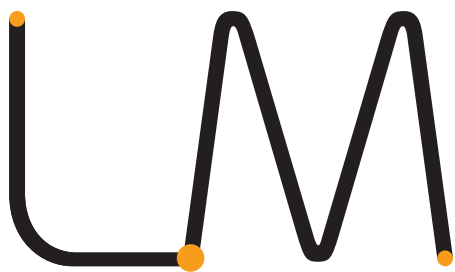


マクロビオティックのある、生活。

TAKE FREE

2023 SPRING/SUMMER



Life **is** Macrobiotic

**01**



特集・油  
自然を搾る  
伝統をいただく



Staff

企画・発行 | 日本CI協会  
編集・制作 | パラゴン  
編集 | 大澤景  
デザイン | Itsuko Kira  
印刷 | シナノ



01

Life is Macrobiotic  
2023 SPRING/SUMMER

『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 油

つくり手の現場から——オーサワなたね油・えごま油

油を美味しく摂るレシピ

マクロビオティックと油

### 連載

#### 09 My Macrobiotic Life

クッキングスクール リマ 受講生ノート

第1回 | 大澤日奈子さん “手を動かして、学ぶこと”

#### 10 My Macrobiotic Life

実践者が語る、食と暮らし

vol.1 | 心と体を、癒すために 橘幸子さん

#### 12 Macrobiotic & Natural Foods Shop Guide

カラダにやさしいお店を訪ねて

vol.1 | オーサワジャパン 池尻大橋店

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・普及する人たちに向け、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。



<http://www.ci-kyokai.jp/>  
「日本CI協会」HP

# 油

自然を搾る  
伝統をいただく

近

年、健康や美容への良い影響があるとして、「油」への注目が高まってきています。とはいえ、「太る」「高カロリー」「ダイエットの大敵」……といったマイナスイメージが強いという方も、まだ多いのではないのでしょうか。一言に「油」といっても、サラダ油やオリーブオイル、ごま油など種類はさまざま。同じ種類の油であっても、作り方や原料には大きな違いがあります。どのような油を、どんなふうにとカラダに摂りいれるのかということによって、カラダへの影響も大きく変わってくるといえます。

マクロビオティックでは、調理に利用する「油」はなたね油とごま油を基本に、「圧搾法」と呼ばれる伝統的な製法で作られたものを使います。

今回の特集テーマは「油」。良い油がどのように作られているのか、油の上手な摂りいれ方などをご紹介します。





希少な国産の  
なたねを使用



まずは焙煎機で  
じっくり焙煎



木桶で蒸して  
油の質を高める



## つくり手の現場から

——オーサワなたね油・えごま油

### 受け継がれてきた伝統を 次の世代に繋いでいく

20年ほど前に初めて行った韓国で、  
医食同源を大切にしている豊かな食文化  
に大きな影響を受けたそう。

菜の花の種子を原料とする、美しい  
黄金色をしたなたね油。古くから、  
灯火用としても用いられてきた、  
私たちの暮らしとなじみの深い  
油です。中でも「玉締め压榨法」  
という昔ながらの製法で作られた油  
は、素材の風味と香りが引き立ち、  
とびきりの美味しさがあります。今  
では多くの製品が化学溶剤を使った  
大量生産によるものである中で、国  
内の農薬不使用の菜の花畑のなたね  
を原料に、手間暇かけて搾り出す伝  
統製法による油は、大変希少です。

「お肉をたくさん食べるけれど、葉  
野菜や穀物、豆、雑穀も一緒にたっ  
ぷりバランスよく摂り入れる。日常  
的に食を大事にしている食文化を目  
の当たりにしました。中でも低温焙  
煎のえごま油には、あまりの美味し  
さに感銘を受けました」

そんな伝統製法を受け継ぎ、福島  
県・二本松で「オーサワなたね油」  
を製造しているGNSさんを訪ねま  
した。

日本に戻った廣田さんは、地元・  
福島で昔からえごまが身近に作られ  
ていたことを知ります。

福島に代々続く穀物商に生まれ、  
幼い頃から食と自然の大切さを身近  
に感じてきた社長の廣田裕介さん。

「地元ではえごまのことを『じゅう  
ねん』って言うんです。自分の家の  
畑で少しだけ作って、実をフライパ  
ンで煎って、野菜と和えたり、う  
どんのつけ汁に入れたり。祖母が  
『じゅうねん食べると10年長生きす  
る』とよく言っていました。身体に良  
いものだっていうことを皆、自然に  
知っていたんですよ」

郷土料理として親しまれてきたえ



玉締め機で油を搾り出す  
一番搾りだけを使用



How is rapeseed oil made?

