) …………… 20g
- ①・カシューナッツ(粗く刻む) …… 20g
- ・スライスアーモンド …………… 10g
- ・なたねサラダ油 …………… 大さじ1/2
- ・メープルシロップ …………… 大さじ2
- ・塩 …………… 少々

■作り方

- ①①はから炒りし、ボンセンは手で小さめに割る。
- ②フライパンでボンセンをから炒りし、ナッツを加え、油を回し入れ、全体になじんだところで、メープルシロップを加えて全体にからめ、塩を振り、パットに広げて冷ます。

【オレンジジュレ】

■材料(2人分)

- ・オレンジマーマレード …………… 大さじ1
- ・みかんジュース …………… 100ml
- ①・本葛粉 …… 小さじ1 } 水大さじ1で
- ①・粉寒天 …… 0.5g } よく溶かしておく

■作り方

鍋に①を入れて溶き、マーマレード、みかんジュースを加えて火にかけ、かき混ぜながらとろみがつくまで煮て、ボウルにとって冷ます。

【豆腐ときな粉のジェラート】

■材料(2人分強)

- ・豆腐(木綿) …… 150g(ボイルして水切り)
- ・ココナッツオイル …………… 15g
- ・メープルシロップ …………… 25g
- ・玄米水あめ …………… 10g
- ・きな粉 …………… 大さじ1
- ・塩 …………… 少々

■作り方

材料全てを合わせてフードプロセッサーにかけ、なめらかになったら金属の保存容器に入れ、冷凍庫で冷やす。凍ってきたら時々取り出してほぐし、なめらかな状態にする。

【黒胡麻のクッキー】

■材料(6枚分)

- ・黒胡麻 …………… 大さじ1
- ・なたねサラダ油 …………… 大さじ1
- ・玄米水あめ …………… 大さじ1
- ・米粉 …………… 大さじ1
- ・塩 …………… 少々

■作り方

- ①材料全てをよく混ぜて、小さく6個に丸める。
- ②天板にクッキングシートを敷いて、手水をつけながら①を薄く丸く広げる。
- ③160度に予熱したオーブンで②を8分ほど焼く。

盛り付け手順





豆乳タピオカ いちごミルク

甘みの玄米甘酒は好みの量で

■材料(1人分)

- 豆乳(無調整) …… 200cc
- いちご …… 3~4個
- 玄米甘酒(なめらかなもの) …… 大さじ3~
- レモン汁 …… 小さじ1
- 大粒ブラックタピオカ(乾燥) …… 大さじ2

■作り方

- ①タピオカは前日に水につけておく。翌日水けをきって、沸騰湯に入れて3分ゆで、ザルにとって冷水につけ、冷まして水けをきる。(タピオカは商品により戻し方が異なりますのでご注意ください)
- ②豆乳に玄米甘酒とレモン汁、いちごを加えてミキサーやフードプロセッサーなどにかける。
- ③②をグラスに注ぎ、タピオカを入れる。

米粉ときな粉の ミニマフィン

香ばしく、ほろほろと口どけがよい

■材料

- (シリコンミニマフィン型5個分)
- 豆乳(無調整) …… 40g
 - 生おから …… 20g
 - ④ •なたねサラダ油 …… 12g
 - 玄米水あめ …… 25g
 - 白味噌 …… 小さじ1/2
 - 米粉 …… 40g
 - ⑤ •きな粉 …… 大さじ1
 - ベーキングパウダー …… 小さじ1
 - 黒豆水煮 …… 30粒程度

■作り方

- ①④をボウルに入れてよく混ぜ合わせる。
 - ②⑤の粉をよく混ぜ、①に入れ、さらによく混ぜる。
 - ③型の1/3くらいまで②の生地を入れ、それぞれに黒豆を3粒入れて残りの生地をかぶせ、上に3粒ずつのせる。
 - ④180度に予熱したオーブンに入れて約18分焼く。
 - ⑤冷めたら型から取り出す。
- ※使っている油脂が少量なので、翌日には乾燥して固くなりがち。残ったら冷凍保存し、食べる時は自然解凍で。

Profile

奇園 揚こ(よりに ようこ) ※レシピ考案:P6~9

クッキングスクール リマ マスター修了。認定インストラクターとして活躍後、マクロビオティックキッチンスペース「よりどころ」を東京・世田谷区に開店。完全予約制でランチ営業・各種コラボ講座などを開催。グルテンフリースイーツや飾り巻き寿司の講座も人気。





