



旬のたより



ホームページ→<http://amakusa.biz>

30年近く前に、父親が亡くなり母親と暮らすようになった時、も

と見られなくなりました。

でも現役で動く柱時計は、ほとん

にとつて代わられて、どこに行っ

いませんが、電池で動く掛け時計

ことだったか、はっきり覚えては

その役目を終えたのはいつ頃の

ぜんまいのネジ式の柱時計が、

景でしたね。

庭ではどこにもあった、普通の光

このような事は、当時の日本の家

くのは、私の役目になりました。

でした。中学生になってネジを巻

に一度ネジを巻くのは父親の役目

っています。子供の頃は、一週間

ンという音は今でも耳の奥底に残

す。定時になると鳴るポ〜ンポ〜

チカチカ時を刻む音がしたもので

た。シンとした部屋の中に、カ

振り子の時計がかかっていまし

家の中で一番大きく目立つ柱に、

柱時計がありました。我が家でも

かつて日本中どここの家庭にも、

かつて日本中どここの家庭にも、

♪大きなのつぼの古時計、おじ

いさんの時計♪

ほんわかとしたこの歌、いつ聞

いてもいいですね。懐かしい昔の

思い出がよみがえってきて、胸の

奥がジーンとします。

♪大きなのつぼの古時計、おじ

いさんの時計♪

ほんわかとしたこの歌、いつ聞

いてもいいですね。懐かしい昔の

思い出がよみがえってきて、胸の

奥がジーンとします。

かつて日本中どここの家庭にも、

柱時計がありました。我が家でも

家の中で一番大きく目立つ柱に、

振り子の時計がかかっていまし

た。シンとした部屋の中に、カ

チカチカ時を刻む音がしたもので

す。定時になると鳴るポ〜ンポ〜

ンという音は今でも耳の奥底に残

っています。子供の頃は、一週間

に一度ネジを巻くのは父親の役目

でした。中学生になってネジを巻

くのは、私の役目になりました。

このような事は、当時の日本の家

庭ではどこにもあった、普通の光

景でしたね。

時計

その①

歩朝（あゆみはじめ）

う動がなくなっていた古い柱時計

を、父親の形見として自室に飾り

ました。何とか元のように動か

してみたくなり、時計屋に修理に

出してみました。時間がかりま

すよとのことでしたが、預けたま

まもう10年以上たつてしまいま

した。時間がたちすぎたので、も

う捨てられたかもしれないと

思っているこの頃です。

話は変わりますが、近頃の若い

人は腕時計をしなくなりまし

た。ケイタイでも時間が分かるの

で、あまり必要がないんですね。

私が自分の時計を持ったのは

高校へ入学した時でした。汽車通

学になり、どうしても必要になり、

無理を承知で父親に頼みました。

しばらく待てという事で、買って

もらえらんだと思いきや、毎日ドキド

キしながら学校から帰ってしま

した。そんな日が1〜2週間過ぎた

ある夜、酔っぱらって帰ってきた

父親が大声で「オ〜イ〇〇約束の

腕時計買ってきたぞ！」と無造作

にポケットから引っぱり出したの

は何と、裸の金ピカの腕時計でし

た！親父の気持ちは嬉しかったけ

ど、大人でもつけるのに多少ため

らいがあるうかと思われる金時

計！本体はもとより、ベルトも金

ピカ！まして高校生の私！

「お前はきつと俺以上の大物に

なる！今からこういうものを身に

つげとけ！」高校1年の純真無垢

な田舎の青年には恥ずかしく耐え

がたい事でした。何があつても友

人たちには見つかってはならない

と、固く決心しました。

それからは、親父自慢の腕時計

を、学校で人に見られないように

努力する日々が始まりました。冬

服のときは長袖なのでよかったの

ですが、夏服になってからが大変

でした。腕にははめられないし、

時計は必要です。色々考えズボ

ンの後ろポケットに入れ、必要

時だけこっそり人気のないところ

で見っていました。所がある日、友

人たちとぶざけていた時、ポケッ

トから腕時計が飛び出し、コンク

リートの床にたたきつけられバラ

バラになってしまいました。私よ

り友人たちが驚いてしまい「僕

が故障したから親父のを借りてき

たんだ」としどろもどろの言い訳

をして、飛び散った時計の残骸を

拾い集めました。恥ずかしさで多

分真赤になっていたと思います。

