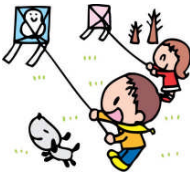




旬のたより



ホームページ→http://amakusa.biz

「♪人生いろいろ男だつていろいろ女だつていろいろいろいろ乱れるのオ〜♪」島倉千代子の歌がよく知られています。今回「いろいろ」について、「いろいろ」勉強しました。色と言えば普通カラーと分かれますし、また特に若い人に多いですが、自分の「ラッキーカラー」を見つけて、生活に取り入れている人も多いですね。

私もラッキーカラーを教えてください、自分の生活の中に取り入れてみます。私の場合も赤が好きだったんですが、自分のラッキーカラーが真赤と分かり、着るもの、またちよつとした小物に赤い色のものを使うようにしています。

そういうものを信じない人からは「暗示にかかっているだけだ」と言われますが、自分が気持ち良ければいいし、また「ラッキーカラー」を身に付けて難を逃れられると思えば、それだけでもいいのではないかと思っています。

仕事から車を運転したり、飛行機に乗ったりと、遠方に行くことが多いのですが、他人に見えない

色について

歩朝（あゆみはじめ）



ところの下着などに真赤な色のものを使用しています。そういえば野球の野村監督は「今日は勝負だ」という日は、赤のパンツ・いやふんどしだったかな？を身に付けて球場に入った」と聞いています。

元々の「色」の意味は「表面に現れて、何かを感じさせるものがある」というものでした。そういえば今でも日常生活の中で使っていますよね。

カラーの意味ではなく、何かを感じさせる言葉を列記してみました。

- ◎色よい返事
- ◎色眼鏡をかけて人を見るな（サングラスでは無いということはお分かりですよ）
- ◎商売など取引で「色を付ける」など使います。
- ◎勝負などで「旗色が悪くなった」
- ◎大変なことが起こって「色を失くす」
- ◎喜色满面
- ◎気色が悪い
- ◎十人十色
- ◎色男
- ◎色女
- ◎色恋
- ◎色めく

又、特に多いのが、男女間の様々なことがらを表すのも多いです。

◎色目を使う

◎色っぽい

◎色仕掛け

◎色事師・・・一度はなつてみたかったなあ。今からでも・・・グフフ。

◎色キチガイ

◎色摩・・・このあたりになると大変困りものですが・・・

特に高齢者においては、ぜひ必要だと思えます。カサカサになった人には、何の魅力も感じられないと思えます。

そこはかたない色気は、自身にとってもいいし、周りに人に対しても、柔らかな、いい感じを与えてくれるのではないかと思えます。これから、「井戸端会議」をやめて、おおいに「色端会議」をしようじゃありませんか。何?! 「私や、食い気だけで充分!」だって?! そんなこと言ってるんじや、人生もうおしまいよ!



ひとくちメモ「節分の由来」

節分は、季節の分かれ目の意味で、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」のそれぞれの前日をさしてました。節分が特に「立春」の前日を指すようになったのは、冬から春になる時期を1年の境とし、現在の犬養忠孝と同じように考えられていたからです。

立春の節分に豆をまく「豆まき」の行事は、中国から伝わった風習で「追儺(ついな)」と呼ばれます。

「追儺」の行事は、疫病などをもたらす悪い鬼を追い払う儀式で、文武天皇の慶雲3年(706年)宮中で初めて行われました。

豆は「魔滅(まめ)」に通じ、無病息災を祈る意味があると言われています。そして、「豆まき」に生の豆を使うと、拾い忘れた豆から芽が出てしまうと縁起が悪いので、炒った豆が使用されています。

また、節分にイワシの頭を、ヒイラギの小枝にさして戸口にさす風習は、近世以降魔除けのために行われるようになりました。

《福豆》

当店でも社寺にて祈祷済の福豆を販売中です。国内産大豆を使い、ソフトな仕上がりととなっております。個包装ですのでそのまま「鬼」に投げると片付けカンタン♪もれなく鬼のお面も付いてくる!

80g(10g×8袋) 210円



乾燥にんにく“にんざぶろう”新発売!

無農薬・無化学肥料のニンニクを乾燥させました。

乾燥することにより、臭みが少なく

栄養効果はアップ!

320g入り 500円

乾燥しようが

“ウルトラしようが”も好評発売中! ~



特報

日頃より大変ありがとうございます

プレミアム・ジェル

5本以上購入で

2,100円 → 1,890円

2,500円 → 2,250円

組み合わせ自由どうぞ!

薬でないけど常備役!

ムシ菌を防ぐ・歯垢を除去する・口臭を防ぐ

プレミアムナチヨールジェル

ご家庭に一本常備して健康な生活を過ごしましょう

マクロビ料理教室レシピ紹介

前回のマクロビ料理教室で実施しましたレシピを二品紹介します。

【わらびもち】

材料

片栗粉:100g 水:800cc てんさい糖:80g

作り方

- 鍋に片栗粉とてんさい糖を入れてよく混ぜる
- 水を加え火をつけ手を休めずによく混ぜる
- 途中でふっと力が加わるようになったら、さらによくこねる
- ボタボタになったらバットに入れて、さまして、冷やす



【ごま塩】

材料

黒ごま:40g 塩:14g

作り方

- 塩をから煎りし、すり鉢ですってサラサラにする
- フライパンで煎った黒ごまを①に合わせよくする (共に冷めてから)

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

facebook 「ゆるっとショップあまくさ」で検索!

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

- 1/28(月) 715kcal 塩麹唐揚げ
- 1/29(火) 695kcal 魚フライ (卵たっぷりタルタル)
- 1/30(水) 685kcal エビカツ
- 1/31(木) 605kcal さけみそ焼き
- 2/1(金) 675kcal 焼き鶏 (甘辛たれ)
- 2/2(土) 710kcal ポークカツ (トマトソース)

マクロビ

- ・黒米ごはん
・厚揚げの当座煮
・山羊の梅和え
・こんにゃくのカルビ風
・漬物
・そばがきだんご
~~~~~  
565kcal  
デトックス効果 貧血改善
- ・玄米ごはん  
・5種の野菜コロッケ  
・昆布と生姜の佃煮  
・紅しぐれ大根の酢のもの  
・漬物  
・みかん寒天  
~~~~~  
582kcal
便秘解消 美肌
- ・麦ごはん
・ハジマーポー豆腐
・こんにゃくの万能だれ炒め
・中華酢のもの
・漬物
・うさぎりんご
~~~~~  
560kcal  
風邪予防 更年期症状の緩和
- ・玄米ごはん  
・がんもどき  
・きゅうりのピリ辛韓国風  
・れんこんの旨味噌炒め  
・漬物  
・黒ごま豆乳プリン  
~~~~~  
579kcal
気管支の強化 ホルモン効果
- ・玄米ごはん
・★高野豆腐のソースカツ
・★アマランサスのパスタ
・グロウコリーサラダ
・漬物
・りんごのくず煮
~~~~~  
590kcal  
貧血の改善

~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。