

MITOKU Journal

vol.2

カラダとこころに おいしい時間

本当の「おいしい」とはなんだろう？

それは、ただ味を楽しむことなく

カラダとこころが、そっと満たされる瞬間。

そんなひとときが、人生の中にいくつもあれば
それだけで、きっとしあわせかもしれない。

あなたにとっての

「カラダとこころに、おいしい時間」は
どんな時間ですか？





毎日の「美味しい」で 私たちはできている

秋は美味しい実りの多い時ですね。

「旬のものを食べましょう」とよく言われますが、それは、ただ『美味しいから』というだけではありません。

自然のリズムに沿って育った食べものは、そのときの私たちのカラダに、そっと寄り添い、ととのえてくれる力を持っています。

そんな自然の実りを、毎日ナチュラルに心地よく取り入れている、神奈川県逗子の自然食品店『陰陽洞』の古賀陽さん。鍼灸師でもある古賀さんに、カラダとこころが心地よく過ごせる、日々の暮らしについて、「食」を中心にお聞きしました。



▲明るくナチュラルな雰囲気、現在の店舗。1階が店舗。3階がワークショップなどが行われる場となっています。

—— 再来年でなんと50周年を迎える『陰陽洞』。
誕生ストーリーを教えてください。

お店は1977年に創業しました。

両親はもともと病弱で、桜沢如一氏^(※1)のお弟子さんだった西谷さんという方に指圧してもらっていました。その出会いがきっかけとなり、マクロビオティックや食養、東洋医学に興味を持ち、日々勉強しながら、吉祥寺の自然食品店で店長として働き始めたそうです。

からだをつくる根本は「食」だと確信した両親は、独立することを決意。各地を探して、海も山も近く、過ごしやすい逗子でお店を持つことを決めたのです。

『陰陽洞』の始まりは3坪の小さなお店でした。

初期の頃は、まだ日本でオーガニックという概念が広まっていなかった時代。品数も少なく、問屋さんもメーカーも数社しかありませんでした。そんな当時から、この逗子という地域には、海外経験もあり、オーガニックへの関心も高い、そんな方たちが多く居住されていました。

2000年に店舗を引っ越して、その頃には少しずつ輸入品のオーガニック商品も増えてきました。

現在の店舗へ引っ越したのは2013年で、その後ワークショップの場が出来たり、焼き菓子の製造も出来るようになって、今ではお店で販売もしています。

(※1) 桜沢如一氏

マクロビオティックを日本、北米、欧州などに広めた提唱者。海外ではジョージ・オーサワの名で知られている。



陰陽洞セレクトのさまざまな商品が並ぶ店内▶
商品に関することなら、なんでも気軽に聞いてほしいと古賀さん。ミトク商品も多数販売してくれています。



▲お母さまの福田社長と、古賀さん。右は人気のお茶、陰陽洞オリジナルの「生存茶」

——自然食品店を営み、鍼灸師でもあったご両親ですが、子供の頃から家庭で特別な教えはありましたか？

私が生まれた時には、両親は『陰陽洞』を営んでいたのですが、小学生の頃から友達には「自然食品店の子」と認識されていたと思います。一緒におやつを食べたりする時は、気を遣わせていたかもしれません。楽しいというこのの方が大事な時もあるので、もちろん外食もありますが・・・子供の時から、友達との付き合いで、一緒に駄菓子屋さんへ行ったりすると、これはこれと割り切っていたり。少しどこか大人な部分があったかもしれません。

自宅では、お店で販売している食品ばかりを食べていました。たまに大きなスーパーマーケットに行って、美味しそうな菓子や調味料、ウインナーなどを手に取り、裏面を見て、父がそれぞれどんな添加物かを説明してくれたり、からだへの影響を教えてくださいました。

周りにサラリーマンがいない環境で育ったので、サラリーマンに憧れた時期もありました。20代では会社勤めもしましたが、からだを壊してしまいました。会社を退職し、『陰陽洞』を手伝い始めましたのもその頃です。この仕事をしていく中で、食とからだの関係をしっかりと理解しておくべきだと考え、自身の体調を崩したこともあって、鍼灸あんまマッサージ師の資格を取りました。ものすごい勉強量でしたが、資格は取っただけで終わりではなく、日々勉強が必要なのだと教わりました。

