

Macrobiotic recipe

マクロビオティック ヘルシー&美肌レシピ

春・・・ほどよい「陰性」を取り入れたい季節

Whole Foods Studio/Native Foods 代表 天野朋子

洋の東西を問わず、健康の基本は【体外環境】と【体内環境】を一致させること。インナー・ビューティーという視点から見れば、それはもちろん美容にもあてはまることです。

新芽が芽吹き、身体も心も新しい目覚めを迎える【春】という季節には、大気に満ちている陰性のエネルギー：上に向かう、外に向かって広がる、ゆるむ、穏やかにする・・・を身体の中に充分に取り入れることが必要です。陰性というと、「冷やす」というイメージが強く、敬遠する方も多いかもしれませんが、それは「強い陰性」の話。冷たい飲み物や、白砂糖のたっぷりはいった甘いものは陰性が強く、摂りすぎると心身を冷やしてしまいますが、「ほどよい陰性」であれば、心身をのびやかにし、冬の間に動きが鈍くなっていた細胞や組織を活性化させ、溜まっていた老廃物を排出するのを促してくれます。

逆に、この季節に、「強い陽性」を摂りすぎると、陰性のエネルギーを邪魔してしまうので春を心地よく過ごすことが出来ません。だるさ、頭痛などが起こり、解毒作用もうまくいかないのでお肌もくすみがちになります。

具体的には、春の葉野菜や山菜、わかめ、きのこ、筍、春の果物といった「ほどよい陰性」を食事に取り入れ、強すぎる塩気や動物性食品といった「強い陰性」を控えることをお勧めします。調理方法も、「さっとゆでる」「短時間蒸す」といった軽めの調理法を多めに取り入れます。油も控えめに。塩気は、特に「精製塩」の取り過ぎに注意しましょう。味の濃い持ち帰り用惣菜や外食も要注意です。

また、春には肝臓と胆嚢（春の解毒と排出を主に担っている臓器）が疲れやすくなります。これらの臓器を癒やし、活性化させてくれるのが、「酸味」です。暖かくなると酸っぱいものが美味しく感じられるのも、うなずけますね。春の陽気がぼかぼか感じられるようになったら、お酢や柑橘系の果汁をお料理やデザートに使うなど、適度な酸味を取り入れてみましょう。

簡単わかめ&えのきうどん

ノンオイルなのにうまみたっぷり！だしをとらずにつくれる簡単な一品です。

【材料（約2人分）】

長ねぎ 1/4 本（薄切り）、えのき 100g（1/2 長さにかットしてほぐす）、昆布 3センチ角 2枚、塩蔵わかめ 30g（塩抜きし食べやすい長さに切る）、うどん（乾燥）160g、塩小さじ 1/2、醤油小さじ 4〜、みりん小さじ 4〜

【作り方】

- 鍋に水を少量（鍋底が隠れるくらい）入れて沸騰させ、長ねぎを入れて弱火で柔らかくなるまで炒める（ウォーターソテー）。
- えのきを入れてしんなりするまで炒め、昆布と水 800cc を入れて沸騰させ、弱火で 5 分ほど煮る。塩、醤油、みりんで味付けする。
- うどんをゆでて 2 に加え、味を調整する。盛り付けてわかめを添える。





ごぼうのさっぱりサラダ

米酢と梅酢の酸味を活かしたさっぱりサラダ。腸をきれいにしてデトックス効果を高めます。

【材料 (約2人分)】

ごぼう 100g
ごま大さじ2
豆乳マヨネーズ大さじ2
米酢大さじ1
梅酢小さじ1

【作り方】

- 1) ごぼうはせん切りにしてさっとゆでる。
- 2) すりばちにごまを入れてすり、豆乳マヨネーズ、酢、梅酢を加えてさらにする。
- 3) ゆでたごぼうを2のソースで和える。好みで春菊、水菜などの生野菜や砕いたナッツを加えても美味しい。



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。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>

熊本地震から2年。たくさんのご支援をいただき、本当にありがとうございました。食のバリアフリープロジェクトを通じて生まれた「与え合い、分かち合い」のギフトエコノミーの精神が広がれば・・・という願いを込めて、毎月「いいね!キッチン」を主催しています。

マクロビオティックの教室は、現在、鎌倉、熊本、福岡 (小倉市、直方市) の4ヶ所で実施中。インストラクター資格取得につながる「食・息・動・想」をトータルに学ぶコースや、陰陽五行入門のクラス、発酵食品のクラス、ナチュラルスイーツのクラスなどを実施しています。

お問い合わせ：wholefoodsstudio@gmail.com

Whole Foods Studio：wholefoods.jimdo.com

Native Foods：nativefoodsjapan.com

TAO塾：taojuku@jimdo.com

～熊本県阿蘇 TAO塾とは～

TAO塾は、悠久の阿蘇の大地を舞台にした「学び」「癒し」「交流」の場です。

大自然の中で、健康・教育・環境に関わる様々な活動を通じて「いのちの教育」を行っています。

「懐かしい未来食」をキーワードとしながら、食育を中心とした教育・宿泊&カフェ (TAOリトリート&カフェにて)

・オーガニック食品製造販売などの活動をしています。

