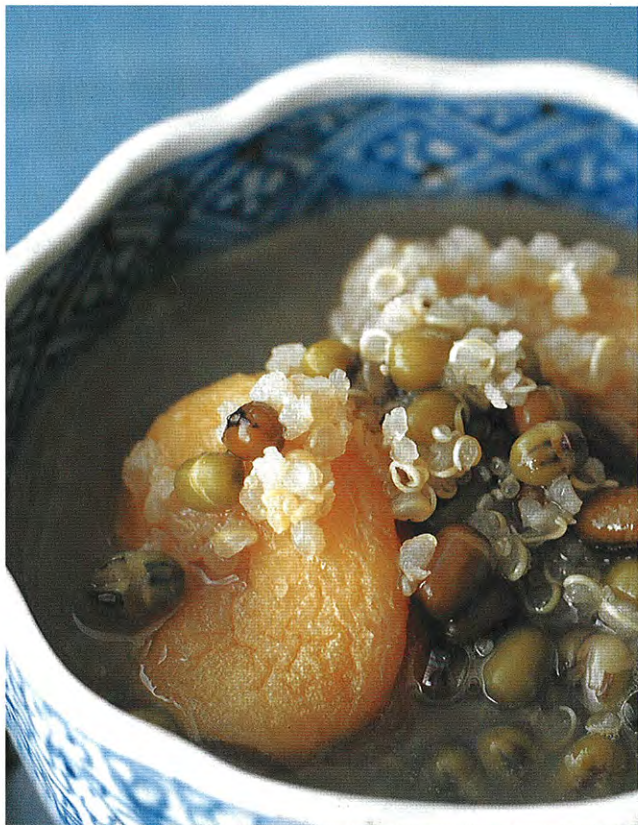


Dr. ^{ドクター} クロワッサン croissant

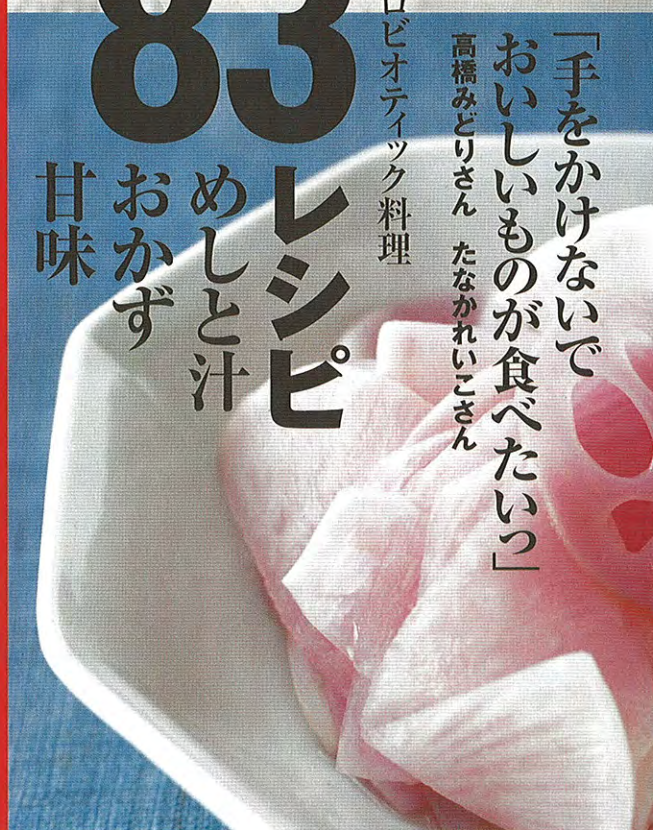
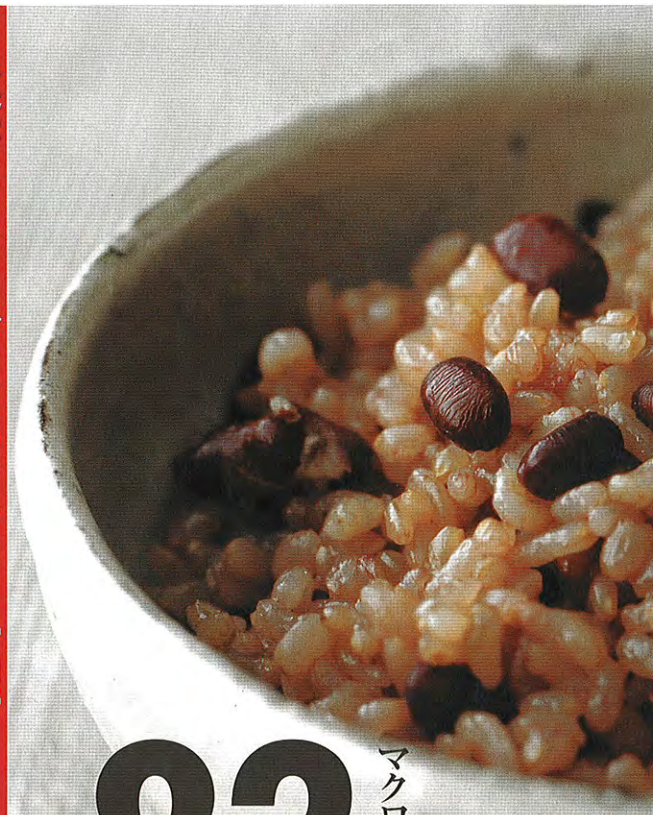
定価98



