

4544 17-127 9/1

「Mirai の機能美な 365 日」 BLOG より
ホームページもご覧ください。
<http://mi-raie.co.jp/>

秋の実り編!

2017-10-19

●ジャガイモの収穫 のお手伝い

8月に引き続き、まほろば自然
農園に行ってきました!

北海道の10月は日中暖かいも
の朝晩はぐっと冷えて、その寒
暖差のおかげで樹々の紅葉が日々
深まっていく彩り豊かな季節です。



日が暮れて気温が下がり始めるとシン・・・と、どの季節にもない独特な静寂が訪れて、小さな虫の声と風に揺れる落ち葉の音がどこからともなく響き渡り、何もせずについてまでもその雰囲気を楽しんでいきたいと思います。

今年はいへん暑かったという北海道でしたが、まほろば農園に訪れると宮下社長も洋子夫人も、ご息の正大さんやスタッフの池田さんも、皆さん大変おげんきで迎えてくださいました(*^^*)
嬉しいな♪

秋と言えば土もののお野菜が収穫

まほろば農園 体験記

(株) Mi-raie 代表
嘉納 未来子



を迎え、農園はいつもにも増して忙しい。
今回はお天気だったので、ジャガイモの収穫のお手伝いです。

子どもの頃の芋掘りを想像していましたが、(北海道ではこの時期幼稚園や小学校で芋掘り遠足がありスコップで1つ1つ掘り出します)この広さでいちいち掘ってたら終わりません! って事で、芋掘りトラクターで掘り起こした後に拾いにいきます。

あるわ、あるわ、
宝の山です。



こうなるまでが大変だったのに、こんな嬉しい収穫だけを味わせていただくなんて、なんと贅沢な事か。



赤いジャガイモさん。こんなに色鮮やか。土とのコントラストが見事に美しい。

こんな自然美の綺麗な赤で口紅やチークを作ったら、すっぴん美肌に映えるだろうなあ。

私が主宰する、すっぴん美肌道場
<http://mi-raie.co.jp/beauty.html>

でそんなのをご紹介して、皆さんのキレイに寄与できたら…もう、考えるだけでもワクワクしちゃいます!

豊かな農産物を育んだ立役者たちもジャガイモさん達の旅立ちをお見送り。



でかーっ! 豊かな土にはやっぱり大ミズがご健在!

食べるならあちこち手をつけないで、一個に集中してくれる? オケラくん。



ジャガイモのお肌にポツコリと空いた穴は彼らの仕業!

ジャガイモの他に、たわわに実るカボチャや大根、葉っぱさん達もイキイキ育っていました。

こんな豊かな農園で育った野菜たちを、またまた沢山いただいて大阪に帰りました。

恐縮ですが、嬉しいです!



こんな綺麗な真っ赤な大根! きっとアントシアニンとかね、美肌のフィトケミカルやら酵素色々の塊に違いありません! やったね! 名付けて【美容大根】ですね。



みずみずしく生体水で満ち満ちていかにもお肌に良さそうです!!

せっかくのフィトケミカルですから新鮮なうちに非加熱でいただくに限ります♪

ツマみたく切ったら芸がないですし、最大限に美味しく食べたいの

で…じゃーん。秘密兵器! ならぬ秘密キッチン器具。



これをこうして、クルクルとハンドルを回せば…あっと言う間に花びらの出来上がり♥

切り方を変えるだけで、こんなに味が違うなんて、楽しすぎる~!

ベンリナーさん、本当にベンリやな~♥



味付けはおなじみ、バランスの良いまほろばオリジナル塩【七五三塩】でそっと揉んで、マヨネーズ(グレインミルクマヨでも、豆乳マヨでも)で和えれば…子ども達の大好きなサラダに変身!

(私の幼い時は母がスライス大根にマヨネーズとタラコを入れていて超絶美味しかった!

白い大根にタラコが映えてピンク



でキレイなサラダだったな〜。
今日は安心安全なタラコが手元に
なく、断念。）

大人はココにクミンとか入れてイ
ンドっぽく食べます。(笑)

秘密くんの刃を細めに変えたら

次は美容大根の Pasta 風。



アサクラさんのわら一本とい
う超絶美味なオリーブオイルと
七五三塩、北海道のバーブ園・
香遊生活さんのバーブビネガー
と好きなナッツを入れて出来上が
り。

美味しくならない訳がないコラボ、
これはなんぼでも食べられるー！



まほろば顧問の宮下洋子さんの
食養理論で、特に大好きな項目の
油の摂り方でおっしゃっています
が、

オリーブオイルというのは酸化型
体質に偏ったような現代人を中
心、よいバランスへと導く求心力
がある、という事なんですね。

フィトケミカルの一つ、抗酸化力
の強いポリフェノールの生物学的
効果も素晴らしいものがあります。

摂りすぎが良くないのは他の油や
栄養素も同じ事ですが、私も普
段から身体に聞きながらバランス
を考えて少量愛用しているのがオ
リーブオイルです。

そして今年の秋、まほろば農園
はカボチャが大豊作!!!

