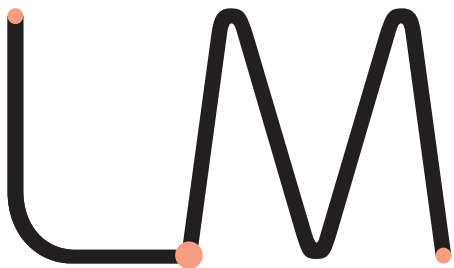


マクロビオティックのある、生活。

TAKE FREE

2024 AUTUMN



Life is Macrobiotic

06



特集・車麩

— 豊かな食感を
生み出すのは
小麦の恵みと
伝統の「手巻き」



06

Life is Macrobiotic
2024 AUTUMN

Staff

企画・発行 | 日本CI協会
編集・制作 | パラゴン
編集 | 大澤景、奥谷文野
デザイン | Itsuko Kira
印刷 | 美松堂

『LM』とは 日本で最も歴史のあるマクロビオティックの普及団体・日本CI協会によるフリーマガジン。マクロビオティックを知らないという方にも、よく知っている方にも、季節ごとの新鮮な食や暮らしの情報をお届けします。Webでもオリジナルコンテンツを交えて発信中です！



<https://macrobioticweb.com>

LMの最新情報を発信中です！

about

Macrobiotic

マクロビオティックとは、日本の伝統食である“玄米菜食を中心として、その土地でとれたものを、その旬に食べる”を基本とする、「食」を軸に自然の秩序と調和していく考え方であり、暮らし方。桜沢如一が“陰陽調和”、“一物全体”、“身土不二”を中心に提唱し、欧米や日本をはじめ世界で評価を受けています。

contents

01 特集

車麩

—豊かな食感を生み出すのは 小麦の恵みと 伝統の“手巻き”

つくり手の現場から—オーサワの車麩

夕食の主役に「車麩カツ」つくってみました。

車麩のアレンジレシピ

連載

09 My Macrobiotic Life

クッキングスクール リマ 受講生ノート

第6回 | 折館歩さん マクロビオティックを始めて

10 My Macrobiotic Life

実践者が語る、食と暮らし

vol.6 | お米が身体を支える。

基本食をベースに無理なく楽しむ、

マクロビオティックのすすめ

相山友美子さん

12 Macrobiotic & Natural Foods Shop Guide

カラダにやさしいお店を訪ねて

vol.6 | GAIA お茶の水店・GAIA 代々木上原店

電子雑誌「MACROBIOTIC Journal」も配信中。

マクロビオティックの専門誌である月刊『マクロビオティック』の後継誌も電子版で配信中です。1948年創刊の歴史を継承し、マクロビオティックを実践・研究・普及する人々に向け、幅広いトピックや論考、そして新しい時代を紡ぐ「人」を紹介します。詳細は「日本CI協会」HPを参照ください。



<https://ci-kyokai.jp>
「日本CI協会」HP

車麩

——豊かな食感を生み出すのは
小麦の恵みと
伝統の「手巻き」

室

町時代初期に中国との勘合貿易にともない、僧侶によってもたらされた「麩」。

当時は貴重なたんぱく源として宮中や僧堂でのみ食されていましたが、時代とともに、庶民の食文化を支える食材の一つになりました。

大きく分けると「生麩」と「焼き麩」があり、さらに地域ごとに、多彩な麩が発展しています。

そのなかで「車麩」は東北と北陸で盛んになったもの。

小麦を洗ってきたグルテンと小麦粉を練って、生地をつくる。

棒に巻き、直火で焼き上げる。

そんな工程が、昔から繰り返されてきました。

特に新潟では、何度も輪を重ねる「3回巻き」「4回巻き」といった巻き方が主流です。

今もなお、伝統製法の「手巻き」でつくられています。

つくり手の現場から——オーサワの車麩

車麩の製造が盛んな新潟で
長年支持される老舗「マルヨネ」



キツネ色に焼かれた太い生地の上に、3回目の生地を巻く。
美しい螺旋状に巻いていくその高度な技術は、圧巻。

「うちの車麩の食感は、手巻きだからこそのもの。純度の高いグルテンと全粒粉からなる生地を手際よく巻きつけ、グルテン自体が持つ膨張力だけで膨らませ、焼き上げる。経験を重ねた職人の仕事です」

