



# らぽーむ通信 vol.3

## 心と体の建て直しが世の中を変える

らぽーむが本物商品の販売と情報発信・サークル活動に営業方針を切り替えて、はや、半年が経ってしまいました。らぽーむ通信をお待ちの皆様には発刊が遅れ、申し訳ありません。

この半年、料理教室や漬物講座、味噌作りや梅干、黒焼きのワークシヨップ、食養や手当て法のセミナー、砂糖も卵も牛乳も使わないお菓子講座など、食養や日本の伝統的な食の知恵を中心に、月14〜15回のイベントを企画実践してまいりました。

近隣の方はもちろんのこと、岡山・静岡・福井・愛知など遠くの方々にまでご参加いただき、楽しく、美味しく、またらぽーむがもつさまざまな情報を皆様と分かち合い、時には熱く語り合うすばらしい学びの場になりました。

一人でいくつもの講座を受けられる方も多く、回を重ねるごとに親交も深まり、意識が高まっていかれるの感じ、あらためて方向転換をしてよかったですと思っております。

確かに今の世の中は食といい、自然現象といい、政治といい、取り巻く環境は希望さえ失うほどの物ではありません。だからこそ狂いのない判断力と行動力、健全な精神力と体力が必要とされ、それを培う一番の近道が食の改善だと思っております。

先日、食で癌を治したいと言われて以前らぽーむに来られた男性が、食養実践することで癌を短期間で治され、奥様の認知症まで改善したと話していかれました。今は本当に最高に幸せだといわれるお姿に、まさに食の改善を実践してやりきった結果、食を正すことで人生まで変わることを立証されたのだと思えました。人には個人差もありますし、この方の例をとってすべてというわけにはいきませんが、食にはそれだけの力があることをまざまざと見せていただいたと思います。

不安要因の多い中、個人の心と体の建て直しが世の中を変える第一歩と確信しています。

## スタッフのことば

本屋で若杉さんの本を手にし「らぽーむ」を知り思いもかけずはたらくことになりました。

働き始めたらスタッフは皆年下で、その若い人達は色々な世界を持っている人ばかりで・・・

其れに引きかえ自分は余りにも何も知らず今まで何をしてきたんだろうという情けなさや焦りの日々となりました。

若杉さんの世界は目からウロコのようなことばかり。60歳にして学べる事や教えてもらえる事は又とない機会ではないかとも思えました。へこみ、泣いている場合ではありません。いろいろと指導して下さる店長、スタッフありがとうございました。せんべいを焼く時に使い、酷使してるのに頑張ってくれる焼き器への感謝！

亡くなってこんな新しい世界に導いてくれたタッチちゃん(犬の)ありがとう！私はおせんべいを焼いています、一枚一枚、心をこめて仕上げていきたいと思っています。

(Mママ)



・・・夏バテを防ぎお腹を整える・・・

# らぽーむママの料理レシピ

※レシピには分量が書いてありません。失敗しても味を見ながら工夫を重ねるのが上達への早道です。

夏は腎臓がフル回転して体を守ります。冷たいものの食べ過ぎや食中毒などの危険に晒される胃腸もしっかり守りたいものです。今回は腎臓や腸のお助けレシピを紹介します。腎臓を助ける夏野菜の代表は瓜科の物、腸を助ける代表食品は海藻類と乳酸発酵したすっぱい漬物です。陰陽五行説では夏の体にあう味としてすっぱい物をあげています。

## 【トコロテン】

寒天・トコロテンはともに天草から作られるが、まずトコロテンを作って凍らせ天日干したものが寒天になり、トコロテンの方が性質としては陰性。冷え性の人は寒天の方がお勧めです。

トコロテン・寒天はあらゆる食品の中で最も食物繊維が多く腸内をきれいにする性質があることは知られています。それだけでなく最近ではコレステロールを排出することも立証されています。夏には大いに食べて欲しい食材の一つです。



