

●第35回 劉薇と雑穀の会 特別企画

2014年11月16日(日) 11:00～ 成城 Liu Wei サロンにて
参加費：6,000円 募集人数：25名

- ①話の部 ボケないで健康でいられるために～よりよいライフスタイルを～
講師：坂田ヒロ子さん（健康管理士一般指導員）
- ②食の部 メニューは11月発売のレシピ本より抜粋
 - 2種のアんまんをみなさんで包みましょう。
黒米粉あんまん（なつめあん）、ひめほたる小麦あんまん（栗あん）
 - こだわり食材の健康ランチバイキング
各自で配膳、各自で食器洗いをしていただきます。

●第36回 劉薇と雑穀の会 クリスマス特別企画

「雑穀を使った焼き菓子の会 ～台湾茶とともに」

2014年12月17日(水) 11:00～ 成城 Liu Wei サロンにて
参加費：6,500円 募集人数：15名

雑穀粉を使った劉薇オリジナルレシピのシュトーレンとアマランサススクエア（ケーキ）を作ります。ゲストに中国茶インストラクターの高田恵理さんをお招きし、台湾茶をふるまっています。シナモンクッキー、クミンクッキーなどのご試食もあります。

●第37回 劉薇と雑穀の会 ランチ会

2015年1月31日(土) 11:00～ 成城 Liu Wei サロンにて

お申し込み：電話／090-9019-1361（嶋田）メールアドレス／mxmusics@nifty.com

おすすめ商品



10種雑穀劉薇ブレンド

無農薬の「古代種」雑穀生産者であり日本雑穀生産第一人者の高村英世さんの雑穀を、劉薇が独自の配合でブレンドしました。雑穀は人間の身体が必要とする栄養素をバランスよく豊富に含んでいるため、様々な健康効果があります。

【劉薇と雑穀の会】
東京都世田谷区成城 9-21-5
Tel&Fax：03-3789-6518 Email：mxmusics@nifty.com

発行／劉薇と雑穀の会
文責／劉薇
デザイン／清沢佳世



劉薇レシピ本、11月17日 全国発売！

みなさまにご協力のお願いです。講談社よりレシピ本「人工透析なしで10年！でも元気な私の食生活」が11月17日発売されます。現代人の食生活の一助けになれば（日本の人々へのご恩返しとまでいかないにしても）、最高に幸せです。本はじわじわと売れていくことにより、発売から2～3週間以内、ある程度集中的に動きがあった方が有利だそうです。ぜひ会員のみなさまには発売後2週間以内、紀伊国屋書店、ジュンク堂書店、丸善など大手書店でお買い求めいただけたら幸いです。口コミの力は無視出来ないそうです。ベストセラーを目指します。みなさまのご協力に感謝申し上げます。
劉薇

レポート1

八ヶ岳での料理会

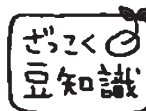
劉薇



今回の八ヶ岳行きは、6月27日に「八ヶ岳ふるさと情報館」の佐藤社長の依頼で会員のみなさんに健康な食べ方を伝える料理会を開く目的でした。

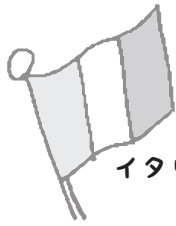
八ヶ岳ふるさと情報館は日本全国6000人ほど会員がいます。高根地方だけでもたくさん退職組が移り住んでいます。佐藤さんは暮らしの達人でもあり、すてきな古民家をそのまま移築したとのこと。パーティー調理用具すべてが揃っていて、とても広々としたお家でやりやすかったです。感謝感謝です。

この日は20人の参加でみなさん興味津々で、ほぼご夫婦の参加で、男性が半数でした。ユーモアがあり、知的で、みなさん人生をすてきに歩まれた方々ばかりでした。しかも、八ヶ岳の地でわたしの演奏を最低でも一回は聴いている方々でしたので、まずはみなさんに感謝を伝えました。この日のメニューは新タマネギの酒粕みそソテー、新じゃがの花椒黒酢炒め、土鍋で10種雑穀劉薇ブレンドごはん、ねぎのひえポタージュ、フエンネルチャーハン、アイリッシュソーダブレッド、たかきび餅の黒糖からめを作りました。汁までなにも残りませんでした。嬉しい、嬉しいです。。いいね！



たかきび 食物繊維、マンガン、マグネシウム、鉄、カリウム、ビタミンB1、B2、B6が豊富。加熱するとひき肉の食感を味わえるものとして、カロリーダウンに用いることが多い。