そう話すのは株式会社マルヨネの社長、田代徳太郎さん。2024年で創業150周年を迎える同社は、長きにわたって「オーサワの車麩」の製造を手がけています。

新潟の車麩は、江戸時代後期に北前船により加工技術がもたらされ製造がはじまったそうです。マルヨネの包装紙に使われる江戸時代の絵にも、車麩づくりの様子が描かれています。当時は小麦が希少だったため特別な時に食されており、冬場の貴重なたんぱく源として重宝されていました。そして、精進料理の食材や行事の際に振る舞われる煮しめとして広がり、庶民の家庭料理としてだんだんと地域の味になっていきました。

マルヨネのある三条市は、日本一



江戸時代の車麩づくりの絵が描かれた、マルヨネの包装紙

の車麩の生産量を誇ります。マルヨネは、その地において明治7年以来の長きにわたり車麩の味を守ってきた老舗中の老舗です。最大の特徴といえるのは生地を棒に巻く回数。「3回巻き」や「4回巻き」は北陸・東北で独自に発展したかたちです。「車麩は金沢や沖繩などでもつくられていますが、つくり方や巻く回数には差があります。きっと、土地ごとの環境や住民の好みから自然と変化が生まれたのでしょうか。何重にも巻いて焼き目が多い方が食感は強くなります」

今回は、そんな「手巻き」の車麩の現場をご紹介します。



弾力のあるグルテン(写真上)。季節ごとの温度や湿度に応じ、原料の配合などを微調整しながら生地をこね、水を張った甕でしばらく休ませます。休ませ過ぎるとグルテンの弾力が弱ってしまうので、時間の管理が肝心です(写真左上)。



熱気に包まれた工場で 繰返す「こね」と「巻き」

マルヨネ本社があるのは、信濃川の支流沿い。工場へと一歩足を踏み入れると、焼きたてのパンのような芳醇な香りが広がります。誘われるように奥へ進むと、熱気に包まれた

製造現場。年中汗ばむこの空間は、冬でも35℃くらいだそう。夏にはゆうに40℃を超えることも。その熱を物とせせず、真っ白な作業着を身につけた職人さんたちが立ち回っています。生地をつくって棒に巻きつけ、焼く。その上にさらに生地を巻きつけて、焼く。巻いては焼く作業を3回繰り返して、太く美しい車麩を焼き上げています。さあ、その工程を順を追って見ていきましょう。

まずは、生地づくりから。使用するのは、小麦を何度も水洗いし、純度を高めた特注のグルテン。このグルテンに国産の全粒粉を加え、水とともに専用の機械に入れて生地をつくります。膨張剤や添加物は一切使用しません。その生地づくりの工程は、原料を混ぜ合わせる「大こね」と、弾力のある生地へと練り上げていく「小こね」の2つの段階に分けて行います。

「その時々気温や湿度、原料の状態を見極めて、水加減や原料の配合を微調整しているんですよ」と工程を解説くださるのは、広報担当の神田さん。

職人は、こねた生地の形を丸く整

えながら空気を抜き、甕へと運んでいきます。「丸めた生地を、甕の中で寝かせます。大きな気泡が残ると焼くときに割れる原因になるので、入念に空気を抜くのです」(神田さん)これが、おいしく美しい車麩の第一歩。甕で生地を休ませることでグルテンが安定し、その膨張力だけで膨らむ生地になっていきます。

生地を引き上げたら、いよいよ「巻き」です。円形に整えた生地を一巻き分の分量になるようにぴったりと切り分けた後、生地を潰してしっかりと空気を抜き、2メートルほどの金属の棒に巻きつけていきます。職人は、片手で棒をリズミカルに回転させながら、もう一方の手で生地を均一に伸ばし、薄く幅広く巻きつけていきます。緻密で鮮やかな所作は、まさに職人芸。1回目は「下巻き」と呼ばれます。

「薄くしすぎると焼いている最中に剥がれたりしますし、厚すぎても2回目を巻く時にデコボコして巻きづらになるので、加減が重要です。『オーサワの車麩』に使っているグルテンは弾力も反発力も強くて、伸ばすにはかなり力が必要です」(神田さん)



ガス窯では1日に約400本の生地を焼きます。「その日の生地の状態を見極めて、火力を調整します。職人同士で話しあいながら連携をとって、焼き方を変えたりグルテンの量を増やしたり」と佐藤さん。焼きを終えた車麩は、専用の木箱で1日休ませます。

