

ハレハレ通信 啓蟄号

バンクーバーオリンピック、やっぱり見入ってしまいますね。
鳥肌立つくらい感動しました！

オリンピックに出る一流の選手には、必ずコーチが存在します。
浅田真央にはタラソナ、キム・ヨナにはブライアン・オーサーがついています。これを当たり前と思われるのでしょうか？翻って自分にコーチと呼べる人は存在しますか？

自分は、何もオリンピックを目指しているわけでもないので、コーチなんて必要ないと考えますか。でも誰にでも、何か自分が懸命取り組んでいる分野があるはずです。

仕事、スポーツ、勉強、趣味、
壁にぶち当たったり、悩んだり、堂々巡りに陥った時に、話を聞いてくれる人、相談にのってくれる人というのは、貴重な存在です。
しかしコーチはまた別の存在です。
コーチの存在は、自分の成長において、道を外さず、遠回りせず、自分を導いてくれ、成長を加速させてくれます。

ここで言う「コーチ」とは

- ・目標（ゴール）達成に「より早く」向かう為のサポーター。
- ・目標（ゴール）を「より高く」設定出来るためのサポーター。

と定義できるのではないのでしょうか。

自力で努力してゴールに向かってゆく姿勢は、もちろん大切なこ

とです、しかし本気で臨み、それが自分に取って新しい分野であったり、きっちりと結果を残したいのであればコーチを利用するのはとても有効なことだと思います。

僕にもビジネスにおけるコーチ、料理におけるコーチがいます。それは自分の現在地を知っていて、独りよがりになったりせずに、さらにその先に到達したいと目指しているからです。はっきり言って、自分だけで出来ることはたかが知れています。人はなかなか、自ら自分に負荷をかけないものです（自分に甘いもの）。環境が人を育てます。であれば環境のお膳立てが必要になります。経験豊かな専門家の視点、考え方、アドバイスがどれ程、助けになったか知れません。今やコーチという環境はなくてはなりません。

しかしここで忘れてはならないのは、コーチが機能する人とそうでない人が存在するという事実。それは自分自身がはっきりとした「目的」を持っているか否かです。コーチはあなたの目的を明確にするお手伝いはできても、目的そのものまで教えてはくれません。

ハレルヤは単に美味しい料理を提供するだけでなく、食を通してなりたいたい自分になれる為に、皆さまのコーチになれることも目指しています。

ハレルヤ・パーソナルシェフ・サービス

代表 松本 敏弘



●キッチン風水化プロジェクト

引っ越ししたこともあり、風水に興味が出てきました。

そんな中で、やはり気になるのは「キッチン」と「食」についてです。食べることで幸せになれる。それが可能だとしたら、知りたくないですか。

風水では人は、食事と一緒に運も食べていると考えます。

そもそも風水とは、万物がもつ「気」の力を利用した環境学のこと。ここでいう環境とは、自分をとりまく、衣、食、住、はもちろん、言動や行動、考え方などを含むすべてをさします。

中でも「食」は、もっとも即効性のある環境です。

自分の体内に、食べ物のもつ生氣と運気をダイレクトに取り込む為の最も有効な行動と考えます。

具体的には

- ・楽しんでつくる。(作る人の気が運を運んできます)
- ・「旬」を食べる。その季節の食材には「時」の運氣があります。季節の物を食べることで、生命力が強くなり、チャンスに強い自分をつくることができます
- ・食器、盛り付けも食べる。目から取りこむ運氣もあります。おいしそうに見える、盛り付けにこだわっていきます。
- ・メニューにバリエーションをつける。いつも同じものばかり食べ

ていると、運氣により変化を与える事ができません。

ここまでは今までもやってきました。

ハレルヤは、お客様に食を通じた運氣アップのお手伝いが出来たらと考え、これからは食の風水的側面にも注目してゆきたいと考えています。色々実験して、ご報告してゆきたいと考えています。

