

## 小豆と切り干し大根のスープ



## 【材料 (約 4 人分)】

小豆 1/4 カップ  
 昆布 3 センチ角 2 枚  
 水 4 カップ  
 (切り干し大根戻し汁含む)  
 切り干し大根 10g  
 玉ねぎ 小 1/2 個  
 人参 小 1/2 本  
 キャベツの葉 2 枚  
 生姜 ひとかけ  
 塩・醤油 適量

## 【作り方】

- ① 切り干し大根は戻して絞り 1cm ほどの長さに切る。戻し汁は小豆を煮るときに使う。
- ② 小豆は昆布と水 (切り干し大根の戻し汁含む) と一緒に火にかけ、沸騰したら 1 の切り干し大根を加え、ふたをして、再沸騰したら小豆が柔らかくなるまで煮る。
- ③ 野菜は 5mm 角くらいのさいの目に切る。2 の鍋に加え、ふたをして火にかけ、沸騰したら弱火にして野菜が柔らかくなるまで煮る。塩と醤油少々で味付けし、少し煮込む。最後に生姜の絞り汁を加える。

## Macrobiotic recipe

マクロビオティック ヘルシー&amp;美肌レシピ

## 腎を冷やさないことが肝腎です

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

「肝腎(かんじん)」という言葉があります。肝心、とも書きますが、もともとは「肝腎」という漢字だったそうです。かんじんかなめ、や、かんじんなことを忘れているなどという使われ方をしますが、大切・重要という意味の言葉ですね。

さて、今回は、その「腎」についてのお話です。腎といえば腎臓、ですが、東洋医学では、腎臓と膀胱の両方がペアで働いているその機能のことを「腎」と呼んでいます。このふたつの臓器の機能といえば、腎臓で尿をつくり、膀胱がそれを溜める・・・というのはみなさんご存知だと思いますが、東洋医学では、それ以外にもいろいろと重要な働きをしているという見方をしています。

その中のひとつが、「睡眠」です。腎が弱ると、眠れない・夜中に何度も目が覚める・中途覚醒してしまう・・・といった睡眠障害が起きやすくなります。また、腎は耳とつながっている(こういうところが東洋医学の面白いところですよ!)ので、難聴やめまいなどの耳・三半規管のトラブルも起きやすくなります。最近非常に増えている突発性難聴なども、腎の弱りが一因のこともあるようです。

そして、東洋医学では、それぞれの臓器と特定の感情が関連しているという考え方をしますが(これも面白いですよ!)腎と関連しているのは「勇氣・恐怖心」です。腎が健やかであれば、勇氣を持つことができます。不調だと、恐怖心が芽生える。いろいろなことに対して異常に恐怖心を持ってしまおうという精神状態になった場合、腎のトラブルを疑ってみることも必要かもしれません。

腎は、冬に疲れやすくトラブルを起こしやすい臓器。冷えが大敵です。物理的に冷やさないと、甘いものや冷たいものと摂りすぎないこと、心がけましょう。切り干し大根などの干し野菜、ごぼうや人参といった根菜、小豆なども腎を労る食材です。上記のような睡眠障害や耳のトラブル、膀胱炎などの兆しがあるときには、小豆と切り干し大根を煮出したスープもおすすです。腰や背中をしつかり温めることも忘れずに!



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、福岡などで、『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「暮らしに活かす陰陽五行セミナー」「体質改善セミナー」などの宿泊型セミナーも好評実施中

【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

### ～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



## 根菜のグラタン



### 【材料 (約4人分)】

かぼちゃ、かぶ、人参などの根菜 200g  
ペンネ、マカロニなど 60g  
白ねりごま 大さじ1  
豆乳 大さじ2  
味噌 小さじ1  
塩 小さじ1/4  
パン粉 1/4カップ、あればドライハーブ少々

### ◆豆腐ソース

木綿豆腐 2/3丁  
味噌 大さじ2  
梅酢 大さじ1/2  
レモン汁 小さじ2  
オリーブオイル 小さじ1  
塩 小さじ1/4

### 【作り方】

- ①【豆腐ソース】木綿豆腐はしっかり水切りしておき、他の材料とともにフードプロセッサーにかけてクリーム状にする。塩は味を見ながら少しずつ加えること。
- ② 野菜は一口大に切って、蒸しておく。ペンネ(マカロニ)は、海水程度の濃さになるように塩を入れたお湯で、やや硬めにゆがく。
- ③ 白ねりごまに、豆乳、味噌、塩を入れてよく混ぜておき、2の蒸した野菜とペンネをあえる。
- ④ 耐熱皿に薄くオリーブオイル(分量外)を塗り、3を入れ、1の豆腐ソースを上に乗せてならし、パン粉(あればドライハーブを混ぜる)をふって、220度のオーブンで約10分~15分、きれいな焼き色がつくまで焼く。