

## 旬のたより

Web 旬のたより→<http://amakusa.biz>

## “嘘についてもの申す”

♪折れたタバコの吸がらでえ～ 貴方の嘘が分かるのよ～♪

「嘘」という曲の一節です。女の勘、目の付けどころ……。怖いですねえ～。

男の嘘は女にとって見つけるのはたやすいこと、男はまず隠しとおせないですよ。女の嘘はめったにばれないといえます。もしできるとすれば、かのシャーロックホームズやポアロ又はコロンボくらいでしょうか？

女には強力な演技力や涙がありますから、男なんて太刀打ちできません!!  
最近の草食男子なら、赤子の手をひねるようなもの!!

子供の頃両親は夫婦喧嘩をよくやっていました。原因は父親のつく嘘でした。普段はおとなしい?!母親が、父親から別の女性の臭いを嗅ぎ取ったときは、野獣になりました。私たち兄弟もケンカは毎日の日課でした。身の潔白を訴える子供たちに、両親はいつも「嘘をつく子は地獄に落ちて閻魔様に舌を抜かれるぞ」とおどしましたが、嘘であると知っていた私は、しっかり嘘をついてゲンコツをのがれたものでした。

嘘にも「嘘も方便」「嘘から出た誠」など色々使い方があります。が人をおとしめたり、その人生までを狂わすような嘘は絶対つくべきではありません。

嘘をつくことで相手を傷つけないようにしたり、まわりにいらぬ心配をかけたりしないような嘘のつき方であって欲しいですね。

最近の世の中とんでもない大嘘がまかり通っています。怖いのは放射能の問題です。驚くような状況になっていると、内部からの告発がありました。国の存亡にかかわる、大変危険な状態になっているのに、原子力の専門家の学者が平気で嘘をついている。

閻魔様だけに任せてはおけません。国民が舌を抜いてやりたい思いです。皆さんしっかり真実を見極めていきましょう。

今の若い人たちにこんな話をしても決まって「えっ!!ウッソ～!!」この「ウッソ～!!」は「嘘」?

ちなみに世界一になった嘘はなんと「私は一度も嘘をついたことがありません」だそうです。ハイ!

歩朝 (あゆみはじめ)

♪にんにく～



にんにく～



にんにく～



北九州在住の料理研究家「高畑康子先生」はいつも歌うように話されます。

「にんにくを食べましょう!!」と・・・

にんにくにはたくさんの効用がありますが、臭いがきついため下ごしらえも大変ですね。厨房「三喜」では忙しい主婦のために「にんにくのすりおろし」を真空パック(冷凍)にしました。ぜひ一度お試しください。

◎すりおろし生にんにく真空パック 200g 500円 (大矢野・栖本町無農薬・無化成)

◎生にんにく 1kg 1,500円 150g 250円 (苓北町 無農薬・無化成)

## マダム邦子の旬レシピ

## 《栗のしぶ皮煮》

- ①栗の皮をむきます。ポイント(渋皮に出来るだけ傷をつけない)
- ②むいた栗へひたるぐらいの水を入れ重曹(2g位)で煮ます。  
ポイント(沸騰したら火を止めてそのままさらしておく)
- ③一つずつ栗のすじ皮を、つまようじでとります。このときなべの汁は赤色です。  
ポイント(このとき栗はまだ硬いほうがきれいにとれます)
- ④すじ皮をとった栗をきれいに水洗いします。赤い汁がなくなります。
- ⑤もう一度、重曹を入れて煮ます。  
ポイント(渋皮がやわらかくなり、食べられる状態になります)
- ⑥煮立ったら火を止めて、煮汁を捨てます。  
ポイント(時間があつたら、しばらく汁につけておくと芯まで柔らかくなります)
- ⑦最後に塩と砂糖を入れてコトコト弱火で水分が無くなりそうな所まで煮たら完成。  
ポイント(この時、水はたくさん入れないで栗の半分程度で良い)

★他にもオススメの方法や、作り方の詳細につきましては、ショップまでお知らせ下さい



## 10月16日(日)食育講演会開催

と き 10月16日(日) 午前10時～12時  
 ところ 市民センター大会議室  
 講 師 高畑 康子  
 テーマ 子どもたちの未来のために安全な食を  
 会 費 500円(前売り)  
 主 催 やくそうの島天草社