シンプルな材料が つくりだす、奥深い食感

続いて「焼き」です。巻き上がった生地を、次々と専用のガス窯に入れ、120℃程の直火の中で回転する生地を確認しながら、火力を調整していきます。

ここからお話をうかがうのが、職人歴20年以上の佐藤さん。作業の間をぬって、車麩づくりの難しさを話してくださいました。

「焼くのは、1巻きごとに35分ほど。生地の膨れ具合を見ながら、火力加減を調整します。グルテンは夏は高温多湿な気候では柔らかく、冬は硬いもの。季節や天候によって膨れ具合も違っていきます」

焼き上がったら、2度目の「巻き」の工程へ。焼きたての生地を素手で掴むのは「熱いですが、慣れですね」と笑顔の佐藤さん。太くなった棒に、下巻きの2倍ほどの量の生地を巻きつけていきます。2回巻き、3回巻き用の生地は、下巻きよりもグルテンの配合量も多く、さらに弾力も反発力も増します。

「棒も太く、重くなっていくので、

巻く回数を追うことにより技術が必要になっていきます。リズムを保って美しい螺旋状に、力を入れて伸ばしながらもフワッと巻く。そうすると膨らみやすくなる。巻きで3〜4年、全てを習得するには10年はかかります」（佐藤さん）

車麩づくりで常に頼りになるのは「手の感覚」だと、佐藤さんは言います。生地をこね、硬すぎず、柔らかすぎない状態を感じとる。繊細な力加減で、均一に伸ばし、美しく巻き。この手の感覚が、車麩のおいしさをつくり上げていきます。オーサワがこだわる全粒粉は、普通の小麦に比べて粒子が粗く、扱うのが非常に難しい。職人たちはそんな全粒粉に鍛えられ、技術を磨き続けています。

3度目の「巻き」を終えて、最後の「焼き」へ。じっくり45分ほどかけて、キツネ色に焼き上げます。

「1巻き目は、膨れ具合を入念に見る。2巻き目、3巻き目では焼き具合を見る。火が強すぎると穴だらけになるし、弱すぎるとあまり膨れません」（佐藤さん）

3回かけて生地を膨らませ、表面



一晩寝かせた車麩は硬くなっているので、蒸し器で蒸らしてからカットして、乾燥。そして製品となります。どの工程においても、田代社長曰く「厳しい主婦の目」で入念にチェックされ選別されていきます。

伝統を繋ぐために、 守ること、変えていくこと

時代は変われど新潟の食文化の魂である車麩。つくり手たちの試みは連綿と続いていきます。田代社長も、その歴史を紡ぐ一人です。

「私も、車麩には幼い頃から馴染みがありました。新潟では、学校給食にも車麩が出る。食堂でも定番です。海外でも需要があるとと言われるものの、まだ全国的にはメジャーではありません。ですが、レシピの投稿サイトでも色々な活用方法があがっていますし、みんなで楽しみ方を増やしていきたいんですよ。」

おっしゃるように、揚げたり、焼いたり、煮込んだり……楽しみ方は、尽きない車麩です。その楽しみは、この車麩のもっちりした食感と豊かなコクがあつてのもの。

「いちばん最初に材料にこだわること。それが、真つ当な食品づくりで

にきれいな焼き色をつけながら、焼きを重ねることが、3回巻き特有のしつかりした食感を生み出しているのです。車麩の断面の年輪模様は美しく、職人の丹念な技が伝わってきます。

仕上げに欠かせない 工程ごとの繊細な確認

車麩が焼き上がったら、棒抜きといつて金属の棒を抜き、特製の木箱へ。ここで一晩寝かせ、熱で膨らんだグルテンの状態を落ち着かせます。寝かせた後の車麩は、切りやすくするために蒸し器で蒸らして、麩切、という切斷の工程へ進みます。

ここでも専門の担当者がいて、蒸し器の中に並ぶ車麩を手で触つて硬さを見極め、適切な柔らかさのものを切断機で輪切りにしていきます。

そして、約13ミリの厚さにカットされ、ようやく私たちの馴染み深い車麩の形がお目見えです。この厚さが最も食感がよく、味も染み込みやすいのだといいます。それを紐でまとめ、減圧乾燥室で十分に乾燥させます。

丸一日かけて乾燥させたら、検品を経て、包装へ。どの工程でも厳しいチェックが重ねられます。伝統の味をお届けするために、あらゆる分野の達人たちが日夜こだわりを重ね、車麩をつくっているのです。



