

# 風"s・風のたよりオンライン版

2004/3/21 No.111

## 風のたより111号

### ■ ナチュラルスイートでピース・アース！

今の日本の人々の食生活を見ていると、がらがら日本がこわれていくような気がします。これは大谷ゆみこさんの未来食の講座を受けて、いかにここ50数年で日本の食生活が変わってきたかを知ったからだと思います。今回大谷さんの講座は「ナチュラルスイート」と「クッカリーセミナー」を受講しています。3回コースです。ナチュラルスイート、すなわち乳製品(牛乳・バター・卵)や砂糖を使わず、自然塩(化学ではない)と干果物などの自然の甘味と未来食のお菓子の特徴として甘酒や米飴などの穀物の甘みを使う。今回は2月の28日に続いて第2回ナチュラルスイート講座に参加してきました。

1999年に未来食の「サバイバルセミナー」を3回受け、その時の感動を胸に秘めながらも実際の食生活は穀物中心とはいきませんでした。食事のあとデザートが欲しい！ ゆっくりしたいとき、ほっとしたい時お菓子が欲しい！ とまだまだ「甘さ」の要求は続きます。だ・か・らこの「ナチュラルスイート」をずーっと受講したいと思っていました。

### ■ カスタードクリームがこんなに簡単に！ しかもお砂糖無しで?!

そう、出来ました。材料は玄米粉・リンゴ・リンゴジュースこれだけで15分~20分。冷ます時間はありますが、タルトを焼いている内に冷えます。このタルトも簡単！

なんと私は10年ぶりくらいにガスオーブンに点火をしました。点火の仕方も忘れるくらいでした。パイ生地から薄くのぼして焼いたクラッカーも美味しい！ いろいろなものをせて食べたならおやつにも、お客様ご招待時のオードブルにもなります。これも粉・水・塩・ごま油・塩で簡単に出来ます。粉に20%程度完全粉(すべていれた小麦粉)や雑穀の粉をいれると尚いいですね。

### ■ 未来食「ナチュラルスイート」は「スロースイート」いくら食べてもOK?!

とは言ってもおなか持ちがいいのでそんなには食べられない。またお砂糖たっぷりのお菓子と違って「スロースイート」のお菓子なので後から幸せが満ちてくるようなお菓子です。パクっと食べた甘ったるいお菓子は瞬時の満足感があっても後味の悪さを感じる....そんな経験ありませんか？ 体が「スロースイート」のじわりと甘さを味わうことを知り始めた時、体が変わっていくのではないのでしょうか？ つまり食物と人の体の関係、そしてそれは心につながり、周りの環境と調和のとれた生き方ができるようになるような気がします。

私は、間食以外、調理では砂糖は使いません。塩・醤油・味噌で調味します。そうすると外食した場合、砂糖の入っているお寿司・麺類を初め何だかこれは砂糖が入っているなど感じる自分にちょっとびっくり。体が覚えるのだと思います。

## ■ 「何でもない空間」の誕生

大谷ゆみこさんの講座を2月20・21日とGAIAの会が開催しましたが、その流れのなかで実際に作りながらおしゃべりもして過ごす「何でもない空間」を作ろうという話が生まれました。3月14日伊東宅(尾張旭市)で6人ほどが集まり、未来食を食し(冷蔵庫の残り物を片づける感じ)、ナチュラルスイートのデザートを頂きながら、宇宙と人間の関係に及ぶような話まで広がる時間を過ごしました。その主宰である伊東えみこさんは次のようにメッセージをくれました。

「雑穀があれば・・・そしてのおいしさを知れば  
心のふるさとがわかる  
わたしたちはみんな愛と調和に満ちた宇宙のつぶつぶ！  
わたしたちは一繋がり命のなかで(イエス、ピース)  
と謳ってる・・・思い出そうよ そんなことを！」

次回は6月の予定です。

## ■ 「イエス・ピース」と歌いたい、心も体も

3月20日、ちょうど1年前にイラクに侵略戦争が始まった日です。今回世界中で行動が展開されているようです。日本ではなかなかですね。ほとんど動かないっていう状態。私自身もこの日は1日東京でこの未来食の講座を申し込んでいたので参加できませんでした。東京都の江戸川線の牛込柳町で下車したところ、改札口で中年の女性が「イラク派兵反対」という趣旨のプラカードを首から下げ立っていました。とてもこころ打たれました。一人できちんと意志を表明すること、なかなか勇気がいります。後ろでもじもじとした中年の男性もプラカードを持って立っていま

した。素敵な夫婦ですね。

勿論、どう見ても彼女がひっぱってきた感じはあるものの、見栄えを気にする男性がよく一緒に来たところの事にも、ほほえましく感心をしましたが、私は何も言わずに通り過ぎてしまいました。一言「私も自衛隊のイラク派遣は反対です。憲法違反です」と言えなかったことが恥ずかしい。

- 『雑穀つぶつぶスイーツ』税込み1470円発売中！
- 『つぶつぶ』創刊！ 風"sでも取り扱っています！ 税込み945円(年3回発行)

以下はそのお知らせより～

「近頃、美容や健康のため、雑穀(つぶつぶ)を食卓に取り入れる人たちが多くなってきました。『つぶつぶ』は、大地の生命力あふれる雑穀を食べる喜びと、暮らしの心地よさを伝える、日本発、雑穀(つぶつぶ)料理、&暮らしマガジン。おいしくて、おしゃれでユニークな料理法を毎号たっぷり紹介します。細胞ひとつひとつが喜ぶような雑穀の深いおいしさに、あなたもはまりませんか？ もちきびとポテトで作る、どんどん展開レシピ。

「イタリアンペペロンチーニ」「きびキッシュ」「あったかピロシキ」  
他

「雑穀でパリパリ！イチゴのミルフィーユ」他

第一特集 「つぶつぶで起業しました」

第二特集 食の常識は非常識？ 日本の食の研究家・鈴木猛夫さんにインタビュー

「地球に優しいオシャレヒント発見」「つぶつぶ流・子育て」など、雑穀をテーマにピースアースでハッピーな自分や暮らしを作る情報満載です。」

---

電子メール：[huzu@huzu.jp](mailto:huzu@huzu.jp)

ウェブページ：<http://www.huzu.jp/>

風の交差点 風"s