まさに両親の勉強熱心なところは仕事の上でも大事で、自分も見習いたいと思っています。

——お母さまの福田社長が理事を務めていらっしゃる『葉山にこにこ保育園』では、オーガニック給食を実施されているそうですね。

『葉山にこにこ保育園』は、母がお店のお客様と一緒に立ち上げた園なんです。創立から母は「食」担当で、今も理事として給食指導を行っています。

保育園で使う食材は、お店のものを95%以上使っています。伝統調味料や有機栽培のもの、化学調味料などを一切使わないものを中心に利用していて、離乳食からオーガニック給食と言えます。

テーマが食と遊びという保育園。年齢に合わせて小さな時から野菜の皮を剥いたり洗ったり、大きなクラスになるとご飯を炊いたり、毎日の中に食育が組み込まれています。

最初は数人の小さな認可外保育園でしたが、認可保育園になり、今では社会福祉法人になりました。

私の40歳になる弟が通う頃から始まり、今は私の息子が通っています。

——ご家庭でお子様の食事に気を付けていることを教えてください。

子供の苦手なものも諦めずに色々と形を変えて食卓に出しています。気分で食べてくれたりもするので、苦手なものでもはじめから置いておくようにしています。あまり一喜一憂せずに、食べなかつたら大人が食べればいいや、と。

あとは一緒に作ると、いつもより食べてくれたりするので、子供と一緒に作ったりもしています。

——毎日の食事や、からだのために心がけていることはありますか？

日々食べているものは、ほぼお店で販売しているものです。乳・卵・お肉なんでもバランスよく食べますが、主菜のみ動物性が入ることが多いです。そして季節のお野菜をたっぷり。野菜の量はけっこう多い方かなと思います。

特別なことはしていませんが、自家製のぬか漬けを一年通して食べたり、自家製のひよこ豆味噌や米味噌で作った野菜たっぷりの味噌汁に、夜は圧力鍋で炊いた雑穀入り玄米を食べたり。

あとは……最近は年を重ね、代謝も落ちてきたので脂質の多いカロリーの高いものは避けるように気をつけています

自家製ぬか漬けと自家製味噌づくりは、お店でワークショップを開いて、興味のある方に参加をいただいています。

食事以外では、特に何かをしているわけではありませんが、子供が小さいので、子供と一緒によく遊んで体力をつけています。

自然豊かな葉山には、近所にすぐに登れる山や、魚やカニ、蛙のいる川があります。また、海も近いので泳いだり磯遊びをしたりと、季節を感じながら、自然の中でたくさんからだを動かして遊んでいます。

本当に、子供の体力はすごいので、負けないように（笑）。そしてしっかり睡眠をとっています！



——ミトクとの出会いについて

30年ほど前、父が自然食品の卸販売をしている創健社で、商品企画のお手伝いをしていた時に、ミトクの先代の風間社長にお話を聞きに行ったことがきっかけです。

風間社長は、海外のオーガニック事情にも詳しく、その頃国内では手に入りにくかったMAC^(※2)の包丁をいただいたそうです。

その出会いをきっかけに、その頃、ミトクが輸入販売をしていたオーブリーオーガニクス化粧品をはじめ、米水飴やエバーナット商品の取り扱いを店舗で始めました。

——ミトク商品でよく使っている商品や、おすすめの食べ方などを教えてください。

よく使うのはオーツドリンク、バルサミコ酢(白)に粒マスタード。アマニ油やエキストラバージンオイル、ブオイルなども、日常的に使用しています。

オーツドリンクは、甘さを活かしてコーヒーに入れたり、夏場は自家製のレモンシロップで割って飲むのが我が家の定番になっています。お菓子作りや料理に使うのもおすすめです。

アマニ油でナムルを作ったり、バルサミコ酢(白)はドレッシングを作ったりと、いろいろなお料理で活躍しています。

(※2) MACの包丁

ミトク創業時より輸出している大阪府堺市の包丁メーカー



古賀さんのレシピ紹介

古賀さん推しの
オーツドリンクに
ちょい足し



簡単! すっきりさわやか 「レモンシロップ」

【材料】

- レモン
- てんさい糖

【作り方】

レモンをスライスして、
レモンと同量のとんさい糖と漬け込む。
てんさい糖が溶けたら出来上がり。



【飲み方】

夏場は炭酸水と割ったり
冬場はお湯に割って
「レモネード」としても!!



カップ1杯のオーツドリンクに
レモンシロップ小さじ2杯

ほんのり
さわやかさと
甘みをプラス



割合はお好みで!



