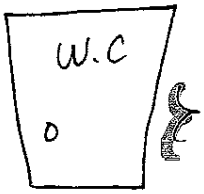
ローフードマイスターに聞く「酵素」素朴なギモン

ローフードとは48℃以下で調理した食事のこと。加熱したら死滅してしまう酵素の摂取にはコレが基本ってことになるわけね。でもでも、冷たい食事ってどうなの——!?



DATA

Manna●東京都渋谷区猿楽町24の7代官山bプラザ2F　☎03-6416-9563　11:30〜22:00　月曜休(祝日の場合は営業、翌日休)　※イベント開催時は営業時間に変更あり。八幡通りに面したビルの2F。ナチュラルテイストでまとめられた気持ちいい空間。テラス席もあり。料理は一流ホテルから独立したシェフが手がける本格派。ランチ、ディナーが楽しめる

秋葉睦美さん

結婚後、肉食・ラーメンきの夫に付き合う食生活20kg増。自然療法を勉強する中で、ローフードに出い、元の体重へ。アティバ・ローフード・スクー校長。http://rfschool.jp/

ローフードだっていろんな味が楽しめる!

秋葉さん、一流ホテルで修業したシェフ、スタイリストkokaさんの異色3人のコラボでローフードレストラン『Manna』がオープン。フレッシュな野菜や酵素ドリンクはもちろん、カレーやパスタ、デザートまで加熱せず、砂糖も使わず、ここまでできるとは……!! と驚きのレシピが続々。ローフードはちょっと敷居が高い? というビギナーの不安を秋葉さんにすべてぶつけてみた。

AQ1 大量の野菜を買うと…コストが高いのでは?

お肉やお魚を買うより安いはず

野菜、それもオーガニック野菜となると確かに安くはありません。しかしローフードの場合、調理は切る、混ぜるが中心なので電気代いらず。なによりローフードに切り替えると健康になります。風邪などもひかなくなり、病院代やお薬代、サプリメント代などがかからなくなるので、支出をトータルで見たら、高いということはないはず。

ランチについてくるオーガニックサラダ。葉っぱまで食べられるニンジンをはじめ、フレッシュハーブがたっぷりと。サラダ、メイン1品で¥1,480とお値ごろ

AQ2 以前に試した時、調子が悪くなったのですが…

たまった毒素が排出されるせいです

酵素をとりはじめると、今までの悪いものが体外へ排出されます。トイレに行く回数が増え、鼻水、せきやたんなども出ます。代謝酵素がたくさん使われるようになるので、だるさを覚えることも。しかし、これは細胞がキレイになるための通過点。ここでやめないことが大切です。しばらくすると心身ともに爽快になります。

季節に応じた柑橘系フルーツ7種類ほどを発酵させた自家製酵素ジュースを、炭酸水で割った酵素ドリンク¥700。夜はシャンパンで割った酵素シャンパン¥1,200もご用意

AQ3 生野菜は消化に悪くないですか?

繊維質の硬い野菜はすりおろして

キャベツなど葉もの野菜は自らの身を守るために、セルロースという硬い繊維質があるため、消化しづらい場合があります。特に胃酸の出が悪い人では溶かしきれず、胃もたれすることも。生の野菜を食べることに慣れていない人はいきなりたくさんの量から始めず、少量のサラダやジュースから始めるのがいいでしょう。

AQ4 生野菜は体が冷える気がします

冷えは一時的なものです

フルーツや野菜を食べると一時的に体が冷えることがあっても、体内で酵素がしっかり働くようになれば、末梢の毛細血管まで血液がスムーズに流れるようになるので、むしろ冷えない体へ改善されていくはずです。どうしても冷えが気になる人はまずローフードを食べ、その後に温かい食事をとるといいでしょう。

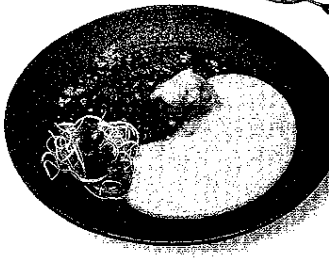
AQ5 ローフード料理は味が単調になるのでは?

工夫しだいでバリエーションは広がります

うちのレストランに来ていただくとわかりますが、パスタやカレー、食後のデザートまで、ローフードとは思えないほど、たくさんのメニューをご用意しています。またオーガニックの野菜は味が濃いので、良質の塩と油だけでも十分においしいですし、ローフードを続けるうちにシンプルな味つけがなによりも口に合うように変わっていきますよ。

シンプルローフードには味のバリエーションを広げる調味料が不可欠。もちろん、体にいいものにこだわって。(上から右回りに)デトックスされない白砂糖はローフードではいっさい使用しない。甘味はサボテンから抽出するアガベシロップ(340g¥1,365)で。小豆島で、杉樽を用い、昔ながらの製法でしょうゆを作り続けるヤマクロ醤油の鶴醤(500mℓ¥1,050)。うま味成分が濃厚でまろやかな味。江戸時代中期から続く、低圧力で時間をかけて抽出する伝統の"玉締め絞り"製法。関根産業のこだわりのごま油。180g¥753

料理、調味料すべて/Manna

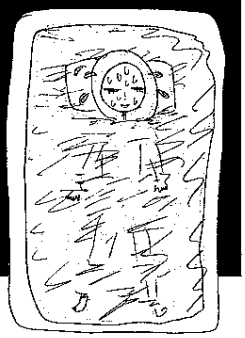


(右)デザートのローブラウニー¥600。ポリフェノールたっぷりの生のカカオパウダーを使用。自然な甘さで、甘いもの好きも大満足のクオリティ。スイーツは8〜10種ほど　(下)な、なんとカレーも。ローグリーンカレー¥1,380は19種類の雑穀ライスとともに。アツアツではないですが、人肌程度の温かさがうれしいメニュー

テルリンの発見!3 酵素は外からも効くのです!

これまでの話だと酵素って体内に限るって思うじゃない?　でも違うの。酵素には肌の汚れや角質を分解する働きもあるんだって。酵素洗顔とか酵素風呂はそんな酵素の力を利用したものなのよ。そういえば、知人がおがくずの自然発酵熱を利用した酵素風呂に週1〜2回、5週間通って見事6kgの減量に成功したの。血行がよくなって、冷え知らず。お肌もツルツルになるらしい酵素風呂も要チェックよ。

DATA

プリマベラ●東京都目黒区青葉台1の30の8 CASA青葉台401(オートロック)完全予約制(女性専用)　☎03-5721-6963　11:00〜21:00(月〜水、金曜)、11:00〜18:30(土・日曜、祝日)　木曜・第1・3金曜休　入酵料(25分)¥3,000、酵素着レンタル料¥500

フードのついたサウナスーツのような酵素着を着て、おがくずの中に砂風呂状態で入ります。発酵熱でじんわりと温かく、15分もすれば汗びっしょりに。入酵後は一日中体がポカポカ。お肌もしっとり