



旬のたより



ホームページ→<http://amakusa.biz>

久司道夫の
マクロビオティック
入門編 第3章

日本の伝統食が優れているわけ

マクロビオティックは日本の伝統食をベースにしています。人はかつて海中に住む小さな生物から長い時間をかけて徐々に進化してきたものです。海の動物から陸の動物へ、そして人へと進化してきたわけですが、人へと進化してきた頃に重要な食物として食べるようになったのが穀物です。例えば古代米と呼ばれるものがそうです。この米は野菜を作るように、畑に種をじかにまいておくと雑草のように生えてきます。

一万年をはるかに超える古い地層から古代米の化石が出てきますが、畑で古代米を栽培していた証拠と考えられています。今とは違う形ですが、数万年前にはすでに穀物を栽培していたわけです。

これに対して、動物の肉というのは、人としての歴史の中では主な食物というわけではなかったのです。人が人らしく進化し、文明を築くようになってからは、穀物を主体にして生きてきました。そこで私は、人の食生活の理想



は、穀物を主体にすべきだと考えました。主食という意識があるため、日本の伝統食は穀物をごく自然に主体として食べています。これが日本の伝統食が優れている第一の点です。

もう一つ、日本の伝統食が優れている点は、「みそ汁」です。人がまだ陸に上がらず海の動物として生きていた頃、原始の海は非常に発酵した状態でした。塩分、ミネラル分、そして各種のアミノ酸など、その成分は、豆を発酵させた味噌でつくったみそ汁の組成に似ています。

かつて、人が海の動物だった頃の環境というのは、生物としての人の出発点です。それを食物として取り入れることは、人という生物にとつては栄養の土台となるものだということです。

このように、日本食の基本には、人として生きてきた歴史で最も重要な食物である穀物を主とするというのと、生物としての土台である原始の海を再現したかのようなみそ汁という食物の二つを備えています。

ほかにも優れた点がいくつかあるのですが、この二つが日本の伝統食が優れている最も大事なポイントです。

食べ物のバランスと食の歴史

人は胎児の頃、最初は卵子という小さな生き物から少しずつ大きくなり、最初は魚に良く似た形で見ると、最初は爬虫類のような形に成長し、次に爬虫類のようになり、そしてネズミのような形になります。猿によく似た状態になって、最後に頭が大きくなって人らしくなります。こうして最後に人としての形を備えてから、赤ちゃんは外へ出ます。また、人の体には昔違う動物だった頃の形がちゃんと残っていて、例えば、人の歯を見ればそれがわかるのです。

人間には奥歯(臼歯)と前歯門歯、それに犬歯という三種の歯があります。これはそのまま、かつて別の動物だったときの名残をどのくらい残しているのかに対応していると考えられます。

そして、三種の歯の役割を考えてみると、奥歯の形は穀物を噛むのに適していますし、前歯は野菜をちぎるのに適しています。そして犬歯はとがっていて、肉を食いちぎるのに適しているわけです。

人が本来食べるべき食品も、穀物が全体の半分、そのさらに半分が野菜、そして動物食が少々、これが適正な割合だということになります。

8月20日(火)

スタミナ天丼

注文受付中

夏野菜天丼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(木)もやいショップ・ゆるっとショップは、お休みとなります。期間中オードブルはご注文できますが、事前予約のみとなりますので、お早めにお申込み下さいませ。

ポットで作る簡単甘酒の作り方

* 器具・材料
保温ポット こうじ 260グラム、
炊いたもち米 2合、70度のお湯 400ml

- ①最初にこうじと米を混ぜて、お湯を入れる。こうじと米が均一になるようにすばやく混ぜるのがコツ。
- ②混ぜた材料を保温ポットに入れて10時間ほど置く。

※6時間くらいたったらフタをあけて甘さを確認しても良い。
※お米はもち米でなく、うるち米でも良いですが、おすすめはもち米。お米よりもでんぷんが多く甘みが濃くなるため。
※番組では1.5リットルの保温ポットを使って甘酒を造りました。
* NHK おはよう日本より

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)