落ち着いてくると、父親に何と言

ったらいいのかわからないと考

えて夜も眠れない日が続けまし

た。気弱な私でしたが、いつそぶ

たれてもいいからと決心して、父

親が酒を飲んでる前に正座し

て、怒られ、ぶたれるのを覚悟し

て、事の顛末を話しました。

②へ続きます

天草社厨房「三喜」栄養士 野崎由美子の米麴定番レシピ♪

●甘酒の作り方 4~5人分

《材料》米又はもち米のおかゆ 1合
米麴 1袋

- ①うるち米又はもち米で、少し硬めにおかゆを炊き、60℃までさます。
- ②保温ジャー又は炊飯器の保温にして、おかゆとパラパラにした米麴を混ぜいれる。
- ③温度が45℃より下がらないようにして、20分~30分おきに混ぜる。4~5時間以上たつと、米と麴がなじみ甘味が出てきます。
※ポイント よく混ぜること。60℃を保つこと。

●米麴

320g 530円

(米麴 米 麴菌)

甘酒や塩麴を作るならこちらがオススメです！

北九州の安心安全な甘酒麴です。純国産米をしようとして、他ではなかなか手に入りません。天草社各店で販売していますが、売り切れの場合もありますので、ご予約をおすすめします。

●塩麴の作り方

《材料》米麴 1袋 自然塩 80g 水

- ①ボールに米麴をパラパラにほぐしながら入れ、塩を混ぜる。水をひたひた位まで入れ、混ぜる。
- ②1日1回は箸かスプーンで混ぜ、常温で、夏は1週間、冬は10日ほどたつと出来上がり。
- ③出来上がったら、冷蔵庫に入れ3か月を目安に使い切る。



《春のたより新入荷！》

・天草産青のり

30g 180円

磯の香りが豊で薫り高く、甘みがあります。



・天草湯通し塩蔵わかめ

300g 300円

汁物の具、酢のものやサラダ等の料理の飾りにどうぞ



・ちくわ

1本 120円

長崎県の五島灘沖の塩を加え、すり身は鯛を含む厳選した魚肉です。



「無農薬・無化成栽培」 野菜新入荷

にんにくの芽(1束 100g) 130円



マクロビ弁当メニューへ薬膳料理 “ヤブカンゾウ”ゴマ醤油和え！

*ヤブカンゾウ(天草自生の野草)
ユリ科の植物・貧血の特効薬。気持ちを落ち着かせ、不眠症、むくみにも効果がある生薬。



株やくそうの島 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！

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)

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
- 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

4/22(月) 715kcal
・塩麹唐揚げ

4/23(火) 648kcal
・魚のマリネ

4/24(水) 605kcal
・豚肉の野菜炒め

4/25(木) 670kcal
・豆腐ハンバーグ

4/26(金) 720kcal
・ミックスカツ

4/27(土) 620kcal
・鮭の黄金焼き

マクロビ

・黒米ごはん
・★厚揚げの生姜醤油グリル
・こんにゃくのカルピ風
・きゅうりのパリ辛韓国風
・漬物
・きなこ白玉
~~~~~  
552kcal  
血行促進 造血作用

・玄米ごはん  
・ひじきと大豆のコロッケ  
・★角切り野菜のナッツ和え  
・きんぴらごぼう  
・漬物  
・豆乳かん  
~~~~~  
588kcal
貧血改善 ナットクス効果

・玄米ごはん
・大豆たんぱくのとろろ生姜煮
・★新玉ねぎの"シウマイ"和え
・にんじんの麻の実ナッツ和え
・漬物
・さつまいもミニパンケーキ
~~~~~  
570kcal  
美肌 便秘改善

・麦ごはん  
・揚げ出し豆腐のきのこあん  
・★ワカメともやしの梅酢和え  
・切り干し大根とパプリカのナムル  
・漬物  
・みかん寒天  
~~~~~  
568kcal
コレステロール低下 日焼け予防

・玄米ごはん
・車麩のカレーカツ
・塩麹アラビアータ
・スナックエンドウのソテー
・漬物
・マクロビレモンケーキ
~~~~~  
620kcal  
便秘改善 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。