



旬のたより



ホームページ→<http://amakusa.biz>

【マクロビオティックの手当法】
 ◎三年番茶を使った手当法
 体にやさしく、血液をきれいにし、新陳代謝を促進させる働きがある三年番茶を使います。
 ① 醤油番茶
 * 軽めの疲労、冷房で体が冷えた時

マクロビ通信9月号
 栄養士 野崎由美子
 もう9月！焦るといふより怖い
 ですね。そのうちあきらめになる
 のでしょうか。何月になってもよ
 かい…みたい。な。
 猛暑とゲリラ豪雨が日本を襲っ
 たこの夏。皆様、体調は崩しま
 せんでしたか？
 電話やメールや配達の際に確認
 できるお客様はほとんど大丈夫
 でしたが、お会いできなかった
 方はいかがだったでしょうか？
 私は力が出ないときは、甘酒で
 何とか乗り切れた気がしていま
 す。愛犬の死という精神的打撃
 もあり、気持ちを上げるのが大
 変でした。
 マクロビオティックでは「手当法」
 という、体調の悪いのを改善す
 る方法があります。今月はそれ
 をご紹介します。

◎ あずき
 * 水分代謝を整えるのに強い味
 方。体調が良くても月1〜2回煮
 汁を飲みましょう。
 小豆の煮汁
 * むくみ、膀胱炎などに
 あずき 1/2カップ
 水 3カップ
 塩 少々(美味しいと思うくら
 い、煮汁に塩を加える)
 参考書籍(オーサワジャパン。ラ
 イフイズ「マクロビオティック」)
 ◎ これから登場するレンコンを使
 う
 れんこん湯
 * のどの痛み、せきが止まらない
 レンコンのしぼり汁 大きじ3
 しょうがのしぼり汁 2〜3滴
 湯または水 1/2カップ位を合
 わせてひと煮立ちさせる。
 ◎ ④ 塩番茶②
 * 目のかすみ、疲れ目、ドライア
 イ、花粉症の洗顔に
 三年番茶 1カップ
 自然塩 小さじ2/5
 脱脂綿にたつぷりとり、開いた
 目に湯気で蒸す。冷めたら目
 を洗う。
 ◎ ③ ゴマ塩番茶
 * 月経痛、くよくよ考え込んで眠
 れない時
 三年番茶 1カップ
 黒ゴマ塩(こま8塩2) 小さじ
 1
 鍋に入れてさつとわかす
 自然塩 1.5g
 ◎ ② 塩番茶①
 * まだ残っている夏バテに
 三年番茶2/3カップ
 自然塩 1.5g
 ◎ ① 三年番茶 1/2〜2/3カッ
 プ(熱い物)
 醤油 小さじ1と1/2



編集後記

9月1日午後、ザ・ノンフィクショ
 ン部門で、番組賞を取った「痛快！
 秀才倒す将棋部」という番組があ
 りました。偏差値47の岩手の私立
 高が、70を超える有名進学校を
 抑えて勝つという番組。でも内容
 は、自分の挫折にやる気を失った
 生徒、1度も勝つことがない生
 徒が、自分の弱さに勝つて力をつけ
 るという感動の内容でした。私に
 も何かを教えてくれました。あり
 がとう！



旬の“なす”を美味しく栄養豊かに調理、保存！



【なすの皮の色を保つ方法】

なすの皮の紫色はポリフェノール「ナスニン」で、病気の原因といわれる活性酸素を抑えるといわれていますが、煮物や漬け物にすると、なすの皮は変色し、ナスニンの抗酸化作用も期待できません。
 なすの皮を美しく保つ方法は、なすを丸ごとラップして電子レンジにかけ、さらにかけたあと、ラップしたまま粗熱をとることが大切です。
 ※なすを丸ごと電子レンジにかけるときは、破裂しないよう、串で皮に穴をあけておくようにしてください。

【洗みを抑えるポイント】

なすの洗みを抑えるためには、塩をふることです。
 なすの洗みの原因の一つは、なすを切ると空気中の酸素に触れその結果、酵素が働いて洗みのもととなります。しかし、塩をまぶすと塩の成分が酸化酵素の働きを邪魔するので、洗みも生じないといえます。

【なすの鮮度を保つ秘けつ】

なすの皮を傷つけず、酸化されないようにする。
 保存するときは、湿度をある程度保ちつつ、なすが呼吸できる袋に入れる。今の時期なら、適温に最も近い冷蔵庫の野菜室で保存することがオススメです。
 なすは冷凍保存もできます。電子レンジにかけたあと、1センチぐらいの幅に切って冷凍保存する。食べたいとき、自然解凍してそのまま、もしくは、加熱調理しておいしく食べられます。

* NHKあさイチで紹介されました

プレミアム最新情報

《お客様の声ご紹介》



- ◎ 足を蜂にさされましたが、すぐにプレミアムN を振りましたら、痛みがスーッと消えました。
(天草市 A・H(男性))
- ◎ 小さいとはいえムカデに噛まれました。腫れだしたのでプレミアムNをふったら腫れが引きました
(新和町 女性)
- ◎ 疲れて歯が浮いた感じのとき、プレミアムを口に含ませると、いつもすぐに良くなります。
(K・T 女性)

* すべて天然成分なので、飲み込んでもOKです。まだお試しではない方。ぜひ1度お試しを！いつもお手元においておくと大変役に立ちます。



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)



秋の味覚弁当 第二弾

厳選 松茸弁当 限定 200食

10/8 火

500円

ご注文〆切は10月5日(土)迄 お早めに！

お彼岸おはぎ

販売日: 9月20日・24日・26日

2個入り 250円

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↓↓↓

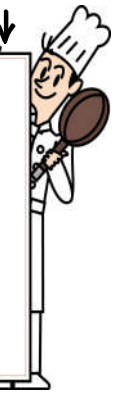
三喜のお弁当メニュー



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

マクロビ

- 9/16(月) 本日は敬老の日(祝日)のためお休みです。
- 9/17(火) 670kcal 魚の竜田揚げ
- 9/18(水) 720kcal 若鶏中華風唐揚げ
- 9/19(木) 670cal 豆腐ハンバーグ 照りソース
- 9/20(金) 630kcal みそ豚
- 9/21(土) 580kcal 三色弁当 鮭・玉子・高菜

- ・黒米ごはん
- ・★おからこんにやくの唐揚げ
- ・山芋のきんぴら
- ・にんじんのピーナツ和え
- ・漬物
- ・りんごのくず煮
- ~~~~~
- 592kcal
- 造血効果 免疫カアップ

- ・玄米ごはん
- ・車麩のステーキ
- ・★かぼちゃとひじきのマリネ
- ・こんにやくの万能だれ炒め
- ・漬物
- ・ぶどう丸ごと寒天
- ~~~~~
- 570kcal
- ポリフェノール効果 代謝効果

- ・もち麦ごはん
- ・れんこんハンバーグ
- ・大豆の五目煮
- ・水菜と人参のサラダ
- ・漬物
- ・もちもちぎびもち
- ~~~~~
- 565kcal
- 気管支の強化

- ・ひよこ豆玄米ごはん
- ・筑前煮
- ・ひじきれんこん
- ・かぼちゃマッシュ
- ・漬物
- ・★冬瓜のゼリー
- ~~~~~
- 582kcal
- 美肌 むくみ改善

~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。