

Macrobiotic recipe

マクロビオティック ヘルシー&美肌レシピ

秋はお肌のためにも肺・大腸のケアを心がけましょう

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

東洋医学、陰陽五行では、秋は肺がダメージを受けやすい季節とされています。「肺は皮毛（ひもう）を主る（つかさどる）」といわれています。皮毛とは皮膚、粘膜、体毛（産毛）などを指します。秋にお肌がひどく乾燥したり、荒れたりしてしまう場合、お肌だけでなく肺のケアもしてあげる必要があるのです。

また、東洋医学では、肺と大腸が「二人三脚で働くペアの臓器」であると考えます。肺と大腸は、お互い影響しあって調子が良くなったり悪くなったりします。「便秘による肌荒れ」これも、多くの方が経験されていることだと思えます。便秘や、大腸内に老廃物が滞ることによる異常発酵によって、お肌にいろいろなトラブルが起こるのです。

肺・大腸を整える食材の代表的なものに、「蓮根」があります。蓮根は、昔から日本の民間療法で咳止めの特効薬として使われてきたくらい、呼吸器への高いヒーリング効果があり、食物繊維も多く、大腸の蠕動運動を促す良性の陽性パワーに優れています。同じくごぼうや自然薯といった陽性の強い根菜も大腸が喜ぶ食材です。

そして忘れてはいけないのはお米のパワー。マクロビオティックの陰陽五行の考え方では、穀物の中で秋に私達が必要なエネルギーを最も多く持っているのは「お米」であるとされています。秋は新米がとれ、お米がいちばんおいしい季節。ぜひ、今の季節にはパンよりも、パスタよりも、「お米を粒の状態」でたくさん食べてください。できれば玄米がお勧めですが、難しい場合は分づき米や胚芽米で。

逆に、肺・大腸が苦手なものは「強い陰性」のものや、肺・大腸に老廃物をためやすくしてしまうもの、大腸に悪玉菌を増やしてしまうものなどです。白砂糖をたくさん使ったものや、乳脂肪の多いもの、生の油、熱帯産のものは、特に呼吸器が不調なときには控えたほうが安心です。また、動物性食品の摂り過ぎは、大腸の悪玉菌を増やします。そうした食材は、たまの楽しみとして食べるには問題はありませんが、毎日のようにたくさん食べることは、お勧めしません。

肺・大腸が不調になると、全身の免疫力が落ち、感染症にかかりやすくなります。ウィルスを体内に入れないためにも、ぜひこの秋はいつも以上に肺・大腸の健康に心を配りましょう。バランスのよい食生活で、健やかに秋をお過ごしください。

蓮根入り玄米の炊き込みご飯

【材料 (4人分)】

玄米1合半、蓮根50g、人参、ごぼうなどの根菜50g、油揚げ1/2枚、昆布5センチ、干し椎茸1個、醤油小さじ1と1/2、自然塩小さじ1/4、昆布3cm角1枚、ごま油少々

【作り方】

- ① 玄米は洗って、350ccの水（昆布、干し椎茸の戻し汁含む）に浸水しておく。
- ② 蓮根、人参は薄いいちょう切り、ごぼうは細切りまたはさがきにする。干し椎茸、昆布は水で戻して細く切っておく。油揚げは熱湯をざっとかけて油抜きし、細く切る。
- ③ 圧力鍋にごま油少々を熱しごぼうを数分間炒める。
- ④ 人参、蓮根、干し椎茸、昆布、油揚げ、玄米（浸水しておいた水ごと）を加え、塩・醤油を加え、ふたをして火にかけ、圧がかかってから約30分炊く。炊きあがったら熱が抜けるまで待ち、盛り付けて白ごまをふる。



蓮根ともち麦のナゲット



【材料 (4人分)】

蓮根 1/2 節、もち麦 1/2 カップ、昆布 3 センチ角 1 枚、たまねぎ 50g、きのこ (しめじ、えのきだけ、生椎茸など) 50g、にんにくひとかけ、くるみ 20g、塩麴 小さじ 1/2、米粉 大さじ 1、味噌 小さじ 1、塩 小さじ 1/4、黒胡椒、ドライハーブ など好みで少々、オリーブオイル 適量

【作り方】

- ① 蓮根は皮ごとすりおろす。たまねぎ、にんにく、きのこ、くるみは粗みじんにする。
- ② もち麦は洗って 1.5 倍量の水で 2 時間以上浸水する。昆布と共にに入れて、ふたをして火にかけ、沸騰したらごく弱火にして 20 分炊く。炊きあがったら 10 分蒸らしてから全体をざっくり混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブオイル少々を熱し、にんにくを炒める。いい香りがしてきたらたまねぎを入れて炒め、甘い香りがしてきたらきのこ塩麴を入れて生っぽさがなくなるまで炒める。
- ④ 1 のもち麦に、2 と、くるみ、米粉、塩、味噌を加えて手でよく練り混ぜる。8 つにわけて形を整え、米粉 (分量外) をまぶす。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを熱し、4 を片面 5 分くらいずつ弱火で焼く。好みのソースを添えて食べる。



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 : <https://native-foods-1.jimdosite.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

