

# 「マクロビは食事を通じた自然な生き方です」

マクロビオティック・コンサルタント  
鈴木さなえさん

アメリカでも注目のマクロビオティック（以下、マクロビ）。自らガンをマクロビで克服し、ロサンゼルスでマクロビを教えている鈴木さなえさんに、ハリウッドセレブのプライベートシェフとして活躍する夫のエリック・レシャソーさんと共にサンタモニカのご自宅でお話を伺いました。

## マクロビと出会い 卵巣ガンを自ら克服

マクロビの食事は、ただ美味しいというだけではなく、人間が生きていくために必要な「食べ方」。それは自然の理にかなった昔ながらの食べ方です。日本では昔から地元でとれた旬の素材を使い、暑くなったら冷たいもの、寒くなったら温かいものと季節に応じた食事をしてきました。今や、世界中、どこでもなんでも食べられますので、忘れられがちな考え方ですけれど。

私は子どもの頃から自然が好きで、ガーデニングやヨガをやってきましたが、マクロビを本格的に始めたのは93年に卵巣ガンにかかってから。ロサンゼルスで病院でガンを告知された時、その帰り道に自然食品の店でマクロビをすすめられて真剣にやってみようと思えました。クラスに通って勉強し、自宅でマクロビの食事療法を始め、1年後には治ってしまいました。それ以来、マクロビのコンサルタントとして、クラスを開いたり、プライベートシェフを務めたりしてきました。夫のエリックはもともとフレンチのシェフでしたが、私が卵巣ガンになった時に一緒にマクロビを学び始めました。彼自身もアトピーを克服し、マクロビにすっかり移行。これまで、マクロビレストランのチーフシェフや、マドンナをはじめとするハリウッドセレブの

プライベートシェフを務めてきました。役つくりのために体重を落とす必要がある場合、マクロビは健康的にやせられるので適しているんですね。

## 自然と共に生きると 自然が味方してくれる

素敵な女性というのは、有名ブランドものを身に着けたりすることではなく、自分がどう生きたいかをしっかりと意識している人のことだと思えます。どう生きるかは自分次第。そして食事は自分を変える一番の近道なんです。毎日身体に入れるものなので、とてもパワフル。そして、自分が変わると周りもどんどん変わっていくんです。

また、マクロビの食事をしていくと、身体も心も健康になれるだけでなく、夢がかなっていきます。あるがまま、自然と共に生きていけば、自然も必ずサポートしてくれるのです。私は2001年に交通事故で瀕死の目に遭い、両足を複雑骨折しましたが、マクロビを続けていけば必ず治ると信じていたので回復できたものと感謝しています。

これからはエリックと共に、「人生は美しい」ということを人々に伝えたい。北カリフォルニアの丘の上にペンションを持ちましたので、今後、マクロビや瞑想のクラスなどを開き、私たちのやってきたことを多くの人とシェアしたいと思っています。



**すずき・さなえさん**  
マクロビオティック・コンサルタント  
名古屋市出身。マサチューセッツ州のクシ・インスティテュートでマクロビオティックを学ぶ。カリフォルニア州の料理学校、自然食品店などで教え、日本やヨーロッパでも活躍中。

**エリック・レシャソーさん**  
マクロビオティック・シェフ  
カナダ・ケベック州出身。1985年よりプロフェッショナルのシェフに。マドンナやトビー・マグワイヤ、レオナルド・ディカプリオらのプライベートシェフを務める。



エリックさんによるスイーツのレシピ本「Love, Eric」とさなえさんとの共著による料理のレシピ本「Love, Eric & Sanae」（いずれもmugen.LLC）が好評。詳細はwww.loveericinc.comにて。

## おすすめレシピ

### テンペ・クラブケーキ ケッパーソース添え

- 1) ミキサーにケッパー（大さじ2）、豆腐（28g）、オリーブオイル（1/2カップ）、ライスシロップ（大さじ1）を入れてよく混ぜる
- 2) 1) をボウルに移し、海塩（2つまみ）とパセリ（大さじ1）を加えてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく
- 3) テンペ（227g）を8つに分け、10分ほど蒸す
- 4) フライパンでオリーブオイル（大さじ1）を中火で熱し、みじん切りにしたタマネギ（1/4個）とレッドオニオン、グリーンオニオン（各1/4個）、ニンニク（1かけ）を入れてしばらく炒め、ボウルに移す
- 5) 4) にパン粉（1/2カップ）、パプリカ（小さじ2）とオレガノ（小さじ1）、植物性のマヨネーズ（大さじ4）と、3) のテンペを加え、よく混ぜる。冷めたら8等分し、パテを作る
- 6) 油を敷いたフライパンを強めの中火にかけ、両面がきつね色になるまでパテを焼く
- 7) 2) のケッパーソースを添えてすすめる



外はカリカリ、中はジュシー。もとはカニを使った料理ですが、大豆発酵食品「テンペ」を使い、味と食感をしっかりと出しました。

## マクロビ まずはここから！

- 日頃料理をしない人でも、ナチュラル系の惣菜やレトルト食品を選んでみる。
- 週末か、月1回は料理をしてみる。マクロビの簡単な本を買って、「玄米炊いてみようか」と友達と誘い合わせてみる。
- 添加物を使わない調味料を選ぶ。無農薬の素材を選ぶ。
- 日頃どんな体調でどんな生活をしているか、振り返ってみる。



料理教室にも使われる広いキッチン。調理中のおふたりの息もぴったり（上）。季節の素材を使ったお料理は色鮮やかで目にも楽しい。（右）エリックさんが焼いた土器とカナダの友人が作ったキッチンツール。器や道具もナチュラルなものにこだわる（左）。