YOU ARE WHAT YOU EAT



～あなたは、あなたが食べたものでできている～

マクロビオティックでは 肉や魚は食べないの？

もっとスッキリしたい！体調がいまいちだから、今の食事を変えなくちゃ！

食生活を改善したいけれど、マクロビオティックって砂糖ダメ、肉や卵、乳製品もダメ、

魚だってNGで、玄米菜食しなければならない！・・・と堅苦しく思っていないですか？

ビーガンやベジタリアンと誤解されがちですが、マクロビオティックは季節や自分の体調、

そして目的に合わせて食材を選んで食べる、柔軟な食事法なのです。

❖ 「必ず玄米を食べなくてはいけない」わけではありません ❖

マクロビオティックには、「身土不二」「一物全体」「陰陽調和」という3つの大切なことがあります。その土地で採れるものを食べる(身土不二)、丸ごといただく(一物全体)という考えから、主食は玄米を基本としていますが、玄米を精米したり、麺類やパンをとり入れることもあります。暑い夏には体を冷やしたくなり、寒い冬には体を温めたくくなりますね。季節や体調に応じて食材を選び、バランスを調える(陰陽調和)のがマクロビオティックです。

玄米はちょっと…という方には、「分搗き米」もおすすめです。分搗き米というのは胚芽やヌカ層を残したお米で、精米度の低い順に玄米、3分搗き、5分搗き、7分搗き、胚芽米、白米と呼ばれ、白米、分搗き米、玄米の順に陽性(体を温めたり引き締める)さが増します。

分搗き米は自然食品店や通販の他、精米して販売しているお米屋さんがあれば、ご希望に応じて調整してくれます。雑穀も手軽に購入できるので、白米や分搗き米に、陽性なアワやキビなどの雑穀を加えるのもおすすめです。



❖ 肉や魚、卵や乳製品、スイーツも禁止なの？ ❖

マクロビオティックでは肉や魚、卵や乳製品などの動物性食品をととも陽性な食べ物としています。毎日のように食べる、一度に食べ過ぎるのは、体のバランスを崩してしまいます。逆にスイーツによく使われる精製糖はととも陰性(体を冷やし、緩める)なため、スイーツの食べ過ぎも体のバランスを崩します。

と言っても、食べてはいけない、ということではありません。肉や魚などの動物性食品を摂る場合は、野菜を多く摂るなどマクロビオティックでは陰陽のバランスを考えます。マクロビオティックを知らなくても本能的に、肉料理には付け合わせ野菜が、焼き魚なら大根おろしがほしくなりませんか？

動物性食品もスイーツも、バランスを崩さないよう、体調がよい時に少量いただく程度にしたいものです。自分の体調と相談しながら食材を選んで食べるのがマクロビオティックなのです。

