



# 旬のたより



Web サイトへ go!→http://amakusa.biz

**母 その①**  
歩朝（あゆみはじめ）

「女は弱し、されど母は強し」よく聞く言葉ですが、訂正したいと思います。「女は強し。されど母はなお強し」と。

「親の愛は海より深く、山より高し」と子供の頃より教えられてきました。しかし母親の子供に対する愛情の強さはたとえようもないほど大きいと思います。

女は体内に子を宿した時点で、好むと好まざるにかかわらずもう母親になります。そして、生涯子供を愛し続け、身を挺して守ってゆく。男親とは大きな違いです。

動物でも子供連れの母親が、一番どう猛で危険だと言われている。中には自分の体を子供のための与え、死んでいくのもあります。自己犠牲を持って子供を育てていくことのできるものは、母親しかいないんではないと思います。

「お母さん」とつぶやいてみてください。私は日本語の中で一番暖かく、そして優しく心の

中にしみこんでいく言葉だと思えます。幾つになってもこれは変わらないと思います。

鹿児島県の知覧町にある特攻隊基地の記念館に行ったとき、思わず涙しました。特攻前夜に書かれた遺書は、ほとんど母親あてに書かれたものでした。

当時はお国のためだということで、多くの若者たちが「×××バンザイ」と叫んで、命を散らしていったと聞かされていきましたが、実際にはほとんどの若者が「お母さん」と母親を呼んで、命を散らしていったこと！

ところが：ところがですよ！平和になった今日この頃は母親が子供を殺し、子供はこれまた平気で母親を殺す！こんな信じられないようなことが全国各地で起きています。親子のきずなが薄くなってきたら、親子のきずなうか？

まず、子供を産んでも母親になっていない親が多くなつた。男性も含めて親になれていない親には子供は育てられません。生むだけ、子供を作るだけが親ではないと思います。子供が一人前になるまで育てる義務が

あるはずで。幼い子供たちが一番愛してもらえないのは親から殺されるというニュースを聞くたびに、どうしようもない怒りで、心が破裂しそうになります。

世の中のゆがみがそうさせるのかもしれないが、あの戦争で生きたくても生きられなかった若者たちのことを思うと、なぜ命を粗末にするのでしょうか？

何かいい方法がないものでしょうか！

施設にいる母親をちよくちよく見に行くんですが、子供みたく顔をして寝ている姿に声をかけます。「お母さん！ほけてもいいから、生きられるだけ生きててね」と。

男はみなマザコンなんだ！マザコンバンザイ！

世の親に、特に母親に切望します。子供をペットの代わりに、そして恋人にしないで。

自立していける大人に育ててください！お願いします！

## マクロビ通信8月号 特集「車麩」

挨拶が「暑いですねえ！」しか出てこない猛暑。夏バテなどしていませんか？我が家ではエアコンは8月からという主人のおふれにより、犬も私もよろよろしながら7月を過ごしました。ただ皆さんがこの通信を読む頃には「エアコン無しじゃやっとならん！」と言っているはずですが……。実際は8月末の今でもエアコンは使っていません。主人の一言「これで今年の夏はエアコン無しですごせるなあ！」こう暑くなると毎週2回の新作メニューが出て来ず、困っています。そこで頼りになるのが「車麩」！献立作成で困ったぁ〜と頭を抱えていると、エッチラコッチラやってくるのが車麩ちゃんです。今月は「車麩」についてです。

マクロビオティックの冊子によると、車麩工場は熱気に包まれ、香ばしいにおいが立ち込め、五感すべてが刺激されるという感じとあります。これが麩を焼くにおいなのかと、初めて体験する素朴な良い香りに感動するそうです。製造元は新潟県三条市「マルヨネ」膨張材は使わず、グルテンの膨らむ力で焼き上げています。



### \*麩の材料「グルテン」

グルテンとは小麦タンパクのことで、グルテンから発見され、以前「頭がよくなる」と話題になったアミノ酸のグルタミン酸が豊富に含まれています。タンパク質は肉より多く、脂肪は肉よりかなり低く、ダイエット向きです！

### \*車麩レシピ

#### 「車麩のカツ」

①昆布だしに醤油・みりんで味付けした液に車麩を浸す。②十分に膨らんだら1/4にカットし、両手で挟んで水気を取り、塩こしょうする。③小麦粉を水（豆乳でも）でのばし②の麩をつけパン粉をつけて揚げる。\*クックパッド「三喜やん」のレシピに出しています。

#### 「麩レンチトースト」スイーツもできます

①車麩をぬるま湯に浸けて戻し、しっかり絞る。②玄米甘酒1・豆乳1・塩少々に浸けて30分おく。③②の麩に、本くず粉をまぶし、菜種油を熱したフライパンで両面こんがり焼く。④皿に盛り、メイプルシロップ、シナモンパウダーをかける。

車麩については感動するくらい多彩なメニューがあります。

ぜひ皆さんも挑戦してみてくださいはいかがですか。

マクロビ担当栄養士 野崎由美子

### 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9月7日（金）

とき：9月7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）



※メニューなど決まりましたら、  
またご案内いたします！

### 《ご来店者様特典 一割引デー》

毎月第一月曜日(9月3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、洗剤ウオッシャーなど、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。  
お問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

### 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(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

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

- 8/27(月) 750kcal 白身魚の天ぷらセット
- 8/28(火) 705kcal ポークソテー塩麹仕立て
- 8/29(水) 590kcal 鮭のきのこあんかけ
- 8/30(木) 680kcal 和風ハンバーグ
- 8/31(金) 603kcal 夏野菜たっぷり肉野菜炒め 甘酢風味
- 9/1(土) 670kcal サバの塩麹焼き

マクロビ

- 黒米ごはん  
● 車麩の照焼き  
● こんにゃくの万能だれ炒め  
● きゅうりのパリ辛韓国風  
● 漬物  
● 三年番茶寒天  
~~~~~  
568kcal  
デトックス効果 むくみ改善
- 玄米ごはん  
● 大豆とひじきのコロッケ  
● にんじんのピーナツ和え  
● ★夏野菜の甘酢あん  
● 漬物  
● 抹茶わらびもち  
~~~~~  
588kcal  
コレステロール低下 美肌
- 玄米ごはん  
● 厚揚げの当座煮  
● ★甘長唐辛子のゴマ炒め  
● なすのトマト味噌和え  
● 漬物  
● さつまいものレモン煮  
~~~~~  
562kcal  
血行促進 デトックス効果
- 雑穀ごはん  
● がんもどき  
● かぼちゃのマリネ  
● 切り干し大根の煮物  
● 漬物  
● 豆腐白玉  
~~~~~  
590kcal  
美肌 血管強化
- 玄米ごはん  
● 大豆メンチカツ  
● きゅうりの塩麹和え  
● こんにゃくきんぴら  
● 漬物  
● ミカン寒天  
~~~~~  
595kcal  
むくみ改善 食物繊維豊富

~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。