



CAT'S CLAW



IGUSA



YOMOGI



HORSE TAIL



BAOBAB



MAQUI BERRY



CAMU CAMU

真の健康は、“手軽さ”からはじまる
スーパーフードの新レーベル

「マクロヘルス」誕生!

日本を席巻するスーパーフード旋風。昨年から続く勢いはブームを
通り越して定番となったと言えるでしょう。スーパーフードがここまで多
くの人に受け入れられた理由は、その効果・効能以上に、「続けやす
さ」にあったとベジ編集部は考えています。とりもなおさず、食から
体を変えていくためには、何よりも「継続」が鍵を握っているからです。

話題を集めたスーパーフードは、いずれも取り入れることが簡単なも
のでした。その点に着目し、手軽さと取り入れやすさに重きを置いた、
新しいスーパーフードレーベルが誕生しました! その名も「マクロヘ
ルス」。いつもの食事にアドインするだけで、手軽に健康レシピへと早
変わりするシリーズです。今号では、日本や世界各国で古くから親し
まれてきた7種類の食材をご紹介します。

Macrohealth Debut!

SUPERFOODS & FUNCTIONAL FOODS

写真/稲垣純也、五味茂雄(料理) 文/下田美保 構成/大崎福平

「マクロヘルス」が目指すもの

大自然の恵みをチカラに変える! 「マクロヘルス」が誇る特長

読者の皆さまから届いた「スーパーフードについてもっと知りたい」という声にお応えして、本誌ではこれまで日本ではあまり馴染みのない食材を続々と紹介してきましたが、一部の方からは、「食べ方がよく分からない」「調理の仕方がいつも同じになる」という声をいただくことがありました。

そこで今回ベジが注目したのは、昔から私たちの生活に身近にあった「日本古来のスーパーフード」。「日本のスーパーフード」と聞いても、あまりピンと来ないかもしれませんが、たとえばヨモギやスギナなど、伝統料理の素材として親しまれているような植物にも、実は海外のスーパーフード以上にすばらしい栄養価が含まれていることが分かってきたのです。

この新発想から生まれた「マクロヘルス」は、その「マクロ(全体性)」の名前が示す通り、「食材を余すところなくまるごと使用する」という考えに基づいて作られています。形状はすべて使いやすいパウダータイプで、スプーン1杯の量に、植物の力強いチカラがギュッと凝縮しています。日本女性が持つ「本来の美」を引き出してくれる「マクロヘルス」。次のページでは、商品を使ったレシピをご紹介します。



副編集長 大崎は こんな風に感じた

編集者にとって、「不規則な生活」は受け入れなくてはいけないものです。不規則でありながら、いかにノーマルな体にもっていくのか。それは避けては通れない課題と言えます。「ホーステール パウダー」は、お湯に溶かすと緑茶のような風味になり、「これなら毎日続けることができる」と感じたアイテムです。



マクロヘルス ホーステールパウダー
原材料: スギナ (九州産)
内容量: 100g
1,944円 (税込)



Horse Tail



スギナは、約6億年前の古生代から存在していたといわれる大型植物の子孫。ハーブ先進国のドイツでは、「ホーステール」という名前のハーブティで親しまれており、薬効性の高さからメディカルハーブとして、漢方やアーユルヴェーダなどでも利用されています。パウダーをお湯に溶かすと、ふわりと爽やかな芳香で、まるで緑茶のような味わいに。スギナに含まれるクロロフィルの成分には、血液をさらさらにする効果があり、美肌やデトックス、さらにはビタミンEのはたらきで髪がツヤツヤになるなど、本来の美しさを引き出してくれます。

副編集長 大崎は こんな風に感じた

キャッツクローを愛用してはや3年。しかし、それはオーガニックコスメに配合されたものばかり。食品として出会ったのは「キャッツクローパウダー」が初めてでした。「いざという時に必要なチカラ」を得られるということで、体力的にも精神的にも負担が大きくなる締め切り前には欠かすことができません。



マクロヘルス キャッツクローパウダー
原材料: キャッツクロー (ペルー産)
内容量: 100g
4,104円 (税込)



Cat's Claw



キャッツクローは、古代インディオたちによって飲み継がれてきた伝統ハーブ。元々はペルーアマゾンの熱帯雨林に自生する植物で、1ヘクタールにわずか2、3本しか育たないことから、現地でも「幻の木」と呼ばれています。この植物の特長は、何とんでもその強い生命力。根を残して幹を切れば、約4年の歳月を経て再び元の大木へ生長していきます。エネルギーあふれる樹皮を、そのまま乾燥させて作ったのが、このキャッツクローパウダー。主成分のアルカロイドには、血流を促して体の痛みを取り除く作用があるとされています。

