

Macrobiotic recipe

マクロビオティック ヘルシー&美肌レシピ

冬は腎をいたわる

Whole Foods Studio/Native Foods 代表 天野朋子

マクロビオティックとそのルーツである東洋医学では、「季節ごとくに特に注意してケアしたい臓器がある」という考え方をします。冬に特にいたわりたいのは、腎臓と膀胱。これらをまとめて「腎」とよんでいます。冬には「腎」が苦手とするものを避け、「腎」が喜ぶ食材を多めに取り入れるようにしましょう。

「腎」が苦手とするものは、「冷え」です。背中や足腰が冷えないように気をつけ、入浴はシャワーで済まさずに湯船でゆっくり温まることをおすすめします。背中や腰にカイロなどを貼り付けるのもよいでしょう。とくに生理期間中は腎臓付近を温めると生理痛が軽減されます。（広義の「腎」には生殖器も含まれます）。

また、身体を冷やす食べ物（冷たい飲み物、白砂糖を中心とする強い甘み、熱帯産のもの、強いスパイスなど）も、冬には摂りすぎないように気をつけたいものです。

「腎」をいたわる食材としては、代表的なものは小豆。日本の民間療法でも、昔から「むくみを取る豆」として使われています。ただし、白砂糖を沢山入れてしまつては逆効果。砂糖を入れない小豆の美味しい食べ方を覚えておくといいですね。そのほかには、ごぼうのよくなしつかりした根菜や自然薯など、また、切り干し大根や干し蓮根などの乾燥野菜や、高野豆腐もおすすです。そういった素材をしつかり火を通して食べて「腎」を強化し、身体全体を温めて寒い冬を乗り切りましょう。

かぼちゃの甘みで、お砂糖を入れなくても小豆を美味しく食べられます。かぼちゃは大きめに切ってゆっくりじっくりと火を通しましょう。

小豆かぼちゃ

【材料（4人分）】

小豆 1/2カップ
昆布 5センチほど
かぼちゃ 400g、塩少々

【作り方】

- ① かぼちゃは皮付きのまま、大きめに切る。
- ② 小豆は洗って、かぶるくらいの水と共に鍋に入れる。昆布を入れ、ふたをとったまま火にかけて、沸騰したら約1カップの冷たい水を加える。
- ③ ふたをして、再び沸騰したら弱火にし、小豆が柔らかくなるまで煮る。ときどきふたをあけて、小豆が水をかぶっていることを確認すること。必要であれば少しずつ水を加える。
- ④ 小豆が柔らかくなったら（つまんだらすぐつぶれる位）、かぼちゃをのせ、塩少々をふる。
- ⑤ ふたをして、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ 火を止めてから5分ほど蒸らし、鍋をゆすって小豆とかぼちゃを馴染ませる。





ごぼうの醤油煮

シンプルにごぼうを炒め煮にしますが、水に放してあくを抜くという工程を省くのがコツ。ごぼうの旨味を存分に味わえます。

【材料（4人分）】

ごぼう 約 100g
醤油 小さじ2～
ごま油 少々

【作り方】

- ① ごぼうはよく洗って泥をおとし、皮をむかずに3、4cm長さにカットする。太ければ2つ割～4つ割にする。
- ② ごま油でごぼうを甘い香りがしてくるまでじっくりと炒める。水少々（ごぼうの高さの半分くらいまで）いれて、ふたをし、沸騰したら弱火にして20分ほど煮る。
- ③ 醤油を加え、汁気がなくなるまで炒りつける。



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 : nativefoods-japan.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。

日本人が忘れかけ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