オーツドリンクで作る

「玄米粉のパウンドケーキ」

【材料】

16cm パウンドケーキ型

- 玄米粉……………100g
- ベーキングパウダー……………4g
- お好みの具……………50g
(チョコチップやドライフルーツ)

A

- なたねサラダ油……………75g
- オーツドリンク……………75g
- 卵……………1個
- 砂糖……………50g
- 塩……………ひとつまみ

【作り方】

- 1 Aの材料を合わせて泡だて器でよく混ぜる
- 2 ふるっとおいた粉類をAに入れ、泡だて器で混ぜる
- 3 よく混ざったら、お好みの具を入れ混ぜる
- 4 型へ入れてオーブンで焼く(180℃で35分)



——気持ちが落ちていいるなど感じる時は、どのように過ごしていますか？

今は子供がいてバタバタと毎日過ぎてしてしまうので、落ち込んだりはしていませんが、子供がご飯をたくさん食べてくれたり、一緒に遊んだりしているうちに落ち込んだこともすぐに忘れてしまいます。

10年ほど前につくった飛騨高山の拠点へ行くこともリフレッシュになっています。

主人が毎月行って生産者さんから直接仕入れてくるお野菜もあります。なかなか生産者の農家さんへ直接お伺いすることもなかったので、とても良い機会にもなりました。

庭に畑も作りました。ただ、あまり頻繁に手入れをしないといけないので、ある程度放っておいても大丈夫な種類の野菜を植えて、収穫を楽しみにしています。



古賀 陽さん

神奈川県逗子にある自然食品店「陰陽洞」を創業者の両親の意思を引き継ぎ、営んでいる。

20代の頃に体調不良で働いていた会社を退職。陰陽洞で働き始めると同時に、鍼灸あんまマッサージ師の勉強をはじめ、資格を取得。

1児の母。

——再来年で『陰陽洞』は50周年ですね。陰陽洞から発信していきたいことをぜひ、お聞かせください。

『陰陽洞』の最大の特徴は、全ての商品が私たち家族やスタッフが食べている商品で、扱っている理由がそれぞれあるということです。

家族も年々変化し、食べるものも変わってきています。それに合わせて、お店に置く商品も変化させています。例えば、以前は、お菓子のグミは置いてみましたが、私たちに子供が産まれ、お菓子を食べるようになった子供に、食べさせたいと思うものを取り扱うようになりました。「家族皆で食べたいもの」を大事に、商品を揃えています。

また、小売店では珍しいかもしれませんが、商品の原材料の詳細の確認を必ず取っています。どこか疑う目を持って、納得してから取り扱いを決めます。

お客様には、食べ方・味など、商品に関することはもちろん、手当法や食養について、気軽に聞いてもらえたら嬉しいのです。



▲「陰陽洞 (いんようどう)」

自然食品をはじめとした、オーガニック&ナチュラルな化粧品・雑貨を取り扱っているセレクトショップ。

<https://in-yo-do.com/>

神奈川県逗子市逗子6丁目2-5

ワークショップについてはInstagramの情報をチェックいただくか、お問合せください。

常に少しずつ変化をしながらベストなセレクトショップでいたいです。
楽しいコミュニティ・マーケットとして、これからも続けていければと思います。

【ミトクスタッフ】鍼灸師でもあり、常に学び続けるご両親の意思を引き継ぎ、自身も学び続けている古賀さん。

確かな商品への審美眼と、身体への深い知識と経験。小売店で50年も続くお店は、とても稀有な存在ですが、それも納得。それでいて、飾らない穏やかなお人柄がとても印象的でした。

毎日の食事について、古賀さん自身は特に珍しいことはしていないというスタンスでしたが、それはとても丁寧な食の時間をつくられていると感じました。

自然の中での暮らしと、丁寧な自然がたっぷりのお食。それは、まさしく「カラダと心ころに美味しい時間」を過ごされているのではないのでしょうか。

食文化豊かな

「イタリア」ブランドに注目！

伝統、そして新しい食文化を

丁寧大切に育んできたイタリア。

その食文化には

自然と調和したオーガニックという考え方が

古くから息づいています。

今回は、そんなイタリア生まれの

オーガニックフードブランドと

その魅力が詰まった商品に注目します。





イタリアのヴェローナから
こだわりのチョコレートブランド

maama

[マーマ]

