



旬のたより



Web サイトへ go!→http://amakusa.biz

・紅梅酢
有機梅、紫蘇を使った梅酢。私はこれでドレッシングを作ったり、新生姜をつけて紅シヨウガにしたり・・・。
梅は疲労回復、殺菌だけでなく、骨の強化にも効果があるそうです。

・純白玉
秋田産のもち米一〇〇%使用で安心。おやつ作りにいかがでしょう。

マクロビ通信 6月号
栄養士 野崎由美子

6月になりましたね。6月というと、天草では花シヨウブ祭り、天草トライアスロンなどの行事があります。
私は、毎年見に行っています。忙しい生活の中でも、天草花シヨウブ祭りなど、自然や文化を感じていると、心に余裕が生まれ、気分転換にもなりますよ。
さて今月号は、手軽に使用して、マクロビにも使える、おすすめ商品のご紹介です。

・オーガニックトマトケチャップ
オーガニック100%のトマトで作ってあります。
甘味が感じられる、美味しいケチャップです。

・ヒカリ濃厚ソース
有機野菜、果実を使って作ってあります。

・リブレフラワー(ブラウン)
玄米を微粉末にしたもの。

こねる時、水の代わりに豆腐を使うと、時間がたっても固まりにくいです。

・てんさい糖
ご存じマクロビでは、甘味料として使います。私はスイーツを作るときに使います。オリゴ糖が含まれているので、お腹に優しく、血糖値が上がるのがゆつくりです。

・ベジツナ
大豆で作ったツナ風フレーク。コレステロールが！
味も見た目もツナ！です。

コーヒなどにも溶けやすい。玄米を食べるのが苦手な方は、小麦粉の代わりに使ってみてはいかがでしょうか。香ばしくて味わいがありますよ。

- ・紅梅酢・・・790円
- ・純白玉・・・290円
- ・てんさい糖・・・390円
- ・ベジツナ・・・320円
- ・オーガニックトマトケチャップ・・・370円
- ・ヒカリ濃厚ソース・・・370円
- ・リブレフラワーブラウン 1370円



安全安心をあの人一お中元—

3万円以上お買上げで特典有り!

●産地直送商品

- ①北海道富良野メロン 5,500円(送料込)
- ②《吉開かまぼこ》無添加セット 4,000円(送料込)
- ③阿蘇天然アイス110ml 5個組 3,150円(送料込)
- ④天草灘セット(干し魚) 3,800円(送料込) 持ち帰り(3,000円)
- ⑤山のいぶきオリジナルセット(牛乳・ヨーグルト) 3,500円(送料込)
- ⑥無添加辛子明太子(250g) 3,800円(送料込)
- ⑦赤牛ハンバーグ(120g×8個) 3,800円(送料込)
- ⑧無添加ハム・ソーセージ 3,800円(送料込)
- ⑨こだわりとんかつセット(ひれ・ロース各3枚 ソース付) 3,800円(送料込)
- ⑩車海老味噌漬(約200g 7~9匹) 3,800円(送料込) 持ち帰り(3,000円)
- ⑪白壁の郷(味噌・醤油・ぼん酢他) 3,800円(送料込) 持ち帰り(3,000円)



●その他

- ①くらたけシモンセット 3,500円(送料込) 持ち帰り(2,500円)
- ②三育ドリンク詰め合わせ 3,000円(送料込) 持ち帰り(2,300円)
- ③一水 20ℓ入りケース 3,800円(送料込) 持ち帰り(2,940円)
- ④お野菜セット 3,900円(送料込) 持ち帰り(3,000円) ※ご予算に応じて詰め合わせができます。 *特典の詳細はスタッフまで!

三喜特製

《おもてなしオードブル》

(通年お受けできます)

- ・ 3,000円(3~4人前)
- ・ 5,000円(5~6人前)

《精進料理》

- ・ 3,000円(3~4人前)

《お盆用お供え惣菜》

- ・ 400円(4品)ご来店のみ

* ご予約承り中(8月6日まで)



お待たせいたしました!
特別弁当“愛の弁当”予約受付中
6月26日(火)
1個 500円 限定300個

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)

塩の麴由美子のチョットコラム

水曜の夜は、私のお楽しみ「ポチたま」をBS放送で見ます。最初は「まさおくん」だったのが、「だいすけ君」に、そして現在「まさはる君」へと移行しています。それにしても、遺伝ってホントすごいと感じます。「まさお君」の天然といえる笑いをもたらす性格は、脈々とその子供たちへと受け継がれています。やはり血統が大事なんですね。

でもそこで心配なのが、うちの娘達。私に似ているところが数々あって、失敗の仕方も同じことが・・・。しかし、娘たちよ強く生きていくのだぞ...と、そっと念じている母でした。

栄養士 野崎由美子

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

- 6/18(月) 665kcal 千キン南蛮 (甘酢マヨネーズ)
- 6/19(火) 670kcal 魚の青じそ竜田揚げ
- 6/20(水) 575kcal 若鶏ステーキ (ウルトラしょうが)
- 6/21(木) 710kcal 白身フライ (トマトソース)
- 6/22(金) 690kcal 豆腐ハンバーグ
- 6/23(土) 690kcal ガリの照り焼き (しょうゆ麴と甘だれ)

マクロビ

- ・黒米ごはん
・車麩のステーキ(香味だれ)
・切り干し大根の煮物
・ピーマンの塩昆布和え
・漬物
・三年番茶の寒天
~~~~~  
570kcal  
日焼け予防 疲労回復
- ・玄米ごはん  
・大豆たんぱくの南蛮  
・オクラのゴマ和え  
・大根のゆかり漬  
・漬物  
・抹茶わらびもち  
~~~~~  
588kcal
血糖値の低下 ホルモン効果
- ・玄米ごはん
・車麩のカレーカツ
・★豆腐ハンバーグ
・昆布と生姜の佃煮
・漬物
・玄米コーヒー寒天
~~~~~  
580kcal  
血行促進 ナットクス効果
- ・雑穀ごはん  
・厚揚げの塩麹ソースがけ  
・ひじきの煮物  
・きゅうりの塩昆布和え  
・漬物  
・豆腐白玉のシウワがけ  
~~~~~  
570kcal
貧血改善 むくみ改善
- ・玄米ごはん
・高野豆腐の味噌カツ
・★ルビートソーススパゲティ
・山芋の梅和え
・漬物
・りんご寒天
~~~~~  
595kcal  
美肌 滋養

~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。