



# 旬のたより



ホームページ→<http://amakusa.biz>

## 十一月二十五日(日) コンサート開催

今月二十五日にグリーングリーンコンサートを開催します。この「グリーングリーンコンサート」は、大人になってから音楽の練習を始めた、一般の方々のコンサートです。何と参加者の平均年齢は六十五歳！「グリーングリーン」はいくつになっても枯れていくのではなく、緑豊かな葉を茂らせていくこと、ということでした。今自分ができることで一緒に楽しもうよ、という趣旨です。そんな大好きな言葉で「生きる」ということは、限られた時間内で夢を追うこと、というのがあります。どうぞ素敵な言葉でしよう！

それともう一つ老人とはどういう人のことを言うのか？「老人とは夢や希望を失くした者のこと。年齢とは全く関係ない」ということです。

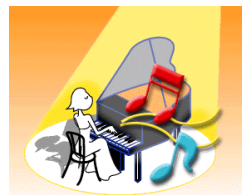
今、全国で高齢化社会が進ん

でいます。特に天草は高齢化が進んだ島だと言われています。しかし高齢化イコール老人では無いということ、しっかり肝に銘じておいてください。

この「グリーングリーンコンサート」も今回で九回目となり、次回は十周年です。年々いろいろな方が参加し、輪が広がってきました。それはとても嬉しいことですが、残念ながら観客が少ないことがとても寂しいです。一人でも多くの方に来ていただければと思います。

参加者の方々は、堂々と間違ってください。何を恥じることはありません。うまくやらないという気持ちは分らないでもないですが、私たちはこの大変な世の中を憂うだけではなく、日常の生活の中でホッと心をほぐすためにも、ステージに上がったり、また観客として拍手を送ったりすること、世の中を少しでも明るくし、生きていく楽しみを味わえることだと思えます。いつか神様のお迎えがある時まで、少しでも楽しい世の中を作っていきたいように。

主催代表 橋本 亜三生



**【プログラム案内】**  
グリーングリーンコンサート  
とき 11月25日(日)  
午後7時～  
ところ 天草市民センター  
入場料 無料  
ゲスト 「音汝一九太鼓」

ギターアンサンブル (アラ・セブン)  
ピアノ・バイオリン独奏 (菊池英子)  
ピアノ弾き語り (花谷比登美)  
ソプラノ独唱 (溝上明子)  
ピアノ独奏 (緒方かおり)  
演舞 (木乃田紀子 橋岡恭子)  
ギター弾き語り (小林朋二)  
ピアノ独奏 (山下智洋)  
ギターアンサンブル (ギタークラブAGA)  
【ゲスト】  
音汝一九太鼓  
天草高校一九回卒業生をメンバーとして、平成十九年に女性だけ一八名で結成。

# 安全・安心をあのの人に **お歳暮** 特集

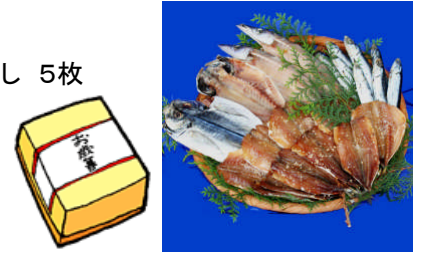
【産地直送】

## ☆ えびす味みりんセット

人気の天草産干物を5種類セットにしてお届けします。冷凍で鮮度キープ。

小あじ みりん干し 5枚 青アジ開干し 2枚 小真いわしみりん干し 5枚  
片口イワシ丸干し 150g 青カマス開き干し 2枚  
送料込み(冷凍便) 3,500円 お持ち帰り 2,800円

\* 消費期限 製造日より30日



【産地直送】

## ☆天草灘干し物セット

天草の新鮮な魚を無添加で干し物にしました。無添加の干物を産地直送致しますので、安心してお召上がりいただけます。

カマスささ干し・きびなご丸干し・アジささ干し  
太刀魚みりん干し・イワシみりん干し  
送料込(冷凍便) 3,700円 お持ち帰り 3,000円  
賞味期限 製造日より30日

★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♪



## 栄養価の高い宇宙イモ、 もう試されましたか！

朝日放送モーニングバードにて、苓北町、大田計満さんの宇宙イモが、東京新宿、熊本県のアンテナショップ天草コーナーにて紹介されました。

クックパッドよりレシピ紹介

【宇宙イモの磯部揚げ】

- 1、宇宙イモの皮をむき、すり下ろします。
- 2、すり下ろした宇宙イモに、片栗粉と塩、しょうゆを加えてぐるぐる混ぜます。
- 3、スプーンですくって、味付けのりを巻き付け、揚げます。ドローンと垂れてきますが、揚げているうちに固まります。
- 4、表面がカリッとなったら出来上がりです。

◎材料 (4人前)

宇宙イモ 5個 味付け海苔 16枚くらい  
片栗粉 大さじ1 塩 ひとつまみ  
しょうゆ 小さじ1/2  
他、けんちん汁、みそ汁などサトイモと同じように使えます。 宇宙イモ 3~4個 280円

## ♪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12月7日(金)

とき:12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)

詳しいメニュー等決まりましたら、

またご紹介します！

## 《ご来店者様特典 一割引デー》 毎月第一月曜日(12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、洗剤ウオーシュなど、まだお試しては無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。

## 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

11/26(月) 685kcal  
・魚フライ  
カレー風味

11/27(火) 590kcal  
・若鶏のねぎ塩炒め

11/28(水) 690kcal  
・魚のかば焼き

11/29(木) 690kcal  
・煮込みハンバーグ

11/30(金) 675kcal  
海の幸天ぷら

12/1(土) 610kcal  
豚肉の生姜焼き

マクロビ

・黒米ごはん  
・れんこんハンバーグ  
・粉ふき芋  
・丸にんじんと麻の実かつ和え  
・漬物  
・そばがき団子  
~~~~~  
572kcal  
気管支の強化 目の疲れ

・玄米ごはん  
・厚揚げの当座煮  
・★こんにやくのみそ炒め  
・れんこんの黒酢ソース  
・漬物  
・リンゴコンポート  
~~~~~  
580kcal  
代謝アップ効果 美肌

・玄米ごはん  
・車麩のカツ  
・糸こんにやくのバリ辛炒め  
・山芋の梅和え  
・漬物  
・杏仁豆乳かん  
~~~~~  
594kcal  
疲労回復 更年期症状の緩和

・雑穀人参ごはん  
・がんもどき  
・大根のゆかり漬け  
・白菜の煮ひたし  
・漬物  
・みかん  
~~~~~  
588kcal  
コレステロール低下 胃を守る

・玄米ごはん  
・ほうれん草のクリームコロッケ  
・ナスとトマトのソテー  
・リンゲツツと野菜のパスタ  
・漬物  
・★りんごのサクサク寒天  
~~~~~  
598kcal  
美肌 抗酸化作用

~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。