



旬のたより



Web サイトへ go!→<http://amakusa.biz>

【おからこんにやく】
文字通り「おから」と「こんにやく」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ます。

◎ホイコーロー（肉の代わりにおからこんにやくを、水洗いし、薄切りにする。マクロビでなければ、鶏ガラスープで五分ほど煮て、下味をつける）とさらに肉のようです。

◎酢豚風（おからこんにやくを水洗いし、一口大にちぎり、

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。

マクロビ通信五月号

栄養士 野崎 由美子

【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に気にする方に、とってもおすすめです。

使用方法↓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、唐揚げのたれ（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）

酒、しょうゆ、片栗粉を入れたボールにおからこんにやくを入れよくもむ。それを揚げ、あとは酢豚を作る要領で）



【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7〜8mm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。）

◎サラダに加える生でどうぞ



◎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番低カロリー。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。）

高畑教室のご案内


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

事前申込みが必要です
現在受付中！
ご予約はお早めに…

* 今回は料理体験やお話をさせていただき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。

耳より情報“号外”
乾燥しょうがパウダー販売中!!
18g 200円

《使用法》
◎てんぷらの衣に入れる
◎スープに入れる
◎カレーに入れる
◎魚の煮付けに入れる
◎お湯に溶かし生姜湯として飲む
お好みで砂糖を入れて…
◎紅茶に入れる



三喜特製
運動会
オールドブル

お弁当・サンドイッチなどの
ご注文も承ります

3,000円~
お弁当は500円から承ります

- ご予約は3日前までをお願い致します。
- 内容等はお気軽にご相談ください。
- 旧本渡市内の小中学校へは運動会当日に配達いたします！詳しくはスタッフにお尋ねください。

屋根裏レストラン マクロビランチ毎月1回開催中！

今回は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）



《次回のメニュー》
玄米ごはん・5種の野菜コロッケ・ピーマンの塩麹昆布和え・ごぼうと生姜の佃煮・リブレフラワーのパンケーキ・ひよこ豆のベジツナサラダ・シモンにゆうめん・玄米コーヒー

5月18日（金）マクロビレストラン6回目の開催日です。上記のようなマクロビ弁当メニューにフレッシュサラダ、汁物、玄米コーヒーがついています。12時30分より、私のマクロビ食材調理法の説明が始まりますので、ご参加いただくお客様は、12時30分までご来店ください。最近では、うわさで聞いたとのお問い合わせもあり、初回から定員いっぱい、それ以上のご来店をいただいております。ありがとうございます。大変ですが、お客様と直接お話しできるので、私の有意義で、大切な時間でもあります。あと少し席も空いておりますので、是非ご参加をお待ちいたしております。
担当栄養士 野崎 由美子

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）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

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
- 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

- 5/14(月) 680kcal 白身魚の照り煮
- 5/15(火) 700kcal 豚肉巻フライ (野菜入り)
- 5/16(水) 620kcal ミニ鶏てり (野菜かき揚げ)
- 5/17(木) 580kcal 塩サバの香味だれ
- 5/18(金) 665kcal チキン南蛮 (タルタルソース)
- 5/19(土) 615kcal 生鮭の黄金焼き (マヨチーズみそ味)

マクロビ

- 黒米ごはん
- 車麩の照り焼き
- ★筥のくるみ和え
- スナックエンドウのソテー
- 漬物
- そばがきのきな粉和え
- ~~~~~
- 568kcal 脳活性化
- 玄米ごはん
- 野菜春巻き
- ★にんにくの芽のピーナツ和え
- 酢ごぼう
- 漬物
- リんごのくず煮
- ~~~~~
- 578kcal 疲労回復 ホルモン効果
- 雑穀ごはん
- 車麩の吉野煮
- きゅうりの酢の物
- 切り干し大根の焼きそば風
- 漬物
- 三年番茶の寒天
- ~~~~~
- 578kcal むくみ改善 疲労回復
- 玄米ごはん
- 厚揚げのもちきりソースがけ
- 行儀ときゅうりのさっぱり梅酢
- ひじきの煮物
- 漬物
- 豆乳かん
- ~~~~~
- 560kcal 便秘改善 コレステロール低下
- 玄米ごはん
- 5種の野菜コロッケ
- ピーマンの塩麹昆布和え
- ごぼうと生姜の佃煮
- 漬物
- リブレフラワーのパンケーキ
- ~~~~~
- 595kcal 日焼け予防 血行促進

~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。