## オーサワなたね油ができるまで

- step 1** 原料…国産の農業不使用栽培のなたねを使用
- step 2** 低温焙煎…低温で時間をかけ、じっくりと香りが出るまで煎り上げ、すり潰します
- step 3** 木桶蒸し…木桶に入れて蒸すことで圧搾しやすくし、油の質も上げます。
- step 4** 玉締め圧搾…鉄玉で原料を押し潰して油を搾る圧搾製法。一番搾りのみを製品に使用。
- step 5** ろ過…圧搾後の上澄み油を地元福島の「上川崎和紙」を使用してろ過。圧力をかけず重力だけでゆっくりとろ過することで、まろやかな味わいの澄み切った油に。その後専用の機械で一本ずつ瓶詰めします。

ごまを地域の特産物として生産し、地元産のえごま油を搾りたい。持続可能な農と食を目指す廣田さんの取り組みはそこから始まりました。その中で、オーサワジャパンより伝統製法によるなたね油づくりを依頼され、取り組む決心をします。

「どんな業界でも同じですが、今は大量生産の時代。手間も時間もかかる伝統製法は生産性が悪くて、みんな辞めていってしまってます。でも、長く受け継がれてきたことが失われてしまうのって寂しいじゃないですか。実家も150年続く製粉業

をやっている、そういう歴史を、少しでも長く残していくというのは、僕の使命の一つかなと思っています」

伝統製法による油づくりを始めるにはさまざまな苦労があったそう。

「玉締めによる圧搾法、木桶での蒸し、手漉き和紙での、ろ過の製法。試行錯誤を繰り返して、伝統的な3つのプロセスを取り入れた、僕らなりの製造プロセスをようやく確立することができました」

### 自然の力を利用して 丁寧に油を絞り出す

工場に足を踏み入れるとなんと香りばしい、いい匂い！ 青々とした菜の花を思わせる様な、ふくよかで滋味深い香りで空間が満たされています。

「なたね油の原料は菜の花ですから、菜っ葉の香りがするんですね。いわば、菜の花の香りがするフレーバーオイルですね」

なたね油づくりは、まず原料となる菜の花の種子を「焙煎」することから始まる。黒く小さな種子の粒を焙煎機の中で攪拌しながら、低温で



地元産の和紙を使い、ろ過

ゆっくり時間をかけて香りが出るまで煎った後、ローラーですり潰す。すり潰したなたねは、すぐに工場奥にある木桶の中に入れ、「木桶蒸し」を行います。蒸気で蒸しあげる工程は、压榨をしやすいするための大事な下準備のひとつ。木桶いっぱいにごんもりと盛られていた原料が、水分を含みながら勢いよく熱々の湯気をあげています。10分ほどじっくり

蒸したらすぐに木桶から出して、かき混ぜる。若い職人の二人が、手際良く作業を進めていく。「原料に水蒸気を通して、油が抽出しやすくなって、仕上がりが良くなるんですよ」と工場長。蒸した原料は、いよいよ玉締め機の中へ。円筒形の玉締め機の上部に原料をセットすると、内部にあるステンレス製の大きな球が下から上へ

と、およそ600kgの力で圧力をかけて原料を押し潰して、油が搾り出される。黄金色に輝く搾りたての油の美しさに、思わず歓声をあげてしまいました。特別に味見をさせていただく、まるやかな油のうまみと、後味のフレッシュさに感動。