## ご来店者様特典 一割引デー

毎月第一月曜日(10月3日)は1割引デーです!プレミアム・ウォッシュなどまだお試してはでない商品などこの機会にぜひお試下さい。お問い合わせの上おこし下さいませ。

※野菜・生鮮食品・惣菜は対象外となります

## 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(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)

## ゆるっと天草食農ネットワーク

ゆるっと天草食農ネットワーク

TEL・FAX: 0969-24-3697

Email: info@amakusa.biz

天草市浄南町5-9-3

天草の食材で作った 毎日70食限定

調味料もすべて無添加・自然食品を使っています

↓↓↓ご注文・お問い合わせ先↓↓↓

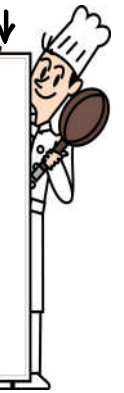
# 三喜のお弁当メニュー



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。

三喜(厨房)  
TEL/FAX 22-1545  
ゆるっとショップ(浄南町店)  
TEL/FAX 24-3697  
もやいショップ(銀天街店)  
TEL/FAX 27-5310



## 弁当全品 500円

定番

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| ● 幕の内弁当<br>550kcal  | ● 唐揚げ弁当<br>770kcal    |
| ● 豚カツ弁当<br>750kcal  | ● 鶏の照り焼き弁当<br>560kcal |
| ● 魚フライ弁当<br>720kcal | ● 塩鯖弁当<br>555kcal     |
| ● コロッケ弁当<br>610kcal |                       |

定番弁当は毎日(月~土)出来ます

チョイス物心菜

【1パック150円】単品(前日予約)

- 玉子焼き 100g 128kcal
- ごぼうきんぴら 100g 45kcal
- ホタテステーキ 100g 105kcal
- 煮しめセット 100g 100kcal
- さばの味噌煮 100g 206kcal
- 酢の物 100g 43kcal
- 肉野菜炒め 100g 120kcal
- ひじき煮 100g 67kcal
- 肉じゃが 100g 180kcal

~お知らせ~

・マクロビ弁当は前日の午前中までにご予約お願いします。  
・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。

◆FAX注文は下記もお書きください

お名前:  
お電話:

日替り

- |                                 |   |                               |  |                                  |                                |
|---------------------------------|---|-------------------------------|--|----------------------------------|--------------------------------|
| 10/3(月) 690kcal<br>・白身魚のカレー風味揚げ | 10/4(火) 718kcal<br>・若鶏の香味揚げ<br>(青いそ/しょうが) | 10/5(水) 625kcal<br>・生鮭の塩こしょう焼 | 10/6(木) 553kcal<br>・チーズハンバーグ<br>(トマトソース) | 10/7(金) 646kcal<br>・豚肉と玉ねぎのピリ辛炒め | 10/8(土) 597kcal<br>・ジューシーメンチカツ |
|---------------------------------|---|-------------------------------|--|----------------------------------|--------------------------------|

マクロビ

- |   |   |   |  |   |   |
|---|---|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・黒米ごはん</li> <li>・大豆たんぱくの唐揚げ</li> <li>・こんにゃくの万能だれ炒め</li> <li>・切り干し大根の煮物</li> <li>・漬物</li> <li>・穀物コーヒー寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>583kcal<br/>デトックス効果 大豆たんぱく効果</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・車麩の肉じゃが風煮</li> <li>・テンペの野菜炒め</li> <li>・大根と玉ねぎのサラダ</li> <li>・漬物</li> <li>・季節の果物</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>568kcal<br/>美肌 血液サラサラ</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・雑穀ごはん</li> <li>・★大根の竜田揚げ</li> <li>・人参とひじきの梅酢サラダ</li> <li>・ごぼうの味噌煮</li> <li>・漬物</li> <li>・おらびもち</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>572kcal<br/>胃を守る 貧血改善</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・ひじきと大豆のコロッケ</li> <li>・大根の梅酢漬け</li> <li>・こんにゃくきんぴら</li> <li>・漬物</li> <li>・有機紅茶の寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>584kcal<br/>貧血改善 デトックス効果</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・車麩のカツ</li> <li>・★大根と柿の酢の物</li> <li>・キノコのカレー炒め</li> <li>・漬物</li> <li>・リンゴコンポート</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>590kcal<br/>がんの予防 風邪予防</p> | <p>~マクロビ弁当とは~<br/>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。<br/>週に1~2回でも食べてみませんか?心と体にほっとする弁当です。</p> <p>★マークは新作メニューです。</p> |
|---|---|---|--|---|---|

※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。