

ナチュラルフード 講座

「ごま塩」を作ってみよう!

マクロビオティックや玄米食の方にはおなじみの「ごま塩」。実はこれ、丁寧に作ることで見事なバランスで体を元気にしてくれるパワーフードなんです。

ちなみに市販のごま塩の多くは、新品でも機械で作っているため酸化が進んでいたり、好みの塩の濃さに調節できないという難点がある場合があります。

手作りのごま塩はふわふわとして口当たりが柔らかく美味しさが違いますので、ぜひ手作りをお勧めします。



ごま塩ってなあに？

ごまを塩(陽)の微粒子でくるんで酸化を止め、陰陽のバランスを整えたのがごま塩です。ごまのカルシウムと塩のナトリウムが油分(陰)に溶けて浸透し、細胞を引き締めたり心臓の締める力を強化します。陰陽のバランスの強化やとっさの止血剤として、また痛みの緩和、精神安定にも一役買います!

「ごま塩」の作り方

材料: 洗い黒ごま 大さじふわっと8 自然塩 大さじすりきり2
※ごまと塩の比率は好みでお試しください。

①塩を煎る。

サラサラになるまで煎った塩を、すり鉢に入れ、塩の白い粉が舞うくらいまで細かくすりす。

②ごまを煎る。

こちらも弱火で鍋を揺らしながら煎ります。

ごまがはじけてパチパチと鳴り出したら、火から少し離して揺らし続けます。

煙が出ると温度が高すぎるので注意!

しばらく煎って、ごまを指でつぶして、パリパリと割れるようならすり鉢に移します。

③塩とごまを混ぜて播ります。

塩とごまをすりこぎで播っていきませんが、今回はごまの油を出さないように軽く根気よく播ります。

極力、圧力をかけずに砕いていきます。

ごまの粒が無くなって全体がふんわりしてきたらできあがり。

蓋つきの瓶に入れて冷蔵庫で保存します。

食べ方

小さじ一杯ぐらいをごはんに振りかけていただきます。

くれぐれも食べすぎないようにしてください。

カゼなど、体が陰性に傾いているときには体が欲する分摂ることをお勧めします。

ご飯にかけるだけでなく、和え物や炒め物など、

調味料として使うこともできますよ!

参考:大森一慧著「体の自然治癒力をひきだす食事と手当て」

ポイント!

ごまは炒りごまではなく洗いごまに、塩は、岩塩や食塩ではなく海の塩にしてください。

自然派洗剤
これってなあに?



地の塩社

アルカリウォッシュ

~アルカリウォッシュについて~

家庭用ソーダ『アルカリウォッシュ』は、重曹と炭酸塩の中間の物質、セスキ炭酸ソーダでできています。

無機物なので、環境にも負担の少ない成分で、油污れにも負けない威力を発揮します。自然界にもともと存在する無機物(分解の必要がない)なので、環境にも負荷が少なく、小さなお子さんやペットのいる家庭でも安心してお使いいただけます。



500g 380円税抜
(410円税込)

※今では、アルカリ系洗浄剤としてポピュラーになった「セスキ炭酸ソーダ」ですが、現在の用途で一般的に販売される前に地の塩社が「アルカリウォッシュ」の商品名として2000年に発売し、「セスキ炭酸ソーダ」を掃除・洗濯用洗浄剤として日本に広めました。

★家中の掃除・洗濯に、これ一つ!

これ一つで家中のお掃除ができちゃう上に、お洗濯にも使えます。

使い方を知ればエコ&クリーンライフが楽しくなります。お気に入りの容器に詰替えて使えばシンプルライフのスタートです。

重曹よりもアルカリ度が高く、汚れ落ちの力が違います。

また、重曹と同じく環境と人の肌に優しく、安全安心な物質です。発泡剤などを含まず、泡がたたないのですすぎも楽チン。使う量は、重曹の4分の1で経済的で、使い方は重曹とほとんど変わりません。

★用途

レンジ周りのしつこい油污れやお洗濯の洗浄剤に。またはつけ置き洗いに。

タンパク汚れや手垢や血液などが良く落ちます。油污れ、衣類のエリや袖の頑固な黄ばみ汚れにもスプレーでシュッシュと。布ナプキンのつけ置き洗いに最適です。

★スプレーにしておくと便利です!

★アルカリウォッシュスプレー(水溶液)の作り方★

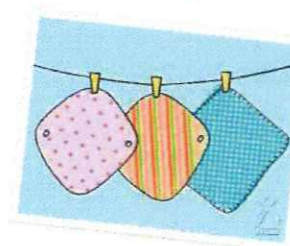
水500mlに対してアルカリウォッシュ5gをよく溶かしてご使用下さい。

水に溶けやすいので、スプレーボトルに溶かして常備しておき、汚れにシュッシュとして使うと便利で経済的。

※ 作り置いた液は、早めを使い切るようにしてください。

※ お使いになられるスプレー容器はよく洗った後、ご使用ください。

※ アルカリウォッシュ水は、夏の時期は2~3週間、冬の時期は1ヵ月を目安にお使いいただくことをおすすめいたします。



布ナプキンの洗浄には欠かせません! 小さなバケツに水をため、アルカリウォッシュをパッと溶かし、布ナプキンをつけておけば、洗う時は汚れが落ちやすく助かります。私の布ナプ生活はアルカリウォッシュなしでは語れませ〜ん! スタッフ]

