

Macrobiotic recipe

マクロビオティック ヘルシー&美肌レシピ

冬の潤いの育み方

Whole Foods Studio/Native Foods 代表 天野朋子

乾燥の季節、冬がやってきました。冬は、お肌にとっては最も厳しい季節。もともと日本の冬はとても乾燥しているのに加え、エアコンや暖房器具で室内空気はますます乾燥しています。また、気温が低いと血行が悪くなるのでお肌の新陳代謝が悪くなり、かさつきだけでなく、くすんだり、ハリを失ったりしがちです。しっかりと保湿を心がけるとともに、身体の内側からの乾燥対策と、代謝対策を考えましょう。

冬は、年末年始のイベントなどで、脂っこいごちそうを食べる機会が多くなりがちです。実は脂っこい食べ物、肌とうるおいを与えるのではなく、逆に乾燥させてしまう傾向になります。毛穴や皮脂腺をつまらせてしまうので皮膚の内側からの水分や油分の補給が、肌の表面まで届きにくくなるのです。外食が多くなりがちなどときには、お家ではできるだけ、動物性ものは避けて、脂控えめのメニューにすることを勧めます。大根おろしをたくさん食べるのもよいでしょう。

また、新陳代謝を上げる食材としては、ハトムギがお勧めです。ハトムギは、昔から日本の民間療法で「イボを取る」食材として知られています。お茶にして飲んだり、ご飯に炊き込んだり、スープに入れたり、いろいろな活用法があります。

また、全身の血行を良くすることも、血液の循環を良くしてお肌の代謝を上げるのに役立ちます。寒いからといって、エアコンの効いた（乾燥した空気）部屋にこもって動かないでいるのはお肌をいじめているようなもの！お天気の良い日には、早足で通勤のひと駅分を歩いてみたり、車を使わずに自転車移動したり、散歩に行ったり、身体を動かしてみましよう。もちろん、ヨガなどのエクササイズも効果的です。大切なのは、まとめて運動するのではなく、毎日少しずつ、「続ける」こと。そうしたケアで、春になったときの肌の輝きも、また変わってきますよ。

高野豆腐と小松菜の煮物

【材料（約2人分）】

高野豆腐 2枚
昆布椎茸だし（☆） 200cc
醤油 小さじ1
みりん 大さじ1
塩 小さじ1/4
（あれば）柚子の皮少々

【作り方】

- ① 高野豆腐は製品の指示に従って戻し、しっかりと水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ② 昆布椎茸だしに醤油、みりん、塩を加えて煮立たせる。高野豆腐を加えてふたをし、約10分煮る。
- ③ 3cmくらいの長さに切った小松菜を加え、再びふたをして約2分煮る。小松菜に火が通ったら火を止める（煮すぎないように注意）。
- ④ 器に盛り、あれば柚子の皮の千切りをあしらう。



ハトムギと野菜の豆乳スープ

【材料 (約2人分)】

ハトムギ 大さじ2
たまねぎ 1/4 個
人参 1/4 本
じゃがいも 1/2 個
小松菜 1/4 わ
昆布椎茸だし(☆) 300cc
白味噌 小さじ2
塩 小さじ1/2
豆乳 適量

【作り方】

- ① たまねぎは薄切り、人参、じゃがいもはいちょう切り、小松菜は2〜3センチ長さに切る。
- ② 鍋に水少量を入れて火にかけ、水が沸騰したらたまねぎを入れて弱火でしんなりするまで炒める(ウォーターソテー)。
- ③ たまねぎが柔らかくなったら、よく洗ったハトムギとだしを加えてふたをして沸騰させ、その後弱火で10分ほど煮る。人参、じゃがいも、小松菜を加えて更に10分ほど煮て白味噌、塩で味付けをし、最後に豆乳を少々加える。

(☆) 昆布椎茸だし 作りやすい分量

昆布3センチ角1枚と干し椎茸1個を400〜600ccの水に入れて数時間〜ひと晩置く。



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、東洋医学の叢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、塩麹、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叢智を、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

