

日本人のためのビーガン情報誌

Japan's  
Vegan

# ジャパングビーガン つつぶ

Vol. 1  
2019夏

創刊号!

今号のレシピ

高キビキーマカレー他  
8~9ページに掲載!

これ、お肉じゃないの!?

雑穀

高キビで作る本格キーマカレー



🎁 PRESENT

レシピ本「野菜だけ?」を  
3名様にプレゼント!

詳細は 27 ページ



Take  
Free!

特集 雑穀・高キビが地球を救う

季節レシピ

夏の体のメカニズムを活かしておいしく食べて  
デトックス&ダイエットを成功させよう!

ご自由にお持ちください

5月23日(土)、インド大使館で行われた「マハトマ・ガンジーご生誕150周年記念ベジタリアン・フェス」にて、日本のベジタリアン(ビーガン)料理をふるまわってほしいと依頼があり、インドの方々にも喜んでいただきました。

ベジタリアンでもあったガンジーご生誕 150 周年を記念した本イベントは、日印の親善と友好に貢献すると共に、ベジタリアニズム発祥の地とされるインドと日本のベジタリアンの交流を深める目的により、インド大使館と日本ベジタリアン協会の共催で開催されました。



式典後インド日本両国のベジタリアン料理を食べながらの懇親会が開催され、社団法人ジャパニーズビーガンつづつづが、日本側のベジタリアン(ビーガン)料理を担当しました。



式典内では、駐日インド大使よりベジタリアン食に貢献した旨の感謝状をいただきました。



日本伝統の雑穀や味噌、乾物などを使った「未来食つづつづ」料理を提供し、インドの方々も「こんなカラフルでおいしいビーガン料理が日本で食べられるとは！」と驚かれています。「インドではベジタリアンだったけれど、日本に来て続けるのは難しく、ベジタリアンは諦めていたが、この料理なら習ってみたい」と嬉しい声も聞かれました。

(ガンジーと菜食についてはP7にコラムも掲載しています)

▲左から、ベジタリアン協会の垣本充代表、マハトマ・ガンジー著の『ガンジーの健康論』を翻訳された岡美三子さん、ベジタリアン学会の高井明恵会長、『ベジタリアンの文化誌』著者の鶴田静さん



# ジャパニーズビーガンつづつづ

Japan's Vegan Association Tubu-Tubu (JVATT)

を応援してください！

## 創業者あいさつ

2019年5月に、一般社団法人ジャパニーズビーガンつづつづを立ち上げました。目的は、世界的な潮流になりつつあるビーガン食ムーブメントと呼応して、健康でおいしい日本生まれのビーガン食システム「未来食つづつづ」を国内外に広く伝えることです。動物愛護や環境保護のために動物性食品を食べない人や、動物性の食べ物を心理的・生理的に受け付けない人が増えていますが、動物性食品をメインに構築された現代の食システムから、動物性のものを抜いただけのビーガン食では、健康を維持することはできません。

自分自身の体も愛護できるビーガン食が「未来食つづつづ」です。日本には千年以上もの、

日常食としてのビーガン食の歴史があります。私は37年にわたって、環境丸ごと循環する日本の食システムと料理術を研究し、最先端の細胞生物学や栄養学の研究と照らし合わせて料理の技術革新に取り組んできました。

ジャパニーズビーガンつづつづでは、「未来食つづつづ」など体も愛護できるビーガン食を紹介するビーガンパーティー・イベント・フォーラムを国内外で開催するなどの啓蒙普及活動を通じて人類の健康増進に貢献していきます。

年4回発行の情報誌を通じて、活動レポートやビーガン情報を発信していきます。あなたも会員になって、一緒に活動を楽しみませんか。

創業者 大谷ゆみこ

## 代表理事あいさつ



私は子供の時から、国際社会で平和のために活動したいと思っていました。縁あって「未来食つづつづ」に出会い、シンプルで納得の理論とカンタンおいしい料理の数々に感動し、生命の土台である食に平和を実現することこそが最短で世界平和につながる道だという手応えを感じて、4人の子育てと並行して実践を重ねてきました。

3年前、エジプトでの国際会議に参加して分かったのは、食や健康に関し

て人びとが持つ悩みや問題は、万国ほぼ共通だということ。日本生まれのビーガン食システム「未来食つづつづ」とその指針である「食といのちのバランスシート」は、国を超えて食や健康の悩みや問題を解決できる人類共有の財産だと言えます。何よりつづつづにはどの国の方も感動する納得のおいしさがある！これを国内外で伝えていくのが私たちの使命だと確信しています。ぜひ会員になって、応援してくださいね！

代表理事 伊藤信子

## 会員加入のお願い

ジャパニーズビーガンつづつづは、日本生まれのビーガン食システム「未来食つづつづ」の啓蒙普及を通じて人類の健康増進に寄与することを目的に、次の3つの活動を柱に活動を推進します。

1. 「未来食つづつづ」等のビーガン食を普及啓蒙するパーティー・イベント・フォーラムの国内外での開催
2. ビーガン食の研究、啓蒙普及に取り組む国内外の団体との交流し及び情報交換
3. 情報誌「ジャパニーズビーガンつづつづ」を季刊発行する。

未来食つづつづは、日本の風土で醸成されてきた穀物を主食としたビーガン食文化の智恵と技を古代からひもとき、生理学や栄養学の最先端の研究に照らし合わせて組み立てた、健康な心身を創る食システムです。3000を越えるシンプルでおいしいオリジナルの料理レシピがあります。

### ●年会費

<b>【正会員】</b>	<b>【賛助会員】</b>
・個人 10,000円	・個人 1口 3,000円
	・企業/団体 10口～

### ●お申込み、お問い合わせ先

下記までご連絡ください。後日、入会・年会費納入に必要な書類をお送りいたします。

### 社団法人ジャパニーズビーガンつづつづ

・FAX 03-3203-2091  
 ・郵便 〒162-0851 東京都新宿区弁天町 143-5 (つづつづエンジンルーム内)  
 ・メール jvatt.office@gmail.com

## 事務局長あいさつ



ビーガン食に移行すれば10～20倍の人口を養うことが可能になります。とはいえ、制限の食事を実践継続するのは無理があります。ジャパニーズビーガンつづつづは、新しいおいしさを楽しみながら健康になり、社会貢献もできるグルメトレンドとして注目されている食システムです。生まれる前からこの食事で健康に育った私の役目だと思って事務局長として活動に邁進していきます。

あなたも会員になって一緒に健康でおいしいビーガンの輪を日本から世界に広げる大冒険を楽しみませんか。

事務局長 郷田未来

私たちが理事監事を務めます



▲左から、理事 郷田優気、理事 本多恵津子、監事 村上美保、理事 岡田千鶴、代表理事 伊藤信子

# 日本生まれのビーガン食システム 未来食つづつ

文・未来食つづつ創始者 大谷ゆみこ

現代の日本はベジタリアンを実践するのが世界一難しい国になっています。インド大使館で行われた「マハトマ・ガンジー生誕150周年記念ベジタリアンフェス」でインドから来られている職員の方が「日本では妥協するしかない」と諦めている」と発言され、未来食つづつぶの存在とおいしさに感動されました。

## 日本の食の歴史の真実

歴史をひもといてみると、今の日本の食環境からは想像もつかない日本の食の真実があります。縄文時代(1万6500年前〜3000年前)の日本各地の縄文遺跡から出土した土器からは炭化した雑穀粒が検出されています。縄文遺跡から出土したのは、ヒエ、アワ、キビなどのイネ科作物でした。

675年4月17日に最初の肉食禁止令が发布されて以来、明治4年(1871)12月17日に禁が解かれるまでの1200年に渡って、肉食を穢れとして忌避する文化が醸成されてきた国が日本です。労働用の牛馬はいても、食用家畜を持たなかった歴史は他のアジア地域と二線を画する日本文化

史の大きな特徴と言われています。

明治維新以降も、肉食が庶民に浸透するのには長い時間がかかりました。1970年頃まで雑穀主食の自給生活が残っていた東北の山村では、農協の指導などで牛の飼育を仕事にしている肉を食べる習慣は無く、雑穀菜食が生活の中心として続いていました。

今年94歳になる私の母の実家は庄屋農家でしたが、私が幼いころまで牛小屋には茶色の農耕に使う牛がいて家族のように大切にしていました。そして、死んだらお墓に葬ったのです。

## 食といのちのバランスシート

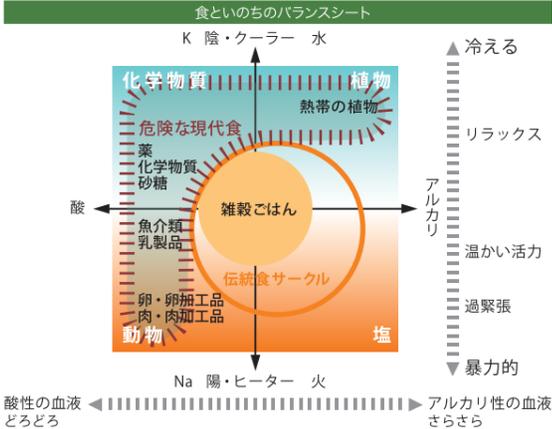
未来食つづつぶは、日本の風土で醸成されてきた穀物を主食としたビーガン食文化の智慧と技を古代からひもとくとき、生理学や栄養学の最先端の研究に照らし合わせて組み立てた、健康な心身を創る食システムです。料理の技術革新と絶賛されるシンプルでおいしいオリジナルの料理レシピが3000以上あり、著書として発表されています。

富んだアルカリ性の水」と「中性からアルカリ性の食べ物で構成されたトータルで弱アルカリ性に整えられた食事」です。

## ごはんはニュートラル&バランス栄養食

人間の体は温かい血液を持っています。健康を維持するには、温かい血液を作り、温かい体を維持する食べ物が必要です。また、人間の血液は弱アルカリ性を保つことで身体のバランスを保つことを可能にしています。酸性の食べ物ばかりの食生活が続くと、体は何とか血液の弱アルカリ度を保とうと、様々な異常行動を起こします。