「玉締め」という名前の由来は、石でできた大きな球を使って、その重さで油を搾っていたからという説や、搾った後の粕が球のようだからという説など、諸説あるそう。

「一度に压榨できる原料は6kg。しかも一番搾りだけを使うので、本当に少量ずつしかつくれないんです。一回一回手作業で、何度も繰り返しながらつくっています」

伝統の製法を、その本質を守りながら現代に合わせた形で受け継いでいく、廣田さんの真摯な思いが伝わってきます。

そしていよいよ最後の仕上げ、「ろ過」の工程に。玉締めした油をタンクの中で静置させたあと、その上澄みを手漉し和紙によってゆっくりとろ過していく。

「玉締めに挑戦するかどうか悩んでいた時に、同じ二本松の上川崎地区

が1000年以上も歴史のある手漉し和紙の生産地だということを知りました。地元の和紙を使って伝統的な油作りができる！と、かなり背中を押されましたね」

すぐに生産者と連絡を取り、油のろ過に最適な和紙を吟味して選んだそう。厳選した地元産の手漉し和紙を筒状にし、その中に搾った油を少しずつ注いでいく。ぼたりぼたりと自然の力にまかせ、時間をかけてろ過される雑味のないなたね油。一本一本瓶詰めして、完成です。

### 地元産の素材を活かし 地元に還元する循環

「油は人間が生きていくうえで重要な食材のひとつ。より上質な良い油を少量、お料理に合わせて使っただけなら油屋としては嬉しい限りですね」

半年栽培の穀物が多い中、なたねは1年サイクルの農作物。夏に種を撒き、冬を越して雪解けとともに発芽、生育段階を経て再び夏に刈り取られる。大地のエネルギータっぷり蓄えて発芽する生命力の高いなた



純度の高い油を  
手作業で一本ずつ瓶詰め



玉締め機で搾った後の油粕は  
くだいて地元農地の肥料に活用

ね。その成分を損なわないよう、手間暇かけて作り出される伝統製法によるなたね油は、美味しさはもちろん、カラダにも優しい、まさに「良い油」。

しかも、廣田さんの工場では搾ったあとの油粕を砕いて肥料にし、ふたたび畑へと循環している。

「大量生産で搾った油の粕に比べて油分の含有量が多くて栄養たっぷりなので、生産者さんからもすごく人気です。商品を作る時に工場から出た雑穀の糠や油粕は100%無駄なく畑に還して、良い畑と一緒に作り、畑から作物を収穫して、それをふたたび商品にして届けていく。そうやって循環させていくためには、やっぱり商品が『美味しい』ことをしっかり伝えていくことが大事なんですよね。自分たちだけでなく、地元地域と一緒に、生産、加工、流通、販売を連携させて循環させていけるように、持続可能な農業や食のあり方を目指していきたいです」

先人たちの製法を受け継ぐだけでなく、「食卓」に届けること、次世代にもつなげていくことを見据えて様々なプロジェクトに取り組み廣田

さん。

「僕らは小さな工場だけど、一度途絶えようとした伝統をなんとか自分たちなりに、後世に受け継いでいる、そんな自負を持ってやっていく！と、若い社員たちといつも話しています。彼らが毎日搾ってくれている油を、色々なシーンにお届けできている。大変で地道な作業だけど、やりがいを持ってもらいたいなと思っています。これからも食の町工場として、長く続いてきた伝統を、現代の需要に落とし込みながら発信していきたいですね」

伝統を守るだけでなく、次の世代につなげていく。自然な循環が、良質な油づくりを支えています。

## PROFILE

廣田裕介 さん

株式会社GNSS 代表取締役社長  
2005年、前身である株式会社グローバルナチュラルサイエンスを設立。日本の農と食を支えられる穀物フードカンパニーを目指して、製油、穀物、製粉、農産などの事業、食品ブランド「たなつもの」プロジェクトなどを幅広く展開している。



# 油を美味しく摂るレシピ

新鮮な恵みを、  
いただきます。

レシピ作成…大場セツ子(クッキングスクール リマ認定インストラクター)  
撮影…内藤暁、大塚七恵、アイシーエム

伝統製法のえごま油は、生食で味わうのが効果的。加熱料理には、熱に強いなたね油やごま油などを少量きちんと熱して使うのが最適です。季節や体調に合わせて、適したかたちで油をおいしく利用しましょう。ここでは春にぴったりの4つのレシピを紹介します！

## 材料(作りやすい分量)

玄米甘酒(なめらか) ……50g  
醤油 ……大さじ1  
りんご酢 ……小さじ1  
えごま油(生) ……大さじ1

## 作り方

- 1 ボウルに玄米甘酒、醤油、りんご酢を入れよく混ぜる。
- 2 最後にえごま油を2回に分けて混ぜながら入れ、トロリと乳化するまで混ぜ合わせる。

## 01

### えごま油の ドレッシング

#### memo

えごま油は、必ず最後に入れて下さい。  
お好みで生姜のすりおろし、玉ねぎのみじん切りを入れてもおいしいですよ。



## 02

### なたね油と豆腐の 炒りたまご風 ごはん

#### 材料(2人分)

木綿豆腐 ……100g(解凍し水分絞った後)  
生姜 ……6g(みじん切り)  
オーサワの中華だし ……小さじ1  
なたね油 ……大さじ1  
塩 ……適量  
こしょう ……適量  
玄米ご飯 ……320g

