

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 マクロビオティック料理 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

Hari Om ! 鳥取県米子市在住のシャンティファミリーメンバー岡本美穂です。

東京からは遠く離れていながらも、マキ先生を始めシャンティファミリーの皆さんが大好きで、時々ですがマキ先生や丸岡先生のクラスに参加するために上京しています。伊豆のリトリートにも参加させて頂きました。再会した時や電話でお話をする時の「離れていても、ちゃ〜んと繋がっているからね。」の温かく、愛に溢れるマキ先生の言葉通り、離れていても、相談をさせて頂いたり、丸岡先生が米子リトリートの講師として来て下さったりと、強く繋がっています。丸岡アシュラムでマクロビオティック料理クラス&食事会を開催させて頂いたこともあります。本当にいつも繋がっていて、心の距離と物理的な距離は別物だということを実感しています。

私は、細々ですが米子でヨガとマクロビオティックを中心とした料理の教室を開いています。

今回は、マクロビオティックの基本、伊豆リトリートでの誕生日の皆さんのお祝いに焼いた「キャロブショコラケーキ」と丸岡アシュラムで好評だった「ベジミート餃子」を紹介します。

これからパーティシーズンですが、パーティメニューとしても活用して下さいね！



「大きな視野でいのちを見ること」「自然の摂理、宇宙の秩序に調和して生きる方法」と定義されています。具体的には、玄米、雑穀、豆、海藻、旬の野菜などの日本の伝統食材を中心に調理し、食します。めぐりゆく季節との調和、食物の持つエネルギーの調和を心がけていると、身体や心からのメッセージが聞こえてきます。実践していると、自然に身体や心がシャンティになっていきます。そして何よりとっても美味しいのです！

* 身土不二(しんどふじ)

私たち人間も自然の一部なので、私たちの身体と環境は切り離せません。基本的には、その土地に季節に産する穀物や野菜を頂きます。

* 一物全体(いちぶつぜんたい)

一つの食物を一つの命としてとらえる時、全体がそろってこそ調和が保たれるので、穀物は未精白、無農薬野菜は葉、皮、根も全部頂きます。

* 陰陽調和(いんようちょうわ)

食物の陰陽のバランスを考え、体質に合わせ選択し調理します。

* 機能合一(きのうごういつ)

食物には(玄米の食物繊維が肥満、便秘等の予防等)健康上必要な機能があり、体質に合わせて選択します。



キャロブショコラケーキ



〔材料 — 直径18cmの型1個分〕

* A *

地粉(国内産中力粉)・・・2カップ
米粉・・・1/2カップ
キャロブパウダー・・・1/2カップ
ベーキングパウダー(アルミ無添加)・・・大1
くるみ・・・1/2カップ



* B *

菜種サラダ油・・・1/2カップ
メープルシロップ・・・1/2カップ
アップルジュース・・・3/4カップ
木綿豆腐・・・1/2丁(200g)
自然塩・・・小1/2



* ショコラクリーム *

木綿豆腐・・・1丁(400g)
メープルシロップ・・・大3
キャロブパウダー・・・1/2カップ

〔作り方〕

- ①豆腐を湯通しし、水きりしておく。
- ②くるみをいってあらみじん切りにする。
- ③Aの材料の粉類を振るいながらボウルに入れ、泡だて器で良く混ぜる。
- ④Bの材料をフードプロセッサーにかける。
- ⑤③に④を入れざっくり混ぜ、菜種サラダ油を塗った型に流し込む。
- ⑥180℃に熱したオーブンで30～40分焼く。さらにクッキングシートをかぶせ200℃で約10分焼く。
竹串をさして、生地がついてこなければ焼き上がり。型から出して常温で冷ましておく。
- ⑦ショコラクリームの材料をフードプロセッサーにかけ滑らかにする。
- ⑧生地が冷めたら⑦のショコラクリームを上塗り、花、木の葉、ミント等を上に飾る。

☆米粉の代わりにもちきび、ひえ、あわ等の雑穀粉やそば粉を使うとより栄養が摂取できるのでお勧めです。米粉や雑穀粉がない場合は、その分量を地粉にしても大丈夫です。

☆未精白砂糖(メープルシュガー、てんさい糖等)と水を適量、小鍋に入れトロリとなるまで火にかけるとシロップが作れるのでリーズナブル!

☆キャロブパウダーはいなご豆の粉で、食物繊維、鉄分、カルシウム、ビタミンB1が豊富です。カフェインフリーでココアより低カロリーです。



【材料 — 直径約9cmの皮:30~35枚分】

グルテンバーガー・・・約200g

キャベツまたは白菜・・・250g

ニラ・・・1束

合わせ調味料〔にんにく(すりおろし)・・・2片、生姜(すりおろし)・・・15g、自然酒・・・大1、
自然塩・・・少々、胡椒・・・少々、醤油・・・大1/2、胡麻油・・・小2、葛粉(粉状)・・・
大2.5〕

つけだれ(米酢・・・大1.5、醤油・・・大1.5、ラー油・・・適量)

皮(薄力粉・・・210g、ぬるま湯・・・約100cc、打粉・・・適量) ☆または市販の皮

油・・・適量

水・・・適量

【作り方】

- ① 薄力粉をふるいながらボウルに入れる。ぬるま湯を少しずつ加えながら菜箸でかき混ぜる。ぼそぼそした感じになったら、手で混ぜ合わせ丸くまとめる。打粉をした台の上へのせ、手の平(親指の付け根辺り)で力を込めて練りあげる。生地が滑らかになって耳たぶくらいの硬さになるまで練る。
冷蔵庫で30分~1時間ねかす。
- ② キャベツまたは白菜をみじん切りにして塩小1(分量外)でもみ、約10分おく。水分がでたら強めに水を絞る。ニラは細い小口切りにして塩少々(分量外)でもみ水分がでたら水気を絞る。
- ③ 合わせ調味料を作る。ボウルにグルテンバーガー、キャベツまたは白菜、ニラを入れ、合わせ調味料も加えよく混ぜ合わせる。
- ④ ①でひとかたまりになっている餃子の皮を6等分に分ける。ひとつずつ手で長方形に形を整える。台へのせ麺棒でなるべく薄くのばし、直径9cmのコップで型抜きし5~6枚皮を作る。お皿に皮を並べる時に1枚ずつ打粉をする。
- ⑤ 打粉をはらいながら餃子の皮を手に取り③を大1くらいのせ、皮の縁に水を薄く塗り、しわを寄せながら包み緩い弓状の形にする。
- ⑥ フライパンを熱し中強火にし油を入れ、餃子をひとつひとつくっつくように1人前を1セットにして並べる。水を120cc~150cc入れ蓋をする。5~6分で水がだいたいなくなるので、さらに水分をとばし焦げ目をつける。焦げ目のにおいやパチパチという音がしたら、蓋を開け餃子を取り出し底を表にして盛る。

☆市販の皮を使えば手軽に作れます。(①④の行程を省略)

☆蒸したり、揚げても美味しいです。

☆グルテンバーガーは、小麦や大豆を主に作られるひき肉状のノンコレステロール植物性たんぱく食品です。ひき肉代わりに大活躍です。