ごはん、特に雑穀入りごはんは、二つの指標のどちらもニュートラル、真ん中に位置する食べ物です。だから、食べる量を気にしなくても体のバランスは崩れないのです。そ



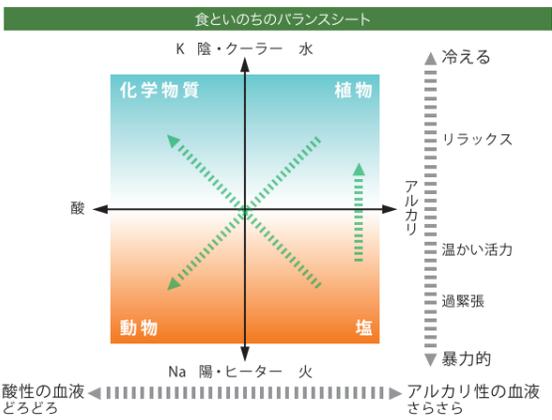
動物性の食べ物はナトリウムを多く含むので体を温める働きがあります。また、動物の体はアルカリ性を食べて酸性の排泄物を出すしくみで運営されているので、動物性の食べ物には酸性の有害物質が溜まっています。つまり、動物性の食べ物は酸性のヒーター食品なのです。また、動物の脂肪部分や卵には、有害物質が凝縮して溜まっています。酸性のヒーター食品である肉や卵を日常的にたくさん食べると、血液がどろどろの酸性になり、原因不明の症状や難病に悩

## 「酸性のヒーター食品」「動物性食品」

このフレームの性質を持つ食べ物は、伝統製法の塩とその仲間だけです。体をアルカリ性にして温める唯一の食べ物が伝統製法の「海の塩」とその仲間の味噌、醤油、漬物なのです。塩の主成分であるナトリウム(Na)には、体を温める働きがあります。そして、ナトリウムをはじめ塩に含まれるミネラルには体をアルカリ性にする働きがあります。

## 「アルカリ性のヒーター食品」「海の塩」

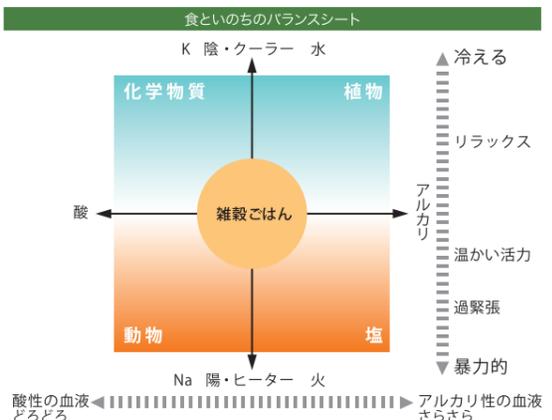
の上、人間の体が必要としている栄養のほとんどすべてを絶妙のバランスで含んでいます。「食といのちのバランスシート」には、なぜ、ごはんが主食の座に位置してきたのか、明確に表れています。同時に、現代食がどれほど人間の体のメカニズムから外れたものかも明確に表れています。



植物はカリウム(K)を多く含む生命体です。カリウムには体を冷やす働きがあります。また、植物の生命活動は酸からアルカリなので、植物にはアルカリ性の物質がたくさん含まれています。つまり、植物はアルカリ性のクーラー食品なのです。酸素を燃やしてエネルギーを得て動いている体を適度に冷却する役割があります。また、植物の葉緑素とミネラルと種々の薬効成分が、気候風土への適応力も支えてくれます。

## 「アルカリ性のクーラー食品」「植物」

まさされることとなります。



未来食つづつぶは、料理を越えた新しい食システムの提案です。37年前に研究をスタートし、1995年に著書『未来食』で発表した栄養学に変わる新しい食の指針「食といのちのバランスシート」をガイド実践することで、主体的に健康な食生活を築くことができます。2015年には日本栄養学会から正式に認められた日本ベジタリアン学会に英語論文が受理されました。  
(<http://www.jsvr.jp/VR1610y.pdf>)

「食といのちのバランスシート」の縦軸は、陰陽バランスのスケールです。明治初期の軍医で食養の創始者である石塚左玄が、陽性のナトリウム(N)と陰性のカリウム(K)のバランスが崩れることで病気が起こるとして提唱した食の陰陽理論に基づいたものです。軸の上に行くほど陰性です。水と陰性(カリウム性)の食べ物は体を冷やし不活性にするクーラーのような働きがあり、適度に食べることで体をリラックスさせる効果もあります。反対に火(日)と陽性(ナトリウム性)の食べ物は体を温めて活性化させるヒーターのような働きをします。

横軸は酸アルカリ平衡を示しています。人間を含む動物の体の中では、血液や体液の酸性度とアルカリ性度のバランスを調整する酸アルカリ平衡が常に行われています。それが正常範囲から少し外れただけでも、多くの器官に著しい影響を与えるため、厳密に調節されています。その働きを担っているのが血液です。血液には、体内で発生し続ける酸性物質を瞬時に中和する役割があり、そのために、常に弱アルカリ性(pH7.4)を保つ必要があります。血液を弱アルカリ性に保つのは、「健全な呼吸」と「ミネラルに

矢印の方向で中和が可能なので、暑い夏は水を飲む、夏野菜や果物を食べる、ことで身体を暑さから守り、反対に寒い日は塩を効かせたよく煮込んだ料理が寒さに負けない体調を作り出します。酸性の肉の害は、アルカリ性の野菜をたっぷり食べることである程度打ち消すことができます。

食といのちのバランスシートからは動物食を減らすことの重要性が視覚的に分かります。また、化学物質づけ、砂糖づけの現代は、かつてのどの時代よりもきちんとごはんを食べ、自然塩とその発酵調味料を摂取する必要があります。肉食やごはん抜きダイエットの危険性、減塩によって化学物質や砂糖の害がさらに大きく深くなってきたことをぜひ、知って欲しいと思っています。

## 大谷ゆみこ / 未来食つづつ創始者

第2回日本ベジタリアンアワードグランプリ受賞。1995年に「食といのちのバランスシート」を発表、同時にスタートした五感に響く独自の立体的手法による「未来食セミナー」のプログラムで、健康と幸せのスキルを伝え続けている。創作したビーガンレシピは3000以上、30冊を超える著書があり累計40万部のロングセラーとなっている。

# ビーガンを知る

**Q** ビーガンの人は、外食はどうしていますか？  
(食べるものはありますか?)

**A** 最近はビーガンメニューを扱うお店も増えてきています。ビーガン向けと書いていなくても、ビーガンの人でも食べられるメニューは意外にあります。また、「〇〇を抜いてもらえますか?」というようなお願いにも、クリエイティブに対応してくれることもよくあります。

**Q** ビーガンを続けたら、冷えがひどくなった気がします。

**A** ビーガンという野菜のイメージが強いかもしれませんが、生野菜や、砂糖を使った食べ物ばかり食べていると体は冷えてしまいます。雑穀ごはんを主食に、塩・味噌・醤油で調理した野菜料理が中心の日本流のビーガンなら、食べたそばから、体が温かくなります。

**Q** お肉は、食べたくならないんですか?

**A** 元々肉食をしていた人がビーガンになった場合も、いい塩分と油分を体が必要とする分だけ摂っている、体本来の機能が整い、お肉への欲求が湧いてこなくなります。

**Q** ビーガンって、毎日やるのは大変ですか。

**A** ビーガンは、歴史的に菜食だった日本人にとって特別なことではないので、日本の風土に適した食材に適した調理法で調理すれば、大変なことではないですよ。ジャパニーズビーガン「未来食つづぶ」には、共通のルールで作れる 3000 点以上のおいしいレシピがあるので、毎日の食事に困ることはありません。

**Q** どんな人がビーガンになるんですか?

**A** 自分や子供の体調や体質を改善したい人、動物を殺して食べたくない人、美と健康を維持したい人、肉や魚が好きではない人、環境を破壊しないライフスタイルを送りたい人、体の仕組みにあった食事をしたい人、など様々です。

## PRESENT



「おうちごはんが一番」と言われる秘訣が詰まった手料理が楽しくなる 86ページのPDFを無料プレゼント

ビーガンは、「完全菜食主義者」と訳されることが多く、肉・魚・卵・乳製品などの動物性食品を食べない人のことを指します。ビーガンは、「菜食主義」と訳されることの多いベジタリアンの1種です。

## ベジタリアンとビーガンの世界的歴史

菜食主義の概念は古代インドや古代ギリシアまでさかのぼることができますが、ベジタリアンという英語が使われるようになったのは、19 世紀に入ってからです。1847 年にイギリスでベジタリアン協会が創設され、「心身ともに健康で生き生きとしている」を意味するラテン語の vegetus(ベグトゥス)を語源としてベジタリ

アンという言葉が誕生し、それ以降「肉を食べない人の総称」として、ベジタリアンという言葉が使われるようになりました。その後、1944 年に、イギリスにおいてビーガン協会が設立され、植物性食品のみを食べる人たちをビーガンと称しました。

### 主なベジタリアンのタイプ

- ① **ビーガン**…米、小麦などの穀物や、豆、野菜などの植物性食品のみを食べ、肉、魚、卵などすべての動物性食品を食べない。
- ② **ラクト・ベジタリアン**…植物性食品に加えて牛乳や乳製品(チーズ、ヨーグルト)などを食べる。
- ③ **ラクト・オボ・ベジタリアン**…植物性食品と乳・卵を食べる。欧米のベジタリアンの大半がこれに該当する。
- ④ **ペスコ・ベジタリアン**…植物性食品と乳・卵・魚を食べる。植物性食品と魚は食べるが、乳・卵を食べない人もいる。
- ⑤ **ポーヨー・ベジタリアン**…植物性食品と乳・卵・鶏肉は食べるが、畜肉は食べない。

### 世界のベジタリアン人口

イギリス	16%
アメリカ	13.7%
ドイツ	11%
スウェーデン	10%
オーストラリア	10%
日本	9.2%
オーストリア	9%
オランダ	4.5%

\*日本ベジタリアン協会ホームページより

## コラム:世界の著名なベジタリアン | インド独立の父マハトマ・ガンジーとベジタリアン



イラスト:酒井萌実

インドの菜食主義者として有名なのが、今年生誕150周年を迎えた、マハトマ・ガンジー(1869~1948)です。ガンジーは、1869年に英国領インドのグジャラート州で生まれ、18歳でイギリスに留学し弁護士の資格を得た後、南アフリカ連峰(現南アフリカ共和国)で弁護士として働くかわら、公民権運動に参加しています。帰国後は、イギリスからのインド独立運動を指揮。民衆暴動やゲリラ戦などのインド独立運動ではなく、「非暴力、不殺生」によって、インド独立

を成功に導きました。彼は、もともと肉食を禁じられているヒンズー教の家に生まれましたが、若い頃、実験と称してお肉を食べたところ、まるで母親に隠し事をしているような罪悪感を感じてしまい、それ以降お肉を口にすることができなくなってしまったと著書に書かれています。「食事は必要最低限であるべき」「殺されるのを嫌がっているものは食べない」という信念のもと、生涯厳格な菜食主義を買きました。

## 歴史的にビーガンだった日本

未来食つづぶは、日本の風土で醸成されてきた穀物を主食としたビーガン食文化の智恵と技を古代からひもとぎ、生理学や栄養学の最先端の研究に照らし合

せて組み立てた、健康な心身を創る食システムです。3000を越えるシンプルでおいしいオリジナルの料理レシピがあります。

**αリノレン酸のかたまり  
エゴマ**

少量でも効果アリ!  
満腹感と腸を改善します!

