

No.439

2011年12月19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>



## “幸福とはにもの申す”

今秋、世界の屋根ヒマラヤ山脈のふもとにある小さな国ブータンから、新婚間もない若い国王夫妻が、満面の笑みと春風を持って、来日されました。何とも驚くことに、国民の90%以上の人たちが、自分たちは幸せだといっているということでした。

医療費が無料、教育費が無料、またお年寄りたちは、周りの人たちから大事にされているといひます。生活も質素でぜいたくをしない、全ての面で、健康的で笑いのある穏やかな日々の暮らしであるといひます。

人間はみな、一生を幸せに幸福に暮らしていきたいという強い願いを持っています。その度合いも、人さまごまとは思いますが、何とか幸せになろうと、世界中のほとんどの人が、毎日あがいて生きていると思うのです。

しかし人間の欲望は、きりが無く、中々満足しないものです。ブータンの国の話を聞いて考え込んでしまいました。久々に、幸せとは、幸福とは、真剣に考える必要があると思いました。

自分自身をかえりみても思うのですが、病気になると、病気が治ればもう何もいらないと、健康が一番と思っていたのに、治ってしまうと、あれが欲しい、これが欲しい、もっとお金が欲しい、と欲望のみがふくらんでいきます。

そんな生活が不幸なんだと、あの国王の優しく暖かい笑顔をテレビで見て……今のところはそう思っているんですが……いえ残りの人生を、心豊かに生きていこうと……思っています!!

ブータンの国旗には竜が大きく描かれています。もともとブータンの意味はチベット語で

「竜と雷」という意味だそうです。

ワンチュク国王の言葉に

「人間の心の中に人格という竜がいて、経験を食べて強くなっていきます。困難にめげない強い心を養ってください」

と、心の豊かさを追い求める言葉を皆さんにお話されたとの事です。

これが国民の90%が幸福という国づくりの基本になっているのですね!

歩朝(あゆみはじめ)

## 【新入荷商品情報】

新製品

～食の天草 にじ～ 「食菜工房 虹」

《天草市有明町の主婦3名で立ち上げた加工グループより新入荷です。

こだわりは「もったいない」

廃校となった中学校の給食棟で、規格外の天草の柑橘・野菜を使った、無添加手作りの商品です。ぜひ一度お試し下さい!!

- ・ 晩柑ポン酢 210ml 460円 (濃口醤油・穀物酢・晩柑果汁・天草天然塩他)
- ・ 晩柑しぼり 270ml 580円 (晩柑シロップ・晩柑果汁・ビートグラニュー糖)
- ・ あまくさ晩柑&しょうが 270ml 900円 (清涼飲料水・晩柑果汁・ビートグラニュー糖・しょうが)
- ・ しょうが味噌 180g 500円 (あわせ味噌・柑橘果汁・生姜・酒・みりん・砂糖・醤油・昆布エキス)
- ・ にんにく味噌 180g 500円 (あわせ味噌・醤油・砂糖・柑橘果汁・穀物酢・生姜・ごま油・にんにく・ラー油)

## マクロビランチ始めます!!

と き : 12月22日(木) 11時30分~

と ころ : 浄南町ゆるっとショップ2F

代 金 : 700円(汁もの・飲み物つき)

限 定 : 10名

メニュー予定:玄米ごはん・レンコンハンバーグ・かぼちゃのそぼろあんかけ・リンケッツパゲティ・豆乳かんのしょうがソースかけ・フレッシュサラダ

\*当日は担当栄養士野崎より、マクロビについて説明もいたします。  
心と体にやさしいマクロビ食べてみませんか?

ご予約は  
下記まで



## もやいショップからのお知らせ

銀天街へお気軽にお立ち寄り下さい

人気沸騰中!!

おでん 1個 80円



今売れてます

天草の郷土料理  
押し包丁

1杯 450円



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)

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↓↓↓

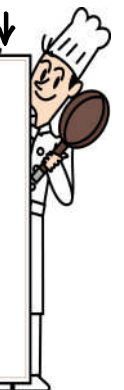
# 三喜のお弁当メニュー



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

- |   |  |  |   |          |                                 |
|---|--|--|---|----------|---------------------------------|
| 12/19(月) 710kcal<br>・ひとくちチキンカツ<br>(タルタルソース) | 12/20(火) 565kcal<br>・白身魚の照り煮<br>(甘辛醤油) | 12/21(水) 605kcal<br>・つくね団子のチリソース<br>・ミニ鯖かば焼き | 12/22(木) 590kcal<br>・海鮮かき揚げ<br>・カボチャ天ぷら 柿"チャツダ" | 12/23(金) | 12/24(土) 575kcal<br>・白身魚のマヨネーズ焼 |
|---|--|--|---|----------|---------------------------------|

本日は  
天皇誕生日(祝日)  
の為、お休みします

マクロビ

- |   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・黒米ごはん</li> <li>・車麩の照り焼き</li> <li>・きゅうりの酢の物</li> <li>・にんじんグラッセ</li> <li>・漬物</li> <li>・うさぎリンゴ</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>562kcal<br/>むくみ改善 美肌</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・大豆たんぱくの塩唐揚げ</li> <li>・ほうれん草の豆乳クリーム煮</li> <li>・大根と人参の"ハッパ"炒め</li> <li>・漬物</li> <li>・三年番茶の寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>588kcal<br/>コレステロール低下 貧血改善</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・5種の野菜コロッケ</li> <li>・ルビリーフのサラダ</li> <li>・こんにゃくの万能だれ炒め</li> <li>・漬物</li> <li>・リブレフラワーのパンケーキ</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>590kcal<br/>美肌 ネットワーク効果</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・れんこんハンバーグ</li> <li>・カボチャのそぼろあんかけ</li> <li>・★リンケツツスパゲティ</li> <li>・漬物</li> <li>・★豆乳かんの生姜ソースかけ</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>573kcal<br/>気管支の強化 血行促進</p> |
|---|--|--|--|

~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。