自然食レストラン
久司道夫さんインタビュー
地産地消の学校給食

体の中からきれいになる食べ方。

健康マクロビオティック料理



83 レシピ

甘味

おかず

めしと汁

マクロビオティック料理

「手をかけないで
おいしいものが食べたい」
高橋みどりさん たなかれいこさん



天然わら納豆 ふうふう

●栃木・(株)フクダ

わらの香りが懐かしい、昔ながらの納豆

人工培養の納豆菌は一切使わず、わらに自生している天然納豆菌の自然の力を活用して作られた昔ながらの納豆。使用している大豆はもちろんのこと、わらも無農薬栽培。ねばりのある糸引きと、しっかりとした大豆の味。塩だけで食べてもおいしい。天然わら納豆を商品化している唯一の会社。

栃木県真岡市下大沼195・1 ☎0120・29・2997 FAX0285・84・4010
http://www.fuku-fukuda.com 天然わら納豆 ふうふう300g、850円
100g、650円(送料別)。

ゴマ3スリ●東京・(株)ガリレオ

栄養の吸収のよいすり胡麻を種実とブレンド

黒胡麻にクルミ、松ノ実をブレンドした栄養価の高い、パワーブレンドふりかけ。薬膳食材といわれている種実の組み合わせはコクのある味。地球上でカルシウムをいちばん多く含む食材といわれる胡麻に、栄養価が高くリノール酸やリノレン酸が豊富なクルミ、ビタミンEの含有量がナッツ類ではトップといわれる松ノ実。この最強の組み合わせで不足がちな栄養を補給。

東京都渋谷区神宮前6・33・11・3F ☎0120・775・221 http://www.galileo-ginza.com ゴマ3スリ1,000円(送料別)。

納豆●青森・(有)かくた武田

大粒で粘りのある納豆らしい納豆

最近人気の小粒でやわらかく、匂いもおとなしい、今ふうの納豆と比べると、かくた武田の納豆は大粒で粘りが強く水気が少ない。「見た目は悪くても、味のことを考えたら大粒の国産大豆をしっかり発酵させてつくる初代からのやり方がいちばん」と、明治時代から伝わる老舗の味と技を守り続けている。

青森県青森市千刈1・21・5 ☎017・781・8088 FAX017・781・8089 青森納豆(粒)100g、157円 玄米胚芽納豆カップ3P(粒)30g×3、麦入納豆3P(粒)30g×3、各210円(送料別)。



ナットウナッツ・ネバ

●秋田・(株)エムアンドエム

食べ出したら止まらない スナックタイプの納豆

フリーズドライ製法で仕上げたスナック感の納豆の2倍のナットウキナーゼが含まれ、社の実験で血液サラサラ、記憶力、老化防止が高いことは実証済み。小粒タイプと大粒(黒大豆(醤油味))がある。

秋田県秋田市大町2・7・34 ☎018・862・9287
862・9297 http://www.mandm-akita.com ナットウネバ小粒200g、1,050円 黄大豆100g、735円 黒大豆100g、735円(送料別)。



ざる豆腐『なごり雪』●埼玉・(有)小野食品

いちど食べたら忘れられない濃厚な味わい

「自分の目が届かないところでは売りたい」と、頑なまでにデパ地下出店を断ってきた店主の小野哲郎さん。「豆腐テイस्टング」で1位になるなど、口の中に余韻が残るほどの濃厚な味わいは、一度食べるとやみつきに。原料の大豆は白大豆のナカセンナリと、薄いうぐいす色に仕上がる青大豆のあきたみどりの2種類。どちらも3kgで約8丁分という大きさ。

埼玉県川越市仙波町2・7・4
0492・24・4057 FAX0492・3156 ざる豆腐・白大豆は1,200円(送料別)、青大豆は3,200円(送料別)、期限3日。注文の際は「ドクダミワッサンを見て」と一言添えて。



セイトン●東京・ナチュラルマー

お肉そっくりの味と食感『セイトン』

セイトンは小麦グルテン(蛋白)から作った穀物のお肉。大きめのかたまり状になっていて醤油、玉葱、椎茸、昆布、胡麻油などで下味がついている。お肉代わりに使えて焼く、煮る、揚げるなどアレンジ自由。ハンバーグのような食感。

東京都渋谷区広尾5・19・5広尾フラワーホーム1F ☎03・6408・2528 FAX03・6408・2529 セイトン230g、490円(送料別)。