〈トッピング〉小ねぎ ……適量  
いりごま ……適量  
のり ……適量

#### 作り方

##### 【下準備】

木綿豆腐はパックに楊枝で何箇所か穴を開けて水を切り、パックごと冷凍庫で凍らせる。

##### 【料理時】

- 1 豆腐は解凍した後、キッチンペーパー等でしっかり水分を切り、手で小さくちぎっておく。
- 2 フライパンになたね油をひき、生姜を入れ、生姜にジュワジュワと火が入ったら、ちぎった凍らせ豆腐を入れ炒め、中華だし、塩こしょうで味を調えます。
- 3 炊いた玄米を器に盛り付けて2のをせ、小ねぎといりごまをトッピングしてできあがり。

#### memo

豆腐によって、なたね油のほのかな黄色がつきにくい場合があります。より黄色にしたい場合は、極少量のターメリックなどをつかっても華やかに仕上がりますよ。



### memo

えごま油は最後に入れてよく混ぜて下さい。アイスは、冷凍庫から出し少し柔らかくなってから器に盛り付けて下さい。



# 03

## えごま油でつくる きなこのアイス

### 材料(作りやすい分量)

ひよこ豆の水煮…………… 100 g  
 玉ねぎ…………… 30 g (薄い回し切り)  
 くるみ…………… 20 g  
 レーズン…………… 20 g  
 にんにく…………… 1かけ  
 塩(具材混ぜ込み用)…………… 小さじ2分の1  
 塩(玉ねぎの塩揉み用)…………… 少々  
 ローリエ…………… 1枚  
 唐辛子…………… 1本  
 なたね油…………… 具材がかぶる位の量

### 作り方

- 1 くるみをフライパンで軽く煎り、粗めのみじん切りにし、レーズンも大きめのみじん切りにしておく。
- 2 ひよこ豆の水煮は、サッと水洗いをしキッチンペーパーでしっかり水分をとる。玉ねぎは薄い回し切りにし、塩を少々振り塩揉みをして、水分を絞っておく。
- 3 ポウルに、ひよこ豆、レーズン、くるみ、玉ねぎ、みじん切りにしたんにくを入れてから、分量の塩を入れ軽く混ぜ合わせる。
- 4 消毒した瓶に、混ぜ合わせた具材と、ローリエ、鷹の爪を入れ具材がしっかりかぶる位になたね油を静かに注ぎ入れる。

蒸し人参などと  
和えていただくのもおすすめ!

### memo

3日目位からいただけます。玉ねぎが入っているので冷蔵庫での保存をおすすめします。食べきった後のオイルは、捨てずに炒め物やマリネ液等にいただいで下さいね!



### 材料(作りやすい分量)

玄米甘酒(なめらか)…………… 200 g  
 きな粉…………… 大さじ2  
 白練りごま…………… 小さじ2  
 無調整豆乳…………… 大さじ2  
 塩…………… 小さじ1/2  
 えごま油…………… 小さじ2

### 作り方

- 1 ポウルに玄米甘酒、きな粉、練りごま、塩を入れ良く混ぜてから無調整豆乳を入れ、さらによく混ぜ合わせる。
- 2 最後にえごま油を入れ、油の分離がなくなるまで綺麗に混ぜて合わせ、容器に入れて冷凍庫で冷やし固める。

# 04

## ひよこ豆の なたねオイル漬け



### 一度使ったオイルも、濾し器で再利用!

伝統製法で搾った良質の油は、繰り返し使っても大丈夫。分厚いフィルターで不純物をきれいに濾して密閉できる油濾し器がベストです。あまり長く保存せずに、炒め物などに使いきってしまいましょう。

\* Webではレシピ動画も公開しています!

reuse the oil!