何よりもキッチンは命を養う場所です。

その意味でまずは環境整備からはじめます。

- ・キッチン回りの風水的レイアウト、カラーコーディネート。
- ・食材、食器の収納の法則。

方位に関係なく誰にでも、即実行出来ることとしては

- ・冷蔵庫の掃除、整理整頓。冷蔵庫に貼り付けてあるメモ類は即はずす。冷蔵庫の上に電子レンジを置かない。
- ・賞味期限切れの食材を捨てる。期限にルーズ=お金にルーズになりやすい環境をつくります、また古い食材は「陰」の気を生み、あなたからエネルギーを奪います。
- ・シンク（水）の下には食材（火）を保管しない、命の源となる食材のエネルギーを打ち消してしまいます。置くならガスレンジ、IHヒーター（火）の下へ収納しましょう。

●今月のレシピ「精進ちらし寿司」

春は、雛祭り、卒業、入学、入社などイベントの多い季節です。そんな時に活躍する、玄米のお寿司レシピの紹介です。

酸味と甘味づけにリンゴのすりおろしを使うのがポイントです。

【材料 2 人分】

- ・干しシイタケ----2 枚
- ・人参----1/2 本
- ・ゆで竹の子----小 1/2 本 (100 g)

A

- ・出汁----カップ 1
- ・しょうゆ----大さじ 2
- ・みりん----大さじ 2
- ・てんさい糖----大さじ 1

B

- ・りんごのすりおろし----大さじ 3
- ・梅酢----小さじ 2
- ・玄米ごはん (温かいもの) ----400 g
- ・木の芽----適量

- ① 干しシイタケは戻して軸を取り、薄切りにする。
- ② 人参は皮つきのままよく洗って拍子切りにし、竹の子は縦の薄切りにする。
- ③ ②に A の材料を入れて煮立てて、①と②の野菜を入れて弱火に



し、煮汁が少し残るくらいまで煮る。

- ④ B の材料をよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ボウルにご飯を入れ、④を回しかけて切るように混ぜ合わせ、さらに③の具を煮汁ごと加えて全体をざっくり混ぜる。
- ⑥ 皿に盛り付け、あれば木の芽を散らす。

●ハレハレ日記

「食堂かたつむり」

以前原作を読んでいたもので、どんな映像になるのだろうと興味があり映画を見てきました。

主人公の倫子（柴咲コウ）が営む一日一組しか予約をとらない食堂。その食堂の料理を食べると不思議と願いが叶ったり、悩みがごとく解決したりしてしまう。

特別なことは何もしていないけれども

きちんと食材を選び、

生命に感謝して、

心をこめて、

今日の一日の為に料理をつくる。

そんな料理は、誰かを幸せにすることができる。

というメッセージを受け取りました。

初心に帰りました。

●今月の本棚

玄米ごはん 月森紀子 著 講談社刊

ハレルヤのレシピ監修をしている月森紀子シェフの7冊目のレシピ本です。玄米オールスターズという感じです。

以下、本人の弁です。

表紙はシックな感じですが、私の中では遊び心たっぷりの感じで作った本です。シンプルな題名だからこそ、真に伝えたい事がダイレクトに届く、そんな風を感じてもらえるのではないかと思います。

作り方も素材の組み合わせはシンプルになっていて、

味はさらに深まっている感じがします！

内容は玄米を使ったオール玄米レシピ！

こんな使い方もあったのかっていうサプライズなアイデアレシピ盛りだくさんの96レシピ。

中でも私のおすすめレシピは

☆梅と松の実の白玉クレープ巻き

☆玄米デコレーション寿司

☆野菜たっぷりカフェ風天丼！

☆玄米だんご入りの味噌鍋

☆ブロッコリー豆腐ライスコロッケ

☆あずき入りの玄米バーグ



●編集後記



※自宅近く隅田川に咲く大寒桜（おおかんざくら）

先日は雨の中、東京シティマラソンでしたね。

近所をランナー達が駆け抜けてゆきました。

午後から晴れてきたので、自転車で近所を散歩
三寒四温を繰り返しながら、確実に春がやっています。

当たり前のように

季節に応じて反応する自然の営みは不思議です。

同じ自然が自分の中に宿っていることを気づかせてくれます。