



# 旬のたより



Web サイトへ go!→<http://amakusa.biz>

**孤独について**  
 歩朝（あゆみはじめ）

東日本大震災から、早一年が過ぎました。最近、被災地での孤独死が問題になっています。

被災地の場合、家族がバラバラなど、いろいろな条件が重なって、やむを得ない現実もあるかもしれませんが、被災地に限らず、これまでも、日本各地で特に都市部で、孤独死が多発しているニュースを耳にします。

自殺も年々多くなってきておりますし、特に問題なのは若年層の自殺が増えてきているということです。このような人たちは、ほとんどが孤独であったのではないかと思います。

最近ある研究発表で、「孤独はたばこや酒、肥満より体によくはない。孤独な人は脳卒中死が、そうでない人より1.5倍!!」

よき家族、友人がいれば寿命が1.5倍伸びる」と聞きました。

人生長生きしたければ、孤独な人生を送ってはいけません。家族、友人、地域の人たちとの交流が大事なことです。

今どきの社会人は人との付き合いが下手で、一歩会社を離れると、家に帰って自分の世界に閉じこもってしまう人が多いと聞きます。

友達がいなくても、直接会って話すというより、ケイタイで相手の声を聴くことができると、パソコンや、メールなど文明の機器を使ってもいい、相手と話さなくてもいい。このような事は子どもたちにも広がってきているのではないのでしょうか。

人生にはいろいろな問題があります。確かに人との付き合いは、ある程度の煩わしさもついてくると思いますが、家族や友人たちと

の生の付き合いがあって、初めて孤独を味あわず、楽しい人生を送れるのではないのでしょうか!

孤独に陥っているような人を見つけたら、積極的に話しかけていける社会を作らねばなりませんね。

最近「命の電話」の電話の受け手が減って、人が足りない状況だそうです。何かしら世相を反映しているように寂しいですね。

世界的なオースカー女優、メリル・ストリープさんの言葉を聞いてください。

「人生で最も大切なものは、人と人とのつながりよ!!」

あく誰か僕にも声をかけて!!



先日長女から「塩麴って知ってる?」と電話がありました。「はあ～何言ってるの。今お母さん、塩麴由美子よ。作って売ってるし・・・」という位、塩麴は代名詞になりました。テレビで何度となく紹介され、あちこちでも売っています。まだまだブームは続いています。そこで今回は麴のタレ、保存食のご紹介です。

### ① 麴しょうゆ

材料 醤油 1カップ 麴 1/3カップ 青唐辛子 5～6本  
 作り方 青唐辛子を刻んで、麴とともに、しょうゆに混ぜ合わせる。チャーハンの味付けなどに



### ② ゆずこしょう麴しょうゆ

材料 醤油 1カップ 麴 1/3カップ ゆずこしょう お好みの量で  
 作り方 混ぜ合わせる 炒め物に

### ③ 麴白しょうゆ

材料 白醤油(または薄口しょうゆ) 1カップ 麴 1/3カップ  
 作り方 混ぜ合わせる あえ物などに

### ④ イカの塩麴漬け

材料 イカ(刺身用) 1杯 塩麴 小さじ1～2 酒 適量 ゆずの皮 適量  
 作り方 1、イカの内臓を取り出し、胴は皮をむいて細切りにする。酒を振り掛けておく  
 2、塩麴を1、に混ぜ、ゆずの皮をおろし金でおろし、全体にあえる。  
 すぐでも食べられるが、1晩置くと、味がなじむ。冷蔵庫で保存し、1～2日で食べきる。

最近、書店でも塩麴の本が色々あります。このブームを機に、発酵食品の良さが広まり、味噌や納豆なども、もっと人気が出て欲しいです。

## 加工食品ラインナップ!!

- ・ 切り干し大根 1袋 (60g) 150円 (栖本町)
- ・ 干し椎茸 1袋 (100g) 300円 (栖本町)
- ・ シモン茶 1袋 (100g) 300円 (栖本町)
- ・ 青のり 1袋 (10g) 190円 (栖本町)
- ・ 青のり 1袋 (20g) 360円 (栖本町)
- ・ ウルトラしょうが(乾燥しょうが粉) 1袋 (18g) 200円 (小川町産・天草社厨房にて加工)



栽培期間中  
 農薬・化学肥料は  
 使用していません



## ご来店者様特典 3月15日からの月間 奉仕品

- ・ しょうがしぼり(200ml) 790円→710円(国内産有機生姜使用・炭酸水で割りジンジャーエール等に)
- ・ ポテトチップス各種(72g) 160円→140円(植物油でパリッと揚げてあります)
- ・ ベに花マヨネーズ(300g)430円→390円(一番搾りの「紅花一番」高オレイン酸使用)
- ・ 古式原糖(800g) 610円→550円(化学精製されていない砂糖)
- ・ 五穀大黒茶(500ml ペットボトル) 150円→130円(黒米に五穀をブレンドした香ばしいお茶)
- ・ シモン芋ふりふりふりかけ(50g)210円→190円 (シモンいもの葉入りふりかけ)

### 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・・・2,100円(税込)

## 株式会社 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

〒863-0034 天草市浄南町59-3

info@amakusa.biz

<http://amakusa.biz>

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

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~

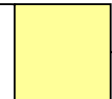
・マクロビ弁当は前日の午前中までにご予約お願いします。  
・当日でもお受け出来る場合もございますが、メニュー変更やお時間がかかりますのでご了承下さい。

◆FAX注文は下記もお書きください

お名前:  
お電話:

日替り

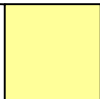
3/19(月)



680kcal

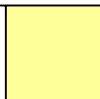
・鶏の唐揚 (カレー風味)

3/20(火)



週本日は春分の日(祝日)の為お休みです

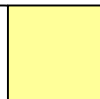
3/21(水)



650kcal

・白身魚の天ぷら

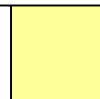
3/22(木)



6900kca

・鶏肉の味噌煮

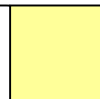
3/23(金)



580kcal

・魚の香味焼

3/24(土)



560kcal

おろしハンバーグ

マクロビ

- ・玄米ごはん
- ・大豆たんぱく酢豚風
- ・ジャガイモの豆乳煮
- ・こんにやくきんぴら
- ・漬物
- ・いちご豆乳かん

575kcal

風邪予防 デトックス効果

- ・黒米ごはん
- ・大豆たんぱく塩から揚げ
- ・切り干し大根の煮物
- ・れんこんの黒酢ソース
- ・漬物
- ・りんごのくず煮

598kcal

気管支の強化 胃腸を守る

- ・玄米ごはん
- ・手作りがんもどき
- ・★甘辛ごぼう揚げ
- ・きのこの香味炒め
- ・漬物
- ・抹茶わらびもち

588kcal

ガンの予防 ホルモン効果

- ・雑穀ごはん
- ・車麩の吉野煮
- ・テンペの照り焼き
- ・糸こんにゃくのバリ辛炒め
- ・漬物
- ・みかん寒天

577kcal

デトックス効果 免疫カアップ

~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。