



旬のたより



ホームページ→<http://amakusa.biz>

マクロビ通信一〇月号
担当栄養士 野崎由美子

時折肌寒い風が吹くと、着るもの選択に迷ってしまいませんか。「衣替えそろそろしなければ、ですね。若い頃と違って、今年この服入るかなという心配も出てきました。私の場合、ウエストあたりから足膝までに全体重の大部分が集まっている体型なので、かろうじて入った服は『私の味方!』という意識すらあります。昔から兄が私のお尻を見て「おまえ、ウ○コしとるや?」と言っていました。本当に無神経な言葉ですが、確かに便秘がちだった私。そしてマクロビोटイックを勉強しているうちに、雑穀が食物繊維豊富(ここ大事です)だと知りました。玄米はちょっと厳しいけど、雑穀なら食べやすいかもです。そこで今月は

☆雑穀のススメ☆
雑穀と言っても、今はたくさん種類があります。それぞれの特徴を知り、調理法、メニューに応じて使い分けてみてください。

黒米 ポリフェノールの一種であるアントシアニン系の色素を含み、白米に混ぜて炊くと、紫色に染まり、全体的にもっちりした食感が出る。造血作用もある。
うるちあわ ミネラルをバランスよく含み、コメや麦と並ぶ「五穀」の一つ。キビよりも濃い色で、ほんのりと甘みがあり、パラッと炊き上がり。サラダのトッピングにも使える。
もちぎび 鮮やかな黄色に炊き上がり、味に甘味とコクがあり、もっちりとした食感。オムレツやカルボナーラなどの卵料理になじみやすい。餡との相性もいいので、団子もおすすすめ。
アマランサス 直径1ミリほどで、世界最小と言われる。雑穀の中でも、カルシウムと鉄分の含有量が多い。味にくせがなく、たらこやキャビアのようなプチとした炊き上がり。
ひえ 炊き上がりは白っぽく、味は淡白。白米に混ぜても見た

目に違和感がないため、初心者でも食べやすい。基本的には炊き上がりはホロホロとしているが、多めの水で炊けば、もっちりとりと仕上がる。

たかきび 赤褐色で、キュツとした弾力のある歯ざわり。ひき肉によく似ているため、「ミートレット」とも呼ばれる。ミートソースや肉団子などのひき肉料理に最適。殻が厚めなので、炊く前に一晩水に浸すと弾力性が増す。
*貧血などがある方は「黒米・アマランサス」
*ひき肉料理のおかずとして使いたい方は、「たかきび」
*自然な感じでご飯に混ぜて食べたい方は、「ひえ」をお勧めします。
玄米に混ぜてもよし(玄米に黒米を混ぜるともちっとして食べやすくなります)ミネラル豊富、デトックス効果の高い雑穀、試してみませんか!
参考書籍 「九州の食卓秋号」

屋根裏レストラン

マクロビランチ毎月1回開催中!

今回は11月22日(木)

とき: 11月22日(木) 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)

*11月16日(金)は定員となりました。
11月22日(木)ご要望にお応えして追加のレストランを開きます。
ご予約は下記まで!

《ご来店者様特典 一割引デー》

毎月第一月曜日(11月5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、まだお試しいない商品などこの機会にぜひお試しください。

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

《腸をいじめないで!!その》

*腸は「第一の脳」と言われる。体の健康、心の健康は腸から始まっている。

腹(腸)は単なる臓器ではなく、意思や感情のある脳器である。

【腹(腸)に関することわざ・慣用句パート①】

腹が立つ 不愉快な気持ちが高まって、怒りを覚えること。

腹がない 胆力や度量がない事。

腹が膨れる 言いたいことを言わないでいるために、不満がつること。

腹が分からない 相手の心中が読み取れないこと。

腹に一物 心の中になにかたくらみがあること。

腹に収める 聞き知ったことや考えを、ほかに漏らさず、自分の心の中に留めること。

【和食の素晴らしさについて】

生活習慣病の先進国であるアメリカが、どうしたら病気にならないか研究しました。その結果日本の江戸時代の食事が、健康に良い食事ベスト1に選ばれました。

野菜は葉ごと、皮ごと、根っこごと、丸ごと食べ、魚は、小魚を頭からしっぽまで丸ごと食べる「一物全体食」で、庶民はそのように質素なものを食べていましたが、とても健康でした。ところがお殿様だけは、ぜいたくな食事をしていたので、病気の人が多かったようです。実は、現代の日本人は、早死にした江戸時代のお殿様以上に、ぜいたくな食生活をしているため、病気の人が多くなっています。もう1度、食生活を見直さねばなりません。

美健ガイド社 「腸をいじめないで」より

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

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をお願いします。
・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

- 10/15(月) 695kcal 魚フライ タルタルソース
- 10/16(火) 585kcal チキンステーキ トマトソース
- 10/17(水) 615kcal 白身魚の黄金焼
- 10/18(木) 780kcal メンチカツ
- 10/19(金) 590kcal 魚の木の子あんかけ
- 10/20(土) 630kcal みそ豚

マクロビ

- ・雑穀ごはん
・車麩のステーキきのこソース
・こんにやくのカルピ風
・高野豆腐の含め煮
・漬物
・小みかん
~~~~~  
562kcal  
風邪の予防 デトックス効果
- ・玄米ごはん  
・筑前煮  
・★小松菜と油揚げのおろし和え  
・ひじきの煮物  
・漬物  
・三年番茶の寒天  
~~~~~  
570kcal
貧血改善 疲労回復
- ・黒米ごはん
・5種の野菜コロッケ
・かぼちゃのレーズンサラダ
・こんにやくの万能だれ炒め
・漬物
・抹茶わらび餅
~~~~~  
598kcal  
風邪の予防 造血効果
- ・玄米ごはん  
・豆腐ステーキ  
・大根のゆかり揚げ  
・里芋の味噌煮  
・漬物  
・りんごコンポート  
~~~~~  
579kcal
胃を守る 便秘改善
- ・玄米ごはん
・車麩のカレーカツ
・かぼちゃのパン粉焼き
・山芋の梅和え
・漬物
・黒ごま豆乳プリン
~~~~~  
593kcal  
便秘改善 血行の促進

~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。