

ココロとカラダが整う、世界が認める日本古来の優れた健康食

ベジィ
vol.57

veggie



付録
陰陽表・保存版

ハッピー・ベジタリアン・ライフ

マ
ク
ロ
ビ
オ
テ
ィ
ツ
ク

Macrobiotic

人
生
が
な
ご
む

予防医学の第一人者

渡邊 昌

(医学博士・アジア太平洋臨床栄養学会 会長)

統合医療の先駆者

川嶋 朗

(医師・医学博士 東京有明医療大学教授)

10th
Anniversary
創刊10周年
フェスティバル
招待券付

はじめてのマクロビオティック料理
ココロがゆるむギルトフリー&スーパーフード和菓子
今話題の美と健康を学べるスクール



10th Anniversary
10周年
YEARを飾る
特別企画

veggy オリジナルアイテムがついに登場！
種と土のことを真剣に考えるための

veggy 有機栽培セット

創刊 10 周年という節目の年に、ついにベジオリジナルのアイテムが登場します！
もちろん野菜にまつわるアイテムであり、私たちや子供たちの未来のことも考えて作られています。
まずは、今号では「今なぜこの商品を作ったのか」という点にフォーカスしてご紹介します。

写真/五味茂雄 文/編集部



“野菜のプロフェッショナル”が「veggy 有機栽培セット」をレコメンドする理由

土に触れることは究極の現代の癒し

「スズキさんから読者への提言
「土に触れることからはじめよう」
東京で「キヨズキッチン」をやっていた頃から、農家の方々と密接なつながりがありました。彼らから話を聞いてみると、日本の農業は危機的と言っている。とりわけ、「土」については一人でも多くの人に現状を伝えたいと思います。
従来の農業や化学肥料を使用する慣行農法によって土が石灰化していることに加え、気候変動によって土の許容限度以上の降水量が積み重なっています。土のためにもオーガニックを選ぶことは必然なのですが、米カリフォルニア

大学のヴァシリキオティス博士は、「オーガニック農業は慣行農業より生産性が高く、オーガニックへの転換は農産物生産の維持や増産に資する」と発表しています。これから先、私たちは自分が食べるものをどう選択していくのか。「veggy 有機栽培セット」はそれを考えるきっかけとなると思います。
植物とともに生きていく実感を持つことができるし、種子法が看過できない展開を迎えた今、種から育てる経験は実感を伴って感じることができるとは。それに、毎日土に触れることは電磁波に取り囲まれて生活をしている体にとっては、アーシングできる機会にな



南清貴 (KIYO)
フードプロデューサー。一般社団法人日本オーガニックレストラン協会(略称JORA)代表理事。現在JORAにおいて、「家庭料理のシステム化」を普及するため、全国でセミナー・講座を開催中。

ります。生活に密着しながら、土と種から野菜を育ててみてください。

吉良編集長が実践！ プランターでプラントベース生活



土と種の大切さを知る
住んでいる区の農園を借りて家庭菜園もしていますが、普段の仕事が忙しくて、子供たちと一緒に通えるのも週末の限られた時間のみという状況でした。子供たちには日常的に土に触れてもらいたいと思っていました。命が生まれ、育み、それをいただくというプロセスを知った上で毎日のごはんを食べてほしい。それは、遠くの広い場所へ行かないと体験できないわけではなく、室内であっても理解することができると気づいたのは、このプランターで育て始めてからでした。

吉良さおり
veggy 編集長 / SERENDIP TRAVEL 編集長。3児の母。食事はマクロビオテック、ローフード×スーパーフード、アーユルヴェーダ、薬膳などを体調に合わせて選んでいる。

自分で育てた野菜を食べよう

プランターの中に土を敷き詰めるという行為すら、子供たちには非日常。最初から畑のところに行く以上の感動を受けていました。最初は、コリアンダーからはじめてみたのですが、小さな小さな種たちが育つことが不思議なようで、種と土がどれだけ大切なものなのかを教えてあげているうちに、私自身も気づくことがたくさんありました。学校や保育園から帰宅後、子供たちが率先して水をあげてくれましたが、ずっと自分の近くにあるからか、芽が出て育っていく様子がとても嬉しかったようです。



私の野菜、こんな風に食べました

育ったコリアンダーを実際に収穫して、料理にも使ってみました。土から生えている野菜を収穫することは特別な体験です。写真は「アーモンドバルブムス」。アーモンドミルクを搾った残りかす(バルブ)は、ビタミンやミネラル、食物繊維も残っているので、いつも有効活用しています。コリアンダーをふんだんに散りばめて一緒にいただくと、とてもボリュームたっぷりでお酒との相性も抜群！

自分で育てた野菜からエネルギーをいただく

veggy 有機栽培セット

● コリアンダー/ルッコラロケット/スイートバジル 1セット 3,500円+税



底面メッシュ構造で、植物の生育に必要な新鮮な空気を取り込んでくれる「ミニプランター」に「有機家庭菜園の土(培養土)」と、「F-FOAM基準で有機認証された有機種子」をセットにしました。ミニプランターはコンパクトなのでキッチンやベランダでの栽培にもピッタリです。野菜を育てるのが初めての方にもオススメ。



セットと一緒に入っています

プランター + 有機家庭菜園の土 + 有機種子

*プランターサイズに合わせて一度に種類ずつ数回に分けて栽培してください。
*収穫後、培養土は横っこ等を取り除き、次の種を蒔いてください。

veggy セレクトの有機種子 3種の野菜が栽培できる！



コリアンダー (パクチー)
昨年から人気沸騰のコリアンダーは、中華料理やタイ料理、ベトナム料理には欠かせないハーブです。鎮静作用や健胃作用、そして抗菌作用があります。



ルッコラロケット
香ばしいゴマの風味と旨沢でスパイシーな香りのルッコラロケットは、誰でも簡単に育てられるオススメのハーブです。ペーリーフとしての使用にも最適。



スイートバジル
誰でも簡単に育てられて、一度植えたら収穫時期が長く続くことで人気のハーブ。イタリアンに欠かせないスイートバジルは、ペーストにして楽しむのも◎。

[veggy 有機栽培セット] のお求めは下記サイトまで
<https://veggy.life>

「オーガニック・ファースト」から、「オーガニック・バイ・ミー」へ
オーガニックの野菜が当たり前の選択肢となった現代。それは意識が変わっただけでなく、選ぶ際の価格の障壁が低くなった証拠でもあります。しかし、だからといって無条件にそれを優先する「オーガニック・ファースト」という姿勢については、考慮すべき点が多くあるのもまた事実。主にそれは「種」と「土」の問題に集約されています。種の問題とは種子法の廃止、土の問題とは未成熟堆肥を使用することから起こる硝酸態窒素の発生です。
「オーガニックを選びたい」とは、健康を意識する誰もが思うことです。ただ、有機ということに対して様々な角度から考える視点を身につけた上で、それを選べるようにならないといけません。次ページで南清貴さんも語っていますが、「何を選ぶか」で私たちの未来が変わっていくのです。そのために、積極的に選択肢を増やすことが重要で、本誌が提案する「veggy 有機栽培セット」はその一助となってくれるはず。多様な見方を身につけて「オーガニックを選ぶ」ことに加えて、種と土のことを考えながら「自分でオーガニックで作る」ということ。「オーガニック・バイ・ミー」を実践するための、最適な入門編がここに誕生しました！