

Macrobiotic recipe

マクロビオティック ヘルシー&美肌レシピ

むやみに怖がらないことで免疫力を保つ。

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

陰陽五行では、それぞれの季節に対応した臓器（春：肝臓と胆嚢、夏：心臓と小腸、土用：脾臓・脾臓と胃、秋：肺と大腸、冬：腎臓と膀胱）があり、そして、それぞれの季節の臓器と関連のある「感情」がある、という考え方をしています。

冬の臓器（腎臓・膀胱）と関連のある感情は、「勇氣」と「恐怖心」です。腎・膀胱が健康であれば、私達は、困難に立ち向かう勇氣や、決断する勇氣、自分の考えを主張する勇氣などを持つことができます。しかし腎・膀胱が不調だと、いろいろなことに対する恐怖心や、引っ込み思案になりがちな心境になってしまいます。

長引くコロナ問題は、マスメディアやインターネット上で、様々な思惑に左右されたニュースを毎日大量に生んでいます。その多くが、恐怖心や心配を煽るものばかり。それは腎・膀胱に悪影響を与え、また、弱った腎・膀胱が、さらなる無用な恐怖心を生むという悪循環が起こり兼ねません。恐怖心に支配されてしまうと、身体がこわばり、呼吸が浅くなり、血液の循環も悪くなります。当然、顔色のくすみや、潤いの不足にもつながります。

過剰な報道や無責任なネット上のことばに惑わされず、自分の頭で考え、冷静に判断し、自分の自然治癒力を信じて過ごすことは、免疫力を上げることには確実に繋がります。その結果、気の回りを良くし、顔色や表情も明るくなります。ぜひ、TVやネットからときには離れて、自然の中でメデイテーションや深呼吸をし、新鮮な酸素を血液にたっぷり取り込みましょう。そして自分と深くつながり、自分には何が必要なのか・何を信じればいいのか、を自分で判断できる力を養いましょう。そのようにして精神を健全に保つことは、食事と同じくらい、大切なことです。

風呂吹き大根 大豆ミートの肉味噌ふう添え

【材料（4人分）】

大根 1.5センチの輪切り4切れ、昆布 5センチ、
醤油 小さじ2、みりん 小さじ2、塩 小さじ 1/4、大豆ミート乾燥タイプ（ミンチ状のもの）15グラム、生姜
小指大ひとかけ、醤油、みそ、各小さじ1 みりん 小
さじ2（あらかじめ合わせてよく混ぜる）、菜種サラダ油
適量 あれば大根葉少々

【作り方】

- ① 根は皮付きのまま輪切りにし、切り離さないように気をつけて十字に包丁を入れる。昆布をしいた鍋に入れ、ひたひたに水を注ぎ、柔らかくなるまで煮る。ほぼ火が通ったところで醤油、みりんを入れ、竹串がすっと通るまで煮る。
- ② 大豆ミートは熱湯で戻し、さらに水で洗ってしっかりと絞る。
- ③ フライパンに油を熱し、生姜のみじん切りを炒める。いい香りがしてきたら2.の大豆ミートを加えて炒め、合わせ調味料（醤油、みそ、みりん）を入れて更に炒める。味をみて必要であれば醤油、味噌などを足す。
- ④ 1の風呂吹き大根を汁ごと器に盛り、3の肉味噌風をのせ、あれば大根の葉をさっとゆでたものを刻んでのせる。



大根葉と大豆ミートのお焼き風餃子

【材料 (4人分)】

大豆ミート 15グラム、玉ねぎ 1/8個または長ねぎ 1/4本 (みじん切り)、大根の葉 さっと茹でて刻んだもの 1/2カップくらい、あればニラ3~4本 (小口切り) ニンニク 1/2かけ (みじん切り)、胡麻油少々 醤油小さじ1と1/2 <餃子の皮>

小麦粉 80グラム 全粒粉 20グラム 菜種サラダ油または胡麻油小さじ1、塩小さじ1/4 熱湯 60cc

【作り方】

- ① 餃子の皮を作る。粉、塩と油をボウルに入れて、さいばしなどでよく混ぜる。熱湯を少しずつ加え、耳たぶくらいの硬さにこねる。固く絞ったぬれぶきんをかけてねかせておく。
- ② 鍋に胡麻油をにんにくを入れ、いい香りがしてくるまで炒める。玉ねぎを入れて炒め、大根葉とニラ (あれば) を加えてさらに炒め、醤油を入れて混ぜる。
- ③ 1の皮を8つにわけ、丸めてのぼし、手のひらサイズの皮を作る。2.を小さじ1~2杯分のせ、好きな形に成形する。
- ④ フライパンに菜種サラダ油または胡麻油 (分量外) を熱し、薄く煙があがるくらい樹分に熱したら3を並べ、底に焦げ色がついたら水約1/2カップを加えて蓋をし、10分ほど蒸し焼きにする。



※皮にベーキングパウダーを小さじ1/2くらい入れ、丸く形づくればお焼きになる。
※中身の具が余ったら、炒めてからご飯に混ぜたり、焼うどんの具などに使うと美味しい。



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 : 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

