

西郵マユミさん

マクロビオティック・コーチ
Mayumi Nishimura

マクロビオティックのカリスマとして世界的に活躍する西郵マユミさん。「手間をかけなくても、マクロ的食生活は楽しめます。できることから手軽に始めましょう」——西郵さんが提唱する“プチマクロ”とは？ お話を聞いてみました。



着物が過ごすことが多い今日の外暮らしから素直な素直さを見つけています。

マドンナのプライベートシェフをしていました

2001年から7年間、マドンナの家に住み込んで、彼女と家族のために料理を作っていました。マドンナがプライベートシェフを探していたと聞いて応募してみたら、私が子どもの食事もマクロビオティックにしていることが評価された

マドンナのプライベートシェフとして、数ある候補者の中から採用されたんです。ワールドツアーにも同行しました。プライベートシェフと一緒に移動し、ホテルでは隣の部屋。いつでもどこでもボスのリクエストに応じて、おいしくて身体にいい料理をつくらなければならなかったからです。「えっ、飛行機の中でも？」って驚かれますが、万全なキッチンがなくとも、いざとなればできたのでしょね。

マドンナのプライベートシェフとして、数ある候補者の中から採用されたんです。ワールドツアーにも同行しました。プライベートシェフと一緒に移動し、ホテルでは隣の部屋。いつでもどこでもボスのリクエストに応じて、おいしくて身体にいい料理をつくらなければならなかったからです。「えっ、飛行機の中でも？」って驚かれますが、万全なキッチンがなくとも、いざとなればできたのでしょね。

マドンナのプライベートシェフとして、数ある候補者の中から採用されたんです。ワールドツアーにも同行しました。プライベートシェフと一緒に移動し、ホテルでは隣の部屋。いつでもどこでもボスのリクエストに応じて、おいしくて身体にいい料理をつくらなければならなかったからです。「えっ、飛行機の中でも？」って驚かれますが、万全なキッチンがなくとも、いざとなればできたのでしょね。



Profile

1956年愛知県生まれ。82年に渡米し、マクロビオティックの権威、久司道夫氏に師事。83年、クシ・インスティテュート・ベケット校の設立に参加、料理主任に。2001年より7年間、マドンナのプライベートシェフとして、ロンドン、ロサンゼルス、ニューヨークを中心に活動。08年より日本に拠点を移し、各地でマクロビオティックを広める活動を精力的に行っている。主な著書に『MAYUMIの世界一的美肌レシピ』（主婦と生活社）、『西郵マユミのプチマクロで美人ごはん』（マガジンハウス）など。

手軽な玄米菜食、始めてみませんか？

マクロビオティックって、実はおいしくて簡単なんです！



アボカドサラダ バルサミコソース

〈材料・2人分〉
・アボカド、レタス、さやいんげんなどの野菜…適量
・濃縮バルサミコ酢（煮詰めしたもの）…適量

〈作り方〉
①さやいんげんを色よく茹で、アボカドは一口大に切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
②濃縮バルサミコ酢をかける。
※濃縮バルサミコ酢の作り方…バルサミコ酢を耐熱ガラスかホーローの鍋に入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にし、約半量になるまで煮詰める。



ソーイネーズ + 春のブランチドベジタブル

〈材料・2人分〉
・豆腐…1丁
・りんご酢…大さじ3
・てんさい糖…大さじ1・1/2
・なたね油…大さじ4
・自然海塩…小さじ3/4
・マスタード…小さじ1
・春野菜いろいろ
春キャベツ…2枚／絹さや…8枚／小松菜…1株／赤たまねぎ…1/4個／レッドラディッシュ…4個／レッドラディッシュの葉…適宜
・水…2カップ

①豆腐は4つ切りにして、蒸気の上がついている蒸し器に入れて5分程度蒸す。
②りんご酢、てんさい糖、なたね油、自然海塩小さじ1/4を小鍋に入れて、てんさい糖と塩が溶けるまで弱火で温める。
③①と②をミキサーかブレンダーでなめらかになるまでよくまぜ、マスタードを加えてさらにまぜる。
④③を容器に入れて、粗熱が取れたらフタをして冷蔵庫で冷やす。
⑤鍋に水と残りの塩を入れて沸騰させ、食べやすい大きさに切った野菜を春キャベツから順に、サッと湯にくぐらせて取り出し、ざるに上げる。茹ですぎないこと。
⑥⑤の野菜に④のソースを添える。

穀物も野菜も、できるだけ丸ごと食べましょう

マクロビオティックって、未精白の全粒穀物を、主食に、旬の野菜をたっぷり取ることで、自然のエネルギーがぎゅっと詰まった旬の野菜や、精白していない穀物を丸ごと食べると、日々細胞が元気になっていくのを感じることができまよ。みそ、しょうゆ、塩ごま油、梅酢など、伝統製法で作られた調味料を揃えることも忘れずに。

マクロビオティックって、未精白の全粒穀物を、主食に、旬の野菜をたっぷり取ることで、自然のエネルギーがぎゅっと詰まった旬の野菜や、精白していない穀物を丸ごと食べると、日々細胞が元気になっていくのを感じることができまよ。みそ、しょうゆ、塩ごま油、梅酢など、伝統製法で作られた調味料を揃えることも忘れずに。

マユミ流プチマクロを
まずは実践してみてください！

先日、『おいしい奇跡！ LOVEプチマクロ』というレシピ本を出版しました。マクロビオティックの基本は押さえつつ、大胆に自由にアレンジを加えたマユミ流プチマクロを175レシピ紹介しています。

マクロでは普通使われないハーブやスパイスを加えたり、サラダの下味に梅酢を使ったり。マクロではスイーツを食べないというイメージがあるかもしれませんが、メープルシロップや米飴の甘み



「おいしい奇跡！ LOVEプチマクロ」(マガジンハウス、1575円) ビギナーでも気軽に楽しく始められるマクロビオティックのレシピ集。お弁当やスイーツのバリエーションも。