### 《材料》

天草 50g ・ 水 3ℓ ・ 梅酢 大匙 1

### 《作り方》

- ①天草はよく洗って2ℓの水に一晩浸けて置く。
- ②土鍋に①を入れて梅酢を加え、沸騰させないように混ぜながらコトコト30～40分ドロドロになるまで煮込む。
- ③ボールに大きめの布巾をおき、②を静かに布巾の窪みに流し込み火傷しないように布巾を箸で挟んで器に搾り出してかすをとる。
- ④絞りかすに水1ℓを入れ、15分ほど2番煎じして同様に絞り、2つを合わせて型で固める。
- ⑤2杯酢かポン酢か黒蜜で頂く。

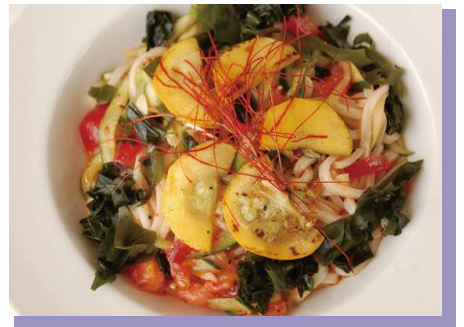
## 【瓜類のスタミナペペロンチーノサラダ】

《材料》 キュウリ・白瓜・ズッキーニ・塩ワカメ・トマト大1個・リンゴ1/2・玉ねぎ中1個・ニンニク1かけ・韓国唐辛子・鷹の爪・塩・サラダ油・酢・コショウ・うどん

### 《作り方》

- ①キュウリ・白瓜・を薄く切って軽く塩をしておく。ズッキーニはやはり斜めうす切りしてサッと塩茹でて水を切っておく。ワカメは水に浸けて塩出しし、適当に切っておく。
- ②ペペロンチーノドレを作る  
トマトはさいの目にザクザクッと切り、多すぎるかと思うほどたっぷり塩を振る。これに玉ねぎ・リンゴ・ニンニク大1かけほどを摩り下ろして混ぜ、サラダ油・コショウ・唐辛子・温めて酢酸を飛ばした酢・鷹の爪少々で味を調える。
- ③ ①と②を合わせて茹でて氷で冷たくしたうどんにかける。

瓜科の物は腎臓を癒し排尿、発汗などの夏の働きを助けてくれる食物。夏にトマトやナス等ナス科の物は欠かせないと言う人は多いがナス科の植物は子宮を冷やすので、食べるときはしっかり塩を振ったり濃い目の塩気でしっかり味をつけるとよい。しっかり火を通すのも体を冷やさない食べ方で、夏でも体が冷えると言う人はナス科の物は控えめに食べよう。(ゴーヤなど苦味のある食材は心臓を元気にしてくれるので入れても良い。



## ◎夏の元氣アイテム甘酒

夏を元気に過ごすアイテムとしてお勧めするものに甘酒があります。甘酒をアルコールが入った物と誤解している人が非常に多いものです。酒粕に砂糖を入れて造る甘酒はアルコールが含まれていますが、これは本物の甘酒ではありません。甘酒はおかゆと麹で作った物で、アルコールはまったく含まれていません。成分もブドウ糖と乳酸菌の餌になるオリゴ糖が主で、飲む点滴とも言われ、江戸時代には夏の暑気あたり、食中毒防止の飲み物として愛飲されてきました。アミノ酸のほか、糖質・脂質・蛋白質の代謝にも深くかわるビタミンB群(ビタミンB1・B2・B6・B12など)も豊富に含まれていて健康な腸と元気な血液を作ります。できれば自家製の物で加熱殺菌しない物が乳酸菌が多く一番良いのですが、市販のものでも砂糖が入っていない無農薬の物であれば、生ほどではないにしても優れた夏の食品です。

この甘酒に梅酢を入れて飲むと又これが美味しくて夏の最強アイテムになります。

ブドウ糖、オリゴ糖、各種ビタミンミネラルに加えて疲れの原因の乳酸を分解するクエン酸と塩分が加わりいつもの倍水を入れて薄めにして水分もとればスーッと体が喜びます。

ただし甘酒は陰性ではありますので濃い濃度であれば1日湯のみ1杯が適量です。

なお甘酒は麹があれば簡単に家で作れますのでお試しください。ご飯1杯・水1杯をおかゆを炊き、55度に冷ましたおかゆと同量の麹を入れて10時間ほど電気釜で保温すれば簡単にできます。



