



# 旬のたより



Web サイトへ go!→<http://amakusa.biz>

**マクロビ通信 4月号**  
 栄養士 野崎 由美子

今年もはや4月を迎え、大学、高校進学、就職など春らしい話題が多く聞かれるようになりました。ただその新人君たちも、しばらくすると、自分の思いと違ったりとか、つらいとかストレス、不満が出てくるかも知れません。いいえ、出てきますよね。そこで、マクロビというより薬膳として、ストレスを吹き飛ばす効果のある野菜の紹介です。

**【ホワイトベジタブル】について**  
 白い色の野菜は、土や雪の中で育ち、じつと栄養を蓄えています。白い野菜に多く含まれるのは、独特な辛みやにおいを持つ栄養素。ストレスであれた胃腸を整える効果があります。そして独特のにおいのある硫化アリルは、神経の緊張を和らげてくれます。加えて、ストレスで失われやすいビタミンCを合わせて持っている野菜もあります。

春がやってきましたよ！と筍が知らせにやってきました。旬のものを食べて活性化させてください。春のパワーを召し上げられ♪

**筍の選び方**

- 皮にツヤがあり、産毛が揃ったもの
- 切り口がみずみずしいもの
- 穂先が黄色いもの
- 孟宗竹の場合はずんぐりした釣鐘型のもの

大ききのわりに軽いものは水分が少ない=鮮度×のサイン!

**美味を引き出す、オススメ筍料理**

筍は部位ごとに異なる美味しさを持っています。うまみを引き出すメニューで、春の味覚をもっと美味しくいただきます。

中央部は、煮物や炒め物、揚げ物にぴったり!

先端のやわらかい部分は許の物や和え物に!

穂先は焼ものや炊き込みごはん!

根元は繊維が多くかたいので、薄切りやおろしにした後、揚げたり炒めたりしましょう!

出典 えぶりい 12年3月号より

**ご来店者様特典 4月16日~28日(土)4月の後期 奉仕品**

- ・野菜大豆バーグ(1人前100g) 230円→200円 (デミグラスソース・てり焼き 肉不使用/レトルト)
- ・直火焙煎カレールー(170g) 410円→370円 (溶けやすいフ레이크タイプ)
- ・地鶏めしの素(2合用166g) 470円→420円 (国産野菜・地鶏100%・炊き立てご飯にまぜるだけ)
- ・子持ち昆布佃煮(65g) 250円→220円 (北海道産昆布・シシャモ卵)
- ・しそ昆布佃煮(70g) 250円→220円 (北海道産昆布・麦芽水あめ他)
- ・小女子佃煮(45g) 250円→220円 (いかなご小魚・麦芽水あめ他)
- ・たんきり飴(200g) 230円→200円 (野草エキス・租糖・黒糖・水あめ)

\*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。

**♪マダム邦子のいも天&がねあげ♪**

《がねあげ》  
 粉(薄力粉・ホットケーキミックス) ウルトラしょうが(乾燥しょうがの粉) 生ザラメ(甘味) 塩を混ぜ合わせ、サイダーで溶きます。粉の固さはマヨネーズより少しゆるめにします。

《いも天》  
 粉は《がねあげ》より、ホットケーキミックスを多めに入れ、固さはマヨネーズ程度にして、がねあげより固くします。  
 \*もちもち感があり、とても美味しい 《いもてん》と《がねあげ》ができます。

★ショップにて販売中!  
 《いも天&がねあげ》 130g 150円  
 《大学いも》 150g 150円

**屋根裏レストラン**  
 マクロビランチ毎月1回開催中!  
 次回4月は4月19日(木)

とき: 4月19日(木) 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)  
 残りわずかとなりました。ご予約はお早めに!  
 ★webに前回のメニューや写真をアップしました★

