



# 旬のたより



ホームページ→<http://amakusa.biz>

和食がユネスコの無形文化遺産に登録されることが決定！  
和食離れが問題になっている日本にとってはヤッターという感じ  
です。外国人が和食の重要性を知  
って食卓に取り入れているし、ま  
た日本を訪れる外国人のほとんど  
が、和食を食べるのをその目的の  
一つとしているそうです。しかし  
日本の場合若くは日本人ほど和食離  
れが進み、まずお米をほとんど食  
べないという調査結果が出ていま  
す。特に朝食においては、パン食  
が圧倒的に多く、ほとんどの家庭  
で和食の朝ご飯が減ってきている  
そうです。

私みたいな高齢者はやはりごは  
んにみそ汁でないと、という人が  
多いとは思いますが、時間に追わ  
れる人にとっては、簡単に準備で  
きるパン食にならざるを得ないん  
でしょうね。

和食は旬のものや素材にこだわ  
り、素材を生かす調理は時間もか  
かり、子育てをしている家庭、共  
稼ぎの家庭など、加工食品に頼ら  
ざるを得ないでしょう。また、  
これだけ外食産業が発展していま  
すから、手軽に食べに行けること

## 和食 その①



歩朝 (あゆみはじめ)

もありです。  
残念ながら益々家庭料理にお  
いては、調理の面倒な和食は敬遠  
されていくのでしょうか。  
和食の調理は確かに面倒で時  
間のかかるものがほとんどです。  
しかし日本が世界に誇る発酵食  
品が多く、調味料ひとつをとって  
も、何百年と続いてきた日本にし  
かない味なのです。

知人の保育園の先生から聞い  
た話ですが、朝食にチップスみた  
いな油で揚げたものを子供に持  
たせながら、園に連れてくる若い  
母親が多いと聞きました。

これまた嘘のようなホントの  
話ですが、今どきの若いカップル  
の家庭の台所にあるのはすぐチ  
ンできる電子レンジと、ハサミだ  
けだとか。ナベ、カマなどは昔の  
話でももうかのように全くな  
くて・・・というのは家庭料理  
はしないということなのでしょう  
うね。その若者たちが子供だった  
頃の家庭ではどういいう食事をし  
ていたのでしょうか？・・・わかる  
ような気がしませんか！

和食の基本調理法は「煮る」「  
炊く」「揚げる」「蒸す」「焼  
く」とありますが、これを料理の  
種類、素材の種類により変化に富  
んだ料理を作り出します。かつて

は各家庭に代々受け継いできた  
味があり、母親は子供に対して、  
味の受け渡しがあったものでし  
た。漬物一つをとっても、各家  
庭の味があり、あらゆる食材が使用  
されてきました。いつの頃からで  
しょうか、家庭料理がなくなり始  
めたのは。

世界の食文化を見てみますと、  
名前があがってくるのはそう多  
くはありません。「フランス料  
理」「中国料理」「韓国料理」そ  
れに「日本料理(和食)」ですね。  
人さままでしようが、私は和食  
が第一位と思います。

家庭料理は別として、和食は味  
わうだけでなく、見て楽しむこと  
もできます。食器などはもう美術  
品です。盛り付けも素晴らしい、  
食器と料理が一体となつて一つ  
の芸術作品を作り上げるのです  
ね。

また和食の素晴らしいところ  
は、食材がよく分かるということ  
もありです。和食の頂点に立つの  
がプロの料理であれば、私たち庶  
民には家庭料理が一番でしょう  
か。

おふくろの味、これは日本人な  
ら誰でも忘れられないもの  
ではないでしょうか！



## 【ミカン】パワー!知っていますか!

旬の果物「みかん」。手軽にビタミンCが摂取できて風邪予防にも効果があります。でも、みかんは風邪予防だけでなく、最近の研究からみかんには生活習慣病予防などに効果的なことが分かってきました。

