

Macrobiotic recipe

マクロビオティック ヘルシー&美肌レシピ

季節の食材での体の適度なゆるめ方

Whole Foods Studio/Native Foods 代表 天野朋子

毎日の通勤や仕事、子育て、地域や学校の行事・・・現代の女性たちはほんとうに忙しい。移動も多くなりがちです。実は、こうした「忙しさ」「移動の多さ」は、しばしば身体や心に「陽性過多」という状態をもたらします。陽性過多とは、身体に余分な熱がこもり、身体や心が硬く締まってこわばりがちな状態になってしまいう状態です。動物性食品（特に肉、卵）や、精製塩（自然海塩ではなく塩化ナトリウム100%の人工塩）の摂りすぎも陽性過多の大きな原因になります。忙しすぎる・移動が多いといったライフスタイルでも、心身が陽性に傾いてしまうのです。

陽性過多になった締めすぎた心身は、バランスを取り戻すために、反対の作用「余分な熱を逃がす、緩める」作用をもたらす、陰性のものを欲するようになります。そのため、しばしば、甘いものや冷たいもの、コーヒーやお酒などの強い陰性を摂りすぎてしまうのです。適度なゆるめですが、強い陰性のものを摂りすぎると、身体を冷やしすぎてしまうのでよくありません。

そこで、忙しい方、移動の多い方におすすめなのが、「適度に身体をゆるめるコツを身につける」ということです。特に、春や夏は心身を少し陰性気味にしておいたほうが楽に過ごせます。具体的には、さつと湯がいた青菜や、スプラウト類、きのこといったような、ほどよい陰性のエネルギーを持った野菜を多めに食べたり、季節の果物を適量食べたりすること。ハーブなどの香りのある食材を少し多めに使うこと。ゆるめのお風呂にゆつくり入ること。アロマなどの天然の香りを楽しむことも、適度に身体をゆるめるのに役立ちます。

上手にそういった食材や香りを取り入れて、ゆるやかにリラックスするコツを身につけて、忙しい毎日を乗り切りましょう。

和風ラタトゥイユ

【材料（約3～4人分）】

なす 1本
トマト 100g
白味噌と麦味噌 各大さじ1/2
水 大さじ2
大葉 2枚
ミョウガ 2個

【作り方】

- ① なすは縦半分に切って薄切り、トマトはざく切りにする。
- ② 鍋に水の半量を入れ、なす、トマトの順に重ねる。
- ③ 白味噌と麦味噌を、残りの水で溶き、野菜の上にかける。
- ④ 火にかけ、沸騰したら火を弱めて10分ほど煮る。全体をやさしく混ぜる。大葉とミョウガの千切りをのせる。



※なす、トマトのほか、ズッキーニやパプリカなどの夏野菜をたくさん使ってつくってください。
※大葉とミョウガのかわりに、バジルを使い、オリーブオイルをかければイタリア風のラタトゥイユに！

初夏のわかめサラダ



【材料 (約4人分)】

塩蔵わかめ 100g
人参 1/2本
キャベツ 2枚
米酢 大さじ1
オリーブオイル 小さじ2
塩麴 小さじ1または塩小さじ1/3

【作り方】

- ① 塩蔵わかめは水に10分ほどつけて塩抜きする。必ず味見をして、塩気が抜けていることを確認すること。ざるにあげて熱湯を回しかけ、すぐに冷水にとって冷やす。食べやすい大きさにカットしておく。
- ② キャベツは一口大に切り、人参は短冊切りにする。塩少々をまぶして、歯ごたえを残して蒸す(さっとゆでてよい)。
- ③ 米酢、オリーブオイル、塩麴(または塩)をよく混ぜておく。
- ④ 1のわかめ、2の野菜をボウルに入れ、3のドレッシングを味をみながらかけてあえる。酸味や塩気が足りなければ酢、塩麴などを足して味をととのえる。



協力：天野朋子
(あまのともこ)

Whole Foods Studio (鎌倉)、Native Foods (熊本) 代表。上智大学外国語学部卒業後、長年、広告、マーケティング戦略の仕事に従事。Kushi Institute (米国) にてマクロビオティックを学ぶ。2004年、Whole Foods Studio (東京)、2012年 Native Foods (熊本) 設立。「懐かしい未来食」をキーワードに、国内外で講演&料理教室を開催するほか、自然食レストランのメニュー開発や、各市町村での食育セミナー講師なども務める。著書に、ニュー・ベーシック・マクロビオティック (日貿出版)、玄米・豆・野菜・海藻を食べる (日貿出版)、Whole Foods Studio のセルフ・ヒーリング・クッキング (学陽書房) など。

<活動内容>

現在、鎌倉、熊本、福岡 (小倉市、直方市) の4ヶ所で、『懐かしい未来食』料理教室を開催。インストラクター資格取得につながるコースや、東洋医学の叡智を暮らしに活かす陰陽五行入門のクラス、発酵食品(味噌、甘酒、塩麴、テンペなど)のクラス、ナチュラルスイーツのクラスなどを実施しています。お料理が苦手な方も大歓迎です。ぜひお気軽にお越しください。また、熊本地震をきっかけに、「与え合い・わかち合い」のギフト・エコノミーを実践する場として、熊本で2016年6月から毎月「いいね!キッチン」を開催。鎌倉でも、ギフトエコノミー実験食堂を2018年10月から毎月開催しています。どなたでも参加できるプロジェクトですので、興味のある方、ギフトエコノミーについて知りたい方、ぜひお気軽にご連絡ください。

【お問い合わせ】 wholefoodsstudio@gmail.com

【ホームページ】 Whole Foods Studio : wholefoods.jimdo.com

Native Foods : nativefoodsjapan.com

TAO塾 : taojuku.jimdo.com

～懐かしい未来食とは～

「懐かしい未来食」とは、玄米、伝統的な発酵食品、豆、雑穀、海藻といった、昔ながらの「懐かしい食材」を中心に、現代に生きる私達そして「未来」の世代・「未来」の地球の健康に貢献する食事です。

日本人が忘れてきている伝統の食の叡智を、現代の食卓に美味しく、楽しく、クリエイティブに取り入れるヒントが満載の「懐かしい未来食」を、私達と一緒に探求しませんか?

詳細はお問い合わせください：

wholefoodsstudio@gmail.com

