

『自然の水で洗い、自然の力で引き出し、
自然の恵みをいただく。』

そんな生き方を目指したい。

やまなか 順子・《JUNKO YAMANAKA 1970年 横浜生まれ》

写真家・133代奄美観光大使。2000年から18年間、奄美群島の長寿者の生き方や知恵を学び、民俗の研究をライフワークとして100歳長寿の取材&撮影に明け暮れ、健康寿命の秘訣を国内外で発表。現在は、webマガジンなど健康をテーマにふるさと生活・健康食研究家として「胸肉365」連載やふるさと日本食文化「島ちよく!」物産展プロデュース、講師として精力的に活動中。

スーパーフードや自然食に目覚め

農薬の悩みに直面していた矢先

奄美大島のような大自然に寄り添う島であっても、農薬や除草剤など有害な薬を使用する状況は全国と変わらず、常に生産現場の悩みでありました。力になりたいと思っていた矢先、友人の紹介で出逢ったのが「ベジセーフ」です。「水で洗う」という概念に驚きました。農薬や灰汁、環境汚染を分解する水ですから排水も安心。海や珊瑚はもちろん、地域、地球にも優しい水に出逢いました。

本来の健康に必要な「水」の力

人が生きるのも食物が育つのもすべて「水」の力が必要です。奄美のシャーマンが「神の上に水が有る」と教えてくれました。人も自然も水が無いと生きられない。本来の健康(心も身体も)は水が合わなくては駄目。自然の

力で引き出すというベジセーフのその概念は理にかなっていると思ひ、すぐに使いたくなりました。化学物質を使用せず、安心して安全な農薬などのない食材を口にしていきたい。家族に安心して食べさせたい。大切な人へ伝えたい。日々の生活に取り入れている「ベジセーフ」は、いつも常備しています。出逢えたことに感謝ですね。

「写真/文 やまなか 順子」

写真:バカラグラスにベジセーフで洗ったミニトマトをいれて撮影。本物には本物の恵みが似合います。

＊ 明るく可愛く美しく

家族を元気にできるお料理

マッシュポテトとトマトの ジューシー胸肉ミルフィーユ＊



【用意する材料】
鶏胸肉、ジャガイモ
プチトマト、貝割れ

【調味料】
天然発酵のお酢、ハチミツ
ベリー系ジャム、コショウ
コンフィチュール等



トマトは野菜を美味しくしてくれるベジセーフで洗いカット。ジャガイモは潰してマッシュポテトにしておきます。胸肉と一緒に重ねてミルフィーユにします。



沸騰したお湯に胸肉をいれ冷めるまで放置。ジューシーな胸肉を細かく裂いて丸い枠にいれ敷き詰める。トマト、かわれに味付けし盛りつけ。

野菜はビタミンやミネラルが豊富。胸肉はタンパク質が豊富な美筋食。目も心も元気になる綺麗簡単レシピ!

協力: VITUP! 胸肉 365



野菜洗いのお水 ベジセーフ
tel : 0120-053-831
(平日10:00~19:00/土日祝休み)
mail : vegesafe@landlink.co.jp

