



旬のたより



Web サイトへ go!→<http://amakusa.biz>

節電について
 歩朝（あゆみはじめ）

気象庁の今夏予報は、平年より暑いと出ました。そこで、原発再稼働が浮上してきました。電力不足にはこれしかないといえます。

福島県の例を見るまでもなく、放射能汚染問題の解決なしに、何の原発かと、日本中が過熱状態です。この熱を何とか電気に変えられないかと、私は一攫千金を夢見て、毎日研究に没頭しております。期待してください。……？

何と電力会社から、私あてに、計画停電の計画表が送ってきました。まあ宅はね、全館冷暖房が完備しているし、大型冷蔵庫が5〜6台、台所もオール電化だし、各部屋に大型テレビ、少し電気使用量が多いから目をつけられたんでしょうね。……でも大丈夫ですよ。すぐ自家発電に切り替えられますから。……。

皆様方も、目をつけられたのではないですか。……これから皆で、節電しなければ

ばなりませんね。

消費電力の多い順に、エアコン・冷蔵庫・テレビだそうです。では、少し節電の工夫を話してみたいと思います。

【エアコン】

- ・除湿より、冷房が節電になる。
- ・窓にはカーテンをつける。
- ・冷気が室内を巡回できる工夫をする。

・あまりこまめにつけたり消したりしない。これは蛍光灯にも言えますね。

【冷蔵庫】

- ・ドアの開閉を少なく。
- ・中身を詰め込まない。
- ・冷気が庫内を通りやすくすること。

【テレビ】

近頃はテレビも、一家に数台ある家庭が多くなりましたね。見もしないテレビが何時間もつけっぱなしになっている家庭は要注意です。居間に一台、家族全員でできるだけ見るようにする。

まあ、子供が成人してくれば、自室にも必要になるかとは思いますが、見たい番組も色々さまざまでしょうから。

ところで、最近本を読まなくなった人が多くなったとか。新聞もとってない家庭も多くなったと聞きます。節電を機に、子供たちに本を読む習慣をつけられるといいですね。

節電と一緒に、節水も考えるいい機会です。エネルギー、水などは無限ではありませんからね。

今からもっと真剣に、節電、節水を夏だけでなく、1年中考えていかなければならないと思います。

まあ宅は心配いりませんけどね。……。

そうそう、究極の節電方法を伝授しましょう！

一切の電源を切ってしまうことです！



銀天街 土曜夜市開催中！

6月30日（土）より、恒例の土曜夜市が始まりました。

- 7月7日（土） 夜市
- 7月14日（土） 大夜市
- 7月21日（土） 子ハイヤ
- 7月28日（土） ハイヤ総踊り（夜市休み）



昨年写真です↑



塩の麴由美子のチョットコラム

【ジャスミン茶のご紹介】

中国では漢方として使われるジャスミン茶。ジャスミンの香りには、気の流れをよくし、鬱々とした気分を、発散してくれる作用があります。自分の好きな香りなどで、気分転換のスイッチをしてくれると自己暗示をすれば、何の香りでもいいのですが、中でも、ジャスミン茶はおすすめです。ぜひお試しを。70g 630円

*飲みかた・・・緑茶と同じように急須に大さじ一杯入れ、沸騰したお湯を注ぎ2〜3分置いてから飲む。

7月3日のマクロビ弁当のメニューは、筑前煮でした。筑前煮というと、私が新婚のころ初めて作った記憶があります。福岡に住んでいたの、「がめ煮くらい炊けん博多人じゃなかばい」なんて思って作りましたが、鶏肉が硬くなってしまい、失敗。ふ〜ん炒めてから煮るんだ・・・と思いながら作った記憶があります。で今は、鶏肉の代わりに大豆タンパクを使ってマクロビで作っています。鶏肉のようにうまみが出ないので、やはり味に深みはないですね。でも植物性だけで作っているので、体に優しくヘルシー♪です。

私も、これだけビタミンたっぷりの野菜を食べているんだから、もう少し肌もツルツルで、若返りたいなあ・・・ 栄養士 野崎由美子

7月24日(火)は
海物語弁当
 ★ご飯が選べます★
 タコ飯 限定300個
 または
 ひじき御飯
 500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)

左記は前回のマクロビランチの写真です。(参加者提供)

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

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

- 7/9(月) 720kcal 若鶏の塩麹から揚げ
- 7/10(火) 690kcal 白身魚の甘辛煮
- 7/11(水) 590kcal デミグラスハンバーグ
- 7/12(木) 615kcal 鮭のマヨネーズ焼
- 7/13(金) 685kcal ミックスフライ
ミニカツ玉ねぎ豆腐かぼちゃ
- 7/14(土) 610kcal 豚のしょうが焼

マクロビ

- 黒米ごはん
● 車麩の照焼き
● なすのみそ炒め
● きゅうりの酢の物
● 漬物
● ミカン寒天
~~~~~  
568kcal  
ホリエール効果 骨の強化
- 玄米ごはん  
● 厚揚げと里芋のトマト煮  
● 昆布と生姜の佃煮  
● 大根のゆかり漬け  
● 漬物  
● 抹茶おらびもち  
~~~~~  
570kcal
便秘改善 日焼け予防
- 玄米ごはん
● 高野豆腐の味噌カツ
● ひじきの煮物
● 切り干し大根のゴマ和え
● 漬物
● 豆乳かん
~~~~~  
589kcal  
コレステロール低下 貧血改善
- ★木の子と油揚げの雑穀ごはん  
● がんもどき  
● 酢ごぼう  
● ピーマンの塩昆布和え  
● 漬物  
● 穀物コーヒー寒天  
~~~~~  
580kcal
コレステロール低下 血管の強化
- 玄米ごはん
● ★ハジ麻婆豆腐
● ★焼ビーフン
● コロコロきゅうりのぼん酢和え
● 漬物
● 豆腐白玉のシロップ和え
~~~~~  
572kcal  
むくみ予防 美肌

~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。