

冬の生野菜サラダ 万能ノンオイルドレッシング添え

Macrobiotic recipe

マクロビオティック ヘルシー&美肌レシピ



【材料】

白菜 100g
りんご 1/4 個
くるみ 2 個、ゆず・金柑などの柑橘類少々
◆万能ドレッシング
豆乳 2 : 酢 1 : 白味噌 0.5 の割合でよく混ぜたもの

【作り方】

- ① 白菜は一口大に切る。りんごは 5mm 程度の薄切りにする。くるみは刻み、柑橘類は薄切りにしておく。
- ② 白菜とりんご、くるみ、柑橘類をボウルの中でざっくりと合わせる。
- ③ 万能ノンオイルドレッシングの材料をよく混ぜて、2 に添える。

熊本・阿蘇にて毎年秋に【発酵リトリート】実施中！

発酵講座～ほんものの発酵食品とは／阿蘇の地熱で味噌づくり／甘酒・塩麹・豆乳ヨーグルトを作る・使いこなす／阿蘇のパワースポットめぐり／ボディワーク など、盛りだくさんの講座です。お問い合わせ・お申し込み：taojuku@me.com

「見えぬけれどももあるんだよ、見えぬものでもあるんだよ。」

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

これは、詩人金子みすゞの有名な「星とたんぼぼ」という詩の一節です。夜だけでなく、見えないけれども、昼にも星は空にあるということをやったっています。私はこのフレーズを読むたびに、「目に見えるものだけが全てではない」と感じることに大切さを思います。

たとえば、「気」という考え方。私たちは普段から、「元気」「やる気」「気のせい」「気の抜けた」「殺気を感じた」など、「気」という言葉を何気なく使っています。血液のように目に見えるわけでもなく、空気のように成分を分析できるわけでもない。でも私たちは「気」という何かを身体をめぐり、精神に、時には肉体にも影響を与えていることを感覚としてわかっていきます。

伝統医学には、さらに具体的に、特定の臓器に影響を与える「気」や、特定の働きをする「気」などがあり、それらをコントロールすることによって心身の不調を癒すことができるという考え方もあります。

目に見えないけれども大切なものがある、ということを知ると、自分の健康状態に責任を持つ、という認識がより強まります。見た目や、数値だけではわからない、

自分の心や身体の「気」の流れ。それは自分には感じ取れないものです。気がスムーズに循環しているか、滞っているか。自分の心と身体の声をしっかり聞くことができなければ、それを感じ取ることは難しいでしょう。

目には見えない、自分の「気」の状態を感じ取る。そのためには、自分の「センサー」を正常にしておきたいですね。人間という生き物にふさわしいもの、季節や場所といった自然の摂理にそったものを食べ、よく身体を動かし、深く呼吸をし、ときには自然の中に身を置いて、生き物としてのセンサーがちゃんと働くようにする。そうすることによって、心身の声をきけるようになり、自分の中にある「気」という目に見えないものの状態を知ることができるようになるのではないかと思います。

忙しい毎日、なかなか毎日実践するのは難しいですが、そういったことを意識するだけで、少しずつ、「自分の健康状態に自分で責任を持つ」という認識が強くなっていくのではないかと思います。



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 : <https://wholefoods.exblog.jp/>

熊本の料理教室 TAO 塾 : taojuku.jimdo.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、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



根菜たっぷり炊き込みごはん



【材料(約2~3人分)】

玄米 1カップ
水(昆布、干し椎茸の戻し汁を含めて) 1と1/4カップ
昆布 3cm角 1枚
干し椎茸 1個(だしをとったあとのものでもよい)
ごぼう、レンコン、ニンジンなどの根菜 計60g
醤油 小さじ2
塩 小さじ1/8
油揚げ長方形のもの 1/2枚
白炒りごま 少々

【作り方】

- ① 玄米は洗って、分量の水(昆布、干し椎茸の戻し汁含む)に浸水しておく。
- ② 根菜は細く(薄く)カットする。戻した干し椎茸・昆布は細く切っておく。油揚げは油抜きし、細く切る。
- ③ 圧力鍋に水少々を熱し、ごぼうをいい香りがしてくるまでウォーターソテーする。
- ④ カットした根菜、干し椎茸、昆布、油揚げ、玄米(浸水しておいた水ごと)を加え、塩・醤油を加え、ふたをして炊く。圧がかかってからは約30分。炊きあがったら熱が抜けるまで待ち、盛り付けて白ゴマをふる。