



## エコ de スマイルコンテスト in みやぎのその後②

はじめてのマクロビオティックお料理教室 in 荒岩本店  
 【日時】1月24日(土) 10:30～13:00  
 【場所】荒岩本店 2F  
 【講師】嶋原 幸恵さん(自然食レストランとオーガニック food  
 の店『おひさまや』)  
 【定員】10名 【参加費】4000円

エコ de スマイルコンテスト宮城県大会出場をきっかけに、新たな活動の輪が広がっています。「荒岩本店」の荒井美佐子さんが、大会で活動を知った「おひさまや」の嶋原幸恵さんをお誘いし、荒岩本店で主催しているフードサロンでマクロビオティック料理教室が開催されました。定員10名があつという間に埋まるほどの反響があつたあとのこと。コンテストのその後を追って、当日取材にお邪魔しました。

皆さんは“マクロビオティック”という言葉をご存知ですか？ マクロ=大きい・長い、ビオ=生命、ティック=学・術のこと。長く思いっきり生きるために、肉や魚など動物性のものはあまり摂らず、玄米や穀物とその土地の旬に穫れる野菜をできるだけ丸ごと食べる穀物菜食の料理です。地球にもやさしい料理ですね。

今回の料理教室で作ったのは、「玄米ごはん、切り干し大根の煮物、車心のから揚げ、青菜の胡麻和え、サラダ、みそ汁」。マクロビオティック料理の考え方や、バランスの取れた正しい調理方法(野菜の切り方やゆで方、ダシの取り方など)



講師の嶋原幸恵さんと主催者の荒井美佐子さん

のひとつひとつを丁寧に教えてくださいました。さて、食べる時になって嶋原さんから一言アドバイス。「玄米を食べる時は、50回かんで味わってくださいね。箸を持つと次を食べちゃうから、箸も置いてみて。」確かに、かんでいると玄米の優しい味がしっかりと身体に染み込んでいく気がします。こんなに一口のご飯を味わって食べたことはありませんでした。お米をまるごといただく玄米、こんなにおいしいものなのですね!

全ての料理が、できあがるまでに込められた思いや手間を感じるやさしい味。皆さんも自然と和やかな雰囲気、料理の一一口を味わいながらいただいていたました。

“身体は、すべて食べ物によって生かされている”とおっしゃっていた言葉を実感。

嶋原さんに「どうしてマクロビオティック料理を始めたのですか?」と尋ねてみると、「野菜をおいしく食べたかったから」とのこと。はい、とてもおいしいお野菜たちでした♪ 貴重な体験をありがとうございました。



煮たり炒めるときは上下を返すように...



身体にやさしくて美味しい!!



そしてセンターでは今年もエコスマ全68件のご応募を紹介する小冊子ができました。ご希望の方はセンターまでお問い合わせください。次回もエコ de スマイルコンテストはみなさまの活動をお待ちしております!