## マクロビオティックと油

### 「油」と「脂」のちがいは

食べ物に含まれる栄養素の中で、特に私たちが生きていくために必要なエネルギー源となる「タンパク質」「炭水化物」「脂質」は、三大栄養素と呼ばれています。

「脂質」とは、いわば「油(油脂)」のこと。細かく分けると、常温で個体となる主に動物性の「脂」と、常温で液体となる主に植物性の「油」に分かれます。魚の油も常温では固まらないので「油」に含まれます。同じ脂質でも、主成分である「脂肪酸」の種類が異なるため、カラダへの働きにも大きな違いがあります。いわゆる「脂」には「飽和脂肪酸」が多く含まれ、摂りすぎは健康にマイナス。植物油や魚油などの「油」

は、「不飽和脂肪酸」を多く含み、その一部は「必須脂肪酸」として健康にとっても重要な役割を果たします。

### 上手に選んで 摂り入れる

マクロビオティックでは、バターなどの動物性の「脂」はあまり摂らず、植物性の「油」を使います。とはいえ同じ植物性であっても作り方は様々。大量生産では、薬剤を化学的に油を抽出するのに対して、伝統製法である「压榨法」は、できるかぎり原料の風味と栄養を損なわない自然な方法で油を搾ります。マクロビオティックでは主に、伝統製法で作られたなたね油とごま油を基本とし、調理をする際はこの二つを1:1の割合で合わせた「合わせ

油」を用います。単体で使うよりも必須脂肪酸をバランスよく摂れるうえ、風味も豊かになります。

また、マクロビオティックの特徴のひとつには、食べ物の特性を知り、季節や体質・体調に合わせてバランスよくいただく「陰陽調和」の考えがあります。ここでは油は「陰性」なので、使い方や使う量を調整して摂り入れるのがおすすめです。

油は加熱することにより、野菜の持つアタク気などの陰性を陽性にし、素材のうまみを引き出す働きもある。野菜の天ぷらなども美味しく仕上がります。また、加熱した油は体を温めてくれるので、冬の寒い時期には油を使った料理を少し増やすのもいいでしょう。

一方、えごま油などに多く含まれるαリノレン酸は熱に弱いので、加

油の栄養素、必須脂肪酸とは？

### 【オメガ6とオメガ3】

エネルギー源や細胞膜の材料となり、私たちが生きていくうえで欠かせない「脂肪酸」。その中でも、リノール酸に代表される「オメガ6脂肪酸」と、αリノレン酸に代表される「オメガ3脂肪酸」は、体内で合成することができず、食べ物から摂る必要があるため「必須脂肪酸」と呼ばれています。オメガ3とオメガ6は相反する働きによって体内環境を一定に保つため、両者をバランスよく摂ることが大切です。

熱せずにドレッシングなどに生で使うのがおすすめです。季節や体調に合わせて油を選んで、楽しみながら身体に摂り入れてみてはいかがでしょうか。

### POINT 油の秘訣

- ☑ 油を控えるのではなく、**油を選ぶ**ことが大切！
- ☑ 料理使用や生食など**油の特性を最大限に生かす**
- ☑ **油の酸化**にも気をつけよう

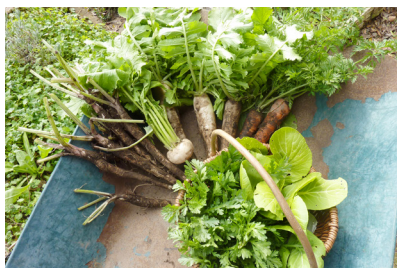


Profile

大澤日奈子 / 2年半の会社勤めの後、辞職。現在は自然食品店で働きながら、畑仕事や料理を頑張っています。

## クッキングスクール リマ 受講生ノート

【第1回】 大澤日奈子 さん



▲冬の畑の収穫物 / ごぼう、かぶ、大根、人参、しろ菜、春菊。

◀畑の野菜を使った食事 / 玄米ご飯、大根と大根葉とふりのみそ汁、ごぼうと人参のきんぴら、かぶと春菊の和え物、手作り納豆、母手作りの梅干し、ぬかづけ、干し柿。

### 手を動かして、 学ぶこと

「ベーシッククイ」を受講して

ベーシッククイはオンラインで受講しましたが、授業では料理の様子を画面に映すとともに、食材の色や香り、音の変化などをその都度言葉で伝えていただいたのでイメージしやすくて、またすぐに質問もできたため、その場にいるような感覚で参加できました。圧力鍋で時間をかけて炊いた玄米や、具材を炒めてから作る味噌汁は、体の芯から温まり、力が湧いてくるようなおいしさで、毎週おいしい料理が作れることにワクワクしながら参加しました。

