

プラントベース（ヴィーガン）の「肉味噌」



【材料（作りやすい分量）】

出来上がり約 200g

大豆ミート（乾燥・ひき肉タイプ）30g

長ネギ 1/2本

味噌（熟成が進んだもの）大さじ2

日本酒またはみりん 大さじ2

てんさい糖 小さじ2

醤油 小さじ2

ごま油 小さじ1

ショウガ 一片

※キュウリやトマトと一緒に麺にのせるとプラントベースのジャージャー麺に。

※生野菜や揚げナス、焼いた厚揚げなども合います。

【作り方】

- ① 大豆ミートは熱湯で10分ほど戻し、何度か流水で押し洗したあと、しっかりと水気を絞る。味噌、日本酒、てんさい糖、醤油は合わせてよく混ぜておく。
- ② 長ネギはみじん切り、ショウガは細切りにする。
- ③ フライパンにごま油とショウガを入れて弱火にかけ、いい香りがしてきたら長ネギを入れてじっくりと、軽く焦げ目がつくぐらいまで炒める。
- ④ 3によく水気をしぼった大豆ミートを加え、水分が飛ぶまでしっかりと弱火で炒める。合わせ調味料を加え、かき混ぜながら水気が飛ぶまで焦がさないように注意しながら炒める。ひとぱん冷蔵庫で寝かせるとおいしい。

Macrobiotic recipe

マクロビオティック ヘルシー&美肌レシピ

灯をともしよう

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

日本の中でも、海外でも、最近では暗いニュースを多く目にします。テレビやインターネットは、視聴率やページビューを稼ぐためにショッキングな映像や話題を繰り返して取り上げています。私の自宅にはテレビを置いていないのですが、スマートフォン画面に次々と現れるニュースなどをつい目にしてしまい、気がつくとき気が持ちは沈み込んでいくことが時々あります。

そんなときに思い出すのが、作家の田口ランディさんが自分の娘さんに言ったという「暗いことが起きたら、あなたが灯をともしなさい」という言葉です。

テレビ画面やスマホの向こうの悲惨なニュースに心を抉られてしまい、その感情を深追いしてしまくと、「世の中は悲しいことばかり」「日本の（人々の）将来は暗い」といった無力感に苛まれたり、自分の人生まで悲観するようになりかねません。

田口ランディさんは、そうやってテレビやネットから押し寄せてくる暗い波に同調してしまうのではなく、少しでも周りの人の気持ちがるくなるようなことをしよう、と呼びかけているのだと私は思いました。たとえば、誰かに笑顔で挨拶するとか、コンビニの店員さんやバスの運転手さんにあ

りがとうと言うとか、誰かとぶつかりそうになったときにニッコリして謝るとか、相手が嬉しくなったりほっとしてくれたりするような、そんな小さなことでいいから、自分ができることで少しでも周囲が明るくなればいい。そして、そうやって周りを照らす小さな灯をともしることによって、自分の気持ちも明るくなる。とても素敵な考え方だと思います。

もちろん、世界や日本で起きているいろいろなことを知ることは大切だし、時には辛くても現実を見つめる必要がある場合もあります。しかし、必要以上に感情移入しネガティブな気持ちに支配されてしまうのは心にはもちろん、身体にも悪影響を与えます。

暗いニュースに絶望しそうになったら、カーテンと窓を開けて風を入れ、ドアを開けて外に出て、出会う人たちに笑顔で接してみよう。ありがとう、と言ってみましよう。あなたの笑顔や言葉が、さっきまで沈んだ気持ちでいた人の心に、きつと小さな灯をともしることになると思います。



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 (直方市、北九州市) 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。熊本・阿蘇の TAO 塾と提携して隔月奇数月に「暮らしに活かす陰陽五行セミナー」好評実施中、2023 年 11 月には「発酵リトリート」開催予定!

【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

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

北九州市の料理教室 めぐみの杜 (もり) : https://ameblo.jp/mgm-megumi/

～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



雑穀とブロッコリーのマリネサラダ



【材料】

雑穀 (もちきび、もちあわ、ひえ、キヌアなど) 1/4 カップ
水 1/2 カップ
塩 ひとつまみ

マリネ液

エキストラバージン・オリーブオイル
小さじ 2
梅酢 大さじ 1/2
米酢 (バルサミコ酢でも) 大さじ 1/2
醤油 小さじ 1/4
ブロッコリー 大 1/2 株
(小さければ 1 株)
パプリカ (または赤玉ねぎ)
プチトマトなど少々

【作り方】

- ① 雑穀は茶こしなどに入れてよく洗っておく。
- ② なべに雑穀と分量の水、塩少々を入れて火にかける。沸騰したらふたをして、ごく弱火で 15 分炊く。
- ③ プチトマトは 1/4 にカット、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。パプリカ (または赤玉ねぎ) は細切りにする。ブロッコリーとパプリカを蒸し器で蒸す。盆ざるなどにのせて粗熱をとっておく。
- ④ マリネ液の材料を大き目のボールに入れ、よく混ぜておく。雑穀が炊き上がったなら、お湯を切らずに、熱いうちにマリネ液と合わせてよく混ぜる。
- ⑤ 蒸しあがった野菜と、プチトマト、雑穀入りマリネ液を合わせて混ぜる。必要であれば味を調整する。温かいうちに食べてもよいが、夏は冷たく冷やして食べても美味しい。