**新陳代謝促進体  
ポカポカ殺菌効果  
梅酢と漬物**

新陳代謝UP!  
殺菌力殺菌力

**カルシウムと葉緑素の宝庫  
海藻と旬野菜**

海の浄化力で体内美人!

**腸活フード  
麦味噌と雑穀甘酒**

腸活フード  
ヨーグルトよりスゴイ!  
日本が誇るスーパード!

**パーフェクトミネラル  
海の塩**

塩は天然でミネラルが豊富!

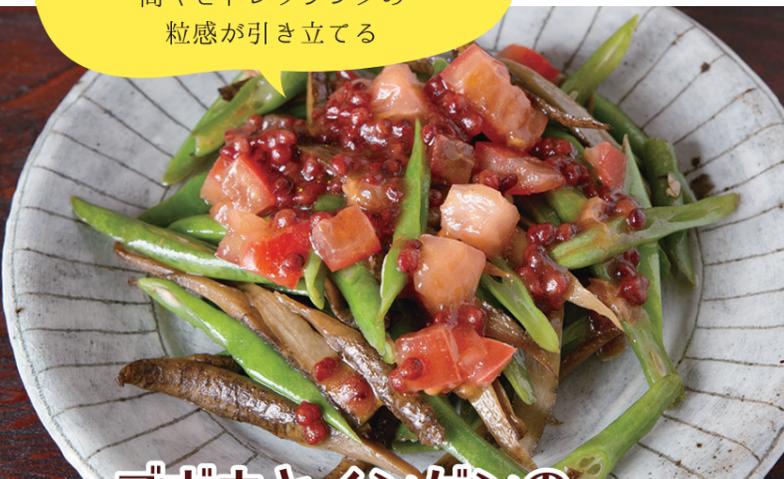
**パーフェクトフード  
つづぶ雑穀と米**

白米 + 雑穀 = パーフェクト!

**ジャパニーズビーガンの人は、  
どんなものを食べているの?**

繊細な日本人がその舌で選び食べてきた、伝統的な食材の組み合わせです。栄養バランスが最初から優れた食材なので、体が求めている絶妙のバランスの栄養補給ができます。また、栄養はチーム力で働きます。チーム力が優れたこれらの自然の食材を食べることで、現代人が陥っている満腹栄養失調状態から脱出することができます。

夏の終わりならではの  
根菜と夏野菜の斬新な組み合わせを  
高キビドレッシングの  
粒感が引き立てる



## ゴボウとインゲンの 高キビトマトサラダ

### 材料

炊いた高キビ …30g    ゴボウ …100g    植物油 …大さじ2  
梅酢ドレッシング    インゲン …100g    水 …1/3 カップ  
菜種油 …大さじ2    トマト …50g    醤油 …大さじ1  
梅酢 …大さじ1

### 作り方

- 1 ゴボウは皮つきのまま4cmくらいの長さのさがきにする。インゲンは4cmの長さの斜め切りにする。トマトは1cm角に切る。
- 2 鍋に油を熱して、①のゴボウを中火でよく炒める。ツンとした匂いがいい香りに変わってきたら、分量の水を加え、フタをして中強火で煮る。
- 3 ②の水が半量くらいになって、ゴボウがやわらかくなったら、醤油を加えてさらに煮る。
- 4 ③の煮汁が少し残るくらいまで煮たら、①のインゲンをのせてフタをし、3分煮る。
- 5 菜種油と梅酢を混ぜ合わせて梅酢ドレッシングを作り、炊いた高キビがあたたかいうちに、加えて混ぜ合わせる。
- 6 ④の粗熱がとれたら、①のトマトを加え、⑤の高キビ梅酢ドレッシングをかける。

つぶつぶレシピ

# 表紙メニューを 作ってみよう！



高キビが主役の  
夏のカレー献立



## オニオンスライスの 梅酢和え

### 作り方

- 1 玉ネギ(適量)は、縦半分になり、繊維に直角に薄切りにする。
- 2 ①の玉ネギを冷水に5分つけ、水をきって梅酢(適量)を和える。



## 高キビの基本的炊き方

### 材料(炊きあがりの量=約300g)

高キビ…1カップ    水…1カップ    自然塩…小さじ1/4

#### 鍋で炊く

- 1 高キビは洗って、たっぷりの水に一晩つけて水をきる。  
※急ぐときは、たっぷりの熱湯につけ、ぴったりフタをして30分蒸らします。
- 2 鍋に①の高キビ分量の水、塩を加え、フタをして強火にかける。沸騰したら中火で5分、とろ火で15分炊く。
- 3 炊き上がったら、火からおろして10分蒸らし、木べらでさっくり混ぜ、風を入れる。

#### 圧力鍋で炊く

- 1 高キビは洗ってザルにあげ、水を切る。
- 2 圧力鍋に①の高キビ、分量の水、塩を加え、強火にかける。蒸気が上がってきたら、一呼吸おいてからおもりをのせる。おもりが回り始めたら、30秒ほど待って、おもりが少し動く程度に弱火にして10分炊く。
- 3 火からおろして10分蒸らしたら、木べらでさっくり混ぜ、風を入れる。

## もちキビごはんの炊き方

洗って水をきった白米(2と1/2合)ともちキビ(1/2合)、塩(小さじ1弱)を炊飯器に入れて、炊飯器の2と1/2合の目盛りまで水を入れて炊く。炊きあがったら、大きく混ぜて風を入れる。

つぶつぶ流の  
ベジタリアン・キーマカレーは  
高キビと根菜の歯ごたえを  
楽しむ味噌風味



## 高キビキーマカレー

レシピ出典『つぶつぶ雑穀お弁当』

### 材料

炊いた高キビ …1/2 カップ分(150g)  
ゴボウ …50g    コリアンダーパウダー …小さじ2/3  
トマト …100g    クミンパウダー…小さじ1/3  
ニンニク …3g    自然塩 …小さじ1/3  
生姜 …3g    醤油 …大さじ1  
植物油 …大さじ1    麦味噌 …小さじ1  
カレー粉 …小さじ2    水 …1/4 カップ

### 作り方

- 1 ゴボウは皮つきのまま5mm角に切り、トマトは1cm角に切り、ニンニクはみじん切りにする。生姜も皮つきのままみじん切りにする。
- 2 鍋に油と①のニンニクを入れて火にかけ、香りがしてきたら、さらに生姜とゴボウを入れ、ゴボウのアクがとび、いい香りがするまでよく炒める。カレー粉、コリアンダーパウダー、クミンパウダーを加えて、炒める。
- 3 ②に①のトマト、塩、分量の水を入れ、沸騰してきたら、炊いた高キビを入れる。ひと混ぜして、醤油を加え、混ぜながら煮る。
- 4 煮詰まってきたら、麦味噌を加え、かき混ぜながらもったりとしてくるまで、水分を飛ばすように煮る。

## 世界に誇る ジャパニーズビーガン食材 梅酢

万能薬膳食品である梅干しの薬効を、手軽に取り入れられるのが梅酢です。梅干しづくりの副産物で、解毒力や殺菌力、新陳代謝の促進、体ポカポカ効果などたくさんの薬効があります。

体を冷やす酢の代わりに梅酢を使うことで、体調はグンと良くなります。水に梅酢を混ぜた梅酢ウォーターを飲むと、水分と塩分の補給とクエン酸の疲労回復効果が期待できます。

(書籍「未来食7つのキーフード」より)

おすすめの梅酢は、海の精の  
紅玉梅酢 200ml 529円(税込)  
です。



表紙メニューが習える  
ジャパニーズビーガン料理教室

## つぶつぶ料理教室

### 「高キビキーマカレー」レッスン

期間限定開催中!

つぶつぶ料理教室公式サイトからのお申込で

1,000円 OFF

<https://tubutubu-cooking.jp/schools>



つぶつぶ料理教室について、次ページにも詳細を記載しています。

# まずは 体験レッスンへGO!

2レッスンご用意!

手ぶらで参加できます

全国90カ所以上で開催中

Campaign

通常価格  
3,500円

キャンペーン価格  
3,000円!



体験1

ごはん混ぜるだけじゃない!  
雑穀料理って多彩!

## つぶつぶ雑穀料理

試食ランチ

- ・雑穀スープ
- ・雑穀ごはん
- ・雑穀おかず
- ・旬の野菜料理
- ・漬け物



体験2

ノンシュガー・ノンアルコールだから  
赤ちゃんにも食べさせられる!  
罪悪感ゼロ♡

## 雑穀甘酒スイーツ

試食スイーツ

- ・甘酒フルーツシャーベット
- ・甘酒スムージープレーン
- ・甘酒ビスケット2種

おいしくて、わかりやすかった。  
料理が苦手なので、見ていただけ  
気楽に参加できました。

(40代・女性)

体験レッスンで、たった1回  
つぶつぶランチを食べただけ  
なのに、体がぼかぼかしてび  
っくりしました。

(30代・女性)

こんなに甘い甘酒をはじめて食べました!  
ほっぺたが落ちそうでした!