# ともばあちゃん

## ふーよよ村に行く

第3話

創作食養童話

高草洋子

「ちよ、ちよと待つて。何もわからんで草を全部抜かれたりしちゃ、困るんでそれはやめてちょうだい。ここには大事な野草がたくさん植えてあるんやから・・・。」

「いや、ご懸念なく。長年ここでしてこられたことは草木も大地も水も全部記憶しておりますので、必ずご満足いくよう仕上げますから。今日のところはこれで失礼いたします。」

ドート村長はそう言うところから大きなカタツムリのようなものを出して、そのラッパのようなところに向かって

「もしもし、モレイ博士、今日のところは用が済んだので、また門を作ってくれませんか。」と言うと、ともばあちゃんに向かつて

「明日の朝、山や畑を見てください。その上で、もしよろしければご返事をいただければ結構です。」

と言うと、あつげにとらわれているともばあちゃんに丁寧にお辞儀をして元の虹の出た場所に戻っていった。するとそこにまた小さな虹がだんだんと現れ、ドート村長はともばあちゃんを振り返り、もう一度お辞儀をすると虹の中に入ってしまった。するとどうだろう！ドート村長の姿がスウィーツと虹の中に消えてしまったではないか。と、同時に虹もゆっくりと消えてしまった。

ともばあちゃんはただ口をあぐりあけて  
「たまげたー！たまげたー！」

を連発して、その日一日何もできなくなってただボーっと過ごしてしまっただ。

次の朝、ともばあちゃんはさらに驚くことになった。なんと、畑や山がばあちゃんが何日もかけてきれいにしたり植え付けをしたりするのと同じように、すっかり出来上がっているではないか！

草一本ばあちゃんが大事にしているものはなくなっておらず、ばあちゃんが思ったとおりにできあがっているのだ。

「こ、こんなことって・・・！」  
「夢じゃなかったんだ！本当にこんなことってあるんだ！」

ともばあちゃんは声も出ないくらい驚いて山や畑を眺めるのだった。

その日の出来事をともばあちゃんは誰かに言いたくてたまらなかつたが、ドート村長が妖精の存在を誰かに知られてはならないので、信頼の置ける人をと自分のところに来たと言う話を思い出して、誰にも言わないことにした。本当は言いたくて言いたくてたまらなかつた。こんな不思議で素敵なことを黙っているなんてばあちゃんにとってはちよつとつらいことだった。

ちよつとその時、ともばあちゃんの息子のしゅん君が、日曜で仕事が休みだからと手伝いに来た。そしてばあちゃんの畑を見て

「母ちゃん、こりゃ・・・！手伝ってやるうと思ってきたのに、全部終わってるやないか？信じられん！一人で夜も寝んでやったんか？年なんやから、あんまり無理せんてくれよ。」

「ハッハッ、すこいやる！私にや妖精さんがついてるでね。」

「なに馬鹿なこと！まったく無茶しよる・・・。」  
「なに具合で、ちよつと言いたい気持ち発散させて、友ばあちゃんは後ろを向いて舌をペロツと出した。」

( つ づ く )

### 《今月のお勧め商品》

#### 【書籍】「身近な食べ物による手当て法」

身近にある食べ物で、こんなにいろいろ手当てできるのかと言う、民間療法の手当て法の本です。家においてちょっとしたときに試してみてください。

#### 【雑貨】 寿司桶・蓋

南木會で伊勢神宮や明治神宮などの柱になるご神木を育てている会社で作った製品です。ご神木は薬剤を使ったものではないとの約束事があり、ほかの建築材を作る山と違い、清浄な環境で長い何月をかけて育てられます。

この会社の製品はそんな環境とハートで育てられた木材です。作りも厚い桶をくりぬくように削った贅沢で使いやすいつくりになっています。木材はサワラを使っています。一生物の調理器具として使えます。

## ■現在の「食」・「健康」・「医療」を取り巻く環境につきまして

私（高草俊和）は池田整治氏、船瀬俊介氏、内海聡氏、中丸薫氏、石垣稔氏、臼井健二氏、岡本よりたか氏など、現在の日本において本当に正しいと言える情報を発信されている方々と直接お会いし、親交を深めてまいりました。こうした方々の著作は以前から読んでおり、その主張は承知していましたが、直接お会いし、生身の人間としての声を聞くことができ、しかもそうした場でしか語れない情報まで得る機会が持てた今、その方々の語る言葉に嘘はないということを確認するに至りました。

