

## ハレハレ通信

①②③

十分に終りのことを考えよ。まず最初に終りを考慮せよ。

—レオナルド・ダ・ヴィンチ—

上手にできた料理とそうでない料理の違いは、ずばりこの言葉に表現されています。おもむろに作り始めてはいけません。出来上がりのイメージ、つまり、味、香り、彩り、盛り付け、食べている情景をじっくり思い浮かべます。そこから逆にコマ送りして、段取りを組み立てる。せっかちな自分もやりがちですが、「とりあえず」レシピの手順通り作ってしまう料理とは、明らかに仕上がり違います。

「すべての創造物は2度作られる」と言います。一度目は構想（デザイン）され、2度目に構築（ビルド）される。食べている情景をありありと思い描くということは、脳内、感情レベルでは実体験と同じ状態がすでに起こっているのです。当然一度体験したことは学習効果があり、スムーズに再現できるわけです。

これは万事に当てはまります。人生もまたしかり。もちろん人生はそんなに単純ではありませんが、自分が望む本来の姿を思い描いて日々を送る。年始は、今年一年を構想するの良い時期です。自分が望む本来の姿をイメージして楽しんでみましょう。料理には人生のヒントが詰まっています。

ハレルヤ・パーソナルシェフ・サービス

代表 松本 敏弘



## ●温まります！「大根干葉」<sup>だいこんひば</sup>

先日、妻の実家から「大根干葉」を買って送ってもらえないかと電話がかかってきました。佐賀の田舎とはいえ、買える店がないとも思えず、ましてや今時ネットで手に入らない物はないだろうと思い調べたところ、ネット通販では軒並み在庫切れ、店頭でも同様に次回入荷は年明け頃とのことでした。

そこで、懇意にしている自然食品店のオーナーに状況を尋ねてみると、昨年作ったものはすべて売り切れてしまい、今年収穫したものを陰干しにしているところで、出荷は年明けになるとのこと。

「今作っている最中」。いつでもなんでも手に入る世のなかで、何か新鮮な響きでした。しかし暖冬と言われるこの冬でも、それ程までに冷え性に悩む女性が多いのですね。

効能と使い方をご紹介します。大根干葉湯にして使います。

### 【大根干葉湯の効能】

婦人科系の病気や不調に大変効果があると言われてしています。

子宮筋腫、子宮肉腫、子宮ガン、子宮後屈、子宮の炎症、卵巣腫瘍、不正出血など婦人病一切、膀胱炎、膣炎、痔など

### 【大根干葉湯のやり方】

- ・大根干葉——4～5株 又は市販品1パック
- ・湯 ——5リットル
- ・水 ——10～30リットル
- ・塩 ——適量

- ① 大根干葉を水3リットルと塩を、鍋で濃い茶色になるまで(40分位)よく煎じ出します。
- ② 用意しておいたタライまたはベビーバスに、①の煮汁を入れます。上半身のみTシャツを着て、足を出して腰だけつかります。
- ③ 温度はなるべく熱い方がよいのですが、45度くらいにします。20分から30分、差し湯をしながら、汗がでるくらいつかります。お湯につかっている部分がかたくなるように工夫してください。(バスタオルなどをかけるなど)  
※妻の実家では、美容室で使うような大きなカバーをベビーバスを覆うように頭からかぶり、冷えないようにしているそうです。

## ●今月のレシピ「玄米もちのみぞれ汁」

年末年始はお餅を食べる機会が増えます。大根おろしを添えると消化を助け、正月のごちそうで疲れた胃腸でも美味しく頂けます。

### 【材料・2人分】

- ・里芋小----小1個
- ・人参----40g
- ・さやえんどう----4枚
- ・長ネギ----1/2本
- ・出汁----カップ2



- A ・濃い口しょうゆ----小さじ1
- ・薄口しょうゆ----小さじ1/2
- ・塩----小さじ1/4
- ・玄米もち----2~4個
- ・おろし大根(水けを絞ったもの)----カップ1/2
- ・針しょうが----適量

### 【作り方】

- ① 里芋は皮をむいて5mm厚さのいちょう切りにし、塩少々(分量外)をまぶしてぬめりを取り、水洗いする。人参も同じ厚さのいちょう切りにする。
- ② さやえんどうは筋を取って斜め半分に切り、長ネギは焼き網で表面をこんがり焼いて、2cm長さのぶつ切りにする。
- ③ 鍋にだし汁と①の野菜を入れて火にかけ、里芋に火が通ったら②の野菜を加えAで調味する。
- ④ もちはオーブン、またはオーブントースターなどでこんがり焼き、器に入れる。
- ⑤ ③の汁におろし大根を加えて一煮し、④の器に盛り付けて、針しょうがを天盛りにする。

## ●ハレハレ日記

12月は某マンションのクリスマス・イベントの一環で、パーティースペースを利用したクリスマス特別メニューの料理教室を開催しました。ハレルヤでは、クリスマス特別メニューも野菜と穀物だけ

で作りますから、お腹一杯食べても食後はすっきり。もちろんパーティーメニューなので、見た目も華やかで、おもてなしにふさわしいレシピです。

参加者の方も、野菜と穀物だけでここまで出来るのかと、感動されたようです。

このようなイベントを通して一人でも多くの方に、マクロビオティックを知り、楽しく実践する人が増えることを願っています。難しく考えず、出来ることから少しずつです。



## ●今月の本棚「ウィルスは怖くない」

新型インフルエンザ、皆様は大丈夫ですか？ありがたいことに、僕はここ数年来、インフルエンザはおろか、風邪さえひかずに元気に過ごせています。ところで素朴に、何故ウィルスに感染するのか考えたことはありますか？インフルエンザウィルスに触れていながら60%の人は感染を免れています。感染した40%の人と感染しなかった60%の人の違いは何か、またどうすれば60%の人になれるのかについて説明した本です。鍵は食べ物。体質を変えるヒントが詰まったお薦めの1冊です。

「ウィルスは怖くない 新型インフルは食べ物で分解できる」  
鳥影社 国清弘史著

## ●編集後記

年末に引っ越しました。何もこんな時期にと思われるでしょうが、皆様にご迷惑をかけることなく動けるのはこの時期において他にありません。場所は水天宮。築地市場も近く、豊富で新鮮な食材が手に入り易くなり、買い出しが今まで以上に楽しくなりそうです。

これまでに結構な数の引っ越しを経験してきましたが、そのたびに人生の棚卸をしています。捨てる物と残す物を選別することは、自分の価値感を改めて問い直すいい機会になります。それまで大切にしてきた物でも、時と共に意味を失くしてしまう物がある一方、価値を保ち続ける物もあり、自分の変化（しているはず）を実感する瞬間です。

それにしても、アルバム、手紙、日記などを箱詰めするときにはつい作業の手が止まってしまう、予想以上に時間がかかってしまうのには泣けます。

新しい環境で、2010年も皆様に喜んで頂けるよう、知恵を絞って実行して参ります。本年もよろしくお願い申し上げます。