砂糖なしで甘いのが楽しめるなんて、  
うれしいです。早速作ってみます。

(50代・女性)

会場：全国のつぶつぶ料理教室 時間：90分 価格：通常価格 3,500円 → つぶつぶ料理教室公式サイトからのお申込で 3,000円

お問い合わせ / 体験レッスンのお申込・お近くの教室の検索はこちら

■インターネットで つぶつぶ料理教室公式サイト

**つぶつぶ料理教室 テーマ一覧**

[http://tubutubu-cooking.jp/lessons?topic\\_id=16](http://tubutubu-cooking.jp/lessons?topic_id=16) 検索

■お電話で (つぶつぶエンジンルーム) 03-3203-2090 (受付時間・平日/11時~18時)



雑穀×ビーガン×おいしい料理レッスン=耀きある人生に!

# つぶつぶ料理教室

~人生が変わる料理教室とクチコミが広がっています~

**つぶつぶは雑穀の愛称**  
つぶつぶは、色とりどりの愛らしい雑穀たちの愛称です。おいしくて栄養バランスも抜群の雑穀にはたくさんの種類があります。ヒエ・アワ・キビ・高キビ・粒ソバ・キヌア・アマランサス、健康とグルメを同時に満たす新しいグルメ食材のトレンドとして世界的に注目を集めています。

**雑穀で絶品おかずを作る**  
雑穀はお米の仲間ですが、お米よりも繊維もミネラルも豊富で深いうま味があります。雑穀を白米に混ぜて海の塩を入れて炊くとパーフェクトバランスの雑穀ごはんになり、おいしさも大幅にアップします。雑穀のさらなる魅力は、ごはんの仲間なのにそれぞれ個性的な食感があるので、おかず食材として活用できることです。ポリウムがあってコクのある料理に仕上げるので男性の胃袋もつかめます。個性的な食感とうま味を持つ雑穀が主役の料理をバクッと口に入れると衝撃的な未知のおいしさを感じます。食べ終わる頃には体と心を芯まで満たす懐かしさを感じているあなたに驚くと思いません。

**雑穀甘酒で作る腸活スイーツ**  
炊いた雑穀をこうじて発酵させると、甘味料に活用できるとうりと甘い甘酒ができます。雑穀甘酒があれば、砂糖も蜂蜜もメープルシロップも人工甘味料も使わずに、アイスクリームやパフェ、ビスケットもチョコ風クリームもパンケーキもいちご大福も簡単に手作りできます。どれも、食べることで体がポカポカ温まり、腸を活性化するスイーツです。市販のほとんどの甘酒は飲料として作られているのでスイーツ作りの甘味料としては使えません。自宅で一晩で簡単に作れる方法をお伝えしています。

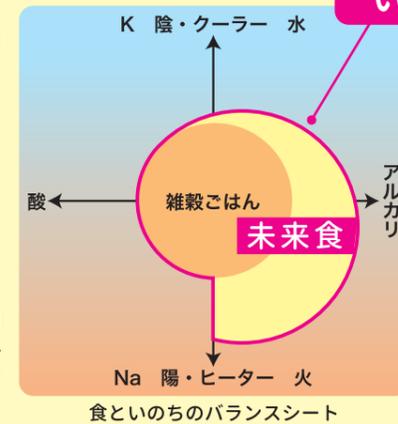
**健康とおいしさを同時に叶えて耀きのある人生へ!**  
「未来食つぶつぶ」は、栄養バランスの良い雑穀と、和食の知恵や料理の技と、最先端の栄養学を融合させたおいしいビーガンスタイルです。創始者大谷ゆみこが日本と世界の庶民の食生活史、マクロビオティック、生理学と心理学、量子物理学、波動医学等の学びと実践の中から生み出し1995年に正式に発表しました。当教室では簡単にシンブルな「未来食つぶつぶ」の料理レッスンとカラダを手に入れ、より豊かな人生へと生まれ変わるお手伝いをしたいと思っています。

いのちを輝かせる本当の食べ物はこれ!



## 本当の食のルールとしくみを学ぶ 未来食セミナー

食の理論と料理の基礎技術を学び、健康なココロとカラダの土台作りを学ぶ。1995年にスタートし、のべ7,100人以上の方にお伝えしてきました。



食といのちのバランスシート



## いのちを輝かせる料理のスキルを学ぶ つぶつぶ料理レッスン

1回完結の単発レッスンや、フォロー付きの6回コースレッスンがあります。雑穀料理とスイーツのレパートリーが増え、家族も大満足。

一信頼できる公認講師— キッチンから始める私革新!を理念に、未来食つぶつぶの簡単・おいしい手料理術を自らが実践し伝える、つぶつぶ公認講師「つぶつぶ料理コーチ」がお伝えします。 ※つぶつぶ料理教室の講師は単年度更新制です。  
※類似教室にご注意ください! つぶつぶ公認教室は、つぶつぶ公式サイトに認定講師リストに掲載されている教室です。昨今、類似教室の情報が寄せられております。レッスン受講の際には、認定講師の教室かご確認をお願い致します。

**つぶつぶ料理教室**

<https://tubutubu-cooking.jp> 検索



## ジャパニーズビーガンつぶつぶで、 家族そろっておいしい生活

有馬ゆかさん ● 千葉県旭市

有馬さんのブログで日常を公開中! ▼  
<https://ameblo.jp/islandkitchen/>



### キッカケは夫のガン

結婚して1年目に会社の健康診断で、夫の腎臓にガンが見つかりました。そこからがまさに人生の転機でした。手術に治療食。努力の甲斐あってか夫のガンは落ち着きました。でも今度は、普段の食事をどうしたらいいのかわからなくなりました。味気ない治療食を一生続けていくのは嫌だと、健康食ジプシーとなりました。

子供が生まれ、さらに食事をどうしたらいいのかからなくなっていた時に、ジャパニーズビーガンつぶつぶと出会ったのです。ガンの治療をしていた時は、塩分は一切とらない食事をしていたので、初めてつぶつぶ料理



### 健康が当たり前の生活の尊さ

お腹の中にいる時から100%ジャパニーズビーガンつぶつぶ育ちの次男は、歯科検診で「こんなに唾液がサラサラの子は見たことがない!これなら虫歯になる心配はありません」と褒められました。夫は東京まで片道3時間かけて通勤していますが、それでも元気で健康診断等も特に問題がありません。私は平熱が1度上がって冷え性や生理痛が改善。家族みんなが健康に不安のない生活を送っています。



そこから少しずつ、つぶつぶを生活に取り入れていきました。きちんと調味料を揃えてレシピ通りに作ってごはんの美味しいことに驚きました。気がついたらあまり外食しなくなっていました。味にうるさい長男が、給食やめてお弁当にしたいと言いました。

### 夜遊び大好き! 外食三昧だった私が、毎日手料理

自分たちでリフォームしたお気に入りの家で、毎日ビーガン手料理を楽しみながら、夫と息子2人、家族みんな健康で病院とは無縁の生活を過ごしています。以前から、料理好きで健康的な生活を送っていたのかというところ、そうではありません。学生の頃から週末には夜な夜な友人たちと飲み歩き、テキーラを愛好するクラブで踊り、家には朝方ほとんど寝に帰る生活でした。食いつまみが多くなり、タバコも吸っていました。それは社会人になってからも、結婚してからも変わりませんでした。

カラダもココロも満足♪

# つぶつぶ料理教室

ビーガンスタイル雑穀料理の  
基本から学ぶ

7月  
限定

全国で  
開催中♪

## 夏の2大キャンペーンレッスン!

日頃の感謝の  
気持ちを込めて♪

つぶつぶ料理教室公式サイト開設4周年記念

開催期間  
2019年  
7月1日~8月12日

1

乳製品不使用、  
ビーガンピッツアはもちアワが大活躍!

つぶつぶ流!生地から手作り♪

### もちアワチーズのピッツア



生地から手作り!  
もちアワチーズピッツア!

開催場所  
全国のつぶつぶ料理教室  
時間 120分  
価格  
通常 6,500円のところ  
1,000円OFFで 5,500円  
♪試食&オリジナルレシピ付き♪

2

機関紙の表紙メニューを作っちゃおう!

夏の無料レシピ&デザート付きスペシャルレッスン♪

### 高キビキーマカレー風 &サラダでエスニック!



肉なしでつくる  
高キビキーマカレー風&サラダ

開催場所  
全国のつぶつぶ料理教室  
時間 150分  
価格  
通常 7,000円のところ  
1,000円OFFで 6,000円  
♪試食&オリジナルレシピ付き♪

公式サイトからの  
お申し込みで

上記2レッスンが

参加費 **1,000円OFF!**

対象 つぶつぶ料理教室公式サイトからのお申込者様限定 (サイト外からのお申込みは通常料金となります)

## つぶつぶ料理教室 直営 早稲田キッチンスタジオのスケジュール

### はじめてさんの体験レッスン

7/17 (水) 11:00~12:30  
つぶつぶってなあに?  
はじめての雑穀料理レッスン

参加費 3,500円 ▶ 3,000円!  
講師 つぶつぶ料理コーチ 小滝悠加

7/17 (水) 13:30~15:00  
砂糖なし!腸活スイーツ♡  
炊飯器で作る  
カンタン「甘酒」の作り方

サイトからのお申し込みで 500円OFF

### 毎月1回の定期レッスン 午前 午後

10:00~13:00  
雑穀でお・か・ず!

参加費 1回 7,000円  
3回チケット 19,500円

日程 毎月第1月曜日  
(7月1日、8月5日、9月2日、10月7日、11月4日、12月2日)  
講師 つぶつぶ料理教室オーガナイザー 優気

13:30~16:00  
野菜だけ?であ・そ・ぼ!

参加費 1回 5,500円  
3回チケット 15,000円

ほか、毎週水曜日午前午後でレッスン開催中!

