

ロータルトで Merry Christmas!

イルミネーションやクリスマスツリーなどで街中が華やかになるこの季節。人と集まる機会が多いかたもいらっしゃるのではないのでしょうか。そんな時に、ロータルトの差し入れなどはいかが

でしょうか？ 喜ばれる事、間違いなし！ 基本の作り方さえ押さえてしまえば、あとはトッピングやフィリングの材料で色々とアレンジも可能です。ぜひ挑戦してみてくださいね♪

アボカドローチョコレートタルト

材料 (18cm タルト型)

<クラスト>

生クルミ 120g
ドライデーツ 60g
ココナッツファイン 50g

<フィリング>

ローカカオパウダー 大2
アボカド (完熟のもの) 小2個
アガベシロップ 1/2カップ
(メープルシロップ60gでも代用可)
バニラエクストラクト 小さじ1
塩1つまみ

<トッピング>

ローカカオニブやラズベリー、ブルーベリー、バナナなど好みのフルーツを適量



作り方

1. 生クルミとデーツをそれぞれボウルに入れ、3時間浸水する。
2. クラストを作る。生クルミとココナッツファインをフードプロセッサーに入れて、粒が残る程度に攪拌する。デーツを加えて柔らかくなるまで攪拌する。ラップを敷いたタルト型に敷きつめる。
3. フィリングを作る。フィリングの材料をフードプロセッサーに入れてなめらかになるまで攪拌する。甘みは味をみながら調整してください。
4. クラストにフィリングを流し込み、冷凍庫で冷やす。好みのトッピングで飾る。

事務局スタッフ
Aが挑戦!!



ロータルトを作るのは初めてでしたが、思ったよりも簡単に作れてビックリ！フィリングを凍らせる前に間違えてトッピングのフルーツも飾ってしまいましたが、逆にフルーツもシャリッとした食感が楽しめました。アボカドが苦手な小学生の子ども、「おい!!」と食べてくれました。

ローフードライフ Raw Food Life

一般社団法人 日本ローフード協会 会報



vol.20

2024.12.15

Interview

むら た か こ 自営業
村田 多佳子さん SFT/RFT
SFT 認定スクール講師

薬で人は救えない。祖母と母から学んだ「食」の基本、そして体に溜まったものをデトックスしてくれるファスティングは世界の人を救う。そう思います。



——スーパーフードセラピスト (SFT)、ローフードセラピスト (RFT)、そしてSFT 認定スクール講師として多くのかたにスーパーフードファスティングの方法、ローフードの大切さを伝えていらっしゃる村田先生。ご実家が薬局ということですが、それが健康に興味を持つようになったきっかけだったのでしょうか？

確かに実家が薬局だったので、お店に来る人の色々な病気の相談などを子供ながらいつも耳にしていました。薬剤師となった後には病院薬局、処方箋薬局などにも勤めて多くのかたに接しておりました。ですが、私の基本は子供時代の「食」に根差しているのだと思います。

私の故郷は瀬戸内海の島です。自然豊かでのんびりしていて、美しい瀬戸内海の景色を毎日見て過ごしていました。海産物もお野菜も新鮮なものがかり。そんな環境の中で、祖母と母は味噌、お漬物も手作りしてくれていた。加工食品はほとんど食卓になく、

食材も全て自然のものからの手作り料理で、私たち4人の兄妹を育ててくれました。「食が何より大切」と考えていた祖母と母から、食事のたびに「今日の食事にはこういう力があるんだよ、こういう栄養があるんだよ」という話をいつも聞いて育ちました。

実は、私の叔父が生まれつき体が弱く、どの病院に行っても「成人までは…」と言われていたのですが、ある人から食養生を勧められて食生活に気を付けるようにしたところ、とても体が強くなって、結局天寿を全うするまで長生きされました。そういう実体験があったので、祖母と母はすごく食べ物を大事に考えるようになったのです。スタイルを気にするようになった高校生の時にも、祖母手作りの私のお弁当は男子並みのドカ弁でした(笑)。お陰様で頑丈な体に育てていただきました。

——「薬で人は救えない」。ファスティングは望む体に調整してくれる「魔法の方法」。

体に溜まったものをデトックスできる

ファスティングが世界の人を救う、そう思いました。「薬で人は救えないな」というのも、私は今まで薬剤師として多くの方から相談を伺ってきましたが、皆さんファスティングをなさるとデトックスができ、かなりの確率で不調を改善されているからです。

私自身もSFT資格を取得してから定期的にファスティングをしてきており、既に20回以上になります。体温は確実に上がりました。もともと35度台の低体温症で、真夏でも寝起きにはブルッと寒気を感じ、朝風呂で体温を上げてからでないと活動できませんでした。体の冷えは万病の元ですから、冷え性、肩こり、便秘、胃の不調、肌のくすみ、疲れと、未病の状態だったんです。それがファスティングを始めてからお通じは素晴らしく快調、浮腫みは取れ、冷えがなくなりました。現在体温は36度半を維持しています。薬剤師として漢方薬を使っても体温を上げるのはなかなか大変だと知っていましたので、ファスティングは望む体に自然と調整してくれる「魔法の方法」だと思います。



一般社団法人 Japan Raw Food Association
日本ローフード協会

札幌市中央区南2条西7丁目6-2-3F
E-mail: info@rawfood-japan.org
URL: https://rawfood-japan.org
Facebook: https://www.facebook.com/JapanRawFood/



公式サイト



Facebook