おもてなし
三喜特製オードブル

* オードブル
3,000円 (3~4人前)
(から揚げ・焼き魚・コロッケ・卵焼き・酢の物・エビフライ・煮物など)

5,000円 (5~6人前)

* 精進料理
(大豆から揚げ・車麩のカツ・白和え・盆だご・お煮しめ・酢の物・精進揚げなど)

* お盆用御先祖様お供え惣菜
400円 (4品)

* 事前予約をお願い致します

お盆用白玉・上新粉・こしあん他入荷中

- 白玉粉(秋田県産もち米 100%)150g 290円
- 上新粉(北海道産うるち米)200g 400円
- 有機こしあん・小倉あん
(有機砂糖・有機大豆・寒天・食塩)300g 370円

夏バテ撃退！甘酒の底力

甘酒にはブドウ糖とアミノ酸が含まれており、飲む点滴だと言われている。疲労回復の効果があり、栄養ドリンクと同じ効果がある。

主成分は「アミノ酸」「ブドウ糖」「ビタミンB1・B2・B6」など。含まれる栄養素の90%以上が体に吸収される。一押しの飲み方は、しょうがと一緒に飲むことで、胃壁からの吸収がうまくいく。ただし多くのブドウ糖が含まれているため、1日200ml程度が望ましい。

- ◎甘酒 900ml 640円(ストレート)
- ◎米麴 320g 530円(ポットでできる甘酒の作り方参照)
- ◎玄米あま酒 濃縮 250g 290円
(国産米100%・玄米こうじ)

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↓↓↓

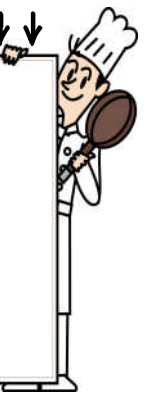
三喜のお弁当メニュー



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

お知らせ

お盆期間中 13日~15日は
オードブル等事前予約のみ
お受け致します。
詳しくは、お問い合わせ下さい。
TEL: 22-1545

・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

8/12(月) 670kcal ・魚の天ぷら	8/16(金) 680kcal ・鮭のバター焼	8/17(土) 610kcal ・豚しょうが焼き	8/19(月) 705kcal ・チキンカツ	8/20(火) 本日はスタミナ天丼 (事前予約)です。 ご注文の場合にはお電話で お問い合わせ下さい。	8/21(水) 585kcal ・チキングリル	8/22(木) 680kcal ・すり身バーグ	8/23(金) 660kcal ・肉団子(甘酢)	8/24(土) 620kcal ・海鮮かき揚げ丼
---------------------------	----------------------------	-----------------------------	---------------------------	---	----------------------------	----------------------------	-----------------------------	-----------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・車麩の照焼き ・大根の梅酢漬け ・れんこんきんぴら ・漬物 ・抹茶白玉 <p>~~~~~ 562kcal 胃を守る 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・ルジミートの甘酢あん ・茄子の生姜醤油炒め ・きゅうりとこの菜のぼん酢和え ・漬物 ・★甘酒寒天 <p>~~~~~ 580kcal 日焼け予防 むくみ改善</p>	<p>土曜日はマクロビ 弁当はお休みです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・高野豆腐の野菜あんかけ ・きのこの香味炒め ・れんこんの梅酢漬け ・漬物 ・りんご寒天 <p>~~~~~ 563kcal コレステロール低下 ガン予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・★黒豆玄米ごはん ・車麩のカツ ・切り干し大根の煮物 ・にんじんのピーナツ和え ・漬物 ・みたらし白玉 <p>~~~~~ 580kcal ホレール効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・豆腐の照焼き ・にんじんとひききの梅酢和え ・かぼちゃマッシュ ・漬物 ・ぶどう丸ごと寒天 <p>~~~~~ 570kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・★ひよこ豆カレーポワ ・こんにやくきんぴら ・ピーマンの塩昆布和え ・漬物 ・梨 <p>~~~~~ 592kcal 便秘改善 日焼け予防</p>	<p>~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。</p>
---	--	-------------------------------	--	---	---	---	--