劉薇と雑穀の会料理会料理会30回達成記念イベントのご報告

イタリア料理研究家 渡辺怜子さんのお話を聞く会



高橋 葉子

2月23日のトークイベントに参加して

イタリア料理研究家であり、作家の渡辺怜子さんには、私は以前より懇意にしてもらっていますが、今回劉薇さんとのトークイベントで、改めて怜子さんの素晴らしさを確認させてもらいました。「話すのは嫌だから、、、。」という怜子さんを、塩川さんの温かな進行ぶりや劉さんとのやり取りに、時間はまたたく間に過ぎて、とても一度のトークでは聞ききれないという感想をお持ちになった方も多と思います。

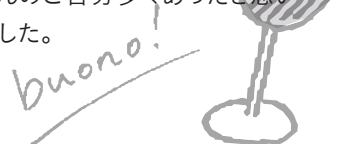
怜子さんの本には数多くのエピソードがでてきますが、それは単にレシピ的な紹介ではなく、イタリアの友人との出会い、交流によってイタリア人気質あふれるおらかさとか、イタリアの風まで感じられます。フィレンツェやその郊外の生活を私たちに伝えてくれるところが彼女の本の魅力だと思います。「食」については、南から北まで日本各地の市場取材の話がされていたが、私はその中で八戸市場のレポートを以前見せてもらったことがあります。今から40年くらい前とおっしゃっていましたが、そこには今の「日本の食現場」には無い、新鮮さやエネルギーを感じさせてくれ、「命を頂かせてもらう」という食の原点がありました。現代のような調味料や添加物に頼った食生活ではなく、野菜本来の美味しさ、「生き物」「生命力を頂かせてもらっている」というのは、お二人の原点ですよね。それはイタリア料理や、中国料理という範疇ではありません。お二人のこれからの食への追求に心からエールを送りたいと思います。

そう、ここまで書き進めて、劉さんと怜子さん、お二人の共通点を発見したんです。

- ・食に対しての飽くなき追求心、好奇心旺盛であること。
- ・歯に衣着せぬ言い方で、単刀直入に話されること。
- ・いいと思った時の行動の早さ。
- ・怜子さんは高齢（84歳）劉薇さんは病気を抱えていますが、年齢や病気であることを感じさせない熱意。（エネルギーを出し切った後の次の日には、グッタリされていることもあります、それは致し方ないこと。それも共通）
- ・お二人の料理は大胆にも関わらず、繊細であること。。。。

当日会場には50人以上も集まって下さり、ナポリのシェフ、マッシモさんのイタリア料理を食べ、楽しいトークを聞き、最後に劉薇さんのヴァイオリン演奏に終わった一日のなんとと言う幸せ感でしょう。

会場の準備、そして進行具合についても、スタッフの皆さんのご苦労多々あったと思いますが、楽しい一日にして下さり、本当にありがとうございました。



会員の声

田中 優子

劉薇さんの「雑穀の会」、いつも創意工夫に満ちたレシピに感心&感動しています。「劉薇ブレンドの雑穀」は、とても香りがよくて美味しいですね。うちの息子は「白いご飯」が大好きで「雑穀ご飯」は苦手。これまではどんなに身体にいいと言っても雑穀だとほとんど食べませんでした。それが、劉薇さんの雑穀米に出会ってからは食べるようになったので、やはり美味しいんだな、と思います。（我が家では、雑穀米と白米、半々で炊いています）

また、私は最近、糖質の摂り過ぎに気をつけているのですが、糖質制限の観点からしても、「白米」より「雑穀米」の方がずっといいので、家で食事をする時は出来るだけ雑穀米を混ぜるようにしています。気のせい、肌の調子がよくなってきたように感じます。なんとなくモチモチ感がでてきたような？皆さんはいかがでしょう。劉薇さんの健康雑穀レシピ、これからも楽しみにしています。

レポート2

第32回 雑穀菜膳料理研究会 麺ロードの会

劉 薇



5月17日、第32回料理会は、若い人27才のりささんと19才の大学生 Louise さん（上海の留学生）が参加してくれました。若い人でこれまで料理会で接した中で一番粉を扱うのが上手だった。びっくり。ほぼ合格。りささんは子育て中、とても食にこだわっていて、添加物を子どもたちに食べさせないように、うどんもパンも捏ねて作っているとか。Louise はお菓子づくりが好きでよくやります。しかし、上海の子は粉をうまく捏ねるのは珍しいのですよ。上海人は小麦粉をあまり食べないからです。

りささんには直感で、もっといろいろやらせて経験と実践のチャンスがあれば、料理の名人になっていくのではと思ったので、即座にわたしのレシピ本の撮影にお手伝いで来てくれる?と口走ったのですが、さあ、よい助手になれるでしょう。