体と心を同時に満たす食システムを  
トータルに学ぶ

### 未来食セミナー

未来食セミナー Scene1  
7月6日(土)・9月16日(月祝)

受講費、時間、内容などの詳細は資料をご請求ください。  
早稲田のほか、全国各地で開催中。

全6回、6種類の雑穀料理の基本が学べる!

### 未来食つぶつぶ雑穀クッキング・コースレッスン

早稲田キッチンスタジオ、7月新規メンバー募集!

つぶつぶをお家に迎えよう!  
スタートコース  
全6回 各回150分 38,000円

メニュー  
もちキビポト、高キビビビンバ、もちアワなめこ、ヒエクロquette、粒ソバタイ風サラダ etc...

お砂糖無しスイーツの世界へようこそ!  
つぶつぶ雑穀  
ミラクルスイーツ★入門コース  
全6回 各回120分 32,000円

メニュー 甘酒アイス、ヒエ粉のパパロア、甘酒抹茶蜜豆、ショートブレッド、フルーツタルト、ノンシュガーパフェ

日程 週末コース: 6/23・7/14・8/11・9/15・10/13・11/10  
平日コース: 7/25・8/22・9/12・10/24・11/21・12/19

AMスタートコース、PMスイーツコース開催。2回目からの参加も可。詳しくはお問い合わせください。  
\*未来食スクールとは異なる内容です。\*公式コースレッスンの認定講師が開催しています。

継続した学びの場合、一人一人に寄り添った学びを講師がサポートします。  
料理とスイーツそれぞれ6回の継続レッスンでつぶつぶ料理術をしっかりと身につけよう! 6種類の雑穀を使った毎日の暮らしに役立つ料理を献立とともにお伝えします。毎回同じメンバーが集まるので、お互いに刺激し合い、学びを何倍も加速してくれます。

各レッスンのお申込みはWEBから!

<https://tubutubu-cooking.jp/schools/detail/1>

お問合せ先 つぶつぶエンジンルーム

info@tubu-tubu.net 03-3203-2090 (平日 11:00~18:00)

高キビの粒は冷蔵設備無しで保存できるので省エネにもつながります。体の健康度は上がり、過剰な肉食による森林破壊も環境汚染も、食糧問題も一気に解決することができます。少ない肥料、少ない水で、山間の畑でも丈夫に育つ高キビがあれば、日本の食料自給は夢ではありません。

心も体も健康に

食糧問題解決へ

環境に負荷をかけない

## あなたはどちらを選びますか？

環境破壊

水不足

食糧危機

砂漠化

地球温暖化



**高キビの粒**



炊いた高キビ (高キビミート)



320g  
800円+光熱費

**市販の牛挽肉**



320g  
大手自然食品宅配業者の国産牛挽肉 1,243円  
大手スーパーの国産牛挽肉 825円

**高キビハンバーグ**

100g  
脂肪量 7.4g

**市販のビーフハンバーグ**

100g  
脂肪量 36.5g

**高キビで心も体も健康に**

今、食肉生産の現場では、飼料に含まれる大量の残留農薬、ホルモン剤、抗生物質の投与、霜降りにするための脂肪注射など、多くの不安材料が指摘されています。肉を重要なたんぱく源とする既存の栄養学への言信も危険です。しかし、畑のビーフ・高キビなら安心。食べるほどに健康になっていくのが実感できます。

**メタボリック予防になる！**

世界で8億人が飢え、日本では1300万人がメタボリック高キビ・ハンバーグのカロリーは普通のハンバーグの1/5

世界で8億人の人が飢えている一方で、先進国では肥満で成人病になる人が大勢います。日本では実に成人の1300万人(男性2人に1人、女性5人に1人)がメタボリック症候群。小・中・高校生の20人に1人は、動脈硬化や高血圧傾向にあります。実は、肉に含まれている脂肪の多くは飽和脂肪酸。44度以上でなければ融けません。つまり人の体内では、肉の脂肪は固体のまま残ってなかなか消化されず、ため、血液の粘度を高めて血流を悪くし、肥満や心臓血管障害の原因になっているのです。さらに、肉のたんぱく質を消化するためには多くの炭水化物と、酸性を中和するための食物繊維が必要のため、どうしてもカロリーオーバーの食事になります。肉食過多な人が肥満になるのはそのためです。しかし、畑のひき肉・高キビでつくるハンバーグなら、カロリーは肉の1/5。炭水化物や食物繊維の量も気にする必要がありません。

**雑穀・高キビが地球を救う**  
**「牛は草食、穀物は人間の食べ物」**  
**って知ってた？**

**世界中で牛のエサとして栽培されている高キビ**

キビは、日本では別名モロコシ、英語名はソルガム (sorghum)、中国名は高粱 (コウリャン)、韓国ではススと呼ばれる赤茶色の米粒大の丸いモチ種の雑穀です。生まれはアフリカですが、インドを経由して世界に広まりました。日本ではパープルブラウンの粉でおいしい団子を作り、食べてきました。韓国では、高キビ餅を食べると厄除けになるとか、丈夫になるといふ言い伝えがあり、アトピーを持つ子の親の会の名前が「高キビ餅の会」という名前だそうです。中国では白乾 (バイカル) という蒸留酒の材料であり、北部地域の主食としても重要でした。今でも世界中で栽培されていますが、牛のエサ、飼料としての栽培が主です。なんと、栄養豊かでおいしい伝統的雑穀高キビを、世界のほとんどの人が、ソルガムという名前の牛のエサだと思っているのです。なんてもったいない話でしょう！



私たちが肉を食べる裏側で、何が起きているか知っていますか？  
肉食が地球温暖化を悪化させ、深刻な水不足や食糧危機を起し、8億人を飢えさせ、20億人を栄養失調に追いやっている...という恐ろしい現実を。今、地球環境が猛スピードで悪化しています。私たちが地球の未来のためにできること、それは、肉食をやめて畑の「ビーフ」高キビを食べること。挽肉のような食感を持つおいしい高キビへの転換は、私たちが今すぐできるピース・アクションです。

**高キビで飢えない世界へ**

全人類が食べていけるだけの食糧があるにもかかわらず、毎年1000万人もの5歳未満の子供が栄養失調で死んでいます。家畜を養うための穀物を、この子どもたちに与えていけば、彼らは死なずにすんだのです。地球上で生産できる穀物量は、約20億トンとされています。しかし、世界中がアメリカ人並みに肉を消費すれば、22億人しか養えません。

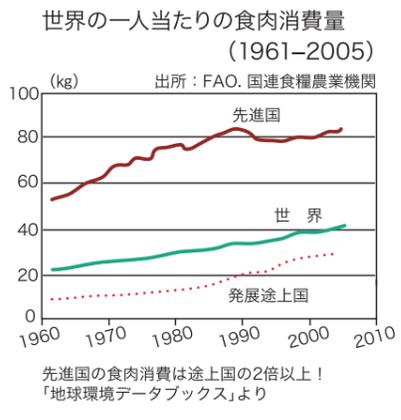
**高キビが世界の飢餓を救う！**

牛肉1キロを作るのに穀物10キロが必要  
穀物を人が食べれば世界の飢餓はなくなる

現在、穀物の総生産量は年間約20億トン。一人当たり約3000キロの穀物が生産されており(一年の必要穀物量は一人180キロ)、家畜に与える穀物量が食べれば、世界から飢えはなくなりませう。アメリカでは、一人当たり年間1万トン以上の穀物を消費しています。生産量の8割の穀物を食肉生産のために使っているからです。また、日本は廃棄される食糧の割合が世界一高いと言われています。まだ食べられる食糧の少なくとも2〜3割が廃棄処分されており、日



本人が肉の消費量を2割減らせば、飢えをなくすることができるとも言われています。私たちが当たり前と思っている食生活が、飢餓を作っていると言っても過言ではありません。1キロの牛肉を生産するのに必要な資源で別の作物を作るとしたら、トマトなら200キロ、ジャガイモは160キロ、リンゴでは800キロも生産可能だそうです。私たちが肉食をやめれば、8億人の飢餓に苦しむ人を救えるのです。



**ガンになりにくくなる！**

肉食女性の乳ガン発生率は食べない人の4倍  
50年前に比べ、大腸ガンの発生率は15倍に

40歳以降の死亡原因の1位はガン。医療は発達しても、ガンで亡くなる人が増えています。ガンは生活習慣病のひとつ。食習慣や喫煙に関係しています。これまで和食中心の食生活だった日本人が、洋食をメインに食べるようになったことが、ガン増加の要因になっています。そもそも、日本人の腸は欧米人よりも1.3メートルも長いので、肉食には向いていません。そんな日本人が今、40年前に比べ2倍以上の肉食をしています。肉は脂肪やコレステロールが多い上に繊維質がないため、肉を多食すると腸の中に宿便がたまりやすくなります。そして憩室と呼ばれる腸のくぼみに溜まった宿便は、やがてポリブとなってガン化していきます。大腸ガンが増えているのは、明らかに肉食過多が原因と言えるでしょう。また乳ガンになるリスクは、毎日のように肉食している人と、まったく食べない人とは、4倍も差があるそうです。その点、高キビなら、ガンや成人病を心配せずに、おなかいっぱいハンバーグやミートボールを食べることができる上に、繊維質が豊富なので宿便が溜まることもありません。

## 最新 ビーガンニュース

### 羽田空港に初のビーガンレストランがオープン

2018年12月末に、羽田空港(東京国際空港)に初のビーガンカフェ「Healthy TOKYO」がオープンしましたHealthy TOKYO株式会社は日本で外国人がヘルシーな生活を送るために、主にオンラインでアドバイスや、無添加のオーガニック食品の販売などを行っており、カフェの出店は今回が初めてです。海外からの観光客が増加するに当たって高まっているビーガン需要に応えるため、羽田空港第2ターミナルにて朝6時半から夜20時まで、年中無休で営業しています。

(参考)Healthy TOKYOホームページ(英文)より  
<https://healthytokyo.com/blog/cbd-oil-in-tokyo-haneda-airport/>