「maama」 Brand Story

エネルギーに満ちた自然の恵みそのままに

それは、創業者であるジョルジオ・セルジオの変革の旅から始まりました。

2007年、アメリカ・アリゾナ州セドナで、ジョルジオはホリスティック医学の先駆者である女性と出会い、ローチョコレートの驚くべき健康効果を知ります。彼女の知恵とエネルギーは、彼の中に力強い何かを呼び起こしました。数年後、ジョルジオはその出会いの記憶と、ローチョコレートやオーガニックチョコレートへの関心の高まりに刺激を受け、精製糖、化学添加物、高温処理を一切使用しない独自のレシピを試作し始めました。2014年、ジョルジオはヴェローナに小さな工房「メラヴィリエ」をオープン。彼の目標は、自然のままピュアでオーガニック、植物由来、そして最小限の加工のみで作られた製品を提供することでした。

ジョルジオは妥協のない研究を通じて、最高品質のオーガニック原料を見つけ出し、その純粋なエッセンスを損なわないように厳選しました。

低温で丁寧に加工することで、原材料の素晴らしい栄養価をそのままの状態を保つことを追求したのです。



私たちが厳選するすべての食材は、味へのこだわりと同時に、地球への敬意の表れでもあります。私たちは、日々の意識的な選択を通して、生活に変化をもたらしたいと考えており、皆様にもぜひ一緒に、その行動を起こしていただきたいと思っています。「健康的で持続可能な暮らし」とは、単に食事を選ぶだけでなく、日々の生活のあらゆる面を包括するライフスタイルです。

私たち自身と周囲の世界にとって、真に栄養を与え、良い食品を提供すること。そして同時に、自然と、それが私たちに日々与えてくれるすべてのものを尊重する生き方を人々に示すこと。それがmaamaの使命であると私たちは考えています。maamaは、製品そのものを越えて、「シンプルさ」「意識」そして私たちが日々摂取するものへの「敬意」に基づいて、自然と深く結びつき、バランスの取れたライフスタイルへ導いていくことを目指しています。

Giovanni Chiappano

(maama ブランド統括責任者)



maama のこだわり

RAW

全工程を
45℃以下で
製造しています

ORGANIC

厳選された
オーガニックの
原材料を使用

VEGAN

商品および工場では
動物性の原材料は
使っていません

GLUTEN
FREE

小麦粉などグルテンを
含む原材料は
使っていません

NO
ADDITIVES

食品添加物は
使っていません

RAWにこだわる

素材の良さを最大限に生かすため『RAW（ロー）』にこだわり、オーガニック原材料で丁寧に作っています。すべての製造工程を45℃以下で行うことで、素材が持つ栄養成分を加熱により損なうことなく、自然そのままのクリアでエネルギーに満ちた美味しさをお届けします。

原材料にこだわる

maama では、自然にこだわり、エネルギーに満ちた原材料を使用。栄養価の高い、何種類ものナッツの使用しています。



栄養価
たっぷり！

maama の
こだわりの原材料
「ナッツ」

ビタミンE

強い抗酸化作用をもち、肌や髪・血管の健康維持に役立つ。

タンパク質

からだを構成する筋肉をつくる材料。また、免疫や代謝、血圧の調整などにも重要な役割を果たしている。



食物繊維

お腹の調子を整える、コレステロール値の低下、血糖値上昇の抑制。

ミネラル

骨や歯、血液など体の構成材料、生体機能の調整、酵素の構成成分。



maama 商品には欠かせないナッツ。イタリアではどのようにナッツは使われていますか？

イタリアでナッツは、多くの栄養価を持つ健康食品として広く認識されており、日常生活に欠かせない食材です。ピスタチオやカシューナッツといった食材が人気急上昇中ですが、かつてはニッチな食材と考えられていました。今ではヘルシーなスナックとしてだけでなく、スプレッドや代替乳製品、エナジーバー、焼き菓子など、幅広い植物由来製品に使用される原材料として、高く注目されています。





朝食やランチ
おやつタイムに

ミトクオンライン
ショップ限定
10/1 新発売!