カフェインレスなのが嬉しいと大好評♪

イグサクーラー



材料 (2人分)

- グレープフルーツ…1個
- イグサパウダー…大さじ1
- レモン果汁…大さじ1
- 蜂蜜 (アガベシロップでも可) …大さじ1
- フレッシュミントの葉…少々
- 炭酸水…150cc

作り方

1. グレープフルーツの皮を剥いて果肉を取り出し、炭酸水以外の材料を全てブレンダーにかける。
2. 1をグラスに注ぎ、炭酸水で割って完成。



Igusa

Greens

ericoさんは こんな風感じた

疊を連想するのは日本で暮らす以上は当然のこと。レシピ考案にあたり、私個人の感想としては「さっぱり系」が合うと感じました。レシピではグレープフルーツとミントを組み合わせましたが、大葉とも素晴らしいマリァージュ！イグサパウダーは少量でも香り高いのでミントや大葉で香りが消えることはありません。



マクロヘルス イグサパウダー

原材料：イグサ (日本産)
内容量：100g
2,808円 (税込)

疊原料として有名なイグサには、ミネラルやカリウムが豊富に含まれており、江戸時代には民間で「煎じ薬」として用いられてきましたが、一方で食感が硬すぎるために、優れた栄養価の割には食用として活用されることがほとんどありませんでした。そこで試してみたいのが、お茶や豆乳にもサッと溶ける便利なイグサパウダー。抹茶のようにほんのりとした甘みがあって、料理の隠し味にも使えます。イグサには、ゴボウと比較してもかなり多くの食物繊維が含まれており、毎日続けて食べることで体がスッキリとデトックスされています。



Yomogi

ericoさんは こんな風感じた

こちらはパウダータイプなので、直接、粉類や油に混ぜて使えるのでお手軽です。抹茶と違い、色は優しい緑で苦味も洗みもかなりマイルド。ヨモギのデトックス効果は言わずと知れたものですが、これなら肌の絨毛にもしっかり作用しそうで効果への期待が高まります。



マクロヘルス ヨモギパウダー

原材料：ヨモギ (九州産)
内容量：100g
1,944円 (税込)

飲んでよし、食べてよし、香りをかいでよしと、万能植物として知られるヨモギには、栄養豊富な鉄分やミネラルがたっぷり含まれています。近年では「ヨモギ蒸し」などの美容効果が注目されていますが、本来は浄血作用などの高い薬理効果があることから、東洋医学では漢方やお灸などに用いられています。ふんわりと優しい香りのヨモギ茶は、後味がスッキリとしていて食後にもぴったり。和菓子と合うのはもちろん、スムージーなどに加えて色々なアレンジが楽しめます。外出先でもカロリーが気になったときにもオススメです。

よもぎの香りが食欲をそそる

よもぎホットビスケット

材料 (8個分)

- スベルト小麦粉 (強力粉でも可) …200g
 - ココナツシュガー (てんさい糖、メープルシュガーでも可) …大さじ4
 - よもぎパウダー…大さじ1
 - アルミフリーベーキングパウダー…小さじ1
 - 自然海塩…小さじ1/2
 - 無調整豆乳 (発芽玄米ミルクやアーモンドミルクでも可) …100cc
 - 菜種油 (ココナツオイルでも可) …大さじ2
- 折り込み用よもぎオイル ※二つの材料をあらかじめ混ぜておく
- 菜種油…約大さじ1
 - よもぎパウダー…大さじ1



作り方

1. オーブンを200℃で予熱しておく。
2. ボウルにスベルト小麦粉から自然海塩までの材料を入れ、ザッと手で混ぜる。
3. 豆乳と菜種油を加え、粉っぽさが無くなるまでザックリ捏ね、ひとまとめにする (生地は綺麗に混ぜりきらず、ムラがある位の方がおいしく仕上がります。パン生地のように練り込む必要はありません)。
4. 生地を30×20cm程度にのばし、生地表面に折り込み用よもぎオイルを塗る。
5. 4の生地を半分にカットし、よもぎオイルを塗った面をサンドイッチのように重ね、濡らした包丁で8等分にし、オーブンで約15～20分焼き上げる。

Camu Camu



マクロヘルス カムカム果汁パウダー
 原材料：カムカム（ペルー産）
 内容量：100g
 3,024円（税込）

アマゾン地域に生育するカムカムは、「地球上に存在する植物の中で最も多くのビタミンCを含む」といわれるパワフルなフルーツ。その果実には強い酸味があり、現地では甘酸っぱいジュースとして、デザート代わりに親しまれています。ほんのりピンク色の実の中には、強い抗酸化作用を持つ豊富なビタミンCをはじめ、ビタミンB、ミネラル、カルシウムなど、美容と健康の維持には欠かせない栄養価がギンソウシミ、そばかすを予防して、お肌をブルブルの状態に保つはたらきがあるため、野菜ジュースなどと混ぜて朝に食べると良いでしょう。

