

根菜の塩麴グリル



【材料】

人参、かぼちゃ、かぶなどの根菜
約 200g

塩麴、オリーブオイル 各小さじ2

【作り方】

- ① 根菜は食べやすい大きさに切る。蒸気の上上がった蒸し器で固めに蒸す（かぶは2分、かぼちゃ・人参は5分ほど）
- ② 塩麴とオリーブオイルはあらかじめよく混ぜておく。
- ③ 2を1の蒸し上がった根菜にすりこんで、耐熱皿に並べ、180℃のオーブンで10分、200℃に上げて5分～焼く。

※キャベツ、大根、ブロッコリー、さつまいもなどでも美味しくできます。

※蒸さずに全行程オーブンで焼いても野菜の甘みがさらに強く感じられて美味しいです。その場合は180℃で15分、200℃に上げて10分～、焦げないように様子を見ながら焼いてください。

※オーブンがない場合は、少し柔らかくなるまで蒸して、塩麴+オリーブオイルをすりこんで、オーブントースターやグリルなどで焼いて焦げ目をつけます。

Macrobiotic recipe

マクロビオティック ヘルシー&美肌レシピ

免疫力を上げる～本当の腸活とは

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

パンデミックの影響もあり、「免疫力を上げる」という言葉を以前よりいっそう頻繁に聞くようになりました。また、「免疫力を上げるには腸の健康が大切」ということが広く知られるようになってきました。

ご存知のように、腸内には善玉菌・悪玉菌そして日和見菌が存在しています。全体の菌の総数はほぼ一定、つまり善玉菌が増えれば悪玉菌が減り、悪玉菌が増えれば善玉菌が減ってしまいます。また、日和見菌は、ふだんはおとなしいけれども悪玉菌が優勢になると悪さをしてしまう菌で全体の7割を占めています。「腸活」というキーワードのもと、善玉菌を増やすことを目的としたビフィズス菌などのサプリメントやヨーグルト、ドリンクなどがたくさん売られています。ですが、市場に出ている製品に含まれている「ビフィズス菌」の多くが実は腸まで届かないという学者もいます。

どうすれば善玉菌が確実に増えるのか。それには、悪玉菌を増やしてしまう食品を控えること、悪玉菌の発生が起きにくい環境をつくるのが大切です。悪玉菌は、動物性食品の過剰摂取によって増えることがわかっています。また腸の内容物が長時間停滞することによっても増えます（精白され

た粉類のとりすぎも腸内の停滞を起こすとも言われています）。動物性食品を控え目にし、全粒穀物や野菜・海藻・豆といった食物繊維（スムーズな排泄を促し腸をきれいにする）を多く含むマクロビオティックの食事は、腸をきれいにするには最適な食事だといえるでしょう。

ヨーグルトやサプリメントを「プラス」することに視点を置いた腸活ではなく、動物性食品や精白された粉類を「マイナス」し、腸内の余分なものを早く外に「出す」ことを考える。何を摂ったらよいかという発想になりがちな「腸活」を、減らす・出すという視点で見直してみましょう。

また、悪玉菌は、上記の原因にほかにも、精神的なストレスや睡眠不足といったライフスタイルによっても増加します。悪玉菌を増やす動物性食品を控える・腸の停滞を解消する玄米菜食を中心にすると共に、適度な運動をし、呼吸法・簡単な瞑想などで精神的ストレスを軽減する工夫もぜひ、試してみてください。



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・ベジック・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・阿蘇の TAO 塾と提携、体質改善のためのリトリートなども随時開催しています。

【お問い合わせ】

wholefoodsstudio@gmail.com

【ホームページ】

鎌倉の料理教室 Whole Foods Studio : wholefoods.jimdo.com

熊本の料理教室 TAO 塾 : taojuku.jimdofree.com

小倉市の料理教室 めぐみの杜 (もり) : https://ameblo.jp/mgm-megumi/

直方市の料理教室 食と暮らしを楽しむ店 えこわいず : yuimura.jp

～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」を中心にした、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



里芋の竜田揚げ



【材料 (約 4 人分)】

里芋 4個 約250-300g

醤油、みりん 各小さじ2

しょうがのすりおろし、にんにくのすりおろし 各少々

片栗粉、揚げ油 各適量

【作り方】

- ① 里芋はよく洗って皮ごと竹串がすっと通るまで 15～20 分ほど蒸す。
- ② 皮をむき、一口大に切る。ボウルに入れ、醤油、みりん、しょうが、にんにくを加えてなじませ、30 分～一晩おく。
- ③ 汁気を切って片栗粉をまぶして揚げる。里芋には火が通っているので長時間揚げなくても、美味しそうな色がつけば OK。