

No.431

2011年10月24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>

## 「第24回高畑康子食育講演会」が開催されました

今回で24回をむかえる、食育講演会が10月16日に市民センターにて開催されました。

これからをになう子供たち、健康不安を抱える大人たち、もう一度食生活を見直しませんか？との高畑先生のお話に何度聞いても、うなずくことばかりでした。

現代の飽食の時代、昔ながらの伝統和食、日本人には日本人にあった食生活、忘れかけられている、味噌、醤油、納豆などの発酵食品の力、忘れてはならない食生活の原点を見つめなおすことを考えさせられた講演会でした。

特に今回の講演会では、今万能調味料としてブームの「塩こうじ」の作り方、および先生自ら作られた試食もありました。いつもの料理に使う塩の代用として発酵食品を毎日手軽に使えるそうです。ぜひお試しください。

\* 材料…米麴 300g 自然塩 100g 水 350g(出来上がり量 750g)

\* 作り方…①麴をほぐし、塩を混ぜ合わせ、麴と塩をなじませる。

②水を回し入れ、もむようにやさしく混ぜる。

③ガラス瓶などの容器に移し、密閉しないようにキッチンペーパーなどでふたをする

④冬は常温で、夏場は冷蔵庫で保存し毎日混ぜる。

⑤ミキサーにかけるとなめらかで使いやすくなります。



## “3週連続 秋の味覚弁当ご予約受付中！”

10月26日(水)栗弁当

11月2日(水)芋弁当

11月9日(水)松茸弁当



★3週連続お買い上げのお客様には、プレミアムキャンディープレゼント  
※各弁当要予約(2日前まで)

浄南町ゆるっとショップ”にて

“10周年創業祭開催”11月19日(土)

午前10時～午後4時



\* 先着100名様へ紅白もちプレゼント

\* プレミアムN 2,100 1,600円

ジェル 2,500円 2,000円

(虫歯・口臭を防ぐ / 歯垢の除去 / 100%天然成分)

\* 自然食品1割引

\* 生産者直売新鮮野菜市

\* ワンコイン(500円)レストラン(豚汁つき)

\* フリーマーケット

\* バレエ鑑賞会(3才～高校生バレリーナ)午後3時～

★新しい情報はwebサイトにも掲載します！



## 秋のマロンフェア開催中！

天草社  
オリジナル

★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～



## 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

チョイス惣菜

【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

10/24(月) 720kcal  
・魚フライ  
(トマトソース)

10/25(火) 700kcal  
・豚肉の天ぷら  
(甘酢だれ)

10/26(水) 710kcal  
秋の味覚弁当  
・栗弁当

10/27(木) 560kcal  
・チキンカツ  
(タルタルソース)

10/28(金) 565kcal  
・秋野菜の揚げ  
・鯖の味噌焼き

10/29(土) 591kcal  
・魚の照り焼き  
(牛深産味元使用)

マクロビ

・黒米ごはん  
・大豆たんぱくの塩唐揚げ  
・大根と人参のシャキシャキ炒め  
・きのこの香味炒め  
・漬物  
・★しょうが糖  
~~~~~  
591kcal  
美肌 ガンの予防

・玄米ごはん  
・れんこんとひじきの中煮  
・こんにゃくの万能だれ炒め  
・人参のレーズン煮  
・漬物  
・黒煎り玄米コーヒー寒天  
~~~~~  
578kcal  
貧血改善 ナットクス効果

当日は栗弁当のみの販売となります。他の「定番」や「チョイス惣菜」はお受け出来ません。ご了承下さいませ。

・玄米ごはん  
・手作りがんもどき  
・切り干し大根の煮物  
・ピーマンの塩昆布和え  
・漬物  
・さつまいものトリュフ  
~~~~~  
588kcal  
便秘改善 風邪の予防

・玄米ごはん  
・★高きひの照り焼きハンバーグ  
・大根の梅酢漬け  
・じゃがいもの豆乳煮  
・漬物  
・白ごまの7"フレンチ"風  
~~~~~  
573kcal  
美肌 疲労回復

~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。  
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。  
★マークは新作メニューです。

※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。