授業では、食材を一物全体で使い陰陽調和のとれた料理を作るための、野菜の洗い方や切り方、鍋に具材を入れる順番など、マクロビオティックの料理の基本を、なぜそうするのかを含めて教えていただけだったので、レシピを見るだけではわからないことがたくさん学べ、とても納得できました。

私がマクロビオティックに本格的

に取り組み始めたのは、受講の1年ほど前でした。就職後に体調を崩してしまい食事で改善しようと思ったのですが、薬膳や現代栄養学との考え方の違いに悩み、体が冷えていると思い陰性の食べ物に目くじらを立てたりして、食事について考えることに嫌気がさすことがありました。

しかしレッスンを通し、細かいことにとらわれるのではなく、今の自分に向き合い必要な食事を自分で考え、感謝して味わっていたことが大切だと、当たり前のことに気づかされました。一物全体や身土不二を大切に、授業で先生がされていたように、丁寧にじっくり時間をかけて五感で感じながら料理をしていると幸せな気持ちになり、料理も食事とても楽しい時間になりました。

ベーシッククイを受講したことで、マクロビオティックの料理方法の基本だけでなく、料理を作り食事をする上で大切な考え方や心構えなど、様々なことを学ぶことができました。毎日当たり前に食べている食事について改めて考え直す機会となりました。

受講して本当に良かったと思っています。

# 実践者が語る、食と暮らし

sachiko tachibana



## 心と体を、癒すために

vol.1

自然食品店「macrobikitchen famille」主宰  
橘 幸子 さん

玄米の美味しさに感動！

こんなに美味しいの！」と、とても

感動したことを今

でも良く覚えてい

ます。教室に通

いたいとすぐに思

いました。

ただ、私は群馬

県に住んでおり、

週に1度東京まで

通うには、朝自宅

を出て1日ばかり。最初は不安も

ありましたが、ありがたいこと

に、家族がすんなりマクロビオ

ティックのお料理を受け入れてく

れたので、我が家の食事メニュ

ーが少しずつ変わっていきまし

た。リマに通い始めると、心身に変

化が起きました。体重が減り、身

体が軽くなり、それまで季節ごと

に風邪をひいて1ヵ月近く治らな

かったのですが、ほとんど風邪も

引かなくなりました。

また、食事や生活が変わって

いく中で、ネガティブになりが

ちだった私が、「とりあえずやっ



教室でつくったお料理

てみよう。ダメならその時考えよう」と一歩踏み出せるようになって、結果、「何でも楽しもう。どうせやるなら楽しんでやろう！落ち込むことやイライラする時もあるけれど、そんな自分もアリだよね〜」とお気楽な性格になったように思います。

毎日の食事も楽しんで、玄米ばかりではなく、分搗き米や色々雑穀を入れたり、いただきますもの白米も美味しくいただきます。

また、市が運営する畑を借りて、家庭菜園も楽しんでいます。家族が動物性のものを食べたいと

マクロビオティックって何？  
玄米と野菜ばかりで肉や魚は食べないの？ 美味しいの？ という疑問を持ちながら体験レッスンに参加させていただきました。初めて玄米を食べました。その時「玄米って

考えていた時、クッキングスクー  
ルリマに出会いました。

私なりに食生活には気を使っ  
ていましたが、生活環境の変化やも

ともストレスを溜め込んでしま  
う性格から体調不良に悩まされて

いました。元気になるたい。もっ  
と楽しく生きたいと思ひ、どうし

たら健康になれるのだろうか……と  
考えていた時、クッキングスクー

ルリマに出会いました。最初は不安も  
ありましたが、ありがたいこと

に、家族がすんなりマクロビオ

玄米の美味しさに感動！

感動したことを今

でも良く覚えてい

ます。教室に通

いたいとすぐに思

いました。

ただ、私は群馬

県に住んでおり、

週に1度東京まで

通うには、朝自宅

を出て1日ばかり。最初は不安も

ありましたが、ありがたいこと

に、家族がすんなりマクロビオ

ティックのお料理を受け入れてく

れたので、我が家の食事メニュ

ーが少しずつ変わっていきまし

た。リマに通い始めると、心身に変

化が起きました。体重が減り、身

体が軽くなり、それまで季節ごと

に風邪をひいて1ヵ月近く治らな

かったのですが、ほとんど風邪も

引かなくなりました。

また、食事や生活が変わって

いく中で、ネガティブになりが

ちだった私が、「とりあえずやっ

てみよう。ダメならその時考えよう」と一歩踏み出せるようになって、結果、「何でも楽しもう。どうせやるなら楽しんでやろう！落ち込むことやイライラする時もあるけれど、そんな自分もアリだよね〜」とお気楽な性格になったように思います。

