

はれはれ通信 Vol.3

ごはんをつながり はーとをむすぶ

2017年8月号

ハレレヤ パーソナルシェフ・サービス

You are what you eat.

人間の身体は、食べたものから作られています。
自然に沿った食べ方が一番身体に負担のかからない食べ方!!
自然に沿った食べ方についてのお話です。

● 七つの歯の種類と穀物の関係 ●

七つの歯は 32本あります (親知らず不含)

うち 臼歯 (奥歯) 20本

切歯 (前歯) 8本

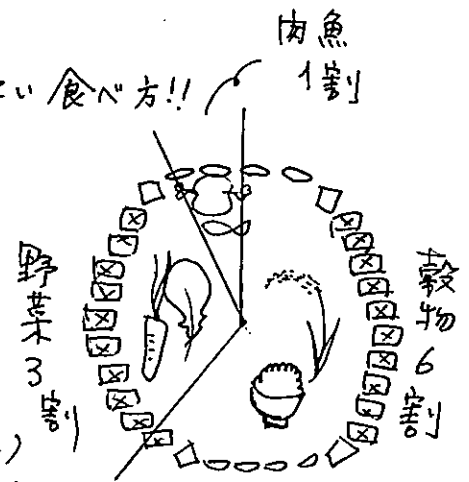
犬歯 4本

臼歯は、穀物をかみつぶす役割 (全体の62.5%)

切歯は、野菜や海藻をかみ切る役割 (25%)

犬歯は、肉や魚をかみ切る役割 (12.5%)

はるか昔から、七つの食事は、半数以上が穀類、次に野菜、肉魚は少量が自然の理にかなっていると いえます。



● 季節に合った食材を季節に合った調理法で ● ～マクロビオティックの視点より～

マクロビオティックの3つの基本

① 陰陽調和 ... 物事のバランスをとる。陰陽のバランスをとる。*下表参照

② 一物全体 ... 一つのもので丸ごと食べる。野菜なら皮・根・種も含めた全部。

③ 身土不二 ... 身体と環境は切り離せない。そのため、その地に合ったものを食べる。(外国のものより、できるだけ「日本に住んでいる地域」のものを選ぶ)

* 陰陽調和について

食物の陰陽診断

陰	陽
植物性	動物性
暑い地域で育つ	寒い地域で育つ
上に向かて育つ	下に向かて育つ
成長が早い	成長が遅い
大きい	小さい
水分多い	水分少ない
甘・辛・酸	苦・塩辛い

つまり...

● 暑い時期には、暑い場所で育つ、葉野菜
など、短かい調理時間で食べる。

● 寒い時期には、寒い場所で育つ、根菜など、
長く調理して食べる

季節は夏～秋へ

またまた暑い日が続きますが 8/7は立秋!!

暦の上では秋になります。

少しづつ食べ方も秋を意識したものを取り入れていく時期になります。

煮込み料理など、少しづつ陽性の要素をとり入れ、秋に向けて身体の準備を整えておきたいです。

8月のオススメ食材

なす

原産地 インド
旬 7～9月

日本に伝来して、1200年。

日本人にとって、とても馬鹿染みのある野菜です。

日本各地になすの品種がありますが、

南方は、長くて細い (福岡の長なす)

北方は、丸くて小ぶり (山形の出羽なす)

などの特徴があるのが面白いところです。

最近では、イタリアのなすも出回るようになりました。

イタリアのなすは、皮が厚く、煮崩れしにくい。

長時間の煮込みに適します。(タトゥイユ、オーブン料理)

日本のなすは、皮が薄く、煮崩れしやすい。

短時間料理 (漬物、炒め物など)

色々ななすが出回るこの季節。是非それぞれの味を楽しんでください。



ナスニン

紫色のナスの皮にはナスニンという色素が含まれます。

ナスニンは、アントシアニン系色素ポリフェノールの一種で

抗酸化作用があるといわれています。

おすすめの保存

高温多湿を好むため、冷蔵保存をすると低温障害(種が黒くなる)をおこすことも。

新聞紙などに包み常温保存し2-3日食べ切るのがベストです。

長期間保存したい場合は冷蔵庫へ

7月のフレンチシロ

山形のたいし

きゅうり 1本

なす 1/2本

みょうが 1コ

生姜 20g

大葉 5枚

ぬめ昆布少々

④ (しりゆ 大さじ3
みりん 小さじ2
酢 大さじ1/2
砂糖 小さじ1)



{ 夏野菜はなんでもOK。
冷蔵庫の残り物で。
昆布の粘りまで全てまよめます。

① 野菜類は4-5mm角に切る。(生姜はけは少し細かく)

・かごめ昆布は、野菜と同じくらいの長さに切る。

② すべての材料を木碗に入れろ。

③ ④の調味料を②に入れ、全てを混ぜ合わせる。

作ったものは、保存容器に入れれば2-3日持ちます。

冷や奴、ごはん、そうめん、納豆などかけて召し上がります。

これからの季節は、あたたかいお味噌汁とともに。

八月の二十四節気

8月7日 立秋... 少しづつ涼しくなって秋の気配が漂い出す頃

8月23日 処暑... 暑さがおさまる。朝晩、秋の涼しさに

またまた気温は高いですが、秋もすぐそこまでまよってきます。

