



マクロ  
ビオティックの  
ある、生活。

Life is Macrobiotic

ライフ・イズ・マクロビオティック

特集

# 車麩

車麩の産地を訪ねて

マクロビオティック車麩レシピ



連載：第7回

マクロビオティックと  
じょうずに付き合おう

vol. 07

2012 SUMMER

FREE  
magazine



