### ラグビーW杯に向けて、ベジタリアン向け飲食店紹介リーフレット作成

大分市は、2019年秋に日本国内で開催されるラグビーワールドカップで外国人観光客が多く訪れるのを見据え、ベジタリアン向け料理が食べられる市内の飲食店を紹介するリーフレットを作成しました。JR大分駅やタクシーなどを中心に置いています。掲載店舗は大半の食物アレルギーにも対応しており、加えて、菜食主義の人にも安全・安心な大分の食をアピールしています。

(参考)大分市ホームページより  
<https://www.oita-press.co.jp/1010000000/2019/05/02/JD0058036809>

### イギリスのスーパーMorrison'sでビーガン対応の商品が新発売

イギリスの大手スーパーマーケットMorrison'sは、2019年4月にビーガン対応のオリジナル商品「BBQ JACKFRUIT MINI HOT DOGS」を発売しました。3月に発売されたビーガン対応のパーティ向け商品に続き、今夏のパーティでの消費を見込んだ新商品です。なお、Morrison'sは2018年3月に、動物保護団体からの要請を受けて、自社ブランドのビーガン製品すべてに明確なラベルをつけることを発表しており、ビーガンの人が間違えずに食材を選べるように取り組んでいます。

(参考)Plant Based News(英文)より  
<https://www.plantbasednews.org/tags/morrison's>

★機関誌ジャパズビーガンつつぶでは、国内外の最新ビーガンニュースを集めています。ビーガンやベジタリアンに関する情報がありましたら、ぜひお寄せください。

問い合わせ先: 社団法人ジャパズビーガンつつぶ  
 メール: [jvatt.office@gmail.com](mailto:jvatt.office@gmail.com)

### 横浜ベイホテル東急 気軽に本格ベジタリアン&ビーガンメニューが登場



2019年5月13日より、オリジナルベジタリアン&ビーガン料理の提供を開始しました。訪日外国人の増加に伴って増えてきた需要に応えるために、素材にもこだわりぬいた、彩り豊かなベジタリアン・ビーガンコースメニューを用意。宴会でも提供しています。いずれも肉や魚などの動物性食品を使わず、穀物や豆類、野菜などの植物性食品のみで構成。極力、保存料・着色料などの添加物や化学調味料、精製した砂糖や塩は使わず、ナッツやドライフルーツは、油、酸化防止剤不使用のものを用いています。

(参考)横浜ベイホテル東急ホームページ  
<https://ybht.co.jp/banquet/plan/banqplan0021.php>

### オイシックス・ラ・大地が、北米でビーガン食宅配事業を手がける会社を子会社化



2018年12月に「オイシックス」「大地を守る会」「らでいっしょぼーや」の経営統合や吸収合併によって誕生した「オイシックス・ラ・大地」は、アメリカでビーガン食の宅配事業を手がけるThree Limes, Incの子会社化を発表しました。アメリカでは、健康意識の高まりや食肉消費に伴う温室効果ガスの排出に対する懸念から、ビーガン食の市場が拡大しており、2020年には、2015年の倍に当たる250億ドルまで成長すると見られています。Three Limesはビーガン食の宅配サービスをアメリカ本土48州で展開しており、オイシックス・ラ・大地は、国内で培った食品宅配のノウハウをアメリカにも展開していきます。

(参考)オイシックス・ラ・大地ホームページ  
<https://www.oisixradaichi.co.jp/news/posts/190425purplecarrot/>

### 世界最古のベジタリアンレストランとの業務提携 10周年を記念した機内食を提供



スイス国際航空エアラインズは、2019年5月、世界最古のベジタリアンレストラン「ヒルトル(Hiltl of Zurich)」との提携10周年を祝う機内食を提供することを発表しました。ヒルトルは2009年から、スイス発の長距離路線の全クラスで肉を含まない機内食を提供しています。また、2016年からは、ビーガンや食物アレルギーのある旅行者用に、スイス国際航空エアラインズ向けに特別ベジタリアン食も提供しており、2018年には長距離路線で、事前予約できるアラカルトメニューにヒルトル機内食が追加され、その提携を拡大しています。

(参考)スイス国際航空エアラインズプレスリリース(英文)より  
<https://preview.thenewsmarket.com/Previews/SWIS/DocumentAssets/537051.pdf>

今、世界の森林が放牧のために激減しています。ワイルドウォッチ研究所によれば、放牧地は限界近く、またはそれを超えるところまで広がっています。それなのに、肉を大量消費する先進国がブラジルやボリビア、ベネズエラといった中南米のアマゾン熱帯雨林地帯を安値で買い叩き、森林を切り倒しています。アマゾン地帯には世界の熱帯雨林のおよそ半分がありますが、そのうちの20%（日本の総面積の約3倍）がすでに放牧地と化し、今もなお毎年1600万ヘクタールの森林が失われています。しかし、これだけ切り倒しても作れる肉はわずか、ハンバーガー・パテ1個を作るのに、5平方メートルの熱帯雨林が失われており（ワイルドウォッチ研究所調べ）、肉食は、まさに未来を食いつぶすことなのです。さらに牛の糞とゲップには、温室効果ガス・メタンが大量に含まれています。メタンガスを吸収してくれる森林が牛の放牧のために奪われていることを考えると、食肉生産がどれだけ地球温暖化を悪

化させているかがわかります。肉食をやめることは、地球を救う一番簡単な方法だと言えるでしょう。

### 温暖化を止めよう！

電気の節約や、箸を持ち歩くのも大切ですが、もっと多くの人が、肉食が地球温暖化の大きな要因であることを知るべきです。食肉生産のためにどれだけ多くの森林が伐採され、砂漠化を招き、牛の糞やゲップから多量の温室効果ガスが排出され、オゾン層を破壊し、温暖化を招いているか。肉食をやめない限り、地球は存続できないところに来ています。

### 高キビで持続可能な地球へ

- 参考書籍
- ◆森達也『いのちの食べかた』理論社
  - ◆ハワード・F・ライマン/グレン・マーザー『まだ、肉を食べているのですか』三交社
  - ◆ジョン・ティルストン『わたしが肉食をやめた理由』日本教文社
  - ◆中村三郎『肉食が地球を滅ぼす』ふたばらいふ新書
  - ◆大谷ゆみこ『未来食 ～環境汚染時代をおいしく生き抜く～』メタ・ブレーン
  - ◆新谷弘美『病気になるない生き方』サンマーク出版
  - ◆エリック・シュローサー『ファストフードが世界を食いつくす』草思社
  - ◆クリストファー・フレイヴィン『地球環境データブック 2006-07』ワールドウォッチジャパン
  - ◆レスター・ブラウン『フード・セキュリティ だれが世界を養うのか』ワールドウォッチジャパン
  - ◆映画『いのちの食べかた』ニコラス・ゲイハルター監督
  - ◆丸元淑生『生命の鎖』飛鳥新社
  - ◆ジェレミー・リフキン『脱牛肉文明への挑戦』ダイヤモンド社



高キビタコライス

♡高キビで♡  
 ひき肉料理はおまかせ!

ジューシーでコクのある料理ができる!

高キビの炊きあがりはふっくらした赤茶色で、キュキュッとした歯ごたえと弾力が新鮮です。見た目がひき肉みたいなので、自然塩で塩分とミネラルを補い、植物油を加えると、ハンバーグやミートボール、今号の表紙で紹介しているキーマカレーなどの、ひき肉料理を楽しむことができます。



高キビ麻婆豆腐



高キビハンバーグ



高キビミートソース

## 味噌マリネ



麦味噌とショウガおろしを、水で溶くだけのシンプルなマリネ液は、味噌ドレッシングとしても大活躍するだけに、常備しておけば、とても重宝します。

### 味噌マリネ液

**材料(1単位分)** 麦味噌 50g、水 1/2カップ、ショウガおろし 小さじ1/2

**作り方** 1. 麦味噌に水を加えて、よく溶く。2. ①にショウガおろしを加えて混ぜ合わせる。

※サラダにかけて、味噌ドレッシングにしてもおいしい。

### すぐ食べても、冷やしてもおいしい 素揚げ野菜の味噌マリネ

**材料** ゴボウ 50g、インゲン 50g、揚げ油(合わせ油) 適量、レンコン 50g、豆腐 適量、味噌マリネ液 1単位、ニンジン 50g、小麦粉 適量

**作り方** 1. 豆腐は、さらしを巻いてザルにのせ、軽い重しをして、しばらくおいて水気を切る。2. インゲンは洗って筋を取る。ゴボウは5mmの斜め切り、レンコンは5mmの半月切り、ニンジンは6mmの斜め切りにして半分に切る。3. ①の豆腐を4等分に切り、粉をふるって全体にまぶしたら、すぐに180℃に熱した油で1分揚げる。4. ②のゴボウ、レンコン、ニンジン、インゲンも素揚げする。5. 味噌マリネ液に、揚げたての豆腐と素揚げ野菜を漬ける。

**\*素揚げのポイント** 180℃の油で、薄切りにした生の野菜を揚げます。入れた直後に出ていた小さな泡が、1~2分たつて、大きめの泡に変わったら、野菜に火が入ったサイン。すぐに油から引き上げ、パットなどに移します。野菜が余ったときに冷蔵庫にとっておかず、さっと素揚げしてマリネ液に漬けておく。そんな習慣がつくと、野菜を傷めずに使い切ることができていいですね。

