



# 旬のたより



ホームページ→<http://amakusa.biz>

- 1、元の食材に比べ、格段に栄養価が高まる
- 2、長期間保存がきく
- 3、特有の魅力的なおいさと美

## 発酵食品の4つの魅力

8.5→ハッコウという無理やりなこじつけですが、塩麹ブームから始まった発酵食品の注目度はすごいです。そこで今月号では夏バテ寸前の皆様にご紹介する発酵食品の素晴らしさ・やっぱり発酵食品ってフラーボー！

そんなこと許されませんか？  
少し前7月の終わりに新聞で8月5日は「発酵の日」と特集を組んでいました。

全国各地でこの夏の平均気温が上がっているとニュースで言っています。分かってはいますよ。体にこたえます。牛深では全国一になりましたね！

夏バテというまではないけれど、何となくかつたるい毎日。アイスクリーム食べて、冷房効いた部屋でごろごろ過ごしていたら、そんなこと許されませんか？

## マクロビ通信8月号

野崎 由美子

## 秋の味覚弁当 第一弾 サンマ編

9月10日(火)  
500円 (300食限定)  
数に限りがあります。  
お早めにご注文ください



これは



なんでしょ？

正解は「ナスビ」です。2本がくっついていません。生長課程でこうなって双子ナスになったのでしょうか♪

## 玄米酵素の商品を 取り扱い始めました

玄米・胚芽・表皮・貝カルシウム(牡蠣殻分)を麹菌で発酵させた栄養補助食品

- ・腸を元気に
- ・肌をきれいに



創立41年の実績で  
学術研究も取得特許も  
7件登録済です。

NHK あさイチで紹介されました

## 【ゴーヤのハンバーグ】

一般にゴーヤの苦みは子どもに不評です。しかし高知市ではゴーヤのハンバーグ「ゴーヤバーグ」が小中学校給食の人気メニューです。2年前、高知の小学4年生たちが、ゴーヤの苦みをおさえ、おいしく食べる方法として考案しました。

### ゴーヤバーグの作り方

<材料>

- ・ゴーヤ・鳥ひき肉・卵黄・にんじん

<調味料>

- ・しょうゆ・みりん・砂糖・塩コショウ・油・酒・片栗粉

<作り方>

1. ゴーヤのワタを取り、細かく切り、鍋で煮る。にんじん1本をすりおろす。
2. ゴーヤ1本に対し5倍の鳥ひき肉に、すりおろしたにんじん、卵黄と一緒に混ぜ合わせ、ハンバーグの形に整える。
3. フライパンに油をひいて焼く。裏返ししたら、酒を少々ふりかけ、ふたをして蒸す。
4. タレは同じ割合の砂糖、しょうゆ、みりんに水溶き片栗粉を入れて温め、とろみをつける。
5. ゴーヤバーグが焼けたら、タレをかけて完成。チーズをのせても良い。

☆一度おためしを！

- 味しさ
- 4、体に良い働きをする菌を生きたまま体内に取り込める
- 麹とは大豆や米、麦などに麹菌を繁殖させたもの
- 私のおすすめは
- 塩麹と甘酒
- 肉や魚などにまぶしておくしばらく置いてから調理すると、生臭さが抑えられ、うまみが増し柔らかくなる
- 整腸作用があるので、腸内環境が整えられ免疫力がアップする。美肌、風邪をひきにくくなるなどの効用がある。
- 甘酒
- 体がだるい時、ひと踏ん張りするときなどに飲んだり、料理に使うとよい。
- ブドウ糖、ビタミンB1、B2、B6、パント酸、必須アミノ酸などが豊富。つまり飲む点滴！甘酒として飲んだり、濃縮タイプならスプーン1〜2杯なめたり、ヨーグルトにかけたり...

とにかくこの猛暑、塩麹と甘酒

で乗り切りましょう。あのおいや味が苦手という方もいるでしょう。今夏は仕方ない。サイダーなどの飲料に混ぜてもよしとします。「この夏は塩麹と甘酒で元気に過ごせたら」なんてオシャレじゃないですか。流行の先端です。

編集後記  
最近、マクロビコメントやマクロビ通信書くのが遅くなっています。実はうちの愛犬が七夕の日に星になってしまったのも一因：かな。

15歳半でした。あまりに悲しかったので職場の人にも報告しなかったのですが、  
「のぎやんが冗談言わない」「メールの返信が事務的」「おかしいぞ、おこつとるんちゃうるか？」  
と、皆変に思っていたようです。実は・・・と話したら「あら、ラムちゃんか・・・と皆になくさめてもらいました。愛を感じたこの一カ月！

何度かこの旬のたよりに登場してくれ、なごませ、楽しませてくれたラムちゃん・・・どうぞ安らかに(編集員)



## 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

- 8/26(月) 685kcal 魚の米粉天ぷら
- 8/27(火) 665kcal 千キン南蛮
- 8/28(水) 680kcal シーフードミックスフライ
- 8/29(木) 590kcal ポークソテー 塩麹仕立て
- 8/30(金) 685kcal エビカツ
- 8/31(土) 605kcal 夏野菜たっぷり野菜炒め

マクロビ

- 黒米ごはん  
・大豆たんぱくの唐揚げ  
・ナスの味噌炒め  
・きゅうりのパリ辛韓国風  
・漬物  
・夏みかん寒天  
~~~~~  
588kcal  
ポリフェノール効果 むくみ改善
- 玄米ごはん  
・車麩の当座煮  
・★ひじき豆の煮物  
・こんにゃくの万能だれ炒め  
・漬物  
・そばがきだんご  
~~~~~  
580kcal  
貧血改善 ナットウズ効果
- 玄米ごはん  
・板麩のオクラ巻揚げ  
・れんこんの黒酢ソース  
・にんじんのグラッセ  
・漬物  
・甘酒寒天  
~~~~~  
590kcal  
疲労回復 ドライアイの回復
- もち麦ごはん  
・マーボーナス  
・ごぼうの餃子  
・中華春雨サラダ  
・漬物  
・★三年番茶蒸しパン  
~~~~~  
563kcal  
疲労回復
- 玄米ごはん  
・れんこんハンバーグ  
・ナスとひよこ豆のアラビアータ  
・フレンチフライポテト  
・漬物  
・梨丸ごと寒天  
~~~~~  
572kcal  
気管支の強化

~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。