作業環境に常に配慮する田代社長(右)。マルヨネでは若い職人さんたちが修行を重ね確実に育っており、その歴史を若い力が継承しつつあります。職人・佐藤健太さん(左)も社長と同じく新潟出身。「消費者に『おいしい』と言ってもらえるのが、いちばんの喜びです」と車麩づくりへの想いを語っていただきました。

す。『オーサワの車麩』には全粒粉の中でもなるべく粒子の細かいものを使う。防腐剤や添加物は一切使わないから、膨張力の高いグルテンを特注する。素材を大事にすることですね。そして、譲れないのは「職人の手巻き」。巻き、の作業だけではどうしても機械化はできない。今の食感を維持するには、職人の手巻きじゃないとダメです」

この職人技をこれからもずっと続けていくためにも、一年中35℃以上になる場所で頑張ってくれている職人たちの役に立ちたい、作業環境を今よりもっとよくしていきたい。そんな田代社長の思いが伝わってきました。

「オーサワの和風だし」をベースに醤油、酒、生姜を溶いた調味液に、車麩を3時間浸します



半分に切って、大葉をのせて2枚重ねに



パン粉に胡麻を混ぜて揚げました！

COLUMN 読者の体験レポート

夕食の主役に
「車麩カツ」
つくってみました。

波尻尚樹さん



我が家では普段「お麩」と言えば、すき焼き、寄せ鍋でいただきます。「私、肉と魚と野菜ときのこ、すべての旨味を吸い込んでますから」と言わんばかりに膨らんで、色も濃くなり、ジュワッと旨味を放出する。お麩の美味しさって、何と言ってもあの柔らかい生地と食感だと思えます。ですから今回は、車麩の柔らかい生地で本当にカツができるのだろうか、と思いついたの挑戦でした。冷蔵庫で3時間寝かせて、たっぷり調味液を吸い込んだ車麩を、手でかるく絞ります。その時の生地の弾力が、強い。中身がギュッと詰まっている感じです。車麩を半分に切つて、大葉をのせて2枚重ねに（和風です）。パン粉には胡麻を混ぜて揚げました。というこで、人生初の車麩カツをいただきます。

まずはその菌応えに、家族みんなが驚きました。生地はしっかり膨らんで、超肉厚。もっちりもちです。さながらお肉を思わせる食応え。生地には味がしっかり浸み込んでいて、噛むほどに美味しい。「これは、しっかりカツだわ、食感すごい」と息子たち。あの柔らかい印象のお麩

はどこにもいません。面白いのは、キツネ色に焼けた3重の焼き面が、口の中でよくわかること。ほどよい硬さと香ばしさが残っていて、「あ、ここが焼き目だな」と、噛むのが楽しくなります。全粒粉を使った3回巻きだからこそ、この肉厚感と菌応えが生まれるそうですね。大食い兄弟に「食ったあー！」と言わせた車麩カツ、我が家の定番になりそうです。

オーサワの車麩は、マクロビオティックの考えをもとに全粒粉を加えてつくった、植物性の高たんぱく食品です。しっかりとした噛み応えで、消化がよく、脂質が少ないのが特徴。全粒粉は、小麦の粒をまるごと挽いて粉末にしたもので、表皮や胚芽が含まれているため通常的小麦粉よりも食物繊維とミネラルが多く、豊かな小麦の風味、コクとうま味が味わえます。味しみがよく、煮くずれしにくいのでさまざまなアレンジが可能。煮ても揚げても楽しめる、そのもっちり食感とおいしさは、主菜でも副菜でも、存在感抜群です。

車麩のアレンジレシピ

レシピ作成…鎌田結実(クッキングスクールリマ認定インストラクター)
 レシピ撮影…内藤暁、勝野将之、ICM

メインディッシュに、スイーツに。車麩の食感を自由に楽しむ

肉厚な「オーサワの車麩」は、主菜にしても食べ応え充分。
 和食だけでなく洋食にも。さらに、スイーツにもぴったりなのです。

01 車麩のすき焼き風煮物



memo

昆布だしの代わりに水でも。その場合は、オーサワの和風だしの残りを4で加えてください。椎茸の軸は、石づきを切り、薄切りにして椎茸と共に炒めるとよい出汁がでますよ。また玉ねぎを炒めて、甘みが十分引き出せたら、メープルシロップは入れなくてもOKです。

材料(4人分)

