

## CATALOG FOR MACROBIOTIC LIFE

岡田シェフの料理のみならず、マクロビオティックには欠かせない食材がいくつもあります。マクロビオティックを始めたいと考えている人にとって、その第一歩となるのが、今使っている調味料を変え、お米や食材を変えてみる。安売りのスーパーに加えて、自然食品店に足を運んでみると、置いてある商品がどのように異なるか気づくきっかけにもなります。

こちらのページでは、マクロビオティック商品の老舗として知られる「オーサワジャパン」が誇る数多くの商品ラインナップの中から、岡田シェフのレシピで使用された商品を中心にセレクトしてみました。マクロビオティックに関連する書籍も含め、マクロビオティックビギナーにぴったりのアイテムぞろい！

### 味噌 Miso



有機玄米 玄米みそ(カップ)  
750g 1,143円+税

国内産有機玄米・大豆を使用して天然醸造で造られた信州産生味噌(非加熱)。1年以上長期熟成されているので、風味よく旨み・甘みがあり、粒が残って味わい深いのが特長です。



有機玄米 米みそ(カップ)  
750g 1,050円+税

国内産有機米・大豆を使用して天然醸造で造られた信州産生味噌(非加熱)。1年以上長期熟成されているので、旨みがあり甘みが少ないのが特長です。

### 塩 Salt



オーサワの海水塩 石垣  
240g 534円+税

石垣島の珊瑚礁に囲まれた美しい海水だけを使用し、低温乾燥法によって作られた天然海塩です。粒子が均一できめ細かく、しっとりしているのが特長です。

### 醤油 Soy Sauce



オーサワの三年仕込醤油  
720ml 1,392円+税

国内産特別栽培大豆・小麦使用。鈴鹿山系伏流水を使用し、築200年以上の蔵で木樽仕込みで長期熟成された醤油。芳醇な香りと強いコクで、様々な料理に使用できます。



有機醤油  
720ml 940円+税

岩手産有機大豆・小麦仕様。天然醸造法によって1年以上長期熟成された醤油は、上品でまろやかな味が特長です。やや甘口で、煮物によく合います。

### 玄米 Brown Rice



有機玄米(新潟産コシヒカリ)  
2kg 1,900円+税

国内産の有機玄米コシヒカリは、甘みと粘りに優れ、香りがよいのが特長です。マクロビオティックの、玄米のチカラを試してみてください。

### 油 Oil



オーサワなたね油(ビン)  
330g 515円+税

国産なたねを100%使用し、玉締め圧搾法による一番搾りのなたね油です。クセがなく味もマイルドな風味で、炒め物や揚げ物などにおすすめです。



オーサワごま油  
138g 580円+税

一番搾りの玉締め圧搾法で造られた一番搾りごま油。マイルドな香りとまろやか風味が特長で、炒め物や揚げ物、ドレッシングに最適です。



カナーン 有機オリーブオイル(ルミ種)  
229g(250ml) 950円+税

パレスチナに生育する樹齢700~1000年のルミ種有機オリーブを使用し、コールドプレス製法による一番搾りのエクストラバージンオイル。芳醇で甘い香りが特長です。

### だし Soup



日高産みつし昆布  
100g 1,096円+税

北海道日高産の天然昆布を天日乾燥。柔らかくてだしも美味しい万能昆布です。煮物、昆布巻き、佃煮などに最適です。



昆布濃縮だし  
5g×10包 390円+税

良質な日高産昆布をしっとり煮出して作った、旨みのある和風だし。味噌汁、吸い物、炒め物、煮物、鍋物、めんつゆなどのだしに。



オーサワの野菜ブイヨン  
5g×8包 360円+税

国内産野菜の旨みが凝縮された、溶けやすい顆粒タイプの洋風だし。スープやピラフ・カレーなど、洋風料理がおいしく仕上がります。

### 甘味料 Sweetening



オーサワもち米あめ  
200g 498円+税

国内産もち米を麦芽によって糖化させて作られたもち米あめです。濁りのない琥珀色のあめは、ふくよかな甘さと、まるでハチミツのようなとろみです。



オーサワの玄米甘酒(なめらか)  
200g 340円+税

秋田県産有機玄米を麹で発酵させて造られた甘酒を丁寧に蒸かしています。味わい深く豊かな甘みは、約2倍に希釈して飲む以外にも、甘味料としても最適。



オーサワの有機メープルシロップ  
250ml(330g) 1,090円+税

すっきりとした甘さと自然な香りが美味しいメープルシロップです。お菓子作りはもちろん、煮物、酢の物、煮豆、照り焼き料理などにも意外と合うミディアムグレードです。



## 車麩 *Dry Gluten*



車麩  
12枚 400円+税

青森産全粒粉を使用した車麩は、職人による手巻きで作られたこだわりの逸品。もっちり食感で、煮物や鍋、カツにおすすめ。

## 植物たんぱく *Plant Protein*



地粉グルテン粉  
100g 780円+税

岩手産の小麦を100%使用し、フリーズドライ製法で作られた小麦タンパク。パンやコープ作りなどに加え、麺やハンバーグなどのつなぎとしても使うことができます。



オーサワの大豆ミート(バラ肉風)  
90g 410円+税

国内産大豆を100%使用し、大豆油分を圧搾法で大幅にカットして作られた大豆ミート。バラ肉風なので、から揚げや炒め物などに。

## 梅干し *Pickled Plum*



龍神梅  
300g 1,100円+税

日本における梅の一大産地である紀州・和歌山。農業不使用の梅や紫蘇を使用しています。果肉は硬めで、ごはんのおともにもぴったり。

## 三年番茶 *Course Tea*



伊川さんの三年番茶 薪火番茶  
120g 720円+税

マクロビオティックに欠かせない三年番茶は、国内産有機茶葉を100%使用して作られています。さっぱりして上品な味で毎食でも飲みたい!

## 葛 *Arrowroot*



国産吉野本葛(小)  
150g 680円+税

奈良県産の本葛を伝統的な「寒晒し製法」で製造。なめらかな舌触りは、葛湯や葛練り、ごま豆腐、料理のとろみ付けなどに大活躍!

## 書籍&雑誌 *Book & Magazine*

「陰陽の考え方と身につけて直感力を高める」

著者 日本CI協会会長 勝又靖彦 1,400円+税



「陰陽の考え方」を身につけ、直感力を高める著者 日本CI協会会長 勝又靖彦 1,400円+税  
マクロビオティックの根幹となる哲学「陰陽の法則」を応用し、「桜沢如一 最後の弟子」勝又靖彦が、ビジネス、政治、社会問題に至るまで、独自の考えを説いた一冊。



マクロビオティック食材物語  
企画・監修 日本CI協会 800円+税

マクロビオティック入門書の決定版。12の本物の食材や調味料を求めて旅した生産者の想いが詰まった物語や、マクロビオティックの基本レシピも収録。



月刊マクロビオティック  
発行 日本CI協会 600円+税

マクロビオティックとその料理法に関する情報、健康と美を創り、生命をたくむための食と、その知識のご紹介などなど……。あなたの人生を豊かにする情報が毎号満載です。

