

# Macrobiotic recipe

マクロビオティック ヘルシー&美肌レシピ

## 良い機嫌でいることは、良い食べ物を食べることに同じ

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

私は音楽が大好きです。家にいる時やウォーキングをするときにはいつも音楽を聞いています。世の中には「音楽が嫌い」という人もいるのでしようが、これだけ世の中に音楽配信サイトやCDなどのメディアが溢れているということはやはり人間は基本的に音楽というものが好きなのだと思います。

有史以前から儀式や祈り、祭りなどの際には踊りと共に必ず歌や楽器などの音楽がありました。音楽、それは空気の振動です。英語でいうとバイブレーション。好きな音楽を聞いて幸せな気持ちになると、身体の振動（人間の細胞も常に振動していますから）と音楽の振動が調和しているように感じます。

私がマクロビオティックを学んでいたときに出会ってとても印象に残ったのが、「人間は、固形物の七倍量の水分、水分の七倍量の空気、空気の七倍量の振動を毎日身体に取り入れている」という考え方です。ここでいう振動とは、音や光、接するものや人から受けるバイブレーションも含みます。音楽も振動なら、話し言葉も振動。そして、五感で直接感じることはできないけれども、「なんとなく」相手から伝わってくる空気も、振動と言えるでしょう。

明るく幸せそうな人と一緒にいると、自分まで楽しい気分になります。反対に、不機嫌そうな、むっつり黙り込んでいる人からは、不機嫌な振動を受け取ってしまうような気がします。そんな振動は自分にも、周りの人にも、いい影響を与えませんよね。

だから、食べ物と同じくらい、心の持ちかたや、笑顔でいること、笑うこと、などは私達の心、それだけでなく身体にも、大切なことなのです。

さて、夏を迎え、暑さからくる不快感で、つい「不機嫌」なってしまうがちです。身体に余分な熱をこもらせないよう、また余分な熱を体外に出しやすくするような食生活を心がけましょう。身体を温めすぎる食材（強い塩気、肉や卵などの動物性食品）はほどほどにし、夏野菜や豆腐を多めに。野菜の調理は歯ごたえを残す程度に短時間で仕上げると、さっぱりして美味しく食べられます。酢や梅干しを適度に使うのをおすすめです。冷たい飲み物は身体を冷やしてくれませんが飲みすぎると内蔵を冷やすので注意。冷房の強いところに長時間いた日には、シャワーではなく湯船にゆっくりつかってからの就寝することをおすすめします。

それではみなさん、すこやかで楽しい夏をお過ごしください！

## 厚揚げのエスカベッシュ

### 【材料（約4人分）】

厚揚げ1枚  
合わせ調味料（醤油、日本酒、水、酢各大さじ1と1/2、てんさい糖、みりん各大さじ1）  
たまねぎ小1/2個（薄くスライスする）

### 【作り方】

- ① 合わせ調味料の材料をひと煮立ちさせる。
- ② 厚揚げは沸騰したお湯に入れて3分ほどゆでる。一口大に切る。
- ③ 2の厚揚げと薄く切ったたまねぎを合わせ調味料に漬ける。30分以上～一晩置いて味をしみ込ませるとより美味しい。

※人参、パプリカなどを玉ねぎに加えても彩りがきれいで美味しい。



# キャベツと梅しそひじきの温サラダ



※梅しそひじきは残ったらごはんのお供やおにぎり、うどん、パスタなどに活用できます。ゆかりの代わりに種をとって包丁で叩いた梅干し二〜三個を使っても美味しい。

## 【材料 (つくりやすい分量)】

梅しそひじき： ひじき 15〜20g、ゆかり (乾燥なら大さじ1、梅酢に漬かっているものならよく絞って刻んで大さじ山盛り2ほど)、梅酢、醤油、日本酒、みりん、てんさい糖各大さじ1、すりごま大さじ1〜(好きだけ)  
キャベツ 1/4 個、オリーブオイル小さじ1〜(好みで増やす)

## 【作り方】

- ① ひじきは水で戻し、しっかりと水気を切る。長ければ食べやすく刻む。
- ② 梅酢、醤油、みりん、日本酒、てんさい糖を鍋に入れてひと煮立ちさせる。戻したひじきを加え、水気がなくなるまで10分ほど煮る。
- ③ ゆかりを加えて混ぜる。(梅酢に漬かっているゆかりを使う場合は、ひじきと一緒に煮る。その場合、材料から梅酢は除いても良い)
- ④ 味を見て必用であれば醤油、てんさい糖などを足す。最後にすりごまをふる。
- ⑤ キャベツは一口大にちぎって、沸騰したお湯で10秒ゆで、すぐにざるなどに上げて粗熱を取る(水にさらさないこと!)
- ⑥ 5のキャベツにオリーブオイルをかけ、梅しそひじきを大さじ2杯ほど(好みで増減する)加えて混ぜる。



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・エコノミーを实践する場として、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