オーサワの車麩……………4枚
[A]
 ぬるま湯……………300ml
 オーサワの和風だし……小さじ1/2

 玉ねぎ……………300g
 長ねぎ……………1本
 生椎茸……………4枚
 春菊……………1/2把
 春雨(乾)……………15g

 油……………大さじ2
 醤油(A)……………大さじ1.5
 昆布だし……………400ml
 醤油(B)……………大さじ1.5
 オーサワの和風だし……小さじ1/2
 メープルシロップ
 (米飴などで可)……………大さじ1

つくり方

- 1 バットなどに**[A]**を混ぜ、車麩を15分～浸す。柔らかくもどったら4等分に切る。
- 2 玉ねぎは薄いまわし切り、長ねぎは5mm厚の斜め切り、生椎茸は軸を切り、大きければ1/2にそぎ切りにする。春菊は洗ってざく切りにし、茎と葉を分けておく。春雨はお湯でもどして半分に切る。
- 3 鍋を温め、油をひく。中火から弱火で玉ねぎをしんなりするまで炒め、醤油(A)を入れてさらに炒める。
- 4 昆布だし、醤油(B)、和風だし、メープルシロップを加え、沸騰したら弱火にして10分程度煮る。
- 5 車麩、長ねぎ、生椎茸、春雨、春菊の茎を加えて、再び沸騰したら対流が起きる程度の弱火にし、野菜が柔らかくなるまで煮る。煮汁は具材がひたひたにつかる程度を保ち、足りなければ1の車麩のもどし汁などで調整する。また、味見をして必要に応じて調味料を足す。
- 6 野菜が柔らかくなったら、春菊の葉を加える。2～3分煮たら、火からおろす。

02 車麩のミネストローネ

材料(4~5人分)

オーサワの車麩……………1枚
 玉ねぎ……………220g
 人参……………50g
 セロリ……………1/2本
 セロリの葉……………少々
 ブラウンマッシュルーム……4個
 かぼちゃ……………150g
 水……………800ml
 オーサワの野菜ブイヨン…1包
 ローリエの葉……………1枚
 油……………小さじ1
 塩、こしょう……………適量
 白たまり醤油……………適量

つくり方

- 1 車麩は熱した油(分量外)でサッと素揚げして、12等分に切る。
- 2 セロリの葉は細切り、その他の野菜は全て1cm角のさいの目切りにする。
- 3 鍋を温め、油をひく。玉ねぎ、人参、セロリの葉、セロリ、ブラウンマッシュルームを順に炒める。
- 4 水と野菜ブイヨン、ローリエの葉を入れて中火で煮る。人参が柔らかくなったら、かぼちゃ、車麩を入れてさらに煮る。
- 5 かぼちゃが柔らかくなったら、塩、こしょう、白たまり醤油で味を調える。



memo

車麩は素揚げしてから料理に使うと、コクがでます。煮物などに使う際も、ぜひお試しください。白たまり醤油がない場合は、オーサワの白だしと醤油で代用できます。

03 車麩ナゲット



材料(4人分)

オーサワの車麩……………8枚
ドライバジル……………適量

[A]

水……………300ml
オーサワの野菜ブイヨン 小さじ1
白たまり醤油……………小さじ1
おろしにんにく……………1片分
生姜のしぼり汁……………少々

地粉……………適量
水……………適量
揚げ油……………適量
ケチャップ・ソース……………お好みで
レモン……………お好みで

つくり方

- 1 車麩は4枚を包丁やフードプロセッサーで粗くパン粉状にくだいて、ドライバジルを混ぜる。
- 2 鍋に[A]を入れ、中火にかけて温め、残りの車麩4枚を入れて弱火で煮ふくめる。汁気がなくなったら火からおろし、粗熱をとる。
- 3 地粉と水を1:1で混ぜあわせて、かための水溶き地粉を作る。
- 4 煮た車麩を4つに切り、水溶き地粉につけて、1の砕いた車麩をまぶしつける。手でギュッと握って形づくり、すぐに180度の油に入れて、こんがりとし色がくまでカラッと揚げる。
- 5 お好みでケチャップやソース、レモンを添える。

memo

車麩を煮るときは、重ならず並べられる鍋が便利です。白たまり醤油がない場合は、オーサワの白だし小さじ1+醤油小さじ1/2で代用できます。

04 車麩のパンプディング風

材料(4人分)

オーサワの車麩……………4枚
りんご……………中1~1.5個
レーズン……………大さじ3
メープルシロップ……………大さじ3~4
レモン汁……………小さじ2
りんごジュース……………200~300ml
スライスアーモンド……………適量

