元精穀 かんせいこく

素朴かつ贅沢 雑穀・豆・海藻ブレンド

KANSEIKOKU

いただき繕 ITADAKI ZEN

先人の智慧、米の精を活かした元精穀は、【腔食から小食へ】【肉食から菜食へ】のシフトを無理なくサポートします。

元精穀を使って炊いたご飯（元精飯）は、～素朴かつ贅沢～をコンセプトに、東アジアの先人の智慧に学び素材の特性を活かした料理を提供している「いただき繕」レストラン全店共通のメニューです。ヨーロッパの人々にも好まれているご飯です。

素朴かつ贅沢【いただき繕】マンナネ・ワールドの商品

生きとし生ける命の本姓は、『腔力のために上腔う命の掃け合いであり、自然界にはそうした思いを純粋に運ける命に溢れていることに気が付けば、素朴こそが豊かさであり、現代においてとても貴重であることを実感するでしょう。いただき繕レストランは、より多くの方の豊かな生き方の糧となることを願い、マンナネ・ワールドの世界各地の畜産農荷での自然の恵みを頂き、多くの方に提供できる場として共に商品開発・販売を行っています。※貊（みゃく）とは、伝説の神獣で人々を守る意味を込めた商標です。

先人の智慧と元精穀の優れた調和力

人間が頂くすべての食べ物（生命）には、人間の体はもちろんのこと、意識にも影響を及ぼす強い働きがあることを先人は経験してわかっていました。

アジアの広い地域でお米が主食となったのは、他の穀物に比べてお米が人間の意識に対する働きが比較的に優しいことを経験的に知った人々の智慧の賜れと言えます。

東アジアの先人たちは穀物のエッセンスを「精」と言い、身体の根幹を成す要素と理解し、各々の穀物の精は、その特性を活かした生命維持の源となると同時に、特定の臓器を助けて体の調和を保つよう働きかけるものだと経験的に理解していました。

たとえば、大麦は体を「温める」特性を活かせながら「胃」の活動を助け、緋豆は体を「引き締める」特性を活かせながら「肝臓」の活動を助けるもの、きび は、体を「緩める」特性を活かせながら「腎臓」の活動を助けるものだとされています。

そして先人たちは、1つ1つの生命力に畏敬の念を持ちつつも深く洞察することによって、素材の間の相乗の故に、一つの素材の働きが弱まる（全体的に調和を保つ）事実に注目し、特定の臓器への影響が強く働くことを避けるため、複数の素材を調合して使うように工夫しました。

元精穀は、現代の食生活の変化や素材の生育環境に配慮して厳選された素材の集まり。

食べ物が我々の意識と深くかかわっている事実を考えると、人為的な操作（改良）が行われることは望ましくないとさえ思います。元精穀の中に入っている個々の穀物は、比較的に人為的な操作が進んでいないもので、これまであまり表舞台に出てこなかった雑穀を厳選しています。

また、海藻が持つ優れた浄化力と理想的な塩分の含有力を生かせるために清浄海域から採取した海藻を2種ブレンドしています。（スコットランド白目藻苑産）

毎日いただくお米は、生命力の源です。

大麦をベースとした雑穀と豆と海藻たち、9種それぞれの特性を活かしながらも見事に調和を成し、心身の活力の源となる元精穀の深く、かつ美味しい味を毎日の食卓でご堪能ください。

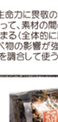
元精穀を毎日の食生活で生かせることは、様々な肉体的な病気やストレスに悩んでいる現代人に最も必要な食生活のひとつになるでしょう。

【原料】大麦（スコットランド白目農園）、もち米（北海道）、黒米（岩手県）、えんどう豆（アメリカ）、レンズ豆（アメリカ）、緋豆（オーストラリア）、又は円豆、きび（ヨーロッパ）（各地の有機認証、及び有機栽培品）、熱風乾燥ふのり末（北海道）、海藻（スコットランド白目苑産、長崎・海芝）

元精穀・販売価格

100g ･････ 350円
1kg ･････ 2700円

原材料（大麦）の需要と産地変更の為、価格改定させていただきました。（2016年4月1日）



【お問い合わせ】
マンナネ・ワールド営業所（発送元）
いただき繕・福井越前店
福井県福井市八ツ塚町50-15
TEL/FAX 0776(76)2116
info@mannaneworld.com

