

食材リスト (価格はすべて税込8% 2016年6月現在)

みそ(豆みそ・麦みそ・米みそ)



農薬不使用栽培の国内産小麦・丸大豆、自然塩を使用し、天然醸造製法で長期熟成したみそを選びましょう。
 「有機立科豆みそ」750g ¥1,080円 「有機立科麦みそ」750g ¥1,144円 「有機立科米みそ」750g ¥1,188円

しょうゆ



農薬不使用栽培の国内産小麦・丸大豆、自然塩を使用し、天然醸造製法で長期熟成したしょうゆを選びましょう。
 「本造りしょうゆ」1ℓ ¥1,209円

塩



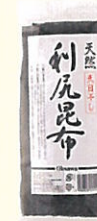
海水だけを使用した自然海塩を選びましょう。
 「海の精 あらしお(赤)」170g ¥464円

有機玄米(コシヒカリ)



皮ごと食べる玄米だからこそ農薬不使用栽培にこだわります。有機JAS認定品、特別栽培など表示されたものを選びましょう。
 「有機玄米(新潟産コシヒカリ)」5kg ¥4,860円

利尻昆布



だし用として「利尻昆布」「真昆布」「羅臼昆布」などがあり、味や食感などそれぞれ違うので、よく乾燥して、肉厚で、香りの良いものを選びましょう。
 「利尻昆布」100g ¥1,890円

干し椎茸



国内産の原木栽培を選びましょう。使用前に天日に数十分干すとビタミンDが増えます。
 「国内産乾しいたげ(どんこ)」50g ¥799円

ごま油・なたね油



玉締め法、压榨法で抽出されたものを選びましょう。薬品抽出・精製処理をした油とは味、香りともに違います。
 「オーサワごま油」330g ¥1,047円
 「オーサワなたね油」330g ¥556円

たくあん



天日干し大根を使用し、砂糖や化学調味料不使用の昔ながらのものを。
 「オーサワの昔づくりたくあん(スライス)」80g ¥345円

梅干し



農薬不使用梅を使い、塩だけで漬けた昔ながらのものを。
 「龍神梅」300g ¥1,188円

ひじき



天然ひじきを天日乾燥したものを選びましょう。煮物などに使います。
 「長ひじき(伊勢志摩産)」30g ¥421円

わかめ



天然わかめがおすすめ。風味がよく濃厚な味わいです。
 「オーサワの天然わかめ(島根産)」22g ¥496円

ふのり



天然ふのりがおすすめ。磯の香りも豊かです。
 汁物の具、酢の物、サラダなどに。
 「北海道産 ふのり」20g ¥471円

ごま(黒・白)



国内産100%のものを選ぶようにしましょう。
 「オーサワの国内産 洗いごま(黒)」100g ¥658円 「オーサワの国内産 洗いごま(白)」100g ¥658円

三年番茶



国内産無農薬栽培で、三年以上生育したお茶の葉と茎を使用した常用品茶です。
 「川上さんの三年番茶 薪火寒茶」550g ¥1,189円

薪火番茶



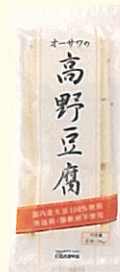
奈良産農薬・肥料不使用茶葉100%。じっくりと薪火焙煎した常用品茶です。
 「オーサワの薪火晩茶(冬摘み)」120g ¥777円

切り干し大根



有機大根を使用し天日乾燥させたものを。煮物やサラダなどに。
 「有機切り干し大根(乾燥)」100g ¥373円

高野豆腐



国内産大豆100%使用、発泡剤・膨張剤不使用を選ぶようにしましょう。
 「オーサワの高野豆腐(6枚)」50g ¥432円

板麩・車麩



国内産の小麦粉と小麦グルテンを練って、焼き上げたものです。煮物、鍋物など幅広く利用できる良質な植物性たんぱく質です。
 「切り板麩」40g ¥262円 「車麩」12枚 ¥432円

本葛粉



伝統的な「寒晒し」製法にて作られた良質な葛粉です。他のでんぷんが入らない、100%本葛を使用したものを選びましょう。
「オーサワの本葛(微粉末)」100g ¥540円