[A]

本葛粉(微粉末)……………16g
オーサワの有機玄米甘酒
(なめらかタイプ)……………30g
コーンクリーム(缶)……………水気をきって40g
メープルシロップ……………大さじ3
無調整豆乳……………270g

つくり方

- 1 車麩はりんごジュース(分量外)に15分浸す。柔らかくもどいたら、2等分にする。りんごは皮つきのままくし切りにして塩水(3%)にサッとくぐらせ、2cm角に切る。スライスアーモンドは香ばしく色づくまで炒る。
- 2 鍋に車麩、りんごを重ねてレーズンを散らし、メープルシロップ、レモン汁、りんごジュースを入れて中火にかける。

- 3 沸いてきたら弱火にし、りんごが好みの柔らかさになったら火からおろして粗熱をとる。
- 4 カスタードクリームを作る。[A]を鍋に入れてよく混ぜ合わせる。鍋底が焦げないように混ぜ続けながら中弱火にかける。プクプクと沸いてきたら極弱火にして、3分間混ぜながら煮る。

- 5 火からおろして粗熱をとる。
- 6 耐熱容器に5のカスタードクリームを薄くのばし、3の車麩、りんご、レーズンを並べ、カスタードクリームを上からかける。炒ったスライスアーモンドを散らして、180度~200度に予熱したオーブンまたはトースターで5~6分焼く。

memo

車麩は水分でもどしておくと、下味をつけられ、切るのもかんたん。全体が柔らかくもどれば、芯が固くてもOK。煮ているうちに柔らかくなりますよ。りんごはやや固めに煮るのがおすすめです。





Profile

折館歩 / 銀座と自由が丘で美容師として活動。クッキングスクールリマベーシックI・II修了。アドバンスI受講中。

クッキングスクール リマ 受講生ノート

【第6回】 おり だて あゆみ 折館歩 さん

マクロビオティック を始めて

クッキングスクールリマとの出会いは、7、8年前から始めた、とある手づくり味噌の教室でした。そこでは毎年冬に2キロ仕込みますが1年持つ訳もなく、食べ切ってしまったところ、先生がオーサワジャパンの味噌は安心安全で美味しいと勧めてくれました。当時は、「なるほど、そんな所もあるんだ」とくらいのサラッと軽い気持ちで聞いてました。



▲レッスン後は、自宅で復習しながらつくってみます。

4年前のコロナ禍という危機に、先の見えない毎日に不安でいっぱいになりました。私は美容師をしているので毎日現場に立っていますが「元気でいる為に免疫力を上げるのは、食事が一番」という思いで自宅の調味料を無添加に変えたのが第一歩でした。そして、ふと味噌のことを思い出し、初めてオーサワジャパンに買い物に行きました。とりえず、味噌、醤油、塩、出汁に使う昆布等を購入しました。そしてマクロビオティック体験レッスンのチラシを見て興味が湧き、参加したら、食事の大切さ、素材の大切さ、調味料

のシンプルさを楽しく優しく、本当に美味しく教えてくださり、最高の体験ができました。今では素敵な先生と大好きな仲間たちと、ベーシックIのレッスンを受けて少しずつ知識を増やし、毎日の生活や食事に活かしています。お陰で、病気をすることもなく元気です。レッスンを受けたら次のレッスンの間まで復習し、先生に質問する事を繰り返す事で、少しずつ上達していると感じています。そして何より有り難いのは、同じ考えの人達と共に過ごす時間が、料理初心者私のモチベーションに繋がっています。

心身健康で元気である事は、何ごとにも変え難いですよね？ マクロビオティックを知らない方でも、調味料をシンプルで安心安全なものに変えるだけで、物の見方や考え方が変わるきっかけになると思います。完璧を目指すと思いません。自分で物差しを決めて7割程度出来たらOKと思う様にしたらどうでしょうか？ 健康的で美しく、人に優しい人が増える事を願って、私は今日も美味しく楽しい食事をします。

実践者が語る、食と暮らし

yumiko sugiyama



お米が身体を支える。基本食をベースに無理なく楽しむ、マクロビオティックのすすめ

vol.6

クッキングスクールリマ認定インストラクター
椋山友美子 さん



クレープパーティー&梅酢ゼリー／子どもの誕生日にクレープパーティー。甘みをつけないクレープ生地で、アレンジがいろいろと楽しめ、何枚でも食べられる。粉物がある時は、玄米クリームを使ったゼリーを添えたりして。

