

No.430

2011年10月17日

ゆるっと天草食農ネットワーク

# 旬のたより



Web サイトへ go!→<http://amakusa.biz>



## “老人にもの申す”

9月19日は敬老の日でした。多くの方がお祝いを受けられたことと思います。今年には100歳を越えられた方が多く、記録更新があったそうです。日本は世界でも名だたる長寿国！100歳を超えている方が珍しくなくなりましたね。

9月の初めに平均年齢85歳のかたがた90名ほどと一緒に歌を歌いましたが、まあ若々しいこと!!特に女性は男性よりはるかに元気です。103歳の男性の方がいまして、とても元気で驚いたしだいでした。

全国で高齢化が進み、介護など大変な問題が起きています。親の面倒を見る子供が少なくなりました。ひとつには経済の問題で、自分たちの家族が暮らしていくのも大変な中に、とても親の世話まで出来ないという子供たち。仕事が無く暮らしていくことが出来ず、親元に転がり込んでくる子供たち。

どこにも頼ることが出来ない、自分たちで何とかしていかなければ生きていけない時代を、どうやって生きていくのか?・・・大変なことです。

今皆で知恵を出し合い、助け合っていく方法を常々考えております。嘆いて暮らすより、健康にそしてしたたかに生き抜いていくことを考え実行します。

ところで、老人とはいくつからそう呼ばれるようになるのでしょうか?私はいくつになっても老人と呼ばれたくないと思っています。可能な限り自分で出来ることは人手を借りずに自分でやることを心がけています。

出来るだけ体を動かし、大声で笑いあい、多くの人たちと話し合う日々の生活を楽しむように心がけています。

私の座右の銘は、武者小路実篤の「青春とは心の若さである」です。心が若ければ、永遠に青春時代のままでいられるのです。又、こんな言葉もあります。「老人とは夢や希望をなくした人のこと」だと!!

人と人との絆を失くさないように。夢や希望をなくさないように。

こんな世の中だからこそ大切なものです。周りの人に老人なんて決して呼ばせないようにしましょう!! バハハ～イ!!

歩朝 (あゆみはじめ)

## 秋のマロンフェア始めました!



★モンブランケーキ (1個 350円)

ガトーエンゼルのこだわりケーキ...古式原糖、ニンニク卵使用

★栗ようかん (1個 100円)

古式原糖、果糖、水あめ、栗、国内産小豆使用。(厨房三喜制作)

～数量限定のためお早めにお求めください。予約もできます～

## “秋花粉にご注意!”

最近、風邪ではないのにせき、くしゃみ、鼻水の出る方が多いようで、その類の薬がよく売れているらしいです。そこで、梨とレンコンに注目! 梨はのどの炎症を抑え、レンコンは気管支の強化に効果があります。今がちょうど旬。梨とレンコンを食べましょう。

梨・・・すりおろして (のどが痛いとき)

レンコン・・・炒めたネギ、すりおろしレンコン小麦粉(白だし少々で味付けし)を混ぜ、ボール状にして揚げる。

(詳しくはクックパッド三喜やんのレシピでどうぞ)

\*花粉症には天草社プレミアムNもぜひお試しください。

レンコン、梨、プレミアムNで花粉症知らず!

栄養士 野崎由美子



## ♪マダム邦子の簡単レシピ

《しょうがの甘酢漬け旬レシピ》

- ① 新生姜はよく洗い、皮のままスライサーで薄くスライスします。  
邦子のポイント・・・しょうがは皮のまま使うので、無農薬・無化成を使用しましょう。
- ② スライスしたしょうがを袋に入れ、塩をパラパラ入れビニール袋の上からもんでおきます。
- ③ しばらく置くと、水分が出てくるのでその水分を捨て、容器に移します。
- ④ 砂糖と酢を入れるときれいなピンク色になり、1日くらいで食べられます。  
邦子のポイント・・・ここで酵素をちょっと入れます。甘味がまし、より美味しくなります!

## 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)

## ゆるくそうの島 天草社

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59-3

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↓↓↓

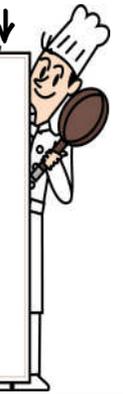
# 三喜のお弁当メニュー



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

チョイス物野菜

【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

- |                                    |   |  |  |                               |  |
|------------------------------------|---|--|--|-------------------------------|--|
| 10/17(月) 703kcal<br>白身魚の青いしょうが香味揚げ | 10/18(火) 690kcal<br>・豆腐ハンバーグ<br>(木の子あんかけ) | 10/19(水) 580kcal<br>・生鮭の黄金焼<br>(マヨネーズチーズ焼) | 10/20(木) 760kcal<br>・ミックスフライ<br>(カボチャ ミニカツ ウインナ) | 10/21(金) 550kcal<br>・サンマのかば焼き | 10/22(土) 565kcal<br>・ミートボールの<br>デミグラスソース野菜炒め |
|------------------------------------|---|--|--|-------------------------------|--|

マクロビ

- |  |  |  |  |   |   |
|--|--|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・黒米ごはん</li> <li>・レンコンハンバーグ</li> <li>・こんにゃくきんぴら</li> <li>・切り干し大根の煮物</li> <li>・漬物</li> <li>・三年番茶の寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>572kcal<br/>気管支の強化 プトックス効果</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・厚揚げと里芋の煮物</li> <li>・★ごぼうサラダ</li> <li>・ブロッコリーのガマ和え</li> <li>・漬物</li> <li>・さつま芋きんとん</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>580kcal<br/>大豆イソフラボン効果 便秘改善</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・雑穀ごはん</li> <li>・かぼちゃのそぼろあんかけ</li> <li>・大根と玉ねぎのサラダ</li> <li>・青菜のおひたし</li> <li>・漬物</li> <li>・梨のまるごと寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>568kcal<br/>美肌 血行サラサラ効果</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・豆腐ステーキ</li> <li>・大根のしそ紅生姜和え</li> <li>・★れんこんとごぼうのきんぴら</li> <li>・漬物</li> <li>・わらびもち</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>565kcal<br/>大豆イソフラボン効果 血行促進</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・大豆とひじきのコロッケ</li> <li>・山芋のぼん酢かけ</li> <li>・切り干し大根の焼きそば風</li> <li>・漬物</li> <li>・季節の果物</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>590kcal<br/>貧血改善 疲労回復</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。