



旬のたより



ホームページ→<http://amakusa.biz>

初恋の思い出は誰にでもあるものです。両思いだったり、片思いだったり、又その年齢もさまざま。友達たちが集まればヒソヒソ話を始めますが、奥手だった私は意味も分からず、何の興味も持たず、ガキそのものでした。高校生になった時、初めて相手から声をかけられ、少しずつ親しくなり、交換日記までするようになりました！

私は親しい友人たちにも秘密にしていまして、まして親に話すなど考えられないことでした。青菜が水を吸ってすくすく育つことくに、日増しに恋する喜びが大きくなり、大人になっていきました。

ところが、自分の心のすべてを書き記していた日記を、こともあろうに父親に見られた！という恥ずかしさ(今考えるとあたりまえの何でもない事だったのに)知られたくないことを、全部知られてしまったという驚きと怒りで、青春の光、喜び、希望をすべて、心の奥深くに閉じ込めてしまったのでした。

日記 ②



♪おさななじみの想い出は、あ
ゝあおいレモンの味がする〜♪

彼女には真の理由を告げることもしないので一方的に……。相手の悲しみなど、当時の私には考えることもしなかったのです！

今考えると何と申し訳なかったことか……。そして私は自分の日記を破ってしまいました。落ち着くまでに多少の時間がかりましたが、もう一度自分だけのために日記を書こうと思いはじめました。誰が見ても読まれないうようにするにはどうしたらいいか、いろいろ考え、そして小学生の頃の理科の実験を思い出しました。それは「あぶりだし」というもので、「ダイダイの汁(ミカン)の汁でも良かったような？」又は、ミヨウバンを水に溶いた汁どちらでもいいのですが、ペンに浸けて文字を書き、乾かすと、字が全く見えなくなり、白紙になります。そしてそれは、火に近づけると、あぶると、字が浮き出してくるのです。その「あぶりだし」を思い出しました。

これだ！と大喜びで日付だけを普通のインクで書き、あとの内容は、ミヨウバン水で書いたんです！

恋する相手もいなくて寂しい高校生活でしたが、日記を書き、受験勉強に打ち込むことで、高校生活は終わりました。

激情の時期を終え、ある日、日記帳を取り出して読もうと、火にかざしました。何と！裏表が同時に浮かび出て、読めないんです！私の青春もジ・エンド！

ほろろ辛い青春の思い出です……。

「日記をつける」の著者は、「寝る前にちよこっとつける」

内容は「その日の天気や感じたことなど」

「あまり内面には触れない」ということがコツだそうです。

文字は人類が生み出した宝。字を書くことはボケ防止にもなります。私も何も元旦ではなくても、書きたくなったら書こうと、思い始めています。

あの「青いレモンの味」は、もう味わえないのでしょうか……？



“マクロビ通信” 3月号

マクロビ担当栄養士 野崎由美子

私が第2厨房と呼んでいる、小厨房は私一人なので、景気づけに歌を歌いながらマクロビを作っている時があります。最近では北島三郎の「函館の女」、それがいつの間にか、お茶漬のコーマーシャルソングになっている時も。人に聞かれない…。何やってんでしょねえ。では今月も「キレイになるマクロビ」第3弾！

きれいになるマクロビ Vol 3

*便秘…原因は2つ。

その1、緩める力のある物の食べ過ぎ。精白された小麦粉、砂糖、パン、菓子、牛乳のとりすぎで腸が緩んでしまい、便が作れない

対策…梅醤葛湯(梅干し 1/2個 3年番茶または水1カップ 葛 小さじ1 醤油 5滴)

- ① 鍋にくず粉を入れ、水または3年番茶を少しずつ加え、くず粉を溶かす。
- ② 梅干しを加えてさらにゆっくりかきまぜ、弱火にかける
- ③ ゆっくりかきまぜ、とろみが出たらしょうゆを加える

その2、引き締める力のある物の食べ過ぎ。肉類や魚の塩気の多いものを食べすぎて腸が固くなり、便は出てもし小さく固まっている。ポロポロ便はこのタイプ。

対策…温めたリンゴジュースや寒天を使った、にんじんとリンゴのゼリーなどがおすすめ。

*下痢…小腸がうまく働いていないか、消化することが難しい食べ物が入ってきた症状。健康な小腸を作るため、発酵食品を日ごろから食べて腸を鍛えましょう。

味噌、納豆、梅干し、お漬物など自分で発酵経験のある食品を毎日食べましょう。もし外出先で下痢になったときは、梅干しを食べると効果的！

*花粉症…アレルギーのある人は、冬の間体に脂肪をため込まないように……。

冬の頃、レンコンと、大根と、玄米を食べてください。くしゃみや鼻水が出る状態の時は、根菜類やネギの根っこも効果的。鼻が詰まって困ったときは、すり下ろしたレンコンを絞ったものを水で薄めて、弱火で煮詰めたレンコン湯を試してください。

中 美恵「キレイになるためのマクロビ教室」より

編集後記今年1月に15歳となった我が家の愛犬は、周りの人からはまだまだキレイにしているよ、なんて言っていたのですが、目は黒眼が白くなって白内障が進み、涙目で目の下が濡れています。確実に老いを感じて怖いです。私がそばにいないと、探し回ってくーんと言っているのも聞こえます。仕事が終わって帰宅して、窓から顔を出しているのを見ると「アッ生きていた」とほっとします。こういう日が長く続きますようにと祈るばかりです。私も元気にしていないと！

《旬のたより 500号記念》

3月25日(月)号で発行500号を迎える事となりました。このたび500号を記念して、読者の皆様方より、メッセージの投稿を募集しています。内容はどのようなことでも構いません。尚、投稿いただいた方には粗品を進呈いたします。

住所、氏名、電話番号を記入の上、下記まで、郵送・FAX・Mailにてお送り下さい。

※実名公表を望まれない方は、ペンネームも一緒にご記入下さい。

・応募〆切 3月18日(月) ・ご不明な点は下記までお尋ね下さい。



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
 - 唐揚弁当 770kcal
 - 鶏の照り焼き弁当 560kcal
- 定番弁当は毎日(月~土) 出来ませ

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

3/18(月) 705kcal
・魚の照り煮

3/19(火) 650kcal
・カレーコロッケと野菜炒め

3/20(水) 670kcal
・自身魚の天ぷら

3/22(金) 645kcal
・ミックスグリル
(ミニ鶏照りウインナー ミニハンバーグ)

3/23(土) 630kcal
・鮭のマヨネーズ焼

マクロビ

・黒米ごはん
・大豆たんぱくの煮物
・大根の梅酢漬け
・こんにゃくの万能だれ炒め
・漬物
・生姜紅茶寒天
~~~~~  
575kcal  
デトックス効果 美肌

・玄米ごはん  
・★大豆入りがんもどき  
・春菊のおひたし  
・きゅうりのぼん酢和え  
・漬物  
・さつまいも粉パンケーキ  
~~~~~  
570kcal
更年期症状の緩和 おくみ改善

本日は
春分の日のため
お休みです。

・ひじきの混ぜ麦ごはん
・大豆とキャベツのメンチカツ
・切り干し大根の煮物
・★そばがきの根菜和え
・漬物
・豆乳かん
~~~~~  
592kcal  
コレステロール低下

・小豆玄米ごはん  
・車麩の肉じゃが風  
・山芋の梅がけ  
・★れんこんの素揚げ 味噌豆腐ソース  
・漬物  
・もちもちのもちきび  
~~~~~  
580kcal
美肌 免疫カアップ

~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。