No.３８３　　２０１０年１１月８日
ゆるっと天草食農ネットワーク

旬のたより

Web 旬のたより→http://myouse.com/yasai

農業研修生が初顔合わせ交流・学習会

「ゆるっと天草農業・食品加工推進センター（仮称）」スタート

増える一方の耕作放棄田畑、そして働きたいのに仕事がない若者。この深刻な問題に挑戦しようと準備を進めてきましたが、応募してくれた７人が揃い、11 月 1 日に交流と学習会を行いました。うち数人は、すでに 10 月から「ゆるっとネット」の農業者の皆さんに受け入れていただき研修をかさねてきました。

＊参加者から述べられた感想や決意を紹介します。

橋本―仕事がなくて探していた。これまで青山、大田さんで研修をさせてもらった。初めはとまどいがあったが、2 週間やって自分でやってみようかと思うようになってきた。無農薬栽培はやりがいがあると思う。

大田―農業をやろうと思っていたが、将来がみえず悩んでいた。吉田、青山、早井さんで研修してきた。技術を学びながら将来に活かしていきたいと思う。農家の方たちの自分の作物に対する愛情がよい作物を育てることにつながっているんだな、という思いを感じた。

池野―1 年位前から農業をやってみたいと思っていた。平山、青山、大田、吉田さんで研修を受け、自分に合っていると思う。休憩時間にも色々ご指導いただいた。

倉田―たばこをやめた。本来野菜がもっている免疫力など科学的な目で有機栽培をやってみたかった。この研修で大いに知識、技術を学びたいと思う。

如田―熊本の会社で休みもなく働かされた。無農薬栽培に対する知識はないが逆にチャンスだと思う。実家の農業にも活かしていけたらと思うので、がむしゃらに頑張りたいと思う。

永田―営業の仕事をしていたが辞めてから仕事がなかった。わらをもつかむ思いで飛び込んだ。平山、大田、林田さんで研修。初めはとまどい大変な仕事だと思ったが、やりがいがある仕事と思うようになっている。
雑草刈り、猪の殺処分の経験もした。体づくりができていないのでスタミナをつけたい。

北辻―高校、大学で農業を学んだが化学肥料と農薬を使った農業しかやっていない。研修を受けて有機栽培は大変だなと思ったが、知識、技術を大いに学んでいきたい。

新入荷農産物紹介

無農薬・無化成　　生産者　苓北町　大田　計満

＊宇宙芋（巨大むかご）―ほくほく感のあるヤマノイモ科の植物
約 400g　300 円

◎食物繊維、消化酵素が豊富
◎高血圧の予防、血糖値を下げる効果あり
◎けんちん汁、宇宙芋ご飯、てんぷら他

＊かぼちゃ（ぼうぶら）―地域で育った在来品種
1 本　300 円～
◎華やかな黄色の果肉で、栗のように甘みが強い
◎ようかん、スープ、スィーツ他

マクロビ感謝ウィーク！

11 月９日（火）～12 日（金）

おかげ様でマクロビ弁当販売一周年を迎えました。その感謝の気持ちと、まだお試しでない方のために、
マクロビ弁当、通常 1 個 **500 円→400 円**！！で販売いたします。
1 日限定 30 個ですので、お早めにご予約ください。

？？マクロビとは？？
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。健康志向の方やマスコミ等で注目されています。

薬でないけど常備役！！
ムシ歯を防ぐ・歯垢を除去する・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ょう　100cc・・・・2,100円(税込)

只今キャンペーン中！
9月1日～12月31日迄
プレミアムナチュラル（100cc）
2,100円→1,600円
プレミアムジェル
2,500円→2,000円

㈱やくそうの島　天草社
ゆるっと天草食農ネットワーク
TEL・FAX0969-24-3697
Email：amanokusa0923@carol.ocn.ne.jp
天草市浄南町５９－３

株式会社やくそうの島天草社　クーポン券
100円
使用期限：11月1日（月）～11月30日（火）
◎来店時1,000円分お買い上げで1枚使用できます。
20101108

天草の食材で作った 三喜の日替り弁当

毎日70食限定

調味料もすべて無添加・自然食品を使ってます

安心・安全食材で手作りの味をお届けします。

★肉・魚類も全て国内産を使用し、出来る限り天草産を使用しております。

幕の内弁当 始めました(限定20食)

日替り弁当

11/8(月)	11/9(火)	11/10(水)	11/11(木)	11/12(金)	11/13(土)
642kcal	567kcal	766kcal	673kcal	756kcal	581kcal
・チキン南蛮（タルタルソース） ・玉子焼き　・煮物 ・豆甘煮　・その他	・鮭のソテー（粗びき塩胡椒） ・和え物　・煮玉子 ・サラダ　・その他	・三喜特製 若鶏の塩唐揚 ・酢の物　・和え物 ・サラダ　・その他	・白身魚の天ぷら ・野菜入りすり身揚げ ・酢の物　・玉子焼き ・その他	・ポークカツ（デミグラスソース） ・ポテトサラダ　・和え物 ・その他	・地魚の香味焼き（生姜・大葉） ・煮玉子　・サラダ ・和え物　・その他

