

No.448

2012年2月27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>



縁側について・・・

子育てを終えた親たちが、2階を取り去って平屋に改築する人が多くなったそうです。最近私も2階に上がるとき、ウン??ツライと思うようになりました。改築費用があればすぐにでも平屋にしたいところです!!そして縁側を必ず付けたと思っています。

最近縁側のある家が少なくなりました。いろいろな理由があると思いますが、縁側の持つその良さを知ってほしいですね。

奈良時代には、もう縁側は出来ていたそうです。当時は貴族たちが、神社仏閣にしかつけていなかったそうで、近代になって一般に広まったとのこと。

他家を訪問するときは、いろいろ大変なこともあります。 「ねえ～誰々さんいる?」と、気軽に縁側で声をかけられるっていいですよ。

かつての日本ではそうでした。縁側に腰掛けて、たいていの用事は済んでしまふ、その家に上がっていきそうで上がっていない。その気軽さがいいと思うのですが。

これからますます高齢化が進み、一人暮らしの人にとって、よりいっそう周りの付き合いが大事になってきます。

縁側があると、気を使わずに、気軽に訪問できて、そして無事を確認して、大声あげて、相手を待たなくてもいいし・・・。又、気軽な社交場になるし、家に上がってきてもらうと少々困るなんて思う人には、縁側で対応できるなんていいと思いませんか?訪問する人も、される人もお互いに。

むかしはよかったねえ～。ポカポカと冬陽がさす中で、持ち寄った茶うけを前に話に花が咲き・・・。いい社交場になっていましたよね。そんなところから、温かい輪が広がっていき連帯意識が育っていったんですね。

実際の縁側はなかなか作れませんが、今春、心の縁側に集まる会を立ち上げます。

一緒にこれからの人生、過ごしていきませんか!!

歩朝 (あゆみはじめ)



こだわり日替わり商品入荷ご案内



【月曜日】

・玄米パン 220円 ・チーズパン 120円 ・クルミパン 140円 (ガトーエンゼル)

【火曜日】

・霧の里牛乳 1ℓ 400円 (球磨酪農農業協同組合)
・阿蘇ジャージー牛乳 200ml 230円 カフェオレ 200ml 230円
ヨーグルト 150ml 230円 (山のいぶき 小国町)

・納豆 30g×3個(90g) 160円 85g×2個 210円 (阿蘇おふくろ工房)

【水曜日】

・木綿豆腐半丁 150円 ・寄せ豆腐 250円 ・厚揚げ 150円 ・うす揚げ 75円
(津田商店 ゆるっと特製豆腐 長崎産減農薬大豆・還元活性水・海水にがり)
・穀粒屋パン 各種 (予約販売)

*いずれも数量限定品です。売り切れの場合はご容赦ください。
なお予約又は定期注文をお勧めいたします。



3月の1割引 サービスデー

3月5日(月)開催!

あの品この品この機会に

ぜひお買い求めください♪

プレミアム製品、一水、ドリンク、
ジャム、スープ、マクロビ製品、
洗剤、他

*野菜、惣菜、弁当などは
対象外となります。
*ご来店のみとなります。

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

3月は3月19日(月)

とき: 3月19日(月) 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★

前回のメニュー

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・・・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↓↓↓

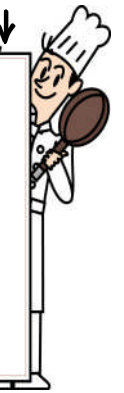
三喜のお弁当メニュー



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 | ● 唐揚げ弁当
770kcal |
| ● 豚カツ弁当
750kcal | ● 鶏の照り焼き弁当
560kcal |
| ● 魚フライ弁当
720kcal | ● 塩鯖弁当
555kcal |
| ● コロッケ弁当
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

- | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|---------------------------|----------------------------|
| 2/27(月) 600kcal
・みそ豚 | 2/28(火) 640kcal
・白身魚の唐揚げ | 2/29(水) 710kcal
・鶏の唐揚げ
(カレー風味) | 3/1(木) 690kcal
・鯖の照り焼き | 3/2(金) 595kcal
・サンマのかば焼 |
|-------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|---------------------------|----------------------------|

マクロビ

- | | | | | | |
|---|--|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・厚揚げの野菜あんかけ ・大根のしそ紅生姜 ・昆布と生姜の佃煮 ・漬物 ・りんご寒天 <p>~~~~~</p> <p>570kcal
からだを温める 疲労回復</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・大豆たんぱく質の塩から揚げ ・切り干し大根の煮物 ・糸こんにゃくの串焼ききんぴら ・漬物 ・季節の果物 <p>~~~~~</p> <p>588kcal
風邪予防 美肌</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・大根ステーキ だいたいみそソース ・★かぼちゃのマカロニサラダ ・ひいきと大豆の煮物 ・漬物 ・豆乳もち <p>~~~~~</p> <p>575kcal
美肌 お腹を守る</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・車麩のカツ ・干し柿なます ・きんぴらごぼう ・漬物 ・三年番茶の寒天 <p>~~~~~</p> <p>591kcal
疲労回復 プロトックス効果</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・★里芋のみそトマト煮 ・ひいきれんこん ・きのこの香味炒め ・漬物 ・りんごのくず煮 <p>~~~~~</p> <p>568kcal
貧血改善 免疫カアップ</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。