

西日本新聞 [日曜版]

# Leaf

輝くステージの生活情報紙

企画・制作 / 西日本新聞社広告局

リーフ  
広告  
特集

キラリひと

「料理や病気が教えてくれたことは、偏らない生き方や心の持ち方です」

そう話す宮成なみさん(福岡市中央区)は、料理研究家。人工透析を受けながら、先人の知恵を自分の体と舌で試し、「これは!」と納得した作り方のコツや工夫を、料理講座や講演会などを通して伝えている。



料理研究家  
宮成 なみさん  
(福岡市中央区)  
みやなり・なみ 福岡  
県田川市生まれ。楽しい  
食卓代表取締役。著書  
に「オトコをトリコにする  
メロメロレシピ!」「奇跡  
のごはん」がある。

## 料理や病気が教えてくれた生き方



▲ニンニク酢も先人から学んだもの。「受け継いだ知恵を生活に取り入れ、次世代に伝えていきたい」と話す宮成さん



▲常備している発酵食品の数々。カリウムや塩分などの食事制限があるため工夫をしている

食のありがたさや可能性に感動

宮成さんは、難病「結節性多発動脈炎」を16歳で発症し、7年半の闘病生活を送った。失意の中、励まされたのは「お金か、時間か、手間か、知恵か、どれか一つをかけたらおいしいご飯を作ることができる。ご飯と同じで、体力がなくても、素晴らしい人生をつくることができ」という祖母や母の言葉。そして、病気の進行を遅らせるために取り組んだ食事療法で、食のありがたさや可能性に感動し、料理研究家になる夢を持った。

先人の知恵をつないでいきたい

週に3回、毎回6時間かかるという透析を受けながら、仕事に生きがいを感じ、プライベートを楽しむ宮成さんが冷蔵庫に常備しているのは、麴(こうじ)を使った保存食や豆乳ヨーグルト、甘酒乳酸菌飲料など



▲生ごみ堆肥で育てたツルムラサキが茂るベランダで、お茶を楽しむことも

人も同じで、どんなに良い栄養を取り入れても、吸収できる体がないと無駄になります。発酵食品は体づくりに欠かせません」

命と食の素晴らしさを体感したことから、食育をテーマにした講演会で話す機会も多いが「話を聞いただけでは生活は変わらないので、講演では、今からでもできる食生活の改善のコツや簡単レシピを紹介していきます」。

こう語りながら、作り方を教えてくれたのはニンニク酢。「風邪薬が飲めないのも、ニンニク酢は風邪予防に欠かせません。私の大切な冬支度です」

### 【ニンニク酢の作り方】

- ① ニンニクの皮をむき、中の芽の部分を取り、煮沸消毒した保存瓶へ。
- ② ①に酢(宮成さんのお薦めはリンゴ酢)を注ぐ。



ニンニクのエキスが出て、酢が茶色みを帯びたら食べごろ。酢は焼きそばや料理に掛けて、ニンニクはそのまま食べてもOK。酢をぬるま湯で割れば、うがいにも利用できる。

(ホームページ) <http://miyanari-cook.com>