編集部 佐藤は こんな風を感じた

バオバブパウダーは、意外なことに酸味があり、フルーツと合わせるとフルーティさとマイルドさが絶妙にマッチしてやみつきになりました。初めて使ってみてから半年あまりが経過しましたがスムージーやサラダにトッピングするだけでなく、バオバブ入りのさまざまなスイーツ作りに夢中になっています。

マクロヘルス
 バオバブフルーツパウダー
 原材料：バオバブ果肉（セネガル産）
 内容量：100g
 1,944円（税込）

Maqui Berry



Anti-Aging



マクロヘルス マキベリーFDパウダー
 原材料：マキベリー（チリ産）
 内容量：100g
 4,104円（税込）

マキベリーは、チリ南部のパタゴニア地方に自生する、先住民のマプチェ族が常食してきた伝統果実。標高千七百メートルの寒冷な地域に生育しているため、果実の中にはアサイーの約5倍、ブルーベリーの14倍もの豊富なポリフェノールが含まれています。アメリカでは、「次なるスーパーフード」として注目を集めているマキベリーですが、日本ではまだまだ認識が浅く、その驚くべき栄養価もほとんど知られていません。カルシウム、鉄分、ミネラルをバランス良く含み、抗酸化力を数値で示した「ORAC値」では、最高レベルの数値を記録しています。

ねり胡麻はベリー類との相性が抜群 マキベリーシチュー

材料（2人分） バナナ…2本、マキベリーパウダー…大さじ2、レモン果汁…大さじ2（またはカムカムパウダー+水大さじ4）、白ねり胡麻…大さじ2、自然海塩…小さじ1/8、お好みのフルーツ…適量、（ブルーベリー・ラズベリー・キウイ・パッションフルーツ等）
 作り方 1. 材料すべてを滑らかなるまでブレンダーにかけます。2. お好みのフルーツをトッピングして出来上がり。

ericoさんは こんな風を感じた

抗酸化物質がかなりの高濃度だと言うのが深い紫色から感じられました。寒冷地産の果実なので南国系果実より、日本では年中重宝だと思います。スイーツのピンク系の着色料としても使え、酸味が付きすぎないのでカムカムパウダーや、バオバブパウダーとの併用で酸味調整できるのも嬉しいポイント。

Bao Bab



アフリカの過酷な自然の中、樹齢5000年とも言われる長生きのバオバブ。その実を割ると果肉は白い粉状の固まりとなっており、ビタミン、カルシウム、ミネラルなどの栄養にあふれています。原産国では、赤ちゃんの代替ミルクとしても使われているバオバブは、体に生きる力を与えてくれる大切なエネルギー源です。腸内環境を整えてくれる天然のプロバイオティクスがたっぷりと含まれており、ビタミンCはオレンジの7.5倍、カルシウムは牛乳の3倍、さらに食物繊維はごぼうの7倍と、パワーチャージにぴったりのスーパーフルーツです！



カムカムパウダーで酸味を調整 アボカドディップ

材料（2人分） アボカド…2個、カムカムパウダー…大さじ2、生姜すりおろし…大さじ2、自然海塩…小さじ1/2
 トッピング用 蒸し黒豆…適量、枝豆…適量
 作り方 1. アボカドの種を取り、材料すべてをザッとブレンダーにかけます。フォークでつぶしながら混ぜ合わせる。2. アボカドの皮に盛り付け、蒸し黒豆と割いた枝豆を散らす。

ericoさんは こんな風を感じた

アボカドディップの変色防止に、これまではアボカドの種を入れていましたが、カムカムパウダーで12時間以上も美しい緑が保てました！自然海塩とカムカムパウダーを「1:1」で混ぜ、ガーリックパウダーやスパイスを足せば、フライドポテトのさっぱりシーズニングにも早変わりします。

「マクロヘルス」レシピを作ってくれたのは



ericoさん

ベジタリアン料理家、望診法指導士プロフェッショナル、「ericoのNeoベジタリアンお料理教室」、「Neoベジタリアン指導者養成講座」を主宰。京都在住。英大卒業後、2軒のカフェの立ち上げ&マネージメントを経て、重度のアトピーだった息子と暮らす経験や「完全菜食」の実践体験を生かし、プラントベースの料理もスイーツを伝えている。著書に「Choice Vegetarian Cooking ~ ericoのようこそベジタリアンクッキングの世界へ～」がある。
<http://ameblo.jp/pingpangerico/>