自然の中で・家族や友人と
ゆったりと楽しむ食事に

朝食のパンに、ちょっと特別な日の食事に、またお菓子作りに、様々な場面で使える贅沢でリッチなオーガニックナッツのスプレッド。全てココナッツシュガーを使用しています。本物志向の方に味わっていただきたいプレミアムな逸品。

◎ナッツスプレッド〈5種〉

『ピーナッツ&ピンクソルトスプレッド』1,512円(税込)

『ヘーゼルナッツ&ローカカオスプレッド』1,944円(税込)

『ヘーゼルナッツ&デーツスプレッド(カカオニブ入り)』1,944円(税込)

『アーモンドプロテインスプレッド』1,944円(税込)

『ピスタチオスプレッド』3,240円(税込)

美味しく・カラダが自然と喜ぶ
エネルギー& パワーチャージに!

山登りや海などのアウトドアで
ヨガやマラソンなどのスポーツの前後に
仕事の合間に



朝食や軽食、おやつにと、片手で食べられるプロテインバー。ナッツとドライフルーツの栄養素を手軽にチャージ!

◎プロテインバー〈3種〉

『キャラロブ』『オレンジ&バオバブ』『クルミ&レモン』

各454円(税込)



濃厚なスイーツのような美味しさ。なのに砂糖・甘味料不使用のギルティフリーバー。

◎フルーツ&ナッツバー〈2種〉

『カカオ・ヘーゼルナッツ』『ピーナッツ・ピンクソルト』

各410円(税込)



全ての工程を45℃以下で行うことでカカオ豆本来の栄養成分を損なうことなく、滑らかな舌触りに仕上げた板チョコレート。

◎ローチョコレート〈5種〉

『100%』『85%&プロバイオティクス』各886円(税込)

『75%』『ヘーゼルナッツ』各821円(税込)



口溶けなめらかで味わい深いナッツのフィリングをローチョコレートに閉じこめた、贅沢なローチョコレートバー。

◎ローチョコレートナッツバー〈2種〉

『アーモンド』『ヘーゼルナッツ』各821円(税込)



ミトクオンラインショップ
「マーマ」



イタリアでお酢を作り続ける
信頼のピネガーブランド


Mengazzoli

〔メンガツォーリ〕

「Mengazzoli」 Brand Story

伝統と革新が共存する高品質なお酢づくり

メンガツォーリ社は1962年、イタリアで設立されました。伝統製法と最新技術を合わせ、今日まで高品質なお酢づくりを続けています。

ぶどうの木の枝や、木のチップにお酢を何度もくぐらせ、ゆっくりと酸素と触れさせながら発酵させることで、他にはない複雑な味わいを実現。これがメンガツォーリならではのお酢となります。また、一般的なお酢づくりで行われる加熱殺菌は行っていません。そうすることで、豊潤な香りと味わいを損なうことなく、お酢の中に含まれる酢酸菌や栄養成分も摂り入れることができます。



注目の発酵食品！

毎日の健康習慣に

メンガツォーリの マザー入りビネガー『飲むお酢』

非加熱・無濾過のにごり酢

からだにうれしい“マザー(酢酸菌)”入り

“マザー”とは、英語で「マザー・オブ・ビネガー(お酢の母)」。

日本では「酢酸菌」と呼ばれ、発酵食品であるお酢づくりには欠かせない有用菌です。加熱・濾過せずに残した“にごり成分”の中には酢酸菌が豊富に含まれており、毎日飲み続けることで、体の中から健康をサポートします。

有機果実 100%の

フルーティーで手軽な飲みやすさ

メンガツォーリのにごり酢は、飲みやすいマイルドな酸味と、果実のすっきりとした味わいが特長。炭酸水やお好みの飲み物で割って『飲むお酢』として、毎日の手軽な健康習慣に！もちろん調理酢としても◎。ドレッシングや酢の物など、いろいろなアレンジでお使いいただけます。

◎右：ザクロビネガー（マザー入り）
種ごと有機ザクロを絞った果汁を醸造
250ml 1,058 円（税込）
500ml 1,782 円（税込）
◎左：アップルサイダービネガー
（マザー入り）
皮付きの有機りんごを絞った果汁を醸造
250ml 886 円（税込）
500ml 1,490 円（税込）

にごりが
ポイント！

ミネラル

酵素

アミノ酸
など

こんな方に特におすすめ！

- ◎腸内環境を整えたい方に
- ◎花粉症やアレルギーが気になる方に
- ◎食後の血糖値が気になる方に
- ◎お腹回りが気になる方に
- ◎お酒を飲むときに

おすすめの
飲み方

好きな飲み物で割って

- 炭酸水やお水 ●オレンジジュース
- トマトジュース ●りんごジュース
- 牛乳 ●豆乳 ●はちみつ
- 甘酒 ●ビール など

基本の割り方

はちみつを加えると
より飲みやすくなります

ビネガー
15ml
(大さじ1)



