



# 旬のたより



Web サイトへ go!→http://amakusa.biz

**酒** その①  
 歩朝（あゆみはじめ）

♪ひょろり酒場で、飲む酒は、  
 ご存知の方も多いと思います  
 が、美空ひばりの歌の一節です  
 が、これまでの自分の人生に重  
 なる部分があって、何度聞いて  
 も心にグッと来るものがあり  
 ます。  
 多分、同じような気持ちにな  
 られる方も多いのではないかと  
 思うのですが・・・  
 神代の昔から、酒は人々のそ  
 ばにあり、嬉しいにつけ、悲し  
 いにつけ飲む酒は、世界共通の  
 ものだと思います。  
 酒は百薬の長と言われる一方  
 で、酒におぼれ、人生を棒に振  
 るということも多々あります。  
 飲み方次第で様々な人生模様  
 が生まれています。  
 「酒は飲んでも飲まれるな」  
 と、豪語して飲み続け、あけく  
 飲みこまれ、人生を棒に振った  
 わが親父は、その典型的な男で  
 した。  
 人生の貧乏くじを引いたお袋

は、親父との取っ組み合いのけ  
 んかが終わるやいなや、髪をふ  
 り乱したまま、そばで震えて泣  
 いている幼い私を抱き寄せなが  
 ら、よく言ったものでした。  
 「酒と女は魔物だから、気を  
 つけなさい。決してお父さんみ  
 たいな男だけには、ならないで  
 ね」と。  
 このような家庭は、うちだけ  
 ではなく、いつの時代にもある  
 とは思いますが、最近女性も  
 強くなってきたから、この逆も  
 きつとあるのではないでしょ  
 うか。  
 実をいうと、これで私は立派  
 なマザコンになり、社会人にな  
 るまで一滴の酒も、口にしない  
 だけでなく、もう一つのほうも  
 おふくろの言いつけを、かたく  
 なに守りましたよ！  
 最近アルコール依存症の方が  
 増えてきているそうです。東日  
 本の震災後、男女問わず益々増  
 えてきているそうです。  
 夢も希望もなくし、生きる目  
 的もなく、アルコールに逃避し  
 ていく。  
 一般社会でも、飲酒運転が減  
 らず、痛ましい事故が多発して



います。  
 安心して生きていく社会を、  
 どう作っていくか、真剣に考え  
 ていきたいと思います。  
 酒 その②へ続く。

ご意見。ご感想お寄せいただ  
 きまして、大変ありがとうございます。  
 今後も、皆様の感想、  
 ご意見お待ちしております。ま  
 す。

## 青 梅

青梅の季節になりました。この機会に梅酒、梅酢、梅干などがですか。  
 先日、テレビで梅の効用について特集していました。疲労回復はもちろんですが、骨の  
 強化に働く効果もあるらしいです。梅干、梅サワー、梅酢を使ったドレッシング、などいろ  
 いろ使い道があります。自分で作れない時には市販品などを  
 使ってもいいと思います。当店にも、梅酢が初入荷しました。

●紅玉梅酢(奈良吉野や東集の有機生めと紀州の有機シソを  
 自然海塩「海の精」で漬けた紅玉梅干の梅酢)

500ml 790円

栄養士 野崎 由美子



## 特集 ~新商品のご案内~

**とろろてん**  
 (天草(テングサ 100%)  
 220g 90円



**食の天草にじ 天草でこしぼり**  
 (天草不知火果汁・2~3 倍に  
 薄めて飲みます)  
 270ml 750円



**味付きいりこ**  
 (瀬戸内産いりこ)  
 3, 5g × 12 袋 320円



**冷やしラーメン**  
 (国内産小麦粉 100% ノンフライ  
 無かんすい麺 )  
 110g 120円



**高野山ゴマ豆腐**  
 (白ごま・黒ゴマ ゴマ・くず・でんぷん)  
 120g 230円



**有機ブラッドオレンジジュース**  
 (イタリアシチリア産オレンジストレート果汁)  
 750ml 890円



**食の天草にじ 晩柑で酢**  
 (天草晩柑果汁・  
 リンゴ酢さわやかな飲む酢)  
 300ml 1,000円



**そうめん**  
 (岩手県産南部小麦粉 100%  
 天塩使用)  
 250g 200円



**ヨーグルトゼリー 1 ロタイプ**  
 (乳酸菌飲料・オリゴ糖入り)  
 16g × 20 個 260円



### 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
- 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

- 6/4(月) 725kcal 塩唐揚 (カレー風味)
- 6/5(火) 700kcal イワシフライ (タルタルソース)
- 6/6(水) 660kcal チキン南蛮 (甘酢ソース)
- 6/7(木) 630kcal 鯖のしょうゆ麹焼き
- 6/8(金) 680kcal 白身魚の揚げ出し風
- 6/9(土) 780kcal メンチカツ

マクロビ

- 黒米ごはんめ  
● おからこんにやくの塩麹炒め  
● 切り干し大根の煮物  
● 糸こんにゃくのパリ辛炒め  
● 漬物  
● 三年番茶寒天  
~~~~~  
577kcal  
デトックス効果 造血効果
- 玄米ごはん  
● 車麩の吉野煮  
● こんにやくのカルピ風  
● ピーマンの塩昆布和え  
● 漬物  
● リブレフラワーのパンケーキ  
~~~~~  
586kcal  
日焼け予防 便秘改善
- 人参雑穀ごはん  
● 薄切り大豆たんぱく生姜焼き  
● ★なすのそぼろ煮  
● 山芋の梅和え  
● 漬物  
● リんごコンポート  
~~~~~  
580kcal  
美肌 疲労回復
- 玄米ごはん  
● 手作りがんもどき  
● きゅうりの酢の物  
● マッシュポテト  
● 漬物  
● 黒ごま豆乳プリン  
~~~~~  
591kcal  
ホリホル効果 むくみ改善
- ひよこ豆玄米ごはん  
● 車麩のカツ  
● 1010きゅうりのぼん酢和え  
● 人参のくるみ味噌和え  
● 漬物  
● みたらし団子  
~~~~~  
596kcal  
脳の活性 目の疲れ

~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。