たんぽぽコーヒー



たんぽぽの根を刻んで焙煎したもので、独特の風味とコクがあるノンカフェイン飲料です。
「たんぽぽコーヒー(粒)」100g ¥1,512円

甘酒



国内産無農薬栽培の玄米を麹で発酵して作っているものを選びましょう。温めて飲むほか、甘味料としても利用します。
「オーサワの有機玄米甘酒(なめらか)」200g ¥367円

里芋粉



国内産里芋100%の粉末です。里芋の端境期や緊急用に里芋パスタ(手当て法)として用います。
「里芋粉」200g ¥734円

コーレン



れんこん100%の粉末です。れんこんの端境期や緊急用に常備しておく便利です。
「オーサワコーレン」50g ¥820円

ヤンノー



国内産あずき100%の粉末です。パンやクッキーの生地混ぜたり、即席小豆あんとして使うほか、手当て法にも用います。
「オーサワヤンノー」100g ¥550円

マスタークック



遠赤外線効果で美味しく調理。玄米をふっくら炊き上げる肉厚鍋です。木栓付きなので玄米がよりふっくらと炊けます。
「マスタークック 3合深鍋」1.8ℓ ¥6,264円

ガスマット



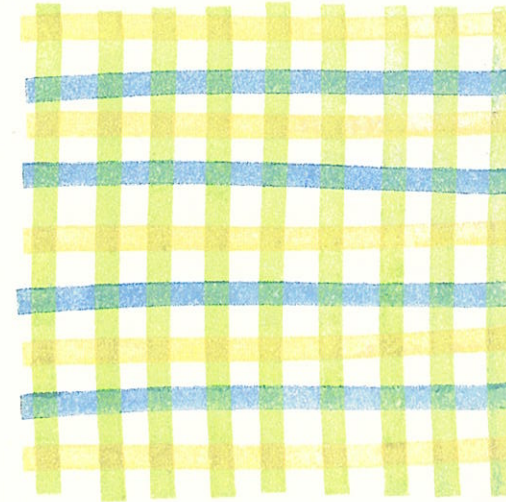
コンロの上に置くだけで、ガス火力を緩和します。吹きこぼれや焦げ付きも防いでくれます。(※温度センサー付きコンロでは使用できません)
「マスタークッククッキングガスマット」¥1,296円

カムカム鍋



玄米が失敗しないで炊ける圧力鍋専用の陶器製内鍋です。陶器の遠赤外線効果でふっくらと炊けます。
「カムカム鍋II 2400型」2合炊 ¥5,184円

画像提供:「オーサワジャパン株式会社」



【お店情報】

★直営店 リマ池尻大橋店 東京都目黒区東山三丁目1番6号 TEL 03-6701-3277

リマ新宿店 東京都渋谷区代々木2-23-1 TEL 03-6304-2005

★オーサワジャパンの商品は、電話、ファックス、インターネットからも購入できます。

TEL:0120-328-515 FAX:0120-328-505 リマネットショップ:lima-netshop.jp

【リマ・クッキングスクール】

マクロビオティックの料理を伝えて51年。リマ・クッキングスクールは、マクロビオティックの創始者である桜沢如一先生の夫人、桜沢里真先生が1965年に設立した、日本初の「マクロビオティック料理教室」です。マクロビオティックの基本的な考え方や陰陽に基づく調理法などを実習します。

(年3回開講 初級・中級・上級・師範クラス)

<http://lima-cooking.com>

【参考文献一覧】

- ・「リマ・クッキングスクール教本[初級・中級編]」日本CI協会
- ・「マクロビオティック ガイドブック」日本CI協会
- ・「マクロビオティック食材物語」日本CI協会 監修 アイシーエム 編集 キラジェンヌ(株)
- ・「身近な食物による手当て法」正食協会 編集 正食出版
- ・「牛乳はモー毒?」真弓定夫 監修 美健ガイド社
- ・「白砂糖は魔薬!」真弓定夫 監修 美健ガイド社
- ・「病気になるない生き方」新谷弘実 著 サンマーク出版
- ・「毎日のマクロビオティック レシピ140」尾形妃博 著 河出書房新社
- ・「おいしく食べてきれいになる 素食レシピ120」マガジンハウス
- ・「からだの自然治癒力をひきだす食事と手当て」大森一慧 著 ソレイユ出版