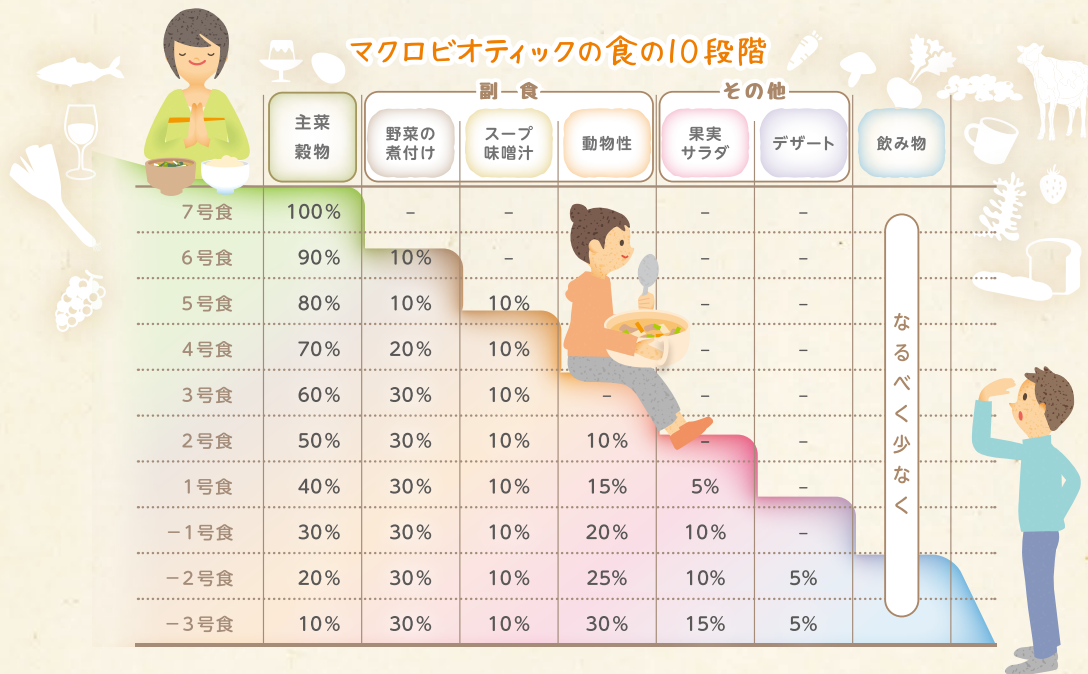
❖ 今よりちょっと上の段階を目指そう ❖

マクロビオティックを試してみたいと思ったら、「マクロビオティックの食の10段階」で、いまの自分の食事はだいたい何号食になるのかをチェックしましょう。食事の割合は見た目ですっきりと考えればOK。「野菜の煮つけ」は、煮物に限らず野菜や海藻、豆などのおかず全体を指します。

スタートは今の食事の一つ上の段階が無難です。まずは3か月くらい続けてみて、さらに上に進みましょう。続けていくうちに少しずつ体調の変化が実感できるはず。たとえば、肌の状態や大きな便秘(大便)、小さな便秘(小便)などに注意を向けてください。

普段は3号食～5号食を基本にして、体調が良ければ、たまに割合を変えてもかまいません。もし体調がすぐれない時には、割合を基本に戻す、または少し上の段階の食事にするのがおすすめです。

窮屈に考えないで、自分の状態に合わせて柔軟に、マクロビオティックの大切なこと「身土不二」「一物全体」「陰陽調和」を意識しながら続けていくのがコツです。



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.038

豆類

豆はマメ科の植物の種子。

蒔けば芽が出る生命力があふれ、栄養豊富な食材です。

穀物に次いで最も古くから栽培され、長期保存ができるため、
遠い昔から私たちの暮らしを支えてきました。

豆の代名詞は大豆

節分の豆まきというように昔から豆といえば大豆をさすほど、日本人にとって大豆はもつとも大切な豆。「畑の肉」とも呼ばれ、良質なタンパク質が肉と同等に豊富で、重要なタンパク質源でした。納豆や豆腐、きな粉など大豆製品、味噌、醤油の材料になる黄大豆のほか、おせちに欠かせない黒豆(黒大豆)や青大豆などもあります。

小豆や金時豆などの
身近な豆たち

和菓子のあんこでおなじみの小豆をはじめ、インゲン豆(金時豆やうすら豆、白インゲン、花豆など)、エンドウ豆やそら豆のほか、最近ではひよこ豆やレンズ豆などもよく見かける豆たち。炭水化物のほか、大豆ほど多くはないけれどタンパク質が豊富で脂肪分はごくわずか。ダイエットにも向く高タンパク、低脂肪の食品と

いえましょつ。

マクロビオティックでは肉や魚の代わりに、豆類でタンパク質を補いますので、大豆とひじきの煮物、小豆かぼちゃなど、多くの豆料理を基本食にしています。

豆はスーパー栄養食品

豆には、代謝に必要なビタミンB群やカルシウム、鉄、亜鉛などミネラルがたっぷり含まれ、サポニンやポリフェノールなどの健康に良い成分も豊富。また、生活習慣予防など健康効果が期待できる食物繊維の量もダントツです。

大豆に豊富なイソフラボンはポリフェノールの一種で、更年期障害を改善し、骨粗鬆症を予防。小豆や金時豆など色の濃い豆には、強い抗酸化作用でアンチエイジング効果の高いポリフェノールが豊富です。

豆を水煮にした商品があるので、これを利用すると気軽に豆料理ができます。

自分の時間と 場所で学べる! マクロビオティック クッキングスクール

ネット校
Basic I & II
いつでも受講
できます!

修了証がもらえる!

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

「オーサワの有機小豆の水煮(230g・固形物200g)×2」
(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】【オーサワの有機小豆の水煮(230g・固形物200g)】【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.35」プレゼント係

【締切】2020年6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。

EDITORIAL NOTE

* 編集後記 *

右の写真は、朝から夜までかかった撮影後の森先生と寄國先生です。今回の「和スイーツ」というテーマに、これまでの経験と知恵、そして積み重ねてきた技術で応えていただきました。地味になりがちな和菓子を新感覚の和スイーツに変身させ、食材の組み合わせやちょっとした発想で、見た目にもお洒落で美味しいお料理が作れることを教えていただきました。



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

<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.35 / 2020 / SPRING

【発行】日本C協会 〒153-0043 東京都目黒区東山三丁目1番6号 TEL:0570-090-096 (ナビタ イヤル)

www.ci-kyokai.jp



「オーサワジャパンの豆」

マクロビオティックで培った
確かな目で選んだ大地の恵みです。

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。