●みかんの注目の健康成分「βクリプトキサンチン」  
今、国内外で注目されているみかんの健康成分、それが「βクリプトキサンチン」です。果実と皮に含まれ、抗酸化作用が高いことから動脈硬化、脂肪肝、糖尿病など生活習慣病の予防に効果があることが分かってきました。  
「βクリプトキサンチン」の健康成分を期待するには旬の時期(10~12月)にみかんを1日4個ほど摂取すると効果的。ただし皮にも果実と同じくらいの量が含まれているので、皮を上手に料理に使用すれば、2~3個でも十分健康への効果が期待できます。

●みかん料理レシピ  
βクリプトキサンチンをたっぷり摂取するため、皮ごとみかん楽しむみかん料理をご紹介します。  
※みかんの皮を調理する際には、事前に水でよく洗うこと。  
★みかん農家に伝わるみかん料理(静岡・浜松市三ヶ日町で取材)  
【みかん茶】  
みかんの皮をカラカラになるまで一週間ほど天日干し。時間がない場合は1~2日干した後、電子レンジでカラカラになるまで温めるのもOK。陳皮(乾いた皮)が完成したら、あとは急須に入れて熱いお湯を注げば出来上がり。

【焼きみかん】  
焼き網にみかんをのせて、弱火で表面にまんべんなく焦げ目がつくまで焼く。芯まで焼くのがポイント。表面に割れ目ができて果実が噴き出るくらいになったら食べごろ。  
\*NHKおはよう日本で放送されました

- 五和町 減農薬みかん 5kg 箱入り(1,600円~1,800円)
- 熊本みかん 10kg 箱入り(1,380円) 5個入り小袋(150円)



**阿蘇の減農薬“りんご”入荷!**  
熊本の阿蘇「古木さん」より “りんご” が入荷しました。小ぶりですがシャキッと甘く美味しいりんごです。ぜひ1度ご賞味ください。  
1玉 150円



今年もあの“紅むすめ大根”入荷!  
栄養価の高いアントシアニンが豊富で、レモン、ポン酢など酢をかけると、きれいなピンク色に発色します!  
1本 130円  
(無農薬・無化成)



**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)




**株やくそうの島 天草社**  
ゆるっと天草食農ネットワーク  
TEL0969-24-3697 FAX 24-3698  
〒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

# 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。

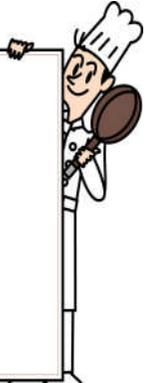
★肉・魚類も出来る限り天草産（国内産）を優先して使用しております。

## 弁当全品 500円

三喜（厨房）  
TEL/FAX 22-1545

ゆるっとショップ（浄南町店）  
TEL24-3697 FAX24-3698

もやいショップ（銀天街店）  
TEL/FAX 27-5310



定番

● 幕の内弁当 550kcal	● 唐揚げ弁当 770kcal
● 豚カツ弁当 750kcal	● 鶏の照り焼き弁当 560kcal
● 魚フライ弁当 720kcal	
● コロッケ弁当 610kcal	

定番弁当は毎日（月～土）出来ます

チヨイス物心菜

【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をお願いします。  
・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

12/9(月) 695kcal ・塩麹唐揚げ	12/10(火) 670kcal ・サバの照焼き	12/11(水) 685kcal ・デミハンバーグ +ポリタン	12/12(木) 690cal ・魚の磯辺揚げ	12/13(金) 665kcal ・チキン南蛮 (特製タルタルソース)	12/14(土) 680kcal ・天丼 (スープ付)
------------------------------	--------------------------------	--	-------------------------------	--	--------------------------------------

マクロビ

今週のマクロビ弁当はお休みです。  
ご了承くださいませ。

～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。

★★ご飯を「白ご飯」「麦ごはん」より選択できます。ご注文時にお申し付け下さい。★★ ※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。