家族の食卓に必ず玄米を

我が家では毎日お米を食べています。

用意しているのは、基本、「玄米」と「胚芽米＋雑穀米」の2種類。好きな方を食べてもらいます。家族は胚芽米を選ぶことが多い、玄米が余ることも。そんな時は、玄米をスープのとりみとして活用したり、お粥パンや炒飯にしたりと家族が美味しく食べられる形にアレンジしています。自分だけ食べていた玄米を、家族と共

に、少しずつ楽しめるようになってくるのはマクロビオティックのおかげです。

食養からたどり着いたマクロビオティックの世界観

年齢を重ね胃腸の弱りを感じ始めたころ、食養を学び始め、食べ物を変えることで自身の体調の変化を実感。弱っていたからこそ、

その実感は大きいものでした。加えて、私が玄米の美味しさを知ってしまったことが、我が家の食卓を一変する事態に。玄米のポテン

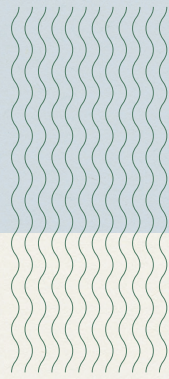
シャルの高さは、人の身体に必要な栄養素を補いながら、玄米がきちんと代謝されること。人の身体に優しいグリーンなエネルギーなので。その味は、私の弱った胃腸



玄米でシンプルな食／身体が整う味。これだけで満たされます。

に染み入り、食べ続けているうちに、お通じが安定し、数十年割っていた親指の爪が復活していました。一方で、それまで家族で楽しんでいたジャンクフードや、こってりとしたお肉やチーズが美味しく感じなくなり、家族との嗜好が食い違うように。ただ、それも仕方のないことと割り切っていました。

その頃、食養の学びを通じて出会ったマクロビオティック。その世界観に圧倒されました。それまで自分主体で考えていた健康観、それを環境主体で考える。日本・



押麦入り三分搥きご飯／三分搥きは夫が好む味。リマに来て、お米の楽しみ方が増えました。

地球・宇宙の在り方から考えていくということ。環境の上に人が成り立っているということを再認識させられました。そしてその環境との調和に、人の幸せがあるというのです。私の身近な環境である家族と向き合う必要があると気づかされました。

リマで学んだレシピで家族の食卓を

再び、家族で美味しさを共有していきたい。その支えとなってくれたのがリマで学ぶレシピです。マクロビオティック料理と云えば、宇宙の法則というルールがあり、とても窮屈そうに思われるかもしれませんが、そのレシピには先人たちの知恵と工夫が詰まり、人は考え方次第でいかようにも楽しめることを教えてくれます。まずは、家族を観察、コミュニケーションしながら、リマで学んだレシピを家族に合うように考え実践します。撃沈することもあります

が、共に楽しめる食事はやはり嬉しいものです。

もう一つの支えはお米の存在です。玄米を中心としたシンプルな食事を基本食と考えるマクロビオティックのスタイルは私の体感とも一致。家族の身体を預かる主婦として、身体によいものをたくさん作らなくてはならないという思い込みから解放され、その余裕が料理を作る楽しみに変わっていった。

お米（体調により穀物）を中心とする食卓にしながら、家族の好きなものを、お互いに美味しい形



玄米で手巻寿司／野菜寿司だけで私は満足ですが、家族のために揚げ物でボリューム感をプラス。

で食べられるよう、観察と対話を繰り返すこと。マクロビオティックの中庸の在り方を我が家で見つけた気がしています。



玄米福荷／玄米好きのきっかけとなった玄米お福荷さんを家でも楽しむ。具材の胡桃が何とも言えない美味しさ。皮は玉葱・生姜・醤油だけで煮付けたもの。

PROFILE

すぎやまゆみこ／千葉県在住。クッキングスクー
ルリマ認定インストラクター、薬膳コンシェル
ジュ、薬膳茶エバンジェリスト、望診法指導士、
玄米マイスター。食養生を学び始めて8年。「自分
が心穏やかに、心地よく、楽にいられる」ことを
求めた結果、それがマクロビオティックを楽しく
日々に繋がついていきます。環境から健康を考えるマ
クロビオティックをもっとたくさんの方と共有し
ていきたい。玄米の美味しいお店が増えてほしい。
安心安全な食品をもっと気軽に購入してほしい。マ
クロビオティックを次世代にも繋げていきたい。で
きることから始めていきます。

Instagram
@hibi_kome_koujitsu



Macrobiotic & Natural Foods Shop Guide

日本全国から、
オーサワジャパンの
商品を扱うお店を
ご紹介します！

カラダにやさしいお店を訪ねて

vol.