元精穀と白米で炊く元精飯のいただき方

元精穀は、全体のバランスを考えて調合されています。白米の1割合、水分量は、下記を目安にして下さい。

・白米2合300g ＋ 元精穀100g ＋ 水3合分
・白米3合450g ＋ 元精穀146g ＋ 水4.5合分弱
・白米4合600g ＋ 元精穀195g ＋ 水6合分弱

①炊飯ジャー及び鍋により、水分量は加減してください。
②天日塩（岩塩）をひとつまみ（塩味を感じない程度）入れて炊いていただくと、元精穀がより活かされます。
③元精穀は、一晩又は6時間以上水に水に漬けた後に炊いてください。元精穀だけを水に漬けて冷蔵庫に保管しておくと、いざという時に便利です。長時間の浸水で、より美味しく炊くことができます。

■原料の原産について
自然の恵み豊かなこれだけ有機栽培又は無農薬のものを厳選してわのます。ちなみに、白の国うちがあるのと思います。ご了承ください。
■保管について
原料は～10度の冷蔵・冷凍保存が適切だと思われますが、自然状態、温度等は変動しやすく、常温保管に保管し、開封後はおなるべく冷蔵庫に保管し、なるべくご利用ください。

まほろばだより
No.4076 15-51 4/3

順氣粒 じゅんきりゅう

素朴かつ贅沢 心と身体のダイエット

※小麦加工食品です。

JYUNKIRYU

大人も！子供も！ そのままポリポリ!! 家族みんなの心身をサポート!!

体質改善ダイエット / お子様のおやつに / 用効パワーチャージ！ / 運転中の眠気防止 / 受験勉強のお共に

身体はもちろん、心（意識）もいただく命で出来ています。
身体がスッキリすると心もクリアに元気になれる！
「いただき繕」では、心と身体のダイエット・プログラムを行っています。

順氣粒は、「いただき繕」の「元精穀（かんせいこく）」のサポート食として開発されました。
ダイエットやアトピー、心の病、病予防＆病後など集中した体質改善をご希望の方は、各店にご相談ください。

素朴かつ贅沢【いただき繕】マンナネ・ワールドの商品

生きとし生ける命の本姓は、『腔力のために上腔う命の掃け合いであり、自然界にはそうした思いを純粋に運ける命に溢れていることに気が付けば、素朴こそが豊かさであり、現代においてとても貴重であることを実感するでしょう。いただき繕レストランは、より多くの方の豊かな生き方の糧となることを願い、マンナネ・ワールドの世界各地の畜産農荷での自然の恵みを頂き、多くの方に提供できる場として共に商品開発・販売を行っています。※貊（みゃく）とは、伝説の神獣で人々を守る意味を込めた商標です。

【順氣粒の頼もしい品性】

遠い昔の時代から東アジアの先人たちは、気血の循環が乱れ、外に出すべき濁気が体内に籠った（熱が籠った）現象を「消渇症」と言いました。消は燃やす、渇は喉が渇く、という意味です。

「消渇症」の三つ宿状が、多飲、多食、多尿です。これは、食生活の急激な変化に伴って増えつつある糖尿病やメタボリック症候群と一致しています。

■崩れの米　ブルガー小麦

いただき繕の先人たちは、「消渇症」の原因を貧素な食生活から離れた食生活の乱れにあると指摘し、最も効果的な治療法として崩れの米（正確には変異によって粒が小さくなった米、それをヨーロッパ、中近東などの地域ではブルガーbulgurと云う）を中心とした貧素な食生活を勧めました。崩れの米が気血の循環の乱れを直す素晴らしい効能を経験的に知っていたからです。現代科学でもブルガーには、同じ量の米と比べると、繊維質、タンパク質、ビタミンが約多く含まれていることが立証されています。

慢薬を使わずに済んでいます。
ゆっくりじっくりと、ムラのない、お焦げにならないように、丁寧に炊いています。
せないと炊き上がりません。心を込めて、
命に感謝する時間を過ごしています。
いただき繕の料理は、
みなさまが、健やかに過ごされる糧となりますことを祈ります。
いただき繕零山　藤波

いただき繕 ITADAKI ZEN

ご自宅でいただき繕レストランを営む安岡健演（れいめい）さん。そのお人柄に惹かれ、お客に人々が集まります。安定した順氣粒は、命に寄り添う醫演さんだからこその誠心の逸品です。