水
200ml

※割合は目安です。

その他

- ・ドレッシングやソース作りに！
- ・スムージー作りやヨーグルトにかけても！



ミトク オンラインショップ
「メンガツォーリ」

Mengazzoli のこだわり

非加熱でそのまま瓶詰め

メンガツォーリでは、一般的なお酢づくりで行われる加熱殺菌を行っていません。そうすることで、豊潤な香りと味わいを損なうことなく、酢の中に含まれる酢酸菌や栄養成分も摂り入れることができます。

徹底した品質管理

天気や気温のわずかな変化でも、風味や味わいに大きな影響が出てしまうお酢づくり。そのため、すべての樽の味や品質を丁寧にチェックしています。





レシピ提供 白崎裕子

recipe

1 「米水飴ソフトクッキー」

米飴が独特のソフトな食感を作り出す
やさしい味わいのソフトなクッキー。

水飴を使うことで生地つながりがよくなるため、溶けやすい良質なチョコレートを入れても、流れ出さずに焼き上げることができます。

材 料 (8 個分)

- | | | | |
|---|---|---|--|
| A | <ul style="list-style-type: none"> ・米水飴…………… 40g ・てんさい糖…………… 30g ・豆乳…………… 20g ・海塩…………… 1g ・ココナッツオイル…………… 40g
(無香タイプ) ・地粉…100g
(中力粉で代用可) | B | <ul style="list-style-type: none"> ・アーモンドプードル…………… 20g ・ベーキングパウダー…………… 小さじ1 ・ドライフィグ(白いちじく)…………… 2個(40g) ・オーガニックローチョコレート…………… 15g |
|---|---|---|--|

〈下準備〉

ドライフィグは12等分に切る。
チョコレートはフィグより小さめに切る。

作り方

- ①生地をつくって冷ます
鍋に A を入れ、ヘラで混ぜながら弱火にかける。
フツフツしたら火を止めて、地粉を加えてよく混ぜ、粗熱をとる。
オーブンを 170 度に予熱する。
- ②ベーキングパウダー類を加える
小さなボウルに B を入れてよく混ぜ、①の生地に加えてヘラでよく混ぜる。
- ③具材を詰める
生地を8等分して丸め、平らにして、チョコとドライフィグをのせて包む(写真1)
- ④焼く
クッキングシートをしいた天板にのせ、
170 度に予熱したオーブンに入れて 14~15 分、
周りに少し焼色がつくまで焼く。



からだにもやさしい ナチュラルなスイーツレシピ

大人気のお料理教室「白崎茶会」主宰の料理家、白崎裕子さん。
実は、今回インタビューでご登場いただいた陰陽洞さんとは縁が深く、
「陰陽洞」主宰のスイーツ&パン教室で講師をされておりました
白崎裕子さんに、毎日のおやつタイムがより楽しく広がる、
ミトク商品を使ったスイーツのレシピをご紹介します。



白崎 裕子

白崎茶会主宰・料理研究家。
神奈川県逗子市の自然食品店「陰陽洞」主宰のスイーツ&パン教室『インスヤンス茶会』で講師を務めたのち、2008 年より葉山町にて、オーガニック料理教室『白崎茶会』を開催。以降、長年にわたり開催を続け、2025 年には「白崎茶会」を東京都板橋区へ移転。
現在はオンラインでの料理教室『白崎茶会レシピ研究室』を配信中。
著書『白崎茶会のあたらしいおやつ』『へたおやつ』(いずれもマガジンハウス)では、2 年連続で「料理レシピ本大賞」お菓子部門の大賞を受賞。
オンラインレッスン『白崎茶会レシピ研究室』
<https://class.shirasakifukuro.jp/>



recipe

2 「KUZU ブランマンジェ」

葛粉でつくる和と洋のあいだのやさしいブランマンジェ。
なめらかでもっちりとした口あたりが魅力です。

フルーツのコンポートと合わせれば洋風に、
黒蜜やきなこで和風にと、
仕上げ次第で表情が変わります。



材 料 (3〜4人分)

