

No.445

2012年2月6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>



おみやげ「土産」についてもの申す

みやげ「土産」を辞書で引くと、①旅先で買って持ち帰るその土地の産物。②人の家を訪問するときもっていく贈り物。「手みやげ」とある。このことは日本だけのものとは思いませんが、昔から人間関係をスムーズにするための、知恵だったのではないかと思います。

ますます混迷が深まる今の世の中で、人間関係を上手に作り上げていくことの難しさを感じているのは、私一人ではないと思うのですが。子供の頃は、親や親戚の者からの「おみやげ」に、狂喜したものでした。例え、ささやかな物であっても。

年齢を重ねて来るごとに、頂くことより差し上げることの方が、断然多くなりました。これ、きっと喜ぶだろうとか、何にしようかと色々考え、時にはわずらわしいと思うこともありますが、やはり相手の喜ぶ顔を見ると、嬉しくなるものです。

近頃はちょっとした所へは、「これ一緒に食べようと思って」とか「これ、頂き物のおすそわけ」とか、相手が気を使わないよう、いろいろ考えてもって行きますが、それにしても、近頃の人は、特に若い方たちは(ちゃんと持って行くよという方は、ゴメンナサイ)一般に、もって行くことをしない人が多いのではないかと思います。

人様のお宅を訪問するときは、相手の手をわずらわせないようにと、子供の頃から言われてきていますので、手ぶらで行けなくなっている私の方が……

「あっしゃ～古い人間でさあ～なんでしょうかねえ?」

「お土産」に3つの法則があるそうです。

その①誰が食べても美味しいと感じられるもの。う～ん分かる!!

その②地域性がある物。その地域に行かないと買えないもの。分かる!!

その③今までに有りそうで無かった物。これ商売人が考えること?!まあ気楽に行きましようかね。

あ、そうそう、いつか行くであろう

真土の「みやげ話」でも準備しときましようかねえ～。



歩朝(あゆみはじめ)

今話題の

「塩麴」もう試されましたか!

いま、万能調味料として、「塩麴」がクローズアップされています。「甘酒糀」と「塩」だけでできる「塩麴」簡単に作れて、使い方も簡単!調味料として、塩の代わりとして重宝します。



◎塩麴のつくり方

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水を回しながら入れ、やさしく混ぜる。保存容器に移し、フタをせず、空気に触れさせ、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。

★Point★ *塩はミネラル豊富な天然塩を使いましょう。

*甘酒糀販売中 320g 500円 天草の塩(小さな海) 240g 500円



ご来店者様特典 一割引デー2月は 2月6日(月)

この機会に、プレミアム商品、九州自然食品商品などいかがですか。ご来店お待ちしております。

*惣菜・生鮮食品など対象外となります。ご了承下さい。

屋根裏レストラン ~マクロビランチ 毎月1回始まりました 2月は2月10日(金)

とき: 2月10日(金) 12時~14時
ところ: ゆるっとショップあまくさ 2F
代金: 700円(飲み物付)
限定10名様(要予約)

★webに前回のメニューや写真をアップしました★

今回のメニュー

玄米ごはん・車麩の吉野煮・切り干し大根の焼きそば風・フレッシュサラダ・三年番茶の寒天など

(株)やくそうの島天草社 10周年記念特別企画

プレミアムN・Jお試しキャンペーン中!!

通常セット 4600円のところハーフサイズで
プレミアムN50ml+プレミアムJ45g=2,300円のところ、1,500円 (800円オトク)



*数量限定のため、限定数に達しましたら終了となります。

*本キャンペーンはお一人様一回限りとなります。

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 100ml 1,100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
- ひいき煮 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

2/6(月) 705kcal ・チキンカツ (ガモソース)	2/7(火) 705kcal ・魚の照り煮 (甘だれ)	2/8(水) 610kcal ・チーズハンバーグ ・ウインナーソーテ	2/9(木) 750kcal ・天ぷら弁当 (海老 かぼちゃ 稚魚)	2/10(金) 600kcal ・鮭のバター焼	2/11(土) 建国記念の日(祝日) のためお休みです。
-------------------------------------	-----------------------------------	--	--	----------------------------	------------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・大豆たんぱくの塩唐揚げ ・れんこんきんぴら ・マッシュポテト ・漬物 ・みかん寒天 <p>~~~~~</p> <p>593kcal 気管支の強化 ビタミンの低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・野菜春巻 ・人参とひいきの梅酢漬物 ・ピリ辛こんにゃく ・漬物 ・抹茶おらびもち <p>~~~~~</p> <p>580kcal 疲労回復 ティトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・★大根と大豆たんぱくの煮物 ・キャベツの酢の物 ・ひいきともやしの和え物 ・漬物 ・リンゴのくず煮 <p>~~~~~</p> <p>585kcal 風邪の予防 貧血改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・豆腐ステーキ ・ほうれん草のおひたし ・ひいきの煮物 ・漬物 ・さつまいもの素揚げ <p>~~~~~</p> <p>571kcal 美肌 便秘改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・★車麩の吉野煮 ・切り干し大根の焼きそば風 ・酢ごぼう ・漬物 ・三年番茶の寒天 <p>~~~~~</p> <p>582kcal 風邪の予防 美肌</p>	<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。</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。