



旬のたより



ホームページ→<http://amakusa.biz>

『旬のたより』500号記念特集号

ごあいさつ

この「旬のたより」もおかげさまで、3月25日、今週号をもちまして500号となりました。この記念号へ、お忙しい中、コメントをいただきました皆様へ熱く感謝申し上げます。

500回と言いますと、約10年近くとなります。「旬のたより」の発行を始めて、10年の月日が流れたことを思いますと不思議な気がします。そのうち、編集員も代々引き継ぎまして、現在3代目となりました。

まだまだ皆様に喜んでいただける記事が少ないとは思いますが、今後とも頑張っていきますので、少しでもお目に留めていただければ幸いです。どうぞご愛顧の程よろしく願い申し上げます。

なお、随時紙面へと載せさせていただきますので、皆様からのご意見、ご要望、四季折々のコメントなどお電話、ファックス、メール、お手紙などぜひお寄せください。お待ちしております。

編集員(若木 美恵子)

『旬のたより』500号に寄せて

食料自給率40%、日本人の7000万人が外国の食糧に頼る様な危うさでいいのだろうか。「安全で新鮮な食料を地元食材で」をうたって無農薬栽培農家を訪ね、その生産物を消費者とつなぐ『ゆるっとネット』として立ち上げ、その情報誌として『旬のたより』の発行が始まったのでした。

500号といえばおよそ10年。

あれから、いっそう耕作放棄地は広がり、「食えない農業」への不安が強まっています。“作りたいのに作らせない”農政を進めてきた行きつく先がTPP参加。その結果、自給率が13%に、生産額が3兆円も落ち込む(政府試算)というのです。

過疎地域の主産業は農業です。日本の農業を壊滅させて、“攻めの農業、強い農業を作り農産物の輸出を増やす”そうです。農産物を工業製品化するのでしょうか。「掘れるのに掘らせない」—日本の炭鉱をつぶしてエネルギー自給率を3%にさせられました。エネルギーも食料も外国(アメリカ)に頼る国の将来は…。祝うべき「500号」のはずが…。しかし『旬のたより』の役割が一層重要になってきたような気がします。

がんばれ!“しゅんたよ”。

2代目編集員 中山 健二

『旬のたより』について

まず、歩朝(あゆみはじめ)について。文章には笑いが出たり、同調したり…。とても楽しく、又次を楽しみに読ませていただいております。

それからマクロビ通信について。色々な病気によい食材、悪い食材。又対策などを詳しくわかりやすく書いて下さるので、とても参考になります。

浜崎 様

『ゆるっとショップの皆様』

いつも安全で、美味しい食材を提供して下さってありがとうございます。現役の頃から生協への加入を職場で取り組み、卵、肉、牛乳、調味料、野菜など購入していました。

ゆるっとショップがオープンしてからは、家庭配達をしていただき、四季の安全な食材をお届けいただき、感謝しています。

安心安全を願えば、いくら値が張りますが、「健康」には代えられません。普通体格の親ですが、息子たちは180cmの大男になりました。その息子も親になり、親の方針を引き継いでいるようで、とてもうれしい限りです。

選ばれた農家で作られた作物は、その素材の風味があり、味があり、美味しいです。大好きです。最近では四季折々のお弁当も提供され、薄味で美味しく楽しみにしています。これからもよろしくお祈りします。

吉村 玲子様

『今年も“さざんか”が咲きました』

我が家の自慢の花「さざんか」別名「笑顔」ですが、今年は、花数が少なく、散った後の“花びらのジュウタン”もチョッピリでした。

さて、いつも厨房「三喜」の田中さん、野崎さんたちにはお世話になっています。ショップの若木さんを通じて時には無理なお祈りも！「特製オリジナル弁当！？」とか(^_^)。嫌な顔もされず、お客さんの身になって応えてくださる店は珍しいと感謝しつつ甘えてます。

行くと必ず出してくださる、コーヒーやテーブルの上の可愛い花たちの“おもてなし”にも心が和みます。これからもよろしくお祈りしますね(^_^)。

岩崎 義子様

『旬のたより500号おめでとうございます』

天草社の「旬のたより」を読むのが楽しみで、夫とともに読んでいます。

自然の無農薬の野菜の新しい事、美味しい事。

私事です歩行困難なため買い物ができませんが、毎週持ってきていただきありがたくてたまりません。感謝しています。

いついつまでも「旬のたより」が続くことを祈っています。私も頑張ります。 板坂 敏子様

『私と玄米ご飯』

私と玄米ご飯との本格的な出会いは、高畑料理教室からでした。以前知り合いから酵素玄米ご飯をご馳走になったことはありましたが、好き嫌いの多い息子がいる我が家では、とても無理だとあきらめていました。高畑先生から玄米ご飯のすごさを教えていただき、強引に家族を巻き込み食卓に出すことにしました。最初は上手くできず、時間もかかりましたが、いつの間にか3年たち圧力鍋の力を借りて手軽に出せるようになり、我が家の必須メニューになりました。おかげで家族全員何の抵抗もなく食しているのを見るにつれ、食育の素晴らしさに感動しています。

これからも天草社のマクロビレストラン、料理教室で食の楽しさと大切さを学び、自分でできる健康生活を続けたいと思っています。皆様のご指導よろしくお祈りいたします。

そしてこの先もずっと、居心地のいい場所と安心安全な食材を提供して下さることを希望します。 ペンネーム S様

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

- 3/25(月) 710kcal ・ポークカツ
- 3/26(火) 690kcal ・魚の照り焼き
- 3/27(水) 665kcal ・チキン南蛮
- 3/28(木) 690kcal ・自身魚の磯辺揚げ
- 3/29(金) 610kcal ・豚の生姜焼き
- 3/30(土) 600kcal ・鮭のバター焼き

マクロビ

- ・黒米ごはん
・車麩の竜田揚げ
・紅しぐれ大根の酢のもの
・青菜のごま和え
・漬物
・玄米粉モチ
~~~~~  
588kcal  
胃を守る 目の疲れ
- ・玄米ごはん  
・マーポーナス  
・ズワイエビの麻の葉+ワッ和え  
・雷こんにゃく  
・漬物  
・りんご寒天  
~~~~~  
562kcal
ホエイW効果 プロテイン効果
- ・玄米ごはん
・たかきびと里芋のクリームがら
・ひじきの煮物
・★切り干し大根とパプリカのナムル
・漬物
・いちごの甘酒ジャムかけ
~~~~~  
570kcal  
貧血改善 滋養
- ・麦ごはん  
・大豆たんぱくのとろろ生姜煮  
・きゅうりとリンケツツ  
・きんぴらごぼう  
・漬物  
・りんごコンポート  
~~~~~  
580kcal
更年期症状の緩和
- ・小豆玄米ごはん
・車麩の塩麹オーブン焼き
・大根の黒ごま酢漬け
・にんじんのレーズンサラダ
・漬物
・おらびもち
~~~~~  
552kcal  
腎臓強化 免疫カマッポ

~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。