



# 旬のたより



ホームページ→<http://amakusa.biz>

**きのこ類と種実**

◎湿度の高い日陰でできるキノコは、植物ではなく菌類に分類されます。陰陽で見ると、どのキノコもすべて陰性。しかし陰が大きいほど大きいほど陽を吸収するので太陽に干すことで陽に

先日、浄南町ゆるっとショップに、八代市氷川町のレンコン農家さんの若い青年が来店されていました。天草の無農薬農家さんから「マクロビオティックが食べられるよ」と聞いていらしたようでした。

レンコンと聞けば、マクロビを作るものとしては、キラキラ輝くお助け食材！今の時期はなかなか手に入らないので、「出荷できませんか？」と思わず聞いてしまいました。

マクロビをしなければわからない食材の役目。皆さんの体を美しく丈夫にしてあげようという食材たちは頑張ってくれています。

今回はキノコと種実についてお話ししようと思います。

## マクロビ通信

7月号

担当栄養士 野崎由美子

◎種実は果物より陽です。水分が少なく脂肪分を多く含んでいるのが大きな要因です。脂肪を体に取り込むのは、抽出した油でとるよりも種実で取るほうが、高コレステロールの予防になります。女性ホルモンの分泌にも関与しているので女性は少し多めに取りたいものです。

ミスユニバースの美女コンテストの選任栄養士がアーモンドを食べなさいというのはそういうことなのでしょっか？

種実の中でもゴマはカルシウムの豊富な食品ですが、ビタミンDが豊富な椎茸と一緒にとると、カルシウムの吸収と骨への沈着が促されます。(ゴマのほかに昆布や葉菜類も)

ですからマクロビオティックでは生より干したキノコをよく使います。キノコの陰が動物性食品の陽とバランスを取り、油脂の消化吸収を助けてきたのです。

ふだん動物性食品をほとんど取らなくなっても、私たちの体は過去にとった肉や魚で作られた体質というのがあります。その改善にきのこは力を発揮してくれます。

なります。

他にカルシウムの沈着の要素は

- ①運動をする
- ②よく噛むこと(虫歯の予防)をお忘れなく

お年よりの方の骨粗症、若い方の菓子の食べ過ぎが問題となっています。お気を付け下さい。

参考書籍 大森一慧著  
(いちばんやさしい！マクロビオティックおいしいレシピ 98)

### 【編集後記】

私がマクロビコメントにちよくちよく娘たちのことを書いています。割とすぐに「お母さん！」とLINE(ライン)でまた書いたな、と言ってきます。天草社のWebでみているらしいのです。

この間スマホで栄養士野崎由美子と検索してみたら、へえ「ゆるっとの島天草社」のホームページがっ！

最近はずいぶんです。毎月の旬のたよりで載せたマクロビ通信も見れますよ。

FaceBook でもゆるっとショップの様子を見て下さいね。



## 新入荷商品ご案内

### ムッキーちゃん

楽々便利な皮むき器  
はっさく・甘夏・晩柑・等楽々  
カット！ 1個 380円



① 外の皮をむく。このムッキーちゃんです。簡単にむけます。

### とっかん小豆

昔なつかしい、優しい甘さの乾燥小豆で手軽に小豆が食べられます。くせになるおいしさ！ぜひ1度おためしを！  
原材料 小豆・砂糖  
170g 価格 420円



### オクラチップ

オクラの粘りもそのまま食べる野菜チップに仕上げました。  
原材料 オクラ・植物油(パームオイル)・塩・ブドウ糖・麦芽糖・酸化防止剤(ビタミンE)  
価格 70g 420円



②果実の薄皮部分を本器に通すと、薄皮がきれいに切れます。



③あっという間に剥皮が完成しました♪

## マクロビ料理教室で板麩の巻揚げを作りました。

レシピのご紹介

### 【オクラの板麩巻き揚げ】

材料 4人前

オクラ 20本 板麩 2.5本 パン粉 適量

小麦粉 適量 塩コショウ 適量

作り方

- ① オクラは塩をまぶし、板ずりして産毛を取る
- ② 板麩は1本を10本に切り、水で戻す。
- ③ 板麩の内側に塩コショウをし、オクラにまきつける
- ④ 小麦粉を水で溶いたものに③をつけ、パン粉をまぶし、油で揚げて、ぽん酢をかけていただく。

麩のご案内

- 板麩 3本入り 300円
- 車麩 大型6枚 300円
- 完全粉車麩 12枚 420円



## 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)



8月20日(火)

## スタミナ天井

注文受付中

夏野菜天井を食べて暑い夏を乗り切ろう！

1個 500円 限定：300個

(えび・おくら  
かぼちゃ・・・)



## お盆休みのご案内

8月13日(火) 8月14日(水) 8月15日(金)

もやいショップ・ゆるっとショップは、お休みとなります。

なお、期間中お弁当やおードブルはご注文できます。(事前予約)お早めにお申し込み下さいませ。

## 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↓↓↓

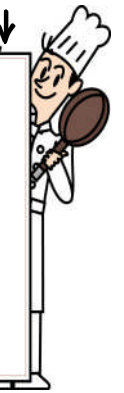
# 三喜のお弁当メニュー



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

- 8/5(月) 690kcal 鶏の米粉唐揚げマリネ
- 8/6(火) 630kcal みそ豚
- 8/7(水) 670kcal 豆腐ハンバーグ
- 8/8(木) 690kcal 魚のかば焼き
- 8/9(金) 720kcal ミックスカツ
- 8/10(土) 670kcal のり弁当 自身タルタル

マクロビ

- 黒米ごはん
- 大豆たんぱく唐揚げ
- 紫玉ねぎときゅうりの梅酢サラダ
- オクラのゴマ和え
- 漬物
- そばがきだんご
- ~~~~~
- 585kcal 疲労回復 免疫カアップ
- 玄米ごはん
- たかきびのマーポータス
- 糸こんにゃくのピリ辛炒め
- ★きゅうりの生姜和え
- 漬物
- わらびもち
- ~~~~~
- 552kcal 貧血改善 デトックス効果
- 玄米ごはん
- 車麩のオーブン焼きトマトソース
- 五目煮豆
- 切り干し大根とひじきのさっぱり和え
- 漬物
- 三年番茶の寒天
- ~~~~~
- 565kcal 便秘改善 美肌
- もち麦ごはん
- 大豆とひじきのコロッケ
- きゅうりのピリ辛韓国風
- 人参のレーズン煮
- 漬物
- ★金うりの甘酒和え
- ~~~~~
- 588kcal むくみ改善 疲労回復
- 黒米玄米ごはん
- 車麩のカレーカツ
- こんにゃくきんぴら
- ハッピーフルーツサラダ
- 漬物
- 杏仁豆乳かん
- ~~~~~
- 591kcal デトックス効果

~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。