【順氣粒製造】いただき繕・富山有沢店
お問い合わせ　Tel/Fax:0764-23-7830（安岡）

販売価格
50g 1本 ････ 300円（塩味のみ）
300g/パック（30g×10本入）･･･1800円（塩味＆醤油味）
※特別パックの運送期は、2010年の国産麻酔によりの冬を使用しています。

■麻酔について
高温冬至麻酔は苦手のあいとたこ保管ください。保管麻神や気候によって、ドロ状の麻子が発ちて、そのことも炊かず、冷蔵庫で冷保管してください。
■取り扱い
人の手に触れると変化させるものがあります。取ってきますので、取り扱って頂くか、冷蔵庫から冷凍に戻ってから、そのままパックごと使用してください。

栄養成分表示（塩味）100g当たり	
エネルギー	417kcal
たんぱく質	15.1g
脂質	8.1g
炭水化物	71.0g
ネラ	3.1g
食塩相当量	0.9g

日本工業分析協会／東京分析化学・著

聖牝茶 せいびんちゃ

素朴かつ贅沢 女性の身体を守る茶

SEIBINCHA

聖牝茶・オリーブの木

～水分の自己調整能力を頂くお茶～

古代から黄気と希望のシンボルとして愛されてきたオリーブの木には、相応の多くの秘密が隠されています。

●オリーブの木の最も優れた能力の一つは、水分の自己調節能力です。

自分自身の生命維持に必要な水分以外の一切の余分な水分に絶く反応する驚くほど精密なセンサーをもっています。他の食用の油脂に比べて酸化されにくく、固まりにくい性質、いわゆる「不乾性油」であることも、こうしたオリーブの木の水分の自己調節の能力によるところが多いと思われます。

●オリーブの木が、一定の条件（生命維持に必要以上の水分を素早く処理する）に反応した時に顕れる独特な結晶（樹に出来るコブ）が、聖牝茶（せいびんちゃ）の原料となります。

女性の体は、新しい生命が宿る聖なる場として常に清く、最適の水気を保つように働きます。
現代女性の身体の病気の多くは、自己調整力が衰えたことにより、『冷えとういう水分の乱れから始まります。

●優れた水分の自己調節の能力をいただく聖牝茶は、女性の体を守る最良の友となるでしょう。

聖牝茶は、韓マンナネ・ワールドが直営するスペイン「NAROGA自然薬草苑」にて、無農薬・無肥料の「相生農法」によって育つオリーブの木から私たちがひとつひとつ丹念に手で採取したものを輸入しています。
●冷やした聖牝茶を頂いても身体が冷えないと好評です。世界にひとつ「いただき繕」のお茶をお楽しみください。

素朴かつ贅沢【いただき繕】マンナネ・ワールドの商品

生きとし生ける命の本姓は、『腔力のために上腔う命の掃け合いであり、自然界にはそうした思いを純粋に運ける命に溢れていることに気が付けば、素朴こそが豊かさであり、現代においてとても貴重であることを実感するでしょう。いただき繕レストランは、より多くの方の豊かな生き方の糧となることを願い、マンナネ・ワールドの世界各地の畜産農荷での自然の恵みを頂き、多くの方に提供できる場として共に商品開発・販売を行っています。※貊（みゃく）とは、伝説の神獣で人々を守る意味を込めた商標です。

マンナネ・ワールド自社農苑のご紹介

蔬路雅 NAROGA 自然薬草苑

NAROGAには、日本人スタッフが常駐し、自然薬・相生農法の指導に当たっています。

「NAROGA自然薬草苑」は、スペインのアンダルシア地方の名山La Tinosa（ラ・ティニョーサ）の山麓に広がる国立公園の中に位置し、森林・果樹・野菜が調和を保ちつつ生育する自然薬草苑です。

その交関口となる美しい古都プリエゴ・デ・コルドバ（Priego de Cordoba）は、世界的な観光地であるグラナダとコルドバに隣接し、農苑はそれぞれの街から約一時間の距離にあります。

約10haの敷地には、約6500本のオリーブの木の他にも、どんぐり、クルミ、桑など自然林が配ざる社員食苑です。農苑は隣の家は、伝統的なスペインのFARM HOUSESで、食品加工の施設をもつ4階の建物であり、今後は「いただき繕」の宿として活用し、国内外から多くの人々を受け入れる予定です。