1000 個程も収穫されたとの事で
たくさんいただきました。
ハロウィンで活躍しそうな頭にか
ぶれる程ポリューミーなカボチャ!

海外研修でしばらく留守にしてい
た娘が明日久々に帰宅するので、
彼女の大好物のカボチャスープも
仕込みました。

カボチャは種があるワタに栄養が
ギュッと詰まっています。
せつかく自然農でたいせつに育て
られたカボチャ、しかもその生命
力漲るワタを捨てるなんてもった
いなさすぎです!!

という事で、ワタを種つきのまま
出汁をとります。ついでに皮も入
れて。出汁がとれたらしっかりと
濾して、カボチャスープに入れちゃ



います。

我が家は
野菜スープ
の時もこん
な風に、野
菜のワタや
皮やらを入
れてお出汁
を作ります。

料理研究家の方達はベジブロスつ
て呼びますね。

自然農のお野菜を使う醍醐味です
ね(*^_^*)

カボチャスープの具はカボチャ・
玉ねぎ。洋子顧問オススメの発酵
バター。七五三塩。

素材そのままの味をなるべく活か
す手法は洋子さんの教え。

いつかご馳走になった絶品トマト
スープみたいに、時折 humming
の魔法をかけながらね♪

最近発酵バターを食べ出して、
お肌を褒められる機会が増えまし
た。

自律神経のバランスを崩しやすい
時期なのに、やっぱり発酵バター
のホルモンを整えるチカラが働い
ているのかな(*^_^*)

洋子顧問から学んだ事を正しく、
皆さんにわかりやすくお伝えでき
るよう日々修行中ですので、また
美肌道場などで導入していきます!
お楽しみに。

絶品おでん! ~ 糖は悪者?!

「Mirai の機能美な 365 日」 BLOG より
<http://mi-raie.co.jp/>

●自然食品店さんや鍼灸などの東洋医学士や自然療法士さん、トレーナーさん達などと連携してヘルシーで美しくなる【機能美】をご提案しています Mirai こと嘉納未来子です。



関西もこの長雨でいよいよ寒くなり、羽毛布団を引っ張り出してきました。

先日お伺いしたまほろば自然農園で収穫させていただいたジャガイモを今度はおでんにしてみました。(北海道ではジャガイモの産地にも関わらず、おでんには殆ど入れませんが、関西では人気の具ですね!) 今回のおでんは、The まほろばスペシャル!

お醤油はおなじみ、まほろばオリジナルの生醤油、【新醤】あらびしお。
ある料理人が自分で漬けたイクラ

の醤油漬けを、どんなに頑張っても 100 点取れない、と嘆いていた時に、このお醤油でなんと 120 点取れた! と唸らせた絶品醤油。

- ・非加熱で酵素も生きてます! ・材料はまほろば自然農園の自家採種のお豆さん達や・・・
- ・福岡自然農園の伝説の裸麦!!! (注目! 裸麦自体、素晴らしい美肌成分多し!!!)
- ・150 年の古樽仕込みで古くからいる微生物たちの素晴らしいお仕事が計り知れない!
- ・水は発酵菌達の大好き、エリクサー水。

このお醤油だけでも超絶美味しいし、そもそも普段は勿体なさすぎて火を通した事がなかったんですけど・・・今回は思い切りました (^◇^;)

それから、

- ・まほろばオリジナル七五三塩
- ・まほろばオリジナル一三糖

この2つは元々凄いバランスを保っているから、身体のバランスを整えるためにも加減しながら普段から使っています。

これらの調味料は少量でもすごく風味が豊かになりますので、意外と減らないのも主婦としても嬉しいです♪

余談ですが・・・最近糖質を制限する、という考え方がありますね。太るとか、がんのエサになるとか、

糖化するからとか。

でも糖は大切な人間のエネルギー代謝(しかも最も原始的な)の材料ですから、もしエネルギー代謝がうまくいわずに低体温になれば、たちまち免疫はガタ落ちて、ダイエットどころか病気や癌が蔓延ります。

糖でのエネルギー代謝は他の栄養素でのエネルギー代謝とは根本的に違うので、糖を全く摂らないでエネルギー代謝をしようとするれば、肝臓など色々な負担がかかっていきます。

糖は脳の栄養にも欠かせないので、市販のお菓子類によく含まれている化学的に作られた糖を摂ることで脳神経系の疾患も激増しています。

そもそも普段から糖質を摂りすぎる方はある程度制限したら良いですが、やり過ぎは決して良くないと思っています。

糖は量、質、糖の種類バランス、糖を摂るタイミングを図りながらも、大切にしていきたい栄養素の一つです。そういった観点でも、一三糖は代謝に負担がかりにくくて色んな種類の糖がバランス良く配合してあるので、エネルギー代謝もスムーズ♪

もう、これでもか〜なまほろばスペシャルおでん美味しすぎます! ←ホンマなんです、自画自賛をお許し下さい(笑)カラダに お肌に お味に 家族の支持率アップに(笑) お値段以上のおでんです。

是非お試しあれ!

まほろば「新醤」

採算度外視!
なんと、原料総数20種類!!

こんな醤油を待っていた!

古式本醸造 石炭焙煎・炭火製麹