No.458　　２０１２年５月１４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

マクロビ通信五月号

栄養士　野崎　由美子

早いもので、今年も五月。いかがお過ごしですか？最近新聞の本の広告で、「お肉を使わない“お肉”のおかず」という本を見つけました。今月はその本より、大豆加工食品と、雑穀のご紹介をいたします。

【おからこんにゃく】

文字通り「おから」と「こんにゃく」でつくられていて、食物繊維が多く、血糖値を抑える。コレステロールの吸収を抑制する作用がある。カロリーは鶏肉の十分の一から七分の一なので、カロリーを気にせずに食べられる。

◎ホイコーロー（肉の代わりにおからこんにゃくを、水洗いし、薄切りにする。マクロビでなければ、ガラスープで5分ほど煮て、下味をつけるとさらに肉のようです。）

◎酢豚風（おからこんにゃくを水洗いし、一口大にちぎり、酒、しょうゆ、片栗粉を入れたボールにおからこんにゃくを入れよくもむ。それを揚げ、あとは酢豚を作る要領で）

【大豆ミート】

大豆たんぱくの粒状、薄切り、ミンチ状など使う用途に合わせ、色々ある。大豆イソフラボン、レシチン、サポニン、タンパク質などを含み、栄養価に優れ、コレステロールなど気にする方にとってもおすすめ。

使用法→熱湯で20～30分浸し、戻す（ふたをし、時々混ぜて全部がお湯に浸るように）水を何度か替え、洗う。そしてよくしぼる。

◎大豆たんぱくのから揚げ（下準備した大豆たんぱくを、唐揚げたれ（ショウガ、みりん、醤油等に浸し、しばらくなじませてから、小麦粉、片栗粉をつけて揚げる）

◎筑前煮（薄く醤油などで下味をつけた大豆たんぱくを揚げ、鶏肉の代わりに使う。ほっくりと美味しいです）

【テンペ】

良質のたんぱく質、ミネラル、食物繊維が多く、今話題の発酵食品。臭いと粘りのない納豆のよう　なもの。

◎ネギ味噌炒め（テンペは7～8㎜に切る。ニンニクしょうがは繊切にし、ゴマ油で炒め、長ネギ、ピーマン、テンペを加え、味噌、砂糖、酒、みりん、醤油で味付けする。手早くできます。

◎サラダに加える

☆雑穀

◎もちきび（もちっとして、ほのかな甘みがあり、香りとコクがある。雑穀中で1番ロー カロリー食物繊維、鉄分豊富。

◎もちあわ（もちっとして、くせがない。鉄分、食物繊維が多く、炭水化物が少ないのでダイエット向き）

◎たかきび（炊くと、こくがでて、弾力のある食感。食物繊維、鉄分が多い。ミンチの代わりに、マクロビでハンバーグなどに使ったりします。）

★「健康づくり応援店」に厨房三喜が認定されました★

県民の健康づくりの支援として、飲食店や総菜店等を利用される方に、健康に配慮したメニューや地元の食材を利用した安全安心な食事を提供したりする「くまもと健康づくり応援店」を指定しています。

（くまもと健康づくり応援店ガイドブックより）

⑩株式会社やくそうの島
天草社 厨房 三喜

お米や野菜は基本的に無農薬・減農薬のものを使用しています。

住／〒863-0034 天草市浄南町 59-3
☎0969-22-1192
営／10：00～16：00
休／日・祝日
駐／3台

食事バランスガイドの表示	野菜もりもりメニュー	バランスメニュー	ヘルシーオーダーへの対応	栄養成分表示	エネルギー控えめ	塩分控えめ	おなかすっきり	鉄たっぷり	禁煙の推進（禁煙）	地産地消	メタボリック予防情報提供
○	○								○	◎	

～この、ガイドブックは店頭に準備しております。ぜひ手にとってご覧下さいませ～

お待たせいたしました！！
高畑教室 6 月 17 日（日）決定

と　き　６月 17 日（日）
ところ　農事研修センター（茂木根）
会　費　3,000 円
テーマ　肉・卵・砂糖・油を使わない日本の伝統和食を見つめなおします

＊　今回は料理体験やお話をしていただく予定となっております。
＊　メニューなど詳細が決まりましたらご案内いたします。

屋根裏レストラン
マクロビランチ毎月1回開催中！

次回は５月 18 日（金）

と　き：５月 18 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★

☆前回 4 月 19 日メニュー
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

こどもの日

５月５日はこどもの日。銀天街では、こどもの日にちなんだ飾り付けでお客様をお待ちしております。各保育園/幼稚園さん提供の飾りはどれも輝いています。見物がてらショップにお越し下さいませ。

おしらせ

【定休日】
下記の日程でお休みを頂きます。ご了承ください。
４月 29（日）～30 日（月）
５月 3（木）～６日（日）

【割引デー】
５月７日 （月）

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)

㈱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

三喜のお弁当メニュー

調味料もすべて無添加・自然食品を使ってます

安心・安全食材で手作りの味をお届けします。

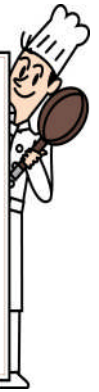
★肉・魚類も全て国内産を使用し、出来る限り天草産を使用しております。

↓↓↓ご注文・お問い合せ先↓↓↓

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		
コロッケ弁当	610kcal		

定番弁当は毎日（月～土）出来ます

チョイス惣菜

【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	約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

5/1(月)	5/2(火)	5/7(月)	5/8(火)	5/9(水)	5/10(木)	5/11(金)	5/12(土)
590kcal	600kcal	670kcal	720kcal	680kcal	575kcal	735kcal	610kcal
・塩鯖の香味焼	・ポークステーキ（合わせ味噌味）	・白身魚の竜田揚げ	・コロコロチキンカツ（南蛮ソース）	・魚の天ぷら（青のりたっぷり）	・チキンステーキ	・魚のフライ（木の子あんかけ）	・ミニハンバーグ（ナポリタン）

マクロビ

・黒米ごはん ・大豆たんぱくの塩から揚げ ・リンケッツの野菜炒め ・ほうれん草ゴマ和え ・漬物 ・生姜紅茶寒天	・玄米ごはん ・★おからこんにゃくのトマト煮 ・ピーマンの塩昆布和え ・フレンチフライポテト ・漬物 ・★そばがきのきな粉和え	・黒米ごはん ・車麩のカツ ・きゅうりの酢の物 ・いんげんと人参のゴマ和え ・漬物 みかん寒天	・玄米ごはん ・筑前煮 ・かぼちゃとマカロニのサラダ ・大根きんぴら ・漬物 ・豆乳もち	・雑穀ごはん ・★おからこんにゃくのねぎ味噌炒め ・ひじきと人参の梅酢サラダ ・きんぴらごぼう ・漬物 ・穀物コーヒー寒天	・玄米ごはん ・手作りがんもどき ・山芋の梅和え ・スナップエンドウのソテー ・漬物 ・黒ごま豆乳プリン	・玄米ごはん ・★たかきびのピーマン肉詰め風 ・キャベツの酢の物 ・こんにゃくの万能だれ炒め ・漬物 ・りんご寒天
587kcal 美肌 血行促進	592kcal 抗酸化効果 血管の強化	582kcal むくみ改善 美肌	571kcal 風邪予防 コレステロール低下	566kcal 貧血改善 イライラ解消	573kcal コレステロール低下 滋養	570kcal 便秘改善 日焼け予防

今回のお弁当メニューは連休をはさむため、特別編成です。紙面が少々見づらくなっております。ご了承ください。

※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。