毎日の食事も楽しんで、玄米ばかりではなく、分搗き米や色々雑穀を入れたり、いただきますもの白米も美味しくいただきます。

また、市が運営する畑を借りて、家庭菜園も楽しんでいます。家族が動物性のものを食べたいと

マクロビオティックって何？  
玄米と野菜ばかりで肉や魚は食べないの？ 美味しいの？ という疑問を持ちながら体験レッスンに参加させていただきました。初めて玄米を食べました。その時「玄米って

考えていた時、クッキングスクー  
ルリマに出会いました。

私なりに食生活には気を使っ  
ていましたが、生活環境の変化やも

ともストレスを溜め込んでしま  
う性格から体調不良に悩まされて

いました。元気になるたい。もっ  
と楽しく生きたいと思ひ、どうし

たら健康になれるのだろうか……と  
考えていた時、クッキングスクー

ルリマに出会いました。最初は不安も  
ありましたが、ありがたいこと

に、家族がすんなりマクロビオ

玄米の美味しさに感動！

感動したことを今

でも良く覚えてい

ます。教室に通

いたいとすぐに思

いました。

ただ、私は群馬

県に住んでおり、

週に1度東京まで

通うには、朝自宅

を出て1日ばかり。最初は不安も

ありましたが、ありがたいこと

に、家族がすんなりマクロビオ

ティックのお料理を受け入れてく

れたので、我が家の食事メニュ

ーが少しずつ変わっていきまし

た。リマに通い始めると、心身に変

化が起きました。体重が減り、身

体が軽くなり、それまで季節ごと

に風邪をひいて1ヵ月近く治らな

かったのですが、ほとんど風邪も

引かなくなりました。

また、食事や生活が変わって

いく中で、ネガティブになりが

ちだった私が、「とりあえずやっ



「macrobikichen famille」では  
 自然食品のスイーツやパンを販売するほか  
 料理教室などを開催中

言ったときは、普段のメニューに加え、家族の好きな料理も食卓のせています。外食では、なるべく身体に負担のかからないものを選びますが、基本何でもいただきます。時々羽目を外してしましますが、家の食事でも外食も食事の時間を大切に、ホッとできる時間になりたいと思っています。

### 料理教室を開催

こうした経験から、マクロビオティックの素晴らしさを是非皆さんにお伝えしたく、マスターコース（現・アドバンスⅡ）修了と同時に「美味しく、楽しく、心身ともに健康に！」を目指すマクロビオティック料理教室を始めました。

マクロビオティックの3つの大切なこと「身土不二」「一物全体」「陰陽調和」を軸に、レシピ通りではなく、生徒さんが美味しいと感じる調理法や味付けを考えながら、丁寧に調理しています。

同じメニューでも毎回出来上がりが違います。その方に合うお料理に仕上がります。生徒さんの「美味しい！」の一言が何より嬉しいです。レッスンは私にとっても毎回たくさんのお話を学ぶ時間になっています。

### ハッピーの輪

現在、マクロビオティック料理教室の他に、白砂糖や動物性食材を使用しない身体にやさしいスイーツとパンのレッスンや販売も行っています。

また、心理カウンセラーとして子育て支援にも携わっており、乳児健診時の子育て相談ではたくさんのお話を伺う機会をいただいています。今のお母さんたちは周りに相談できる人が少なく、頼りはSNSということも多いためか。

その中で私が入力しているのが、「子育てママのマクロビオ

ティック料理教室」。頑張っているお母さんたちに元気になってもらうための教室です。ほかにもイベントや、小さなカフェも開いているので、お近くの方は是非遊びにいらして下さい。

お母さんが心身ともに健康になり、食卓に明るい笑顔が増え、ハッピーの輪が広がることを願い、私自身も日々の生活を楽しみながら、生徒さんとともに学び成長していきたいと思っています。

