



旬のたより



ホームページ→<http://amakusa.biz>

天草社厨房「三喜」栄養士 野崎がすすめるイチ押しアイテム
10年、20年後を見ずして、今日からどうぞ!

米麴

320g 530円
米麴 米 麴菌
純国産米で作った米麴。他ではなかなか手に入りません。



三年番茶

36g×20包 420円
有機栽培茶の葉茎を3年間熟成させた後、じっくりと煎じ、茎8、葉2の割合で配合しました。



有機メープルシロップ

(有機かえで樹液) 330g 1,260円
132g 680円
かえでの樹液を集めただけのシロップです。砂糖やハチミツよりも低カロリーで、カルシウム、鉄分などのミネラルを多く含みます。



てんさい糖

700g 390円
北海道てん菜(ビート)100% お腹の中のビフィズス菌を増やすオリゴ糖が含まれていて、お腹にうれしい砂糖です。



マクロビ通信4月号

担当栄養士 野崎由美子

新年度が始まり、なんだかすつきり気分も新たに行きたいところ。私は初めての就職先が保育園でしたので、3月31日いろいろな書類を出し終えて、4月はほっとしたものです。

今月号は野崎が薦める食材を紹介したいと思えます。もう何度も書いてはいますが、確認の意味を込めて。

①玄米

ご存じ、マクロビの基本。玄米から始まるマクロビोटイックの世界。栄養的には完璧。噛むことで食欲を抑えられ、甘味がまし、脳を活性化させ、精神を落ち着かせる。これ以上の食材があるのか!!

②塩麴

高畑康子講演会で知った「塩麴」。

今や厨房三喜の惣菜の下味には1日たりとも欠かせない調味料。肉は柔らかく、魚の生臭さを消し、免疫力アップの健康への近道。私が一生懸命手づくりしています。

当ショップでも販売中。(店頭

植物性原料のみを使用した有機きなこ“メロディアイス”入荷しました!

完全植物性で無添加素材を使用し卵、乳アレルギーの方へもオススメ。また低カロリーでコレステロールや脂肪ゼロ。腸での吸収もゆるやかです。
1個(65ml)290円



「無農薬・無化成栽培」野菜・果物新入荷

天草ばんかん
・3玉入り 180円



超極早稲玉ねぎ
・葉付玉ねぎ 1kg 150円
・玉ねぎ 600g 150円
・玉ねぎ(規格外)1kg 150円
・玉ねぎ(得用)5kg 600円



天竺大根 1本 130円
サニーレタス 1株 150円
リーフレタス 1株 150円
二十日大根 1袋 130円
他、入荷中!

にない場合は、スタッフへお申し付けください)

③甘酒

飲む点滴と言われるほど、滋養に効く。これは本当です。何か力が出ない時飲むと、無理が効きます。

砂糖を加えている市販品がありますが、(材料名を見るとわかります)甘酒は米と甘酒だけで作っているものを選びましょう。

④三年番茶

お湯に入れて煮だすと、芳しい香り。カフェインがなく、疲労回復がある。

三年番茶寒天はマクロビお客様に人気のスウィーツです。醤油、梅干しを入れた梅醬番茶は、疲れ、二日酔いなどにおすすめ!

⑤メープルシロップ

他の甘味料に比べ、血糖値を緩やかにあげる、カロリー控えめの甘味料。

さわやかな甘み。ホットケーキだけに使うのはもったいない。白玉、果物、ちよつとかけてみてください。

⑥てんさい糖

テンサイ大根という野菜から作る甘味料。メープルシロップと同

春のたより “砂抜あさり貝” 入荷

熊本産あさり貝
月曜・水曜予約販売
200g180円※4月現在の価格です



《あさりの健康効果》
あさりのタンパク質は、魚肉の半量程度しかなく脂質量も低いことから、一般的には栄養価は低いように見られがちですが、貧血と関係の深い鉄分・ビタミン B12 が豊富に含まれ、貧血気味の人や低血圧の人、妊産婦には最適な食材と言えます。

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)

編集後記

3月31日曜日 午後「名曲を方言で：なまり歌全国大会」という番組が放映されました。見事熊本の男性デュオが優勝! 狩人の「あずさ2号」を歌っていましたが、「♪8時ちようどのあずさ2号でえ」↓「♪8時ピシャリのアそBOYでえ」となり、信濃路↓阿蘇山と替え歌にしてみました。

すごく面白い、とってもうまい! いろんな曲をCDに入れて出したら売れるよ。
くまモンに続け! この番組ギャラクシー賞を受賞していました。そうやるお、おもしろかったもん。



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↓↓↓

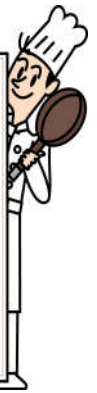
三喜のお弁当メニュー



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
 - 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

- 4/15(月) 685kcal 魚の米粉唐揚げ
- 4/16(火) 665kcal 千キン南蛮
- 4/17(水) 705kcal 魚の照り焼き
- 4/18(木) 705kcal 鶏の天ぷら
- 4/19(金) 680kcal すり身ハンバーグ
- 4/20(土) 615kcal カレーコロッケ

マクロビ

- ・黒米ごはん
・麩の竜田揚げ
・リンケツツときゅうり
・糸こんにゃくのピリ辛炒め
・漬物
・きんかん寒天
~~~~~  
578kcal  
デトックス効果 造血作用
- ・玄米ごはん  
・大豆たんぱくの甘酢あん  
・大豆の五目煮  
・スナップエンドウのゴマ和え  
・漬物  
・もちもちきびもち  
~~~~~  
588kcal
疲労回復 便秘改善
- ・玄米ごはん
・おからこんにゃくのトマト煮
・ほうれん草のソテー
・切り干し大根とひじきのサラダ
・漬物
・りんごコンポート
~~~~~  
572kcal  
美肌 デトックス効果
- ・麦ごはん  
・豆腐のステーキ  
・大根のゆかり漬け  
・にんじんグラッセ  
・漬物  
・そばがきだんご  
~~~~~  
560kcal
抗酸化作用 目の疲れ
- ・ひよこ豆入り玄米ごはん
・車麩のカツ
・きんぴらごぼう
・ルジミートとパプリカのソテー
・漬物
・玄米コーヒ寒天
~~~~~  
581kcal  
ホリエル効果 排毒作用

~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。