

Macrobiotic recipe

マクロビオティック ヘルシー&美肌レシピ

お肌は体調の鏡～デトックスシーズンの春夏は美肌のチャンスです

Whole Foods Studio/Native Foods 代表 懐かしい未来食 料理研究家 天野朋子

お肌は身体のいちばん外側にありますが、実は身体の内部の「鏡」です。体調が悪いと、お肌にも明らかにその影響が現れます。便秘するとお肌が荒れた、というような経験はどなたにもきつとあると思います。

お肌のためには、身体全体の調子を整えることがとても大切ですが、その鍵となるのが「血液の質と循環」です。老廃物の少ない、淀んでいない血液が、トラブルの少ない透明感のあるお肌をつくります。

まずは老廃物や毒素を溜めやすい食材（動物性タンパク質、動物性脂肪、白砂糖、農薬や添加物なども）を控えめにし、そして老廃物を排出しやすい食材（全粒穀物、季節の野菜、豆、海藻など）を多めに食べる。そして適度な運動をして血液の循環を促進する。日頃からそれを心がけることが、内側から輝くようなお肌をつくる第一歩になります。

そして嬉しいことに、春・夏は身体が秋・冬に比べ陰性気味になるので、老廃物を出しやすい季節。この時期に、特に血液の浄化を意識することはとてもお勧めです。具体的には上記のような食生活なるべく心がけることですが、できれば特に動物性の食材を控えめにし、植物性のものであっても油は少なめに使用するとよいでしょう。春の青菜や、野草、山菜、夏に旬を迎える野菜季節の食材を、油を使わない調理法で毎日の食卓に取り入れてみたり、よく噛んで少し少食にし、軽く汗ばむくらいのウォーキングなどの軽い運動をする。お肌だけでなく肩こりにも効果があり、腸内環境もよくなるので免疫力も上がります。いろいろと健康上の不安が大きな世の中ですが、質の良い血液を保つていけばウィルスなど外敵の影響も受けにくくなります。ぜひ、出来ることから積極的に取り入れてみてください。

わかめとクレソンのサラダ ノンオイルドレッシング添え

クレソン、たんぽぽなどの春の野草や、春先に採れる柔らかいわかめなどは、春に私たちの心身が必要としているエネルギーをたっぷり供給してくれる食材です。ドレッシングはノンオイルとは思えないコクのある美味しさ。好みですりごまなどを加えても美味しいです。

【材料（2人分）】

ドレッシング：白味噌大さじ1、米酢大さじ1～2、豆乳大さじ2
クレソン、ルッコラ、あればたんぽぽ、ハコベなどの野草、わかめ 各適量

【作り方】

- ① ドレッシングの材料は合わせてよく混ぜる。米酢の量は好みで調整する。
- ② クレソンなどの野菜は硬い茎は取り除き、葉先を食べやすくちぎる。わかめは塩蔵の場合はしっかりと塩抜きをする。乾燥わかめは水に戻す。いずれも、水気をしっかりと切る。食べやすくカットする。
- ③ クレソンなどとわかめを盛り合わせて、ドレッシングを添える。

※ドレッシングはレタスや春キャベツ、千切りにした人参などにも合います。





グリーンピースのポタージュ

【材料（2人分）】

グリーンピース（豆のみ）150g、たまねぎ小 1/2 個、だしまたは水 200cc、豆乳 100cc、白味噌小さじ 2、塩小さじ 1/4（または塩麹小さじ 1）

【作り方】

- ① 鍋に水少々を入れて沸騰させ、薄切りにしたたまねぎを加えてしんなりするまで炒める（油を使わない「ウォーターソテー」）。
- ② グリーンピースをとだし（または水）を加え、蓋をして沸騰させ、弱火で 10 分ほど煮る（煮すぎると色が悪くなるので注意）。グリーンピースが柔らかくなったら白味噌を煮汁で溶いて加える。塩も加えて火を止める。
- ③ 3をフードプロセッサーなどにかけてなめらかになるまで攪拌する。鍋にもどして豆乳を加え、温まるまで火を通す（沸騰させないように）。味をみて必要であれば塩、塩麹などを加えて調整する。

※だしはお好みのものでよいですが、グリーンピースの繊細な風味を活かすには昆布だしがおすすめです。



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