総合すれば、今の政府やマスコミは完全に牛耳られていて、真の情報を出すどころか、偽情報・誘導により国民をマインドコントロールし、大企業・グローバル資本のための餌食にしているということです。もう我々は目を覚まさないといけません。自分で情報を集め、自分で行動し、家族や子孫を守らないといけません。

- ◎政府は放射能被害について隠蔽しています。自ら嘘をつくので風評被害もそこから生まれます。
- ◎食品業界は偽装のかたまりです。厚生省の基準は企業のためにつくられます。
- ◎農家は農薬・化学肥料・F1の種を使うことで環境を破壊し、消費者の健康と未来を損ねています。
- ◎栄養学を始め、今の健康に関する常識は誤っており、企業のために歪められた研究成果をマスコミが助長して巨大市場を生み出しています。
- ◎医療においても真に健康を生み出す研究成果は葬られ、病人を生み出すことで医者が儲かり、薬品会社が儲かる仕組みを作っています。

共通しているのは皆さんが「持続可能な暮らし方」を目指し、「お金に縛られない生き方」を提唱し、食においては「欧米式食生活ではなく、マクロビオティック的食生活」を推奨し、農においては「自然農」を推奨し、医療においては「現代医療を信用するな」ということでした。

## ■らぼーむの取り組みの「現在」と「今後」

- ◎教室、ワークショップの充実…今年に入り、教室・ワークショップの開催が飛躍的に増えました。お蔭様で多くの方々にご来場頂き、学んで頂いております。料理だけでなく、持続可能な暮らしのための「手仕事」のワークショップや、「真相を知る」勉強会なども実施しております。…予定等、詳細はホームページをご覧ください。
- ◎「食の安全」「持続可能な暮らし方」の啓蒙など
- ◎自然農農家さんとの連携⇒農産物・加工品等の取扱い【現在進行中】
- ◎らぼーむ農場開設【今後】…現在農場の候補地を探しております。農場が開設できましたら、無農薬・無化学肥料の安心安全な穀物・野菜を生産し、近郊の方にお届けすることを考えております。また、その生産物を加工し、らぼーむブランドとして提供させていただきます。

## ■ダーチャ・プロジェクトのご案内……持続可能な暮らしに向けて

ロシアにはダーチャという「週末菜園付き別荘」があります。国民の8割がダーチャを持ち、週末には家族でそこで過ごします。そして家族の絆を深め、自然に触れることで精神的なバランスも保ちます。しかも自然農法で食料を自給しており、ソ連崩壊の時に餓死者がなかったのはダーチャのおかげなのです。

これからは安心安全な食料は自分で作る時代です。TPPが発効すればまともな食材はなくなります。かと言って今すぐに都会での生活基盤を捨てて田舎で自給生活をするのもほとんどの人にとっては無理なことです。一方で世の中の不安材料は増えており…「経済大崩壊」・「首都直下型地震や東南海地震による被害と経済打撃」・「戦争の危機」など…いざという時の避難拠点は持つておきたいところです。

もし日本で多くの方がこのダーチャというライフスタイルを実現できれば、荒れた農地や山林を美しい里山に復活させながら、本当に豊かな生活を手に入れられると同時にいざという時の「避難拠点」まで持つことができます。

このライフスタイルを日本で実現するために、このたび「NPO ダーチャサポート」を立ち上げ、「ダーチャ・プロジェクト」を推進していく運びとなりました。前述した方々ともつながりながら各地でダーチャ村ができていく仕組み作りをしてまいります。まだ完成した仕組みができたわけではありませんが、各地で取り組みが始まろうとしています。

皆様のご参加とご協力をおまちしております。

詳細はホームページをご覧ください… <http://dacha-support.com/>

## らぼーむ通信

- 2014年8月第3刊発行 ● 編集責任者：高草洋子 ● 隔月刊（年6回発行） ● 発行元：おこめキッチンらぼーむ
- 実店舗所在地：大阪府箕面市彩都粟生南1-18 ● らぼーむ TEL：072-7490550 ● 通販センター TEL：072-665-5641