- ・豆乳…………… 400g
(または他の植物ミルク)
- ・シナモンスティック………… 1本
- ・レモンの皮…………… レモン1 / 2個分
- ・葛粉…………… 25g
- ・海塩…………… 少々
- ・ココナッツオイル…………… 大さじ1
(無香タイプ)
- ・てんさい糖…………… 30〜40g

作り方

- ①豆乳に香りを移す
鍋にシナモンスティックを割り入れ、薄くむいたレモンの皮を入れる。
豆乳 300g を加えて (写真 2) 中火にかけ、フツフツとしてきたら火を止め、ふたをして冷ます。
- ②葛粉を溶かす
小さなボウルに葛粉を入れ、残りの豆乳 (100g) を加えて10分ほど浸し (写真 3)、よく混ぜて葛粉を溶かす。
- ③煮る
①の鍋からシナモンスティックとレモンの皮を取り除き、
②と海塩、ココナッツオイルを加えて混ぜる。中火にかけ、フツフツしたら弱火にして、混ぜながら3分加熱する。
火を止めて、てんさい糖を加えてよく混ぜる。
- ④冷やし固める
保存容器に入れ、粗熱をとって冷蔵庫で冷やし固める。
器に盛り付け、好みでりんごのメープル煮を添える。



recipe

3 「りんごのメープル煮」

お好みでブランマンジェに添えて。

皮付きなので見た目も華やかに。
パンやヨーグルトと合わせたり
冷やしてそのまま食べても◎



材 料 (1人分)

- りんご (紅玉) …… 1コ
- メープルシロップ …… 大さじ2
- レモン汁…………… 少々

作り方

- ①りんごを1cm 角くらいに切って鍋に入れ、メープルシロップを入れて混ぜる。
水分が出てきたら弱火にかけ、沸騰したら5分ほど、透明感が出るまで加熱する (写真4)
★すぐにバットなどに広げて冷ますときれいに発色します。

白崎さんレシピで使用
ミトク商品はこちら



有機米水飴



豆乳



海塩



ローチョコレート



葛粉



メープルシロップ

今までも、これからも、 “ほんもの”だけを

MITOKUと米水飴

1969年より、日本の伝統食品の輸出を始めたミトク。そのきっかけは、マクロビオティック運動の世界的指導者である久司道夫氏とミトクの創業者風間昭美との出会いでした。すでに輸出業を行っていた風間に、マクロビオティックを海外で広めるにあたり、食品の輸出をしてほしいという久司氏からの要請によりはじまりました。

その後、マクロビオティックにおいて、砂糖の代わりとなる甘味料を探したところ、『米水飴』と出会います。今では『米水飴』は、マクロビオティックを実践する、日本をはじめ世界中の人々に愛されています。

MITOKUの米水飴の歴史

『米水飴』の歴史は古く、起源は奈良時代初期にまで遡ります。「日本書紀」の中で、神武天皇が『米水飴』をつくったと記載されており、庶民の手に届くようになったのは江戸時代の初期になってからだそうです。

江戸時代では砂糖は手に入りにくく、『米水飴』はその当時ほとんどなかった甘味料のひとつとして使われていました。

日本では古くから治療や力の源として、でんぷん質のお米からできた『米水飴』は、母乳に匹敵すると考えられていました。母乳が出ない時は、お湯で割った『米水飴』を母乳に混ぜ、赤ちゃんに与えたり、また、母乳が出やすくなるとして、お産前後で食されていたとも言われています。

戦後、砂糖の普及とともに、一時姿を消した『米水飴』でしたが、近年健康志向の高まりとともに再び注目されています。ミトクの『米水飴』は、受け継がれた伝統を守り、手間を惜しまず“麦芽”で糖化させる製法でつくっています。

MITOKUの米水飴

体への吸収が穏やかで、健康維持や病後の体力回復、のどや咳止めの薬としても古くから愛用されています。やわらかな甘さでコクがあり、香ばしい風味の美味しい『米水飴』は、お料理やお菓子作りなど様々な用途にお使いいただけます。



【ミトク】

『米水飴』 300g 886円（税込） 600g 1,469円（税込）

『玄米水飴』 300g 972円（税込） 600g 1,555円（税込）

『有機米水飴』 300g 1,188円（税込）



ミトクオンラインショップ
<https://31095.jp>



発行元：株式会社ミトク <https://mitoku.co.jp/>
〒105-0022 東京都港区海岸1-9-1 浜離宮インターシティ 6F

2025年10月1日発行

