

知ってます？ マクロビオティックって、ココロとカラダが変わるらしいんです！

ベジィ
2013
Vol.30

30th
ANNIVERSARY
ISSUE

楽しむ、ベジタリアン・ライフ



NO meat!
NO fish!
NO egg!



私が変わる

マクロビオティック

私たちの世界を変えてくれたマクロビ！！

カリスマ主婦は海を渡る

日登美

「新天地は、ブラジル！」

お茶の間タレントが抱えた苦悩

山田まりや

「食を変えて病を克服！」

マドンナのプライベートシェフ

西邨マユミ

「変化の哲学」

オーガニックベース 10年目の決断

奥津夫妻

「僕たちがベース(拠点)を移す理由」

プロレスラー／文京区議会議員

西村修

「食を変える戦い」

桜沢知一の弟子

オオニシ恭子

「各国郷土料理をマクロビに」

こんなにも注目されている！

世界のマクロビオティック事情

伝説の名作が半世紀以上ぶりに復活！

リメイク版「魔法のメガネ」を読もう！

Le régime macrobiotique

マクロビオティックの 基本の「き」

おいしい物には理由（ワケ）がある。

それは素材云々よりもむしろ、

最近よく耳にする“波動”と呼ばれる

作り手の“ココロ” だったりするのかもしれない、

日本に根ざした“マクロビオティック” かもしれない。

もしあなたがマクロビオティックに興味が無くとも、

本来おいしい料理は陰陽のバランスがよく、

食材の性質や栄養素を最大限に生かしたり、

時には押さえたり、中和したりと

様々な食材が絶妙な関係性で成りたっているものである

ということは知っておいて損はない。



まずはごはんと だしの作り方をマスターしよう！

ふっくらやわらかいご飯は**発芽**がポイント

玄米に含まれるデトックスに欠かせないフィチン酸ですが、摂りすぎると必要な栄養素までデトックスしてしまうため、できれば炊く前に浸水して発芽させましょう。そうすることで過剰なフィチン酸力を軽減できるだけでなく、栄養素が体内で消化吸収しやすくなるのです。

多忙な現代人、
炊くのが面倒な方への救世主！

ジャーで炊く



中庸

分量：ジャーの内鍋のメモリ通りがベスト。
炊き方：スイッチを押し、炊き上がったら蓋を開けてしゃもじで天地を裏返す。

重い玄米がアッサリと
軽い仕上がりに！

土鍋で炊く



中庸

分量：玄米の1.5～1.8倍ぐらいがベスト。
炊き方：木栓を外して中火で20～25分ぐらい炊き、とろ火にして45～50分炊いて火を止め、10分以上蒸らし、蓋を開けてしゃもじで天地を裏返す。

■玄米の炊き方

材料：玄米3合

水 4～5カップ前後

自然海塩 少々

玄米を軽く水洗いし、モミヤゴミを取り除き一晩浸水（6～7時間以上）させて炊く。

モチモチな柔らかいごはんが
お好みの方へ

圧力鍋で炊く



陽性

分量：玄米の1.2倍ぐらいがベスト。
炊き方：蓋をして火にかけ強火にし、圧がかかったら弱火にして30～40分炊き、火からおろして10分以上蒸らし、蓋を開けてしゃもじで天地を裏返す。

水につけるだけの簡単だし



昆布だしのとり方

水5カップ（1L）に昆布を約20gを入れ、一晩浸水させる。3～4日で使い切る。



椎茸だしのとり方

水5カップ（1L）に椎茸を約30g入れ、一晩浸水させる。3～4日で使い切る。



北島 寿さん
株式会社MIMC取締役



人

●探沢如一先生

マクロビに興味を持ったきっかけが探沢先生著書の本なので、とてもお会いしてみたかったです。残念ながらお会いできなかったので、学校に通っていらっしやう久野先生や山本さんのセミナーに出席したり、実際に会いましてお話を伺いました。本当にマクロビ的な方だと思います!

食材

●塩 竹炭還元塩 塩(一の塩株式会社)
白砂糖や華など、人の手が作りだすものは雑菌性が多い。また、オーガニックは野菜も玄米も味噌もしょうゆも、基本的に「人」が育てるものです。そんな中で塩は「地球と海が長い年月をかけて育てたもの」なので、味も特徴も全く産地で違うのが楽しくていいですね。これは小さく持ち運びに便利で重宝しています。

場所

●サンフランシスコ郊外のマクロビディナー会(救命にて)

誰かがジャズピアノを弾いてくれる中、何処からともなくディナー会に参加する方々が集まり、不思議な時間の流れに変わります。バックヤードで皿洗いなどお手伝いする人は食事料金が無料になり、サーブなどをしてくれる人はくじ引き大会で決まる。そしてマクロビディナーは、前菜、メイン、スープ、デザートのパルコース! ゆるやかに食事会を過ごし、お会は、参加する人も、空間も時間も開放的で自由でとてもマクロビ的でした。

アイテム

●酵素玄米炊飯ジャー

仕事をしていると忙しさのあまり、玄米を炊くのを忘れたりして慌てることがあります。おなかをすかしている子供たちの前では、圧力鍋でご飯を炊いたりする時間が無かったりもしますが、このジャーは、玄米を炊いてくれる上、酵素玄米にもしてくれるという、働くママには絶大なHELPアイテムです。

本

●永遠の少年 探沢如一(著) 日本CI協会

●魔法のメガネ(復刻版) 探沢如一(著) キラジュエンス

かつてアメリカに移住した時は主人と2人でミカン箱9箱のみでした。簡単な服、圧力鍋、マクロビの本、塩、味噌、しょうゆ。「この人生で君は思うさま、力の限り、好きなことをやりぬいて、楽しい、楽しい、楽しい人生を……。」と本の中でもあるように「玄米と圧力をべと塩さえあれば何処でも自由に生きていける」と思っていたので、全然驚くなかった事を思い出します。