06

shop:

がいの
GAIA お茶の水店
がいの
GAIA 代々木上原店
(東京都 千代田区 / 渋谷区)



街に根ざしたオーガニック食材やエコ雑貨、衣類で
「おいしい」「楽しい」「うれしい」をお届け

GAIAは、現在も店舗のある東京・お茶の水に1992年創業。その後、2005年に代々木上原店を開店し、現在は食品の1号店と雑貨・衣類を扱う2号店の2店舗で営業。2010年にはネット販売部門を立ち上げ、2012年に神奈川県伊勢原市に商品倉庫を構えました。店舗販売とネット販売での小売の他に、「ひとつから小さく卸します」をモットーに卸売も行っています。個人事業や小規模店舗で、オーガニック食材やエコ雑貨に興味はあるけどケース単位での購入が難しいというお客様にも、数多くご利用頂いています。

商品はオーサワジャパンを始め、様々なメーカーの商品1万点以上の取り扱があります。創業より生産者やメーカーと顔の見える関係を大切にしており、環境や人にやさしい・つくり手の心意気が伝わるストーリーがあるものなど、心のアンテナに響くような商品を取り扱うようにしています。

GAIA 株式会社 Green Alternative
Information Antennaの略ですが、

ロゴのAにある4本の点は、アンテナを表現したものです。

また、2019年から伊勢原倉庫では、土日限定で一般のお客様が倉庫内でお買い物を楽しめる「ひなたマルシェ」を毎週開催。

2022年からは、スタッフが焙煎を行い販売する日向葉珈琲焙煎所も営業開始。2024年からは伊勢原のマスコットをモチーフにしたクルリン焼きを土曜日限定で販売するなど、地域に根ざしたお店を目指しています。

さらに2020年には、お茶の水店と代々木上原店のスタッフがセレクトした店舗取り扱い商品がメインの「お店ネット」というネット販売サイトも開始。各店舗や地域の特徴を生かしたお店づくりも行っています。

このような対面販売やネット販売



で感じているのは、オーガニックやエコ雑貨に興味や関心を持たれるお客様が増えていること。個人のお客様では若い世代が増えています。卸では保育施設・カフェ・リラクゼーションサロンなどが増えています。が、販売用商品だけではなく、施設内で使われる業務サイズ洗剤の注文も多く、食やエコへの関心の高さが伺えます。

そして、古くからリピートして下さるお客様が多いのもG A I Aの特徴かと思えます。創業当時から取り扱いのある商品もあり、安心感のある定番商品を大切にしながらも、定番商品になりうる新しい商品を常に紹介しています。

G A I Aを店舗で知る都内のお客様、観光で来た際に倉庫のマルシェを知ったお客様、ネットショップから知る日本全国のお客様、様々いらっしゃると思いますが、どのお店・サイトにお越し頂いても、スローガンである「おいしい」「楽しい」「うれしい」をお届けできるように、商品の魅力をお伝えし続けていきたいと思えます。

(赤塚健彦)

information



GAIA お茶の水店



Instagram
@gaiachanomizu
(お茶の水店)

〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台3-3-13

TEL 03-3219-4865

営業時間 11:30~19:30(月~金) / 11:30~18:30(土日祝)

交通案内 東京メトロ新御茶ノ水駅B3出口より徒歩1分



8/1 リニューアルOPENしました!

GAIA 代々木上原店



Instagram
@gaia_uhara
(代々木上原店)

〒151-0066 東京都渋谷区西原3-23-6 プラド1F

TEL 03-5738-2719

営業時間 11:30~19:30(1号店) / 12:30~19:00(2号店)

交通案内 小田急・東京メトロ代々木上原駅東口より徒歩3分

HP <https://www.gaiachanomizu.co.jp/>
(GAIA ネット)



ネットショップも
あります!



オーサワの車麩

国産全粒粉を使用。膨張剤不使用。
職人によるこだわりの手巻きで生まれる
もっちりとした食感、コクと旨み。
煮物、鍋物、カツなどに、
自在に味わっていただけます。



オーサワジャパンは、マクロビオティック食品の商社です。

