

旬のたより

自然栽培玉ねぎ収穫体験

丸ごと“自然”を楽しみました(4/29)

農薬も肥料も堆肥も使わず自然栽培で育てている馬場さんの玉ねぎ畑は五和町二江の山の中腹、新緑の木々や野草が薫り、海が一望できるすがすがしい気分を満たされる所でした。



畑に足を踏み入ると土の匂いが心地よく漂ってきます。幼い子どもさんを伴ったお母さんたちをはじめ、普段はほとんど土に触れることのない生活で、葱坊主のついた玉ねぎを引き抜くことそのものが初体験という人たちが大半。玉ねぎの茎や実をかじるとみずみずしくて甘いのに感動の声があがりました。子どもさんが土を掘ったり、玉ねぎを丸ごと食べている姿は貴重な体験に見えましたよ。

「またぜひ、どこかの畑に行きたい」の声も大切にしたいですね。

やってよかった！一森（事務局）

前日のどしゃぶりがうそのような晴天に恵まれた中での収穫では、妊婦さんということをお忘れずに収穫をされた方や葱坊主を1本おいしそうに食べた2歳の坊やが、玉葱を丸かじりして辛くなったのか水分を補給し、涙を流しながら食べつづけてたり、もう一人の坊やが玉葱を抜いた勢いで水溜りにはまり込み、お母さんが「想定内です」と言って着替えさせるなど、珍光景続出でした。

帰り際、馬場さんの苺を少々つまみ食いし



て満足そうなちびっ子が、後日「今度はお芋堀に行こうね」に満面の笑みで答えてくれ、「やってよかったなあ」とうれしい気持ちになりました。

部活から帰宅した息子に2人のちびっ子のことを話すと「僕がいたら面倒見れたとに～あ～あ～」と参加したかったコールがかかりました。

次回は皆さんも参加してみてくださいね！

5月19日(水)もやいショップ前にて

一産地直送野菜市開催ー

コロケ、サータアンダギー

おにぎりなど

他産地直送野菜



プレミアム2割引

5月20日 第3木曜日

プレミアムN 1,680円

プレミアムジェル 2,000円

店頭販売に限り

祥伝社発行単行本「おやつにするよ」平澤 まり子著で紹介された

“黒いり玄米”入荷しました。

無農薬で育てられた玄米を、炭火でじっくり10時間かけて炒った黒い玄米。

(飲み方)

A、水から20～30分煮出す。

B、ポットに熱湯を入れて40～60分待つて飲む。

C、前の晩から、玄米に対して50～60倍の水につけ、朝そのまま飲む。

* 陰性から陽性へ体質改善のきっかけとしては約30～50倍の水。

* 標準的な飲み方は約40～60倍の水。

* 幼児や健康な方は約60～90倍の水。

* ご飯を炊くときひとつまみ入れて炊く。

* 残りかすは布袋などに入れ、おふろなどへどうぞ。

* 残りかすを肥料として植木鉢や花壇へ。

内容量 330g

製造者 命の糧 ほんものや

価格 1,500円



ショップにて試飲中。ぜひお試しください！

薬でないけど常備役！！

ムシ菌を防ぐ・菌垢を除去する・口臭を防ぐ

プレミアムN (ナチュラル)

ご家庭に一本常備して健康な生活を過ごしまし

しょう 100cc・・・2,100円(税込)

（株）やくそうの島 天草社

ゆるっと食農ネットワーク

TEL・FAX0969-24-3697

Email: amanokusa0923@carol.ocn.ne.jp

天草市浄南町5-9-3

天草の食材で作った

毎日70食限定

500 えん

三喜の日替り弁当

安心・安全食材で手作りの味をお届けします。

調味料もすべて無添加・自然食品を使っています

日替り弁当

マクロビ弁当

5/17(月)

- ・ 魚の天ぷら
- ・ マカロニサラダ
- ・ 和え物 その他

5/18(火)

- ・ 鶏てり
- ・ สปาゲッティサラダ
- ・ 玉子焼 その他

5/19(水)

- ・ 鯖の塩焼き
- ・ 野菜おひたし
- ・ 玉子焼 その他

5/20(木)

- ・ みそ豚
- ・ ごま和え
- ・ 玉子焼 その他

5/21(金)

- ・ 自身魚の野菜あんかけ
- ・ ポテトサラダ
- ・ 青物おひたし その他

5/22(土)

- ・ コロッケ
- ・ 和え物
- ・ 玉子焼 その他

～お知らせ～

マクロビ弁当は火～金曜までの1日20食限定販売となります。前日の午前中までにご予約をお願いします。

当日でもお受け出来る場合がございますが、メニュー変更やお時間がかかりますのでご了承下さい。

9時までにお電話でご相談下さい。

- ・ 雑穀ごはん
- ・ ★車麩のカツ(カレー味)
- ・ こんにゃくの万能だれ炒め
- ・ 大根と人参のシャキシャキサラダ
- ・ とうもろこしの味噌煮
- ・ 果物

595kcal

腸内環境を整える
血糖値を下げる

- ・ 玄米ごはん
- ・ 揚げ出し豆腐
- ・ ほうれん草のナムル
- ・ こんにゃくきんぴら
- ・ ひじきれんこん
- ・ さつまいものスイート巻

598kcal

更年期症状の緩和 美肌
便秘の改善

- ・ 黒米
- ・ ★れんこんのミートボール風
- ・ 鮫バラきゅうりの梅和え
- ・ 切り干し大根のきんぴら
- ・ しいたけの昆布佃煮
- ・ 三年番茶と豆乳の寒天

582kcal

抗酸化作用 美肌
気管支・肺の強化

- ・ 雑穀人参ごはん
- ・ 大根ステーキ グルテンフリー
- ・ 玉ねぎと人参のスープ煮
- ・ きのこのカレー炒め
- ・ ワカメともやしの酢の物
- ・ 抹茶わらびもち

579kcal

健胃整腸 美肌
目の疲れ

マクロビ弁当とは・・・??
肉、卵、乳製品を使わず、できるだけ地元の無農薬野菜を使って作る穀物菜食の食事です。

★マークは新作メニューです。

(厨 房)

三喜

TEL/FAX22-1545

(銀 天 街 店)

モやいショップ

TEL27-5310

ご注文・御予約は

※食材等の都合により、メニューの変更がある場合がございます。どうぞご了承ください。 ※両面刷りです。裏面も是非ご覧下さい。

海の日弁当



(7月の7の日)

限定各日 150個

7月7(水)・17(土)・27(火) 700円

※締め切り日:注文予定の3日前まで

※御予約は、お早めにお願します

調味料もすべて無添加・自然食品を使っています

水…還元活性水
肉…天草産

米…無化成・無農薬
魚…天然・新鮮魚

野菜…特別栽培野菜
卵…にんにく卵

ゆるっとショップ あまくさ
TEL/FAX24-3697

天草社 厨房 三喜
TEL/FAX22-1545

まやいショップ あまくさ
TEL 27-5310

きりとり線

海の日弁当御予約表

受取希望時間

時

分頃

ご注文日	御名前	御住所	御連絡先	注文数
7月 日				