## 食材や書籍は、オンラインショップ

未来食ショップ つぶつぶ

で取り扱っています。



おいしい雑穀専門店  
未来食ショップ

つぶつぶ

<https://www.tsubutsubu-shop.jp/>

## 甘酒キムチ



### 甘酒キムチの素

**材料(できあがり約160g)** 赤トウガラシ粉 1/3カップ(35g)、甘酒 大さじ4(80g)、煎りゴマ(白) 小さじ1、白醤油 小さじ1、長ネギみじん切り 大さじ3(25g)、ニンニクおろし 8g、ショウガ絞り汁 大さじ1

**作り方** ポウルに赤トウガラシ粉、煎りゴマ、白醤油、長ネギみじん切り、ニンニクおろし、ショウガ絞り汁を入れ、最後にペースト状にマッシュした甘酒を入れて混ぜる。

※甘酒キムチの素は、保存容器に入れて冷蔵庫で保存が可能です。一度作れば、何度もキムチが楽しめます。

### 旬のインゲンで、ぜひ試してみたい! インゲンのキムチ

**材料** インゲン 100g、自然塩 小さじ1/5、水 小さじ1、甘酒キムチの素 15g

**作り方** 1. インゲンは筋を取って、手で半分に折り、塩(分量外)を加えた熱湯でゆでる。2. 甘酒キムチの素に、分量の塩、水を混ぜて、①のインゲンにあえる。

### 長イモのシャキシャキ感が夏向き一品 長イモとシソの葉のキムチ

**材料** 長イモ 120g、自然塩 小さじ2/5、シソの葉 10枚、甘酒キムチの素 15g

**作り方** 1. 長イモは皮をむいて5cmの長さになり、4mm角の細い棒状に切る。2. ①の長イモに塩をまぶす。3. ポウルの底にシソの葉を広げて、②の長イモを上に乗せ、乾かないようにラップをして30分おく。4. 30分後、長イモ適量をシソの葉でクルクルと巻き、皿に並べる。5. 甘酒キムチの素を、③で出た水分で溶いてとろとろのたれをつくり、④の上にかける。

### レシピ出典



### 『続・野菜だけ?』

メタ・ブレーン 2,800円(税別)

白菜キムチやオイキムチ、カクテキなど、キムチレシピのバリエーションや、キムチを使ったさまざまなレシピ、味噌マリネのバリエーションレシピなど、250以上のレシピを掲載! ごはんのおかずになる、野菜料理の百科事典、第2弾。

# 夏の体のメカニズムを活かして おいしく食べて デトックス&ダイエット

を成功させよう!

キーフードは 旬野菜 発酵食品 弱アルカリ性

## 夏はデトックス&ダイエットの要の季節

あなたの体は、これから夏のデトックス期に入ります。つまり、1年の総決算の体内の大掃除がはじまるのです。夏痩せは、脂肪の中に溜まった毒素や有害物質を排出するための生理的メカニズムです。

夏のデトックスが毎年うまくいってれば、若々しい健康な体を長く楽しむことができます。勝手に贅肉が落ちてしなやかな美ボディが手に入ります。肌つるつるのスペース、髪ツヤツヤのあなたを楽しめることができます。秋から冬にかけて体調を崩したり、春に花粉症に悩まされたりすることは無くなります。

「デトックス期の体を応援するには…」と「デトックス&ダイエットが勝手に進むおいしいピーガムレシ」が今日のテーマです。

デトックス "detox" という言葉は、「除去する」という意味の "de" と、「毒素」という意味の "toxin" を組み合わせた言葉で、意味は「解毒」です。英語ではアルコールや薬物中毒(依存症)患者の治療や食事を制限しての体内浄化を表します。また、毒を表す英語は基本 "poison" で、"toxin" が表す毒素は、生物が作り出すタンパク質構造を有する毒性物質のことで、基本的に酸性の物質です。

## 体のデトックスシステムを 応援するには

デトックスは、今では体内で発生する毒素や食事や呼吸などで環境から取り込んだ体内に溜まっている有害物質を排泄することを表すようになってきました。私たちの体の中では、普通に生活していても生命活動の副産物として常に毒素が発生しています。毎日

の普通の食べ物にも毒素が含まれています。それがオーガニック食材であってもです。また、呼吸等で環境から微量の有害物質を常に取り込んでいます。でも、安心してください。体には、毎日発生する酸性の毒素や有害物質を中和する強力なメカニズム「デトックスシステム」がそなわっています。

体内で毒素が発生するのは、特に散らかさなくても部屋にホコリやチリが発生するようなものなのです。毎朝掃除をすることで部屋をキレイに保つように、体は常に掃除を続けて、キレイな状態を保っています。

日々のデトックスに加えて、夏に大々的なデトックスをすることで、キレイな体を維持しているのです。

体のデトックスシステムをになっているのは、弱アルカリ性に保たれたキレイな「血液循環」と、微生物バランスの「健全な腸」です。血液を弱アルカリ性に保つためには、中性からアルカリ性の食べ物を食べる必要があります。

そして、腸内バランスを健全に保つためには、食物繊維を含む植物性の食べ物と発酵食品を食べることが必須です。中性〜弱アルカリ性の食べ物と発酵食品を組み合わせたおいしいレシピを次ページで紹介し

ますね。

断食などのショック療法でのデトックスや、食べないことで痩せようとするダイエットでは精神的肉体的リバンドが付きものですが、「ああ、おいしい」と食べているだけで夏の掃除が進む「未来食つぶつぶ」のピーガムレシなら、ガマンいらすどころか最先端のおいしさを堪能しながらデトックス&ダイエットが進み、美と健康が楽々手に入ります。

アルカリ性の食べ物については4~5ページでお伝えしています。

## ジャパニーズビーガン流 子育て

目からウロコの  
Japan's Vegan 未来食つつぶ流  
赤ちゃんの元気を育むごはんのポイント

### 第1回

#### 特別な離乳食はいらない!

大人が食べている食事を、子供と一緒に食べるだけでいいのです。食卓にある料理を小さくしたり、ちぎったり、少し冷ましたり、ちょっとの工夫で食べられるものがほとんどです。

赤ちゃんの離乳期は、いのちを守る味覚を育て、体や魂に響く、いいエネルギーをもった食べ物を見分ける感性を育む大切な時期。むしろ、離乳ではなく食育のステップとして考えましょう。

赤ちゃんがもっている自分の食べるべきものを波動で見分ける能力を尊重して、壊さないためには、主食である穀物をはじめとする植物性の食べ物を食卓に並べて、赤ちゃんを信頼して待つ事が大切です。



赤ちゃんとお母さんの  
つつぶ流雑穀マタニティごはん

大谷ゆみこ著 学陽書房刊  
1,944円(税込)

妊娠中から産後、授乳中、離乳期まで  
ナチュラルで健康な育児を応援する  
簡単レシピ集

# 教えてごはん君

あなたの疑問・質問に  
答えます!



Q 育ち盛りの子供は、タンパク質を摂るために肉を食べた方がいいですか。

A 日本の伝統的穀物や加工食品を摂っていれば大丈夫! タンパク質不足になることはありません。

タンパク質は、実は食べ過ぎないことが難しい栄養素です。米、小麦やソバ、雑穀と呼ばれる種々の伝統穀物には適度なバランス(約1割)で良質のタンパク質とその他の必須栄養素が含まれています。

日本の伝統的な加工食品である味噌、醤油、甘酒も種々のアミノ酸の宝庫です。麩や凍り豆腐はタンパク質の塊です。ノリ等の海藻にも、野菜にも、キノコにもタンパク質は含まれています。栄養成分表を見返してみましょう。

ほとんどの人が信じているのとは真逆に、タンパク質は食べ過ぎないでいることが難しい栄養素なので、穀物をしっかり主食として食べ、日本伝統の発酵食品を食べれば、育ち盛りの子供たちも、タンパク質不足が成長を阻害するということはありません。

中でも発酵食品には質の良いタンパク質がいっぱい

肉を食べないとタンパク質不足になり、健康を害するという誤解が常識となり、ベジタリアンの多くは、肉を食べない代わりに大豆からタンパク質をしっかり摂らなくては、と、消化が悪く、体を冷やす大豆製品を肉の代わりに食べて体調を崩しています。

死んだ細菌の体はタンパク質の塊なので発酵食品は、役目を終えた細菌、つまり「菌体タンパク質」がたっぷり含まれる、高タンパク食品なのです。大人も子供も、ビーガン食生活をするなら、味噌や醤油、甘酒などを使った「ジャパニーズビーガン」がオススメです。

## Japan's Vegan 流子育て

### 我が家は、牛乳もお肉も食べなくてもアスリート一家

岩手県雫石町に住む伊藤信子さん一家の4人の子供たちは、お腹の中からビーガンですくすく育ちました。

現在、中学3年生の長男が赤ちゃんのころは、周囲から「牛乳や肉を食べさせないと、丈夫に育たない」と言われていたそうです。しかし、今では長男は170センチ越え。父親の影響でマラソンを始め、各地の大会に参加し好成績をおさめるほどです。

他の3人の子供たちも、みんな運動も得意!小学生の次男は野球少年で、低学年のときには子供相撲大会で2年連続優勝。無駄な贅肉のないスリムボディーで、お相撲さん体型の子供を楽々うっちゃり。元気で健康的な子供たちに、今では、誰も「牛乳飲ませなくて大丈夫?」「お肉食べなくてちゃんと育つ?」とは言わなくなったそうです。



次回予告 >>> 「うちの子、嫌いな野菜が多くてビタミンが偏らないか心配です。」の質問にごはん君がお答えします。

創刊号の今回は、



## NPO法人日本ベジタリアン協会 をご紹介!

ベジタリアンやビーガンに関する活動をされている団体をご紹介します!

<http://www.jpvs.org/>

日本ベジタリアン協会(JPVS)は、1993年4月設立、2001年2月に特定非営利活動法人(NPO法人)の認証を受けた非営利団体です。

「人と地球の健康を考える」をテーマに、菜食とそれに関連した健康、栄養、倫理、生命の尊厳、アニマルライツ、地球環境保全、発展途上国の飢餓などの問題に関する啓発や奉仕を目的とし、菜

食に関心のある人々に必要な知識や実践方法を広め、共有していくためのネットワークづくりを行っています。

また、2000年5月28日、菜食に関わる学術研究の推進と啓発を目的に、日本ベジタリアン協会(国際ベジタリアン連合IVU加盟)が母体となり、日本ベジタリアン学会が設立され、2008年には、日本学術会議の協力学術研究団体に登録されています。

### 認定制度

#### 日本ベジタリアンアワード共催

ベジタリアニズムの啓発活動や、ベジタリアンライフを楽しめるコンテンツなどを発信している人物や団体・企業を表彰する目的で制定された、日本ベジタリアンアワード。年に1回開催しています。

#### 認定レストラン

菜食メニューを常時提供可能としたレストランに対し、協会発行のレストラン認定証を発行し、協会のホームページなどで紹介されています。

#### ベジタリアンマイスター認定制度

日本ベジタリアン学会は、ベジタリアン・マイスター、アドバイザー、准アドバイザーの3種類の資格認定制度を設けています。これらの資格は、菜食やベジタリアニズムに関する学術的知識を有し、その知識を社会活動などに活用できる資格で、ホテル、レストラン関係者、食品製造業、流通業界等の方々が必要とされる菜食の専門知識を習得することができます。この制度の運営は学会より委託されて協会が行っています。



ベジタリアンのことを知りたいときは、ベジタリアン協会のホームページを見よう!

