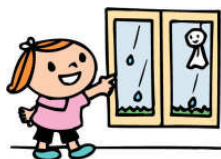




# 旬のたより



Web サイトへ go!→<http://amakusa.biz>

① 5グループに分かれ、それぞれ、先生の指導の下に調理をおこないました。

料理体験のメニューは、

- ・あじさいかん
- ・元氣スープ
- ・夏寿司
- ・あじさいかんは、

① 寒天を煮とかし、はちみつを加え、その上に紅梅酢を2さじほどたらし固めます。



前日の土曜日は、大雨で天草エアラインも午前の便が欠航するなど、先生が天草へ到着できるか心配していましたが、夕方の便で無事到着され、ほっと一安心の一日でした。

日曜当日は、曇り空ながら、楽しく料理教室が始まりました。

六月一七日(日)  
高畑康子料理教室が  
開催されました。

② さつま芋を柔らかく煮て、はちみつと、しょうがのみじん切りを加え、マッシュします。

③ 固まった寒天を小さく、さいの目に切り、ラップで寒天とお芋のマッシュを絞り、あじさいの葉に盛ります。

あらす不思議、とてもかわいい、あじさいの花が出来上がりました。

そして参考レシピとして、今話題の甘酒麴を使った、先生手造りの

- ・納豆麴
- ・甘酒
- ・玄米甘酒

など紹介いただき、盛りだくさんの料理体験でした。

また、天草社厨房「三喜」にて、先生レシピ調理の

- ・ポテトサラダ
- ・紫玉ねぎのゴマ酢
- ・かぼちゃのいとこ煮

の3品と、それぞれ自分たちで作った料理と、先生からの甘酒、納豆麴、しょうゆ麴などと一緒に、昼食タイムとなりました。

午後からは、梅の効用、紫蘇の効用、麴の効用、また使用例、フルーツ甘酒の作り方など為になるお話がたくさんありました。

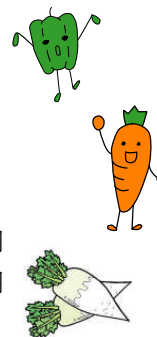
参加された方々より質問も多数あり、有意義な時間となりました。

今回残念ながら参加出来なかった皆様。次回開催する時には本紙面等で、ご案内を差し上げます。是非ご参加下さい。



## 夏野菜入荷中!

- ・ なす (2~3本) 150円
- ・ ピーマン (4~5個) 150円
- ・ 大根 (1本) 130円
- ・ にんじん (約300g) 130円
- ・ きゅうり (約300g) 130円
- ・ オクラ (10本) 150円



他続々入荷中!

\* 栽培期間中は農薬・化学肥料使用していません

## 《高畑康子こうじ納豆レシピ》



### 【作り方】

1. にんじんはせん切りにしてゆで、水気を切っておく。
2. Aを鍋に入れ、一煮立ちさせる。
3. 甘酒こうじをよくほぐし、納豆はボールに入れておく。
4. ②が50℃位まで冷めてから、①と③を入れて混ぜ合わせる。

### 【材料】 (4人分)

- A (しょうゆ 1c ・酒 1c)
- ・ にんじん 1本
  - ・ 甘酒こうじ 1枚
  - ・ 塩昆布 1袋
  - ・ 納豆 300g
  - ・ すりごま 1/2c

※ 通常1日置いて、こうじがなじんだら、食べられる。冷蔵庫で保管する。

## \* 高畑先生よりお助け1口メモ

即席ラーメンを作るとき、最初にラーメンを茹でたお湯は使わずに、湯でこぼしをして、別のお湯でスープを作りましょう。

ラーメンの麺には、酸化した油があります。ゆで汁を捨てることによって、悪い油がとれます。ぜひ、湯でこぼしをして、少しでも健康に配慮しましょう。

## 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)

## 豆進食品豆腐類新入荷!

- 毎週月曜日入荷
- ・ 1丁豆腐 190円
  - ・ 半丁豆腐 120円
  - ・ 老豆腐 190円
  - ・ さしみこんにゃく 140円
  - ・ とろろてん 90円
  - ・ 厚揚げ 140円



## 屋根裏レストラン

マクロビランチ毎月1回開催中!

次回は7月20日(金)

とき: 7月20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)



★前回のメニュー写真です★

### 《前回6月19日のメニュー》

玄米ご飯(黒米入り)・豆腐ステーキ(にらと塩麴のソース)おからとレンコンのつくね風・きゅうりのピリ辛韓国風  
みかん寒天・だご汁・フレッシュサラダ  
玄米コーヒー

## 《ご来店者様特典 一割引デー》 毎月第一月曜日(7月2日)は 一割引デーです!

砂糖、しょうゆ、だしなどの調味料、又お口の健康プレミアム製品、洗剤ウオッシュなど、まだお試しではない商品などこの機会にぜひお試し下さい。

お誘い合わせの上おこし下さいませ。  
※野菜・生鮮食品・惣菜は対象外となります

## (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

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

6/25(月) 705kcal  
・塩唐揚 (青のり風味)

6/26(火) 特別弁当(要予約)の開催日です。他弁当のご注文は22-1545までお問い合わせ下さい。

6/27(水) 690kcal  
・白身魚の照り煮

6/28(木) 650kcal  
・鶏肉のチリソース焼

6/29(金) 615kcal  
・鮭の黄金焼

6/30(土) 708kcal  
・ミックスカツ弁当 (豚鶏)

マクロビ

・黒米ごはん  
・大豆たんぱく質の塩から揚げ  
・きゅうりの酢の物  
・こんにゃくの万能だれ炒め  
・漬物  
・みかん寒天  
~~~~~  
585kcal  
むくみ改善 造血効果

・玄米ごはん  
・大豆とひじきのコロッケ  
・にんにくの芽のピリ辛炒め  
・れんこんのゆかり和え  
・漬物  
・穀物コーヒー寒天  
~~~~~  
595kcal  
気管支の強化 疲労回復

・玄米ごはん  
・厚揚げの当座煮  
・なすのみそ炒め  
・★リンケツツの板麩巻煮  
・漬物  
・そばがきのきな粉和え  
~~~~~  
570kcal  
骨の強化 ホルモン効果

・にんじん玄米ごはん  
・大豆たんぱく質の酢豚風  
・かぼちゃとひじきのごま煮  
・山芋の梅和え  
・漬物  
・抹茶白玉  
~~~~~  
561kcal  
美肌 日焼け予防

・玄米ごはん  
・れんこんハンバーグ  
・きゅうりのピリ辛韓国風  
・★にんじんの生姜醤油和  
・漬物  
・りんご寒天  
~~~~~  
565kcal  
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。