マクロビ弁当

マクロビ感謝ウィーク

9日(火)～12日(金)迄

マクロビ弁当販売一周年を迎えました。感謝の気持ちと、まだお試しでない方のために！

マクロビ弁当、通常1個500円を400円！！で販売いたします。是非お試し下さいませ。

・黒米ごはん ・5種の野菜コロッケ ・青菜と切り干し大根の梅和え ・ごぼうの味噌煮 ・漬物 ・わらびもち ～～～～～～～～～～～～ 580kcal 美肌 ポリフェノール効果	・玄米ごはん ・れんこんハンバーグ ・ひじきの煮物 ・きゅうりのピリ辛韓国風 ・漬物 ・トマトのスパイスコンポート ～～～～～～～～～～～～ 562kcal 気管支の強化	・雑穀ごはん ・大豆たんぱくの唐揚 ・大根と人参のシャキシャキサラダ ・こんにゃくきんぴら ・漬物 ・三年番茶の寒天 ～～～～～～～～～～～～ 566kcal 更年期症状の緩和 疲労回復	・玄米ごはん ・車麩のカツ ・大根の梅酢漬け ・切り干し大根の焼きそば風 ・漬物 ・豆乳もち ～～～～～～～～～～～～ 562kcal 風邪予防　疲労回復 イライラ解消	～お知らせ～ マクロビ弁当は火～金曜までの1日30食限定販売となります。<u>前日の午前中までにご予約お願いします</u>。 当日でもお受け出来る場合もございますが、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。

ご注文・御予約は

（厨　房）
三　喜
TEL/FAX22-1545

（銀天街店）
もやいショップ
TEL27-5310

※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。

天草の食材で作った
厨房 三喜の夕食惣菜

※注文を前日に頂きますと、翌日の昼から配達にうかがいます
※土曜・日曜・祝祭日の配達はお休みしております

お申込日	お名前
月　日	
お届け希望日	会員番号（電話番号）
月　日	（　　）
備　考（ご意見やご依頼ごとなど記入して下さい）	

日替り夕食惣菜
1個 350円

11/8(月) 297kcal
・チキン南蛮
（タルタルソース）
・玉子焼き　・煮物
・豆甘煮　・その他

11/9(火) 246kcal
・鮭のソテー
（粗びき塩胡椒）
・和え物・煮玉子
・サラダ　・その他

11/10(水) 445kcal
・三喜特製
若鶏の唐揚
・酢の物・和え物
・サラダ　・その他

11/11(木) 328kcal
・白身魚の天ぷら
野菜入りすり身揚げ
・玉子焼き　・酢の物
・その他

11/12(金) 435kcal
・ポークカツ
（デミグラスソース）
・ポテトサラダ　・和え物
・その他

チョイス惣菜
1パック 150円

この欄のみのご注文は3パック以上でお願いします。

	ホタテステーキ（100g 105kcal）		さばの味噌煮（100g 206kcal）
	煮しめセット（100g 100kcal）		鶏照り（100g 220kcal）
	ハンバーグ（1個 300kcal）		卵焼き（100g 128kcal）
	鶏唐揚（100g 350kcal）		酢の物（100g 43kcal）
	新サンマ塩焼き（1切れ 175kcal）		肉野菜炒め（100g 120kcal）
	塩鯖（1切れ 180kcal）		ごぼうきんぴら（100g 45kcal）
	トンカツ（1枚 320kcal）		ほうれん草ゴマ和え（100g 55kcal）
			ひじき煮（100g 67cal）
			肉じゃが（100g 180kcal）
			こんにゃくステーキ（100g 20kcal）

↑この枠内に希望分の数を記入下さい。

お客様の要望に答え
夕食の惣菜宅配を
始めました

ご注文・御予約は
厨房 三喜
TEL/FAX
22-1545

※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。

日ごろのご愛顧にこたえてショップからのおくりもの

11/20
10:30~15:00（土）

ゆるっとショップ あまくさ
もやいショップ あまくさ

3周年 ◆ 4周年 大感謝祭

1 前日祭 ※11/19のみ購入出来ます

天草の食材で作った
感謝弁当

来店の方 各店100個限定

安心・安全食材で
手作りの味をお届けします。

2 生産者直売セール

・無農薬・有機野菜の販売
・海産物販売
・みかんのつかみ取り　など

3 当店おすすめの味

コロッケ
150個限定 ~~100円~~ 90円

サータアンタギー（沖縄風ドーナッツ）
100個限定 ~~70円~~ 50円

4 ムシ歯・口臭を防ぐ／歯垢の除去

お子様から熟年の方にもお薦めします！

先着１００名様

プレミアムN
プレミアムジェル

サンプルプレゼント

もやいショップでのイベント

お楽しみ抽選会
（1000円お買上毎に1回出来ます）

特賞!! 1万円分の商品券

100本限定 ~~100円~~ 90円
国産肉使用 焼き鳥

70個限定 80円
おでん

15皿限定 ~~350円~~ 300円
やきそば

スタッフ一同 お待ちしています

★あなたの健康生活を応援します★

(株)やくそうの島 天草社
天草市浄南町５９−３

自然食品・弁当.惣菜のお店
ゆるっとショップ ☎24-3697
厨房 三喜（みき） ☎22-1545

惣菜バイキングのお店 【天草市中央新町6-12】
もやいショップ ☎27-5310