「NAROGA自然薬草苑」は、天候・名水・自然林という天恵の環境を活かせた、ヨーロッパ有数のヒーリング・センターとして多くの人々の期待を集めています。

販売価格
つぶシタイプ 15g ･･･500円
つぶシタイプ 60g ･･･1800円
粉タイプ 40g ･･･1800円
（ティーバッグ 2g×20個入）

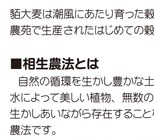
○つぶシタイプは、なにまを500gを目安に、お湯み で20～40分間にて飲みください。
粉は、ご飯には、お小さじ一杯に入れます。
○ティーバッグの粉末タイプは、煮出せ方法あるまさ ばでお飲みいただけます。

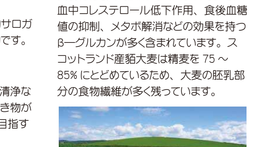
■保管について
自然の恵みの茶が、保管しているため、カラ子や虫から不潔いです。ビンが、ちっ、ゴムもたれの茶にして、冷蔵庫保管すれば、冷蔵庫保管すれば、長期の保管が可能。常温によって変わりますので、ご了承ください。
■保管について
高温冬至麻酔は苦手のあいとたこ保管ください。開封後はお早めにお飲ください。

【お問い合わせ】マンナネ・ヨーロッパ営業所（発送元）
福井県福井市八ツ塚町50-15いただき繕・福井越前店
TEL/FAX 0776(76)2116
info@mannaneworld.com

イギリス　スコットランド農苑 SALLOGA 農法

貊大麦 みゃく おおむぎ





イギリス・スコットランド農苑 ALLOGAはスコットランドの西側、キンタイア半島の先端付近に位置し、近隣の町々は清浄な水環境の恩恵を受け、スコッチウイスキーの歴史深い地域です。

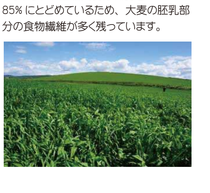
貊大麦は潮風にあたり育った穀物サロガ農苑で生産されたはじめての穀物です。

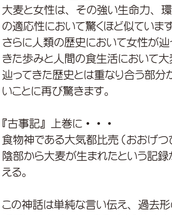
■相生農法とは

自然の循環を生かし豊かな土と清浄な水によって美しい植物、無数の生き物が生かしあいながら存在することを目指す農法です。
自然農法・自然栽培と共感することが多く故福岡正信先生、木村秋則先生にも多くのことを教えて頂いております。

■大麦の重要性

大麦は１万年前より人類が食してきた穀物であり、日本でも古くから主要な穀物として食べられてきました。
大麦には食物繊維が多く含まれていて、血中コレステロール低下作用、食後血糖値の抑制、メタボ解消などの効果を持つβ－グルカンが多く含まれています。スコットランド産貊大麦は精麦を 75 ～ 85%にとどめているため、大麦の胚乳部分の食物繊維が多く残っています。





■大麦と女性性

大麦と女性は、その強い生命力、環境への適応性において驚くほど似ています。
さらに人類の歴史において女性が辿ってきた歩みと人間の食生活において大麦が辿ってきた歴史とは重なり合う部分が多いことに再び驚きます。

『古事記』上巻に・・・
食物神である大気都比売（おおげつひめ）陰部から大麦が生まれたという記録が見える。

この神話は単純な言い伝え、過去形の物語ではなく、いま、ここ（地球）にいる全人類にとって最も重要な生きる智慧が隠されている宝の山でなのです。

オオムギは・・・
- **主要穀物の中で最も成長が早い**
- **収穫までにかかる日数も短い**
- **乾燥や寒冷に強いなど環境への適応性が高い**

従って、世界の広い地域で栽培されてきましたが、ヨーロッパ地域においては、ビールを愛飲したゲルマン民族の大移動によって、大麦は醸造や飼料用となっていきました。

19 世紀、そして 20 世紀にかけて品種改良は加速し、世界中の在来種が掛け合わされるようになり、オオムギの反収は大幅に向上しました。食においての大麦の重要性が見直されたことではなかった。これはヨーロッパ各地で高まった醸造や飼料用としての需要に応えようとした、一時的な現象にすぎなかったのです。
アジアの国々においても、大麦の地位は、不足しがちな米の増量用、つまり米の裏作としか評価されていません。

「いただき繕」は、この大麦の素晴らしい製品に畏敬の念を以って接し、それを日々の生活に活かして来た先人たちの智慧を多くの人々に紹介しています。

販売価格
貊大麦 1 kg･･･1, 800 円 税込

●食べ方：ご飯と一緒に炊いて麦ご飯や、または野菜と一緒に煮込んでスープでお召し上がりください。