### PROFILE

私たちはなさち／群馬県太田市在住。クッキングスクールリマインストラクター養成講座修了。自宅での販売・料理教室等の活動を経て、2022年5月に「自然食品店」「macrobikichen famille」をオープン。自然食品の他、穀物と野菜のお弁当、ブランドベイススイーツ&パンの販売、マクロビオティック料理教室、ブランドベイススイーツ&パン教室を行う。また、心理カウンセラーとして子育て支援にも携わる。資格・米粉マイスター、米粉スイーツマイスター、ビュティフルフードスイーツプロ、野菜ソムリエ、食生活指導士、心理カウンセラー、子育てハッピーアドバイザー。  
 Instagram @macrobikichen\_famille

# 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.

01

shop:

オーサワジャパン 池尻大橋店



## マクロビオティックにまつわる 日本最大級の品揃えを、池尻大橋から！

オーサワジャパン池尻大橋店は、マクロビオティックの創始者、桜沢如一が1945年に創設したオーサワジャパングループの販売部門として、2014年1月にオープンしました。

お店は、東急田園都市線池尻大橋駅より徒歩3分の所にあり、周りは住宅街なので、普段は落ち着いた雰囲気ですが、すぐ側には目黒川が流れており、桜の季節には、多くの観光客で賑わいます。常連のお客様は近隣の方が多く、地域密着型の店舗ですが、オーサワジャパン商品を求めて遠方からご来店くださるお客様もいらっしやいます。

取り扱い商品は、有機玄米、伝統製法で作られた調味料、ベジミートをはじめとするマクロビオティック食品、オーガニックやヴィーガン商品、小麦粉不使用の麺類やお菓子などのグルテンフリー商品、原材料にこだわった豆腐や納豆などの生鮮食品、天然酵母パン、その他、マクロビオティック関連書籍、手当て法商



品やナチュラルコスメなど豊富な品揃えです。

また、有機栽培、農薬・化学肥料不使用栽培、自然栽培などの、こだわって育てられた、旬の美味しい新鮮野菜にも力を入れています。おすすめ商品は、自社で開発した、オーサワジャパンブランドのオリジナル商品で、原材料や製法にこだわって作られた味噌、醤油などの基本的な調味料はもちろんのこと、忙しい生活をされている方にも手軽で簡単な、だしの素や、レトルト商品、インスタント商品も色々あり、全て、砂糖・動物性原料・化学調味料不使用の、カラダに優しい美味しい商品

◀ オーサワジャパン全商品を取扱っているほか、有機野菜等の生鮮品も充実しています。季節ごとのキャンペーンもあるので、是非お店のHPをチェックください。

です。

店内では、オーサワジャパンのおすすめ商品を使ったマクロビオティックレシピカードなども配布しています。美味しく楽しく健康的な毎日に活用いただければと思います。

今後マクロビオティックを多くの方々に親しんでいただけるようなお店づくりをしていきますので、お近くにお越しの際は、是非お立ち寄りください。

## information



address:

オーサワジャパン 池尻大橋店



〒153-0043 東京都目黒区東山3-1-6 CIビル

TEL 03-6701-3277

HP ohsawa-japan.co.jp/

営業時間 11:00~19:00

定休日 なし

交通案内 東急田園都市線 池尻大橋駅 東口より徒歩3分

column:

### マクロビオティック体験レッスン

店舗2階のクッキングスクール リマで実施している「マクロビオティック体験レッスン」は、マクロビオティックって何？ という方におすすめの講座で、基本の考え方、食事法、手当法などのお話を聞きながら玄米の試食ができます。クッキングスクール リマ認定インストラクターが分かりやすく丁寧にお伝えしており、お客様からも好評いただいている講座です。皆さまも是非一度ご参加ください。



オーサワ

ごま油

なたね油

香り高くまろやかなごまの風味と、  
国産なたね特有の芳醇な香りとコク。  
伝統的な玉締め压榨法と和紙濾しによる、  
一番搾りの油です。



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。



Life is Macrobiotic 2023 SPRING/SUMMER

【発行】 日本CI協会 〒153-0043 東京都目黒区東山三丁目番6号 TEL: 03-6701-3285 FAX: 03-6701-3287 www.ci-kyokai.jp