☆メニュー予定  
 玄米ごはん・もちきびハンバーグ・小豆かぼちゃミックスビーンズとリンケッツの炒め物・ヒジキとかいわれのサラダ・押し包丁・リンゴコンポート

**\*大根(消化酵素が胃腸を守る)**  
 主要成分 アミラーゼ・硫化アリル・ビタミンC・カルシウム・βカロテン・ビタミンE  
 消化酵素アミラーゼは、胃腸の働きを整え、胃もたれ、胸やけ、胃潰瘍の予防に効果が期待されます。  
 さらに大根は、風邪予防、美肌効果があり、ビタミンCはストレスを受けるほど、消費量が増えるので、日ごろストレスを感じている人は、意識して摂取したいものです。  
 大根の葉は、βカロテン、ビタミンEなどが含まれ、油を使った料理にピッタリです。

**\*じゃがいも**  
 主要成分(ビタミンC・でんぷん質)  
 じゃがいもはイモ類の中で、ビタミンCを最も多く含む。その量はリンゴの9倍になります。

**\*たまねぎ(ストレスを和らげる、硫化アリル)**  
 胃の消化液の分泌を活発にするほか、ビタミンB1の吸収も助ける。  
 豚肉などビタミンB1を含む食材と一緒に食べると、リラックスや疲労回復を促す効果もあります。硫化アリルは水に溶けやすいので、水にさらすと辛みが抜けて食べやすくなります。栄養分も失われず。

**\*ニンニク(独特のにおいが緊張を緩和)**  
 主要成分(硫化アリル・アコルジシン)  
 硫化アリルは緊張した神経を鎮め、リラックスする効果がある。スコルジシンはビタミンB1の働きを高め、血行促進や、冷え性の解消効果があります。

参考書籍 ナチュラル美人の処方箋 Mizuka 監修

**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  
 100ml.....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  
 〒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↓↓↓

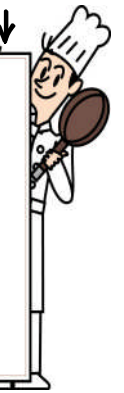
# 三喜のお弁当メニュー



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<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 |                       |
| ● 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
- 煮しめセット 100g 100kcal
- さばの味噌煮 約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

- |                             |                            |                              |                              |  |                             |
|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|------------------------------|--|-----------------------------|
| 4/16(月) 680kcal<br>● 魚の磯辺揚げ | 4/17(火) 690kcal<br>● 鶏の味噌煮 | 4/18(水) 660kcal<br>● 白身魚のピカタ | 4/19(木) 720kcal<br>● 鶏の塩から揚げ | 4/20(金) 735kcal<br>● 魚フライ<br>(タルタルソース) | 4/21(土) 560kcal<br>● 鶏の照り焼き |
|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|------------------------------|--|-----------------------------|

マクロビ

- |  |  |   |  |  |   |
|--|--|---|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・黒米ごはん</li> <li>・車麩のカツ</li> <li>・きゅうりの酢の物</li> <li>・ブロッコリーのゴマ和え</li> <li>・漬物</li> <li>・穀物コーヒー寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>588kcal<br/>むくみ改善 風邪予防</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・★おからこんにやくのチリメン和え</li> <li>・じゃが芋の豆乳煮</li> <li>・ピーマンの塩昆布和え</li> <li>・漬物</li> <li>・白玉きなこ</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>562kcal<br/>デトックス効果 日焼け予防</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・車麩のステーキハンバーグ</li> <li>・ほうれん草のソテー</li> <li>・こんにやくの万能だれ炒め</li> <li>・漬物</li> <li>・みかん寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>570kcal<br/>美肌 便秘改善</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん(黒豆入)</li> <li>・もちぎひハンバーグ</li> <li>・小豆かぼちゃ</li> <li>・★きゅうり・トマト・ひじきの炒め物</li> <li>・漬物</li> <li>・りんごコンポート</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>581kcal<br/>腎臓強化 美肌</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・雑穀ごはん</li> <li>・厚揚げの塩麹ソースがけ</li> <li>・切り干し大根の煮物</li> <li>・人参のピーナツ和え</li> <li>・漬物</li> <li>・おらびもち</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>563kcal<br/>コレステロール低下 美肌</p> | <p>~マクロビ弁当とは~<br/>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。<br/>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。