



旬のたより



ホームページ→<http://amakusa.biz>

マクロビ通信
十一月号
担当栄養士野崎由美子

今年もはや十一月を迎え、寒さ対策を考える時期となりましてね。
昨年は十一月になっても暖かく、「コートもいらぬね」などと笑っていたら、厳冬が長く続き、焦りました。今年の冬はどうでしょうか・・・。

今回のマクロビ通信は、十一月七日が「立冬」で、この日から冬が始まる日ということ、冬に備えての過ごし方について書こうと思います。

冬の寒さは、体を縮こませ、活動する力を衰えさせます。「血のめぐり」が悪くなると、手足が冷えたり、腰やひざ、胃などあちこちに痛みが来たりします。

そこで体を温める食事をし、さらに体を柔らかくするため、緩やかな運動をお勧めします。

それでは、体を温め、冬の生活に有効な飲み物のご紹介です。

◎三年番茶
マクロビオティックでは定番。カフェインがきわめて少なく、疲労回復効果もある。梅醬番茶にしたり、しょうがを入れたりして飲んでみてください。

◎黒入り玄米コーヒー
色が黒く出るので、コーヒーと一応呼びます。苦みがなく優しい味わい。カフェインがないので妊婦さんにもオーケー！

◎穀物コーヒー
チコリなど穀物で作られたコーヒー様飲み物。インスタントコーヒーのようにお湯を注いですぐ飲めます。

◎しょうが湯
しょうがを茹でた湯に、甘味料(マクロビではてんさい糖)一般には黒糖を加え、少し煮て、甘味をなじませてから飲む。体がカッカと温まる。

◎甘酒(一番のおすすめ)
自分で甘酒麹で作ってもよいし、市販では玄米甘酒もありま。飲む点滴と言われるほど、体に良い飲み物です。何か1つお気に入りを見つけ、この冬を温かく過ごしてください。



マクロビでは今年の十一月は、いろいろな行事があります。

◎九日(金)
いいお産の日
(子育てネットワーク・わ・わ主催)マクロビ弁当販売

◎十日(土)
マクロビ料理教室
試験的に実施

◎十六日(金)
第一回マクロビレストラン
(満員御礼)

◎二十二日(木)
第二回マクロビレストラン
当月臨時に二回目の開催
(予約受付中)
と、おかげさまで忙しい月になっていきます。この私が、サクサクとこなしていけるのか、心配ですが・・・頑張ります！

安全・安心をあの人に

お歳暮特集

11月17日まで
5%OFF

下記は割引後の価格です。

【産地直送】
★自家製なたね地あぶら《堀内製油》

660ml×2本
送料込 3,510円
お持ち帰り 2,850円
昔のままの压榨による製法で、無添加の1番しぼりを搾油しています。揚げ物、炒め物にはもちろん最近ではオリーブオイル代わりに使われる方も増えています。



【産地直送】
★吉開かまぼこセット

送料込(クール便) 3,800円
食品添加物無添加の様々なかまぼこ9種を、セットにしました。
【内容】
元気ちくわ・高菜かまぼこ・極上かまぼこ(白)・古式かまぼこ
並かまぼこ(ピンク)・明太ちくわ・極上ちくわ・丸天ぷら・はんぺん



★上記以外の商品も掲載したチラシを各店舗に準備しております。どうぞご覧下さい！

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**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)

- メニュー予定
- ・玄米ご飯
 - ・大豆たんぱく塩麹揚げ(ベジ豆乳クリームソースかけ)
 - ・大葉ジェノバソースパスタ
 - ・トマトと厚揚げの味噌いため
 - ・さっぱりサラダ
 - ・精進コンソメスープ
 - ・サツマイモとかぼちゃの豆腐クリームがけ

秋野菜続々入荷中！！

- | | | |
|--------------|----|------|
| ◎ 白菜 | 1玉 | 150円 |
| ◎ レタス | 1玉 | 130円 |
| ◎ 春菊 | 1袋 | 130円 |
| ◎ アメリカインゲン | 1袋 | 130円 |
| ◎ なす | 1袋 | 130円 |
| ◎ 宇宙芋(巨大むかご) | 1袋 | 280円 |
| ◎ 小ねぎ | 1袋 | 130円 |
| ◎ 深ねぎ | 1袋 | 130円 |
| ◎ サトイモ | 1袋 | 250円 |
- 他、しょうが、サツマイモ、など多数
いずれも、天草産、無農薬、無化成
天候などにより、入荷しない場合があります。ご了承ください。



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

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

11/12(月) 670kcal
・魚の竜田揚げ

11/13(火) 予約特別弁当
当日お問い合わせ下さい。

11/14(水) 605kcal
・焼き魚 味噌味

11/15(木) 585kcal
・チキンステーキ

11/16(金) 680kcal
・すり身ハンバーグ

11/17(土) 690kcal
・鶏の天ぷら

マクロビ

・黒米ごはん
・厚揚げの生姜焼き
・★もやしとピーマンの中華炒め
・切り干し大根の煮物
・漬物
・りんご寒天
~~~~~  
572kcal  
血行促進 風邪予防

・玄米ごはん  
・車麩のカツ  
・糸こんにゃくのピリ辛炒め  
・かぶの酢のもの  
・漬物  
・みかん  
~~~~~  
591kcal
デトックス効果

・雑穀ごはん
・大豆たんぱく南蛮
・ほうれん草の豆乳クリーム煮
・★大根の黒ごま酢漬け
・漬物
・おらびもち
~~~~~  
589kcal  
美肌

・玄米ごはん  
・マーボーなす  
・コロコロきゅうりのぼん酢かけ  
・きんぴらごぼう  
・漬物  
・抹茶寒天  
~~~~~  
570kcal
ホリゲル効果 むくみ改善

・玄米ごはん
・車麩の照焼き
・こんにゃくのカルビ風
・★五目煮豆
・漬物
・そばがきだんご
~~~~~  
565kcal  
美肌 便秘改善

~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。