

おなじみの食材の力を引き出す、スーパーフードレシピが80以上!

クワッサー

特大号
7/10

2014年7月10日号(毎月10日・25日発行)
6月25日発売(第38巻 第13号)
昭和52年6月2日第3種郵便物認可

女の暮らし方 男の暮らし方

特別定価 **430円**

10日・25日の月2回発行

カレーに使うスパイスは、
漢方食材でもあります。



しょうがと合わせて
冷えとり最強コンビ。

日本人の健康を支え続ける
梅干しを食べつくす。

伝統の発酵食・麹は、
万能調味料のもと。

冷えとりといえばしょうが。
料理に使ったり、
シロップにしたり。

唐辛子で、夏こそ
しっかり汗をかきましょう。

カラダから湿気を
追い出す大豆と小豆。
お粥にして朝食に。

にんにく醤油にして
熟成の味を楽しむ。

身近にありました
和漢のスーパー
疲れ知らず。
フードで、



桑田貴子さんの 「羅漢果茶」

冷やして麦茶代わりに飲み、
体の酸化を防いでいます。



くわた・たかこ ● ヘアサロ
ン「BLANCO」PRマネー
ジャー。羅漢果はネットで購
入している。

「友人の家で出されたお茶がほのか
に甘味があり、これはなに? と聞
くと羅漢果1個を2ℓの水で煮出して
作ったお茶だと。ぐいぐい飲んで、
水分が体に浸透していく感じがす
ごく、甘いのにほぼノンカロリー」。
羅漢果は抗酸化力が強く、体の酸化
を防ぐともいわれている。

椎名由紀さんの 自家製「山椒+昆布」 山椒がパワーの源、 夕飯のおかずにも必須です。



しいな・ゆき ● 呼吸アドバ
イザー。日本の伝統文化で
ある禅の健康法として「ZEN
呼吸法」の普及に努める。



撮影・椎名由紀

「山椒が大好きで、初夏に買いだめし、
小分けにして冷凍しています。ちり
めんや昆布と炊いたり、お米を夕飯
に2合食べる私としてはかせない
おかずの一品。ZEN呼吸法をして
いるので太りません! 冷たいものが
多いこの季節に胃を温めてくれる山
椒の実は、まさに旬の食材かも」



江川紹子さんの 「金時生姜パウダー」

生姜のパウダーを常備、
梅干しも欠かせません。



えがわ・しょうこ ● ジャー
ナリスト。
(瓶入り) 20g 500円(木村
農園 ☎0567-46-0228)

「生姜は料理に使うほかは、金時生
姜の粉を紅茶に入れて、生姜ミルク
紅茶にしてよく飲んでます。生の
生姜は料理に使って余ったのは干し
ておいて、煮物などに使いますね。
あとは月並みですが、梅干しです
かね。ほうじ茶すすりながら、ちょ
っといい梅干しをいただくとか」

小林ひろ美さんの 「玄米酵素 ハイ・ゲンキ」

お腹が空いたときに、
おやつ代わりに食べます。



こばやし・ひろみ ● 美容家、
美・ファイン研究所主宰。
1箱 90袋入り 4,000円(玄
米酵素 ☎0120-156-503)



玄米胚芽、表皮、玄米、麹菌、牡蠣
殻粉を独自の製法で顆粒状にした
「玄米酵素 ハイ・ゲンキ」。「お腹の調
子が悪いときや、お通じをよくした
いときにいただきます。おやつ代
わりに食べていると、お腹がすっきり。
肌ツヤもよくなりますし、体も軽
くなる気がします」



撮影・青木美恵

青木美恵さんの「16種類の 雑穀シリアルヨーグルト」 ビタミンやミネラル豊富な 雑穀で肌トラブルなし。



あおき・みえ ● ヨガインス
トラクター。「アロハシアン
ティヨガ」主宰。フラとヨガを融
合させた「フラヨガ」も考案。

「7、8年前にハワイで生活してい
たときに、雑穀が手に入りやすく、そ
こにヨーグルトや豆乳、フルーツを
のせて食べたのが始まり。雑穀は16
種類をミックスさせたオリジナルで
す。20分間、水を吸収させて(上写
真左)から使うのがポイントです」。
ターメリックパウダーが鮮やか。

橋谷能理子さんの 「アマドコロ茶」

肌荒れもなく、毛穴も
引き締まってきたような。



はしたに・のりこ ● フリー
キャスター。『サンデーモー
ニング』(TBS系)など報道、
情報番組に携わっている。



韓国ではドングレ茶と呼ばれ、昔
から肌や疲労回復によいとされる。
ユリ科の植物で根を乾燥させたもの
をお茶にする。「2年前から愛飲して
います。ブログを覗いたら肌にいい、
という記述があり、ネットで取
り寄せたのが始まり。確かに肌の調
子はいいです」



鈴木麻里さんの 「紅花入り紅茶」

紅花の鮮やかな赤と
紅茶の香りを楽しんで。



すずき・まり ● モデル、漢
方上級スタイリスト。
10g 400円(ニホンドウ漢方
ブティック ☎03-5420-4193)

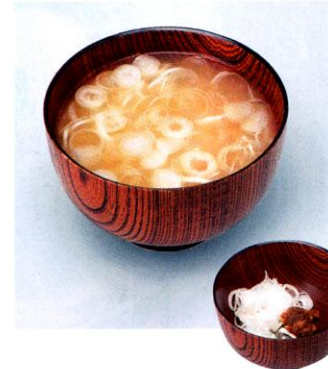
紅花はその美しい赤色に特徴があり、
血の巡りをよくするといわれる。「紅
茶に紅花をひとつまみ入れ、香りと
色を楽しんでいます。シンプルな味
わいにしたいときは、アッサムやセ
イロンと合わせます。紅花は妊婦さ
んには適さないの、そこだけは注
意してください」

水越美枝子さんの 「ねぎ味噌湯」

風邪気味のときに
何杯も飲んでます。



みずこし・みえこ ● 一級建
築士。女性ならではの目線
で、家事がスムーズに行え
る家作りを提案している。



「風邪気味のときに、長ネギを小口
切りにしたもの味噌をお椀に入れ、
熱湯を注いで飲んでます。味噌汁
よりさっぱりした飲み心地で、これ
を1日、何杯も飲むと、体が温まり
汗が出てきてすっきりした気分にな
り、風邪もいつしかどこかへ。味
噌の量は特に決めていないとか。