日本ベジタリアン協会のホームページには、ベジタリアンに関するQ&Aがたくさん載っています。その1つを紹介すると・・・

#### Q6 ベジタリアンの有名人を教えてください。

A6 歴史上の人物としては、ピタゴラス、ダ・ビンチ、エジソン、ガンジー、バーナード・شو、宮沢賢治、演劇や音楽の分野では、リチャード・ギアー、マドンナ、マイケル・ジャクソン、ホイットニー・ヒューストン、スポーツ界では、カール・ルイス、エドウィン・モーゼスなど、各界に沢山のベジタリアンがいます。中でも、オリンピック陸上競技で3大会連続金メダルを獲得したカール・ルイスはビーガン(純粋菜食)です。

その他にも、Qベジタリアン生活を始める心構えを教えてください。Q菜食が地球上の飢餓を救えるというのはなぜですか?など、たくさんのQ&Aが掲載されていますので、ぜひのぞいてみてくださいね。

<http://www.jpvs.org/>

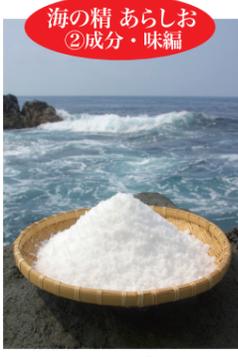


NPO法人 日本ベジタリアン協会  
Japan Vegetarian Society(JPVS)  
代表理事(会長): 歯学博士 垣本充さん

事務局: 日本ベジタリアン協会事務局  
〒532-0003 大阪市淀川区宮原1-19-23 ス튜디오新御堂1317号室  
TEL: 06-6868-9860

\*日本ベジタリアン協会代表理事の垣本充さんによる連載「21世紀の食ライフスタイル・ビーガン」は、今号はお休みします。次号をお楽しみに!

まさに  
手塩にかけた塩



伊豆大島の海と「あらしお」

海を精株式会社  
〒160-0023 東京都新宿区西新宿7-22-9  
Tel 03-3227-5601  
<http://www.uminosei.com>

「海を精 あらしお」  
170g 430円(税別)

伝統海塩「海を精」はナトリウムだけでなく、マグネシウム、カルシウム、カリウムといった生命保持に欠かせない微量元素を含んでいます。味は塩辛だけでなく、ほのかな甘さや旨さ、コクやキレがあります。料理に使うと素材の甘味や旨味を引き出し、美味を醸し出してくれます。

気づかない  
毎日のこと。  
水のこと。



実感してください。新しい浄水生活。








- 02 一般社団法人ジャパニーズビーガンつぶつぶを  
応援してください
- 04 日本生まれのビーガン食システム  
未来食つぶつぶ
- 06 ビーガンを知る
- 08 <レシピ>表紙メニューを作ってみよう!
- 10 つぶつぶ料理教室
- 12 ジャパニーズビーガンつぶつぶ  
料理教室&セミナーの開催日程
- 13 ジャパニーズビーガンつぶつぶで  
家族そろっておいしい生活
- 14 <特集>雑穀・高キビが地球を救う
- 17 最新ビーガンニュース
- 18 季節エッセイ  
「夏の体のメカニズムを活かして  
おいしく食べてデトックス&ダイエットを  
成功させよう!」
- 19 <レシピ>季節レシピ
- 20 ビーガン関連団体のご紹介
- 21 教えてごはん君  
～育ち盛りの子供は、タンパク質を摂るために  
肉を食べた方がいいですか。～
- 22 全国の設置店
- 26 ビーガンライブラリー (書籍紹介)
- 27 読者プレゼント

読者プレゼント  
**PRESENT**

3名様に  
プレゼント!



「野菜だけ?」

大谷ゆみこ著  
3,024円(税込) メタ・ブレン刊

ごはんにあう野菜料理の百科事典。  
300点以上掲載のレシピすべてが、ジャ  
パニーズビーガン!  
日本の伝統食材と旬の野菜で、毎日の食  
卓が豊かになる一冊です。  
一家に一冊がオススメ。

▼こちらで掲載メニューをチェックできます  
<https://www.tsubutsubu-shop.jp/item/618.html>

応募用アンケート

- 1 本冊子をどちらでお受け取りになりましたか。
- 2 今号の記事の中から、読んでよかったものは何ですか?
- 3 今後取りあげてほしいビーガンやベジタリアンに関するテーマがあれば教えてください。
- 4 「ビーガン」に対してどんなイメージがありましたか。本冊子を読む前と後でそのイメージに変化があれば、合わせて教えてください。

アンケートに回答の上、下記の WEB フォームから、またはメールでご応募ください。締め切りは2019年9月20日(金)です。厳正なる抽選のうえ、当選者を決定いたします。当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

●WEBフォーム <https://bit.ly/2QRayRY>  
●メール [info@tubu-tubu.net](mailto:info@tubu-tubu.net)  
(アンケートの回答、氏名、住所、電話番号をご記入ください)



(発行) 一般社団法人ジャパニーズビーガンつぶつぶ  
Japan's Vegan Association Tubu-Tubu (JVATT)  
東京都新宿区弁天町143-5(つぶつぶエンジンルーム内)  
FAX 03-3203-2091  
MAIL [jvatt.office@gmail.com](mailto:jvatt.office@gmail.com)

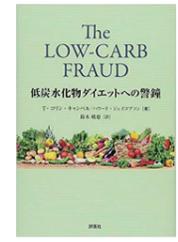
(作成・編集協力) 株式会社フウ未来生活研究所  
東京都新宿区弁天町143-5  
TEL 03-3203-2090(平日11~18時)  
FAX 03-3203-2091  
MAIL [info@tubu-tubu.net](mailto:info@tubu-tubu.net)

「ジャパニーズビーガンつぶつぶ」2019夏号 シリーズ4vol.1  
一般社団法人ジャパニーズビーガンつぶつぶ機関誌

★本冊子「ジャパニーズビーガンつぶつぶ」への広告掲載を希望される方や、本冊子を店舗などにご設置いただける方は、一般社団法人ジャパニーズビーガンつぶつぶまでお問い合わせください。

ビーガン ライブラリー

低炭水化物ダイエットへの警鐘



著者▶T・コリン・キャンベル/  
ハワード・ジェイコブソン  
訳▶鈴木晴恵  
出版社▶評言社

そのダイエット、大丈夫…?

蔓延する、糖質(炭水化物)を制限して動物性タンパク質と脂質を過剰摂取するダイエット法の危険性に警鐘を鳴らす一冊。史上最大の疫学調査「チャイナ・スタディ」を主導した栄養学の世界的権威が訴える「食と健康」の真実。日本語版には食事療法で疾病を治癒した症例を掲載。

オトナ女子は人生を“食”で奏でる

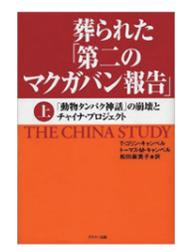


著者▶大谷ゆみこ  
出版社▶幻冬舎

女性の幸せを叶える魔法の食とは

前書きを読み始めたとき、多くの女性が「これって私のことだ!」と叫ぶ本。料理から暮らしを整えていくことは、思い通りになる現実をつくる最短の道として、伝統と革新が融合した「未来食」を紹介。実際に、食を見直すことで、人生が好転した女性たちの体験談も多数掲載。

葬られた「第二のマグバン報告」上下



著者▶T・コリン・キャンベル/  
トーマス・M・キャンベル  
訳▶松田麻美子  
出版社▶グスコ出版

動物性タンパク質の有害性を検証

ナイフをフォークに持ち替えよう!と提唱して世界の常識に挑み続けているコリン・キャンベル博士の代表的著書。全米の医学界・栄養学界・製薬業界を震撼させた、ベストセラー「THE CHINA STUDY」(ザ・チャイナ・スタディ)完訳。動物性タンパク質に関する多くの常識を調査結果と共に覆す一冊。

未来食  
～環境汚染時代をおいしく生き抜く～



著者▶大谷ゆみこ  
出版社▶メタ・ブレン

命の可能性を最大限に発揮して生きる食

栄養学に変わる新しい指針「食のいのちのバランスシート」を軸に、いのちと食べ物との関係を多彩な視点から浮かび上がらせた、著者渾身の書。20年以上に渡って売れ続けているロングセラー。未来食つぶつぶの基本レシピを料理からスイーツまでカラーで紹介。

南部いたふは、グルテンを多くすることでシコシコした弾力のある食感が特徴です。



人参の板麩巻き

- ①熱湯で戻した1枚の板麩を開いて、調味液(醤油・酒・水 各大きじ1)につける。
- ②フライパンに油をしいて、中強火でこんがり焼き色がつくまで焼く。
- ③人参は縦に4つ割りにし、重量の1%の塩を振って約10分蒸す。
- ④③に②を巻きつける。

南部いたふ 5枚入 329円(税別)  
製造: 石田製麩所 028-5711 岩手県二戸市金田一字馬場101

大谷ゆみこの1年間(全52回)メール講座/  
週刊・未来食講座

食の真実の情報を毎週メールでお届け。あなたの胸の中や頭の中につまった、食に関するもやもやした疑問や悩みを解消し、食と情報の砂漠に住んでいるあなたを食のオアシスへとガイドします。

[www.tsubutsubu.jp/lesson/miraishoku](http://www.tsubutsubu.jp/lesson/miraishoku)

# なつ子さん、料理教室デビューの巻

## つぶつぶ料理教室 活用術



2種類の体験レッスンをやってるよ。

Webからのお申込みで **500円OFF!**

直営の東京早稲田教室での  
開催日程は...

雑穀料理

7月17日(水)  
11:00~12:30

かんたん甘酒

7月17日(水)  
13:30~15:00

