

香味野菜のヴィーガン・ジェノベーゼパスタ



【材料 (約 2 人分)】

香味野菜
(パセリ、人参の葉、春菊など) 50g
ナッツ
(なんでもよい) 大さじ山盛り 2 杯
オリーブオイル 大さじ 2
にんにく ひとかけ
塩 小さじ 1/4
パスタ 160g
パスタを茹でる用の塩 適量

【作り方】

- ① 香味野菜とナッツ、オリーブオイル (分量のうち大さじ 1 と 1/2)、塩 (小さじ 1/4) をフードプロセッサーにかける。もしくは、香味野菜とナッツをみじん切りにしてオリーブオイルと塩を加えてよく混ぜる。
- ② にんにくは薄くスライスし、残りのオリーブオイルと共にフライパンに入れ、良い香りがしてくるまで弱火で火を通す。1. を加えて油が馴染むまでさっと火を通す。
- ③ 同時並行のタイミングで、海水程度の塩味になるように塩を加えたお湯を沸騰させ、パスタをアルデンテに茹でる。2. のフライパンに茹で汁をおたま半分くらい加え、お湯を切ったパスタを加えてさっと混ぜる。味を見て必要であれば塩を足す。

Macrobiotic recipe

マクロビオティック ヘルシー&美肌レシピ

暗いニュースに心を奪われないで～日々の暮らしと、3 Good Things

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

テレビやインターネットから流れてくる、胸が痛むようなニュース。暴力的な事件や争いごと、誰かの不幸や不安をあおるような見出しが、まるで波のように押し寄せてきます。ほんの少しだけ見るつもりだったのに、気づけば心がどんよりと重くなってしまっている・・・そんな経験はありませんか？

私たちの身体と心は、想像以上に繊細に結びついています。東洋の考え方では、恐れや不安は「腎(じん)」を、悲しみは「肺(はい)」や「大腸(だいちょう)」を弱らせるといわれています。つまり、心が暗く沈んでいるとき、体の奥深くにも静かな疲れが溜まっていくのです。

自分の内側をいたわるために、「どんな情報にふれるか」を選ぶことは、とても大切なことです。

たとえば朝、窓を開けてやさしい光を浴びながら深呼吸をする。ひとつひとつの食材に手を添えて、心をこめてお料理をつくる。ゆったりとお茶を淹れて、大切な人と過ごす穏やかな時間を持つ。そして時には自然の中へと足を運び、風の音や木々の香りに身をゆだねてみる……。そんな何気ない営みのなかに、わたしたちは本来のリズムを取り戻していけるのだと思います。

気づかないうちに背負っていた心の重さを、そっと手放すように。日々の暮らしの中で「やさしいこと」「うつくしいこと」に目を向けていく。その積み重ねが、体にも心にも、静かな健やかさをもたらしてくれるように感じます。

最後に、ペンシルバニア大学のセリグマン教授らが、1998年に「ポジティブ心理学」の中で提唱した、3 Good Things (3つのよいこと) という考え方を紹介します。1日の終わりに、今日自分に起こった、3つのよいことを思い起こすというものです。きっと、幸せな気持ちで眠りにつくことができますよ。

今日のわたしの「3つのよいこと」をご紹介します。

- ・朝のコーヒーを、とても美味しく淹れられたこと。
- ・庭先で、枯れたと思っていたミントがいつのまにか元気な新芽を出していたこと。
- ・たまたま図書館で出会った本に思いがけず感動したこと。

毎日の暮らしのなかで、ふと見つかる「よいこと」を、大切に育て、自分の内側をすこやかに保っていききたいですね。



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



エスニック混ぜご飯



【材料 (約2人分)】

玄米ご飯 お茶碗2杯分
ひよこ豆(大豆でも)の水煮 100g
玉ねぎ 小 1/2個
にんにく ひとかけ
舞茸(または好みのきのこ) 50g
クミンシード 小さじ1/4
人参 80g
胡麻油 小さじ1
プチトマト 8個
ナッツ(なんでもよい) 大さじ山盛り2杯
サニーレタス 2~3枚

【作り方】

- ① 玉ねぎときのこは粗みじん切り、にんにくは薄切りにする。豆の水煮は粗みじんに刻む。菜種サラダ油少々(オリーブオイルでもよい、分量外)とクミンシードをフライパンに入れ、油が温まったらにんにくを加えて良い香りがしてくるまで炒め、玉ねぎときのこを加えてさらに炒め、刻んだ豆水煮を加えて、塩少々(分量外)で味付けする。
- ② 人参は細切りまたはシリシリにおろし、胡麻油と塩少々を加える。
- ③ 大根は短冊切りにし梅酢少々であえる。
- ④ ナッツは粗みじん切りにし、プチトマトは1/4にカット。サニーレタスは手で食べやすく千切る。
- ⑤ お皿のまんなかになんか玄米ご飯を置き、1~3を彩りよく盛り付ける。好みでパクチー、ミントの葉などを飾る。