

No.434

2011年11月14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>

マクロビ通信 11月号

マクロビ担当・栄養士 野崎由美子

☆今ブームの塩麴について☆

麴とは米、麦、大豆などの穀物など、食品に有効なカビを繁殖させた加工食品で、生えるときに「酵素」を出します。酵素は2種類有り、1つは「アミラーゼ」(でんぷんを糖に分解する)で甘味を出し、2つ目はプロテアーゼ(タンパク質をアミノ酸に分解する)で、うま味を出します。

また、麴菌は「サシスセソ」砂糖、塩、酢、に続くもうひとつの調味料ともいわれ、美味しい発酵食品です。麴菌は、日本の環境でしか増やせない特別な菌で、日本醸造学会では麴菌を「国菌」と定めています。そしてその種菌は、田んぼの稲穂に付くといわれています。参考書籍「塩麴と甘酒の美味しいレシピ」タカコ・ナカムラ著

◎塩麴を育てる

麴 300g 塩 100g 水 300~350g

- ①ボウルに麴をいれ、手でほぐし、塩を入れて全体をよく混ぜ合わせる。
- ②に水をひたひたになるまで、保存容器に移し、常温で1週間から10日おく。全体がよくなじむように、毎日1回かき混ぜて空気を入れる。
- ③麴が程よくとけ、塩角が取れてまろやかになったら完成。冷蔵庫で保存する。

◎塩麴の使い方☆

- ◎ お湯に小さじ1 敗ほどの塩麴を入れて飲む。
- ◎ 肉などに、約20~30分前にまぶし、焼く前に取り、ソテーする。
- ◎ その他、スパゲティの味付け、醤油やバージンオイルに入れて調味料として使う。
- ◎ 麴菌は飲む点滴といわれている、甘酒の原料です。

◎塩麴の効能

- ◎消化、吸収力をアップして、腸内の有用微生物を増やす。
- ◎動脈硬化の予防。
- ◎インフルエンザやO-157などの感染症に有効。
- ◎美肌効果の化粧品などに使われている。

当店で「麴」取扱中!

自然食 甘酒麴
(純国産米・添加物無し)
製造：北九州市 福田新作商店
320g 500円

天の草ふれあい文化センター

秋のイベントご案内

■第26回若い芽コンサート

と き：2011年11月23日(水) 祝日 pm1:00 500円

と ころ：天草市民センター

♪天草在住の幼児~高校生までの若い芽達の音楽コンサートです。コンクール等で入賞歴を持ち、担当講師より推薦を受けた子ども達で、素晴らしい演奏を披露してくれます。

ゲスト：龍野しずく(チェロ) ルーテル学院中学3年

主催：若い芽コンサート実行委員会



■第8回天草グリーングリーンコンサート

と き：2011年11月23日(水) 祝日 pm7:00 入場無料

と ころ：天草市民センター

♪音楽大好きの方々によるコンサートです。20代~80才までと年齢層が広く看護師、学校の先生、定年退職した方など、人生のライフワークとして音楽を楽しんでいらっしゃいます。

ゲスト：混声アンサンブルtutti(トゥッティ)

主催：天草グリーングリーンコンサート実行委員会



■第19回ふぁみりーコンサート

と き：2011年11月27日(日) pm4:00~ 入場無料

と ころ：天草市民センター

♪家族、仲の良い友達、職場の仲間、それぞれグループを作り、アットホームな楽しいコンサートを開催します。

ゲスト：天草バレエスタジオ

主催：ふぁみりーコンサート実行委員会



すべてのお問い合わせ、チケットのお求めは

「天の草ふれあい文化センター」

☎24-3697

担当 田中邦子

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

ましょう 100cc・・・2,100円(税込)

株やくそうの島 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 550kcal
- 豚カツ弁当 750kcal
- 魚フライ弁当 720kcal
- コロッケ弁当 610kcal

- 唐揚げ弁当 770kcal
- 鶏の照り焼き弁当 560kcal
- 塩鯖弁当 555kcal

定番弁当は毎日(月~土)出来ます

千ヨイス物心菜

【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

11/14(月) 690kcal
・ミンチカツ
卵たっぷりタルタルソース

11/15(火) 675kcal
・豚しゃぶ・すり身ボール
(ごまダレ)

11/16(水) 553kcal
・ミニオムレツ
木の子玉ねぎ

11/17(木) 670kcal
・生鮭の天ぷら
(野菜あんかけ)

11/18(金) 570kcal
・無添加のイナ入野菜炒め
・ミートボール

11/19(土) 660kcal
・自身魚のカレー風味揚げ

マクロビ

・黒米ごはん
・たかきびの四川風大根ステーキ
・切り干し大根の煮物
・きゅうりの酢の物
・漬物
・季節の果物
~~~~~  
562kcal  
風邪予防 美肌

・玄米ごはん  
・レンコンハンバーグ  
・人参のピーナツツケ和え  
・大根と玉ねぎのツケ  
・漬物  
・梨の丸ごと寒天  
~~~~~  
580kcal
気管支の強化 目の疲れ

・雑穀ごはん
・大豆たんぱく質の塩唐揚げ
・昆布と生姜の佃煮
・大根の梅酢漬け
・漬物
・りんごのくず煮
~~~~~  
591kcal  
おなかを守る 疲労回復

・玄米ごはん  
・手作りがんもどき  
・れんこんきんぴら  
・ほうれん草のゴマ和え  
・漬物  
・17777-(玄米粉)のツケ  
~~~~~  
587kcal
大豆17777効果 美肌

・玄米ごはん
・車麩のカレー味カツ
・テンペの野菜炒め
・じゃがいもの豆乳煮
・漬物
・おらびもち
~~~~~  
595kcal  
血行促進 風邪予防

~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。