

おいしいはしあわせ®



サン・スマイル通信

スマホかんたん決済

No.116 2019.6月



はじめました！

営業時間 … 10:00~19:00
定休日 … 日曜日（祝祭日営業）
電話 … 049-264-1903
住所 … 〒356-0052 ふじみ野市苗間 1-15-27
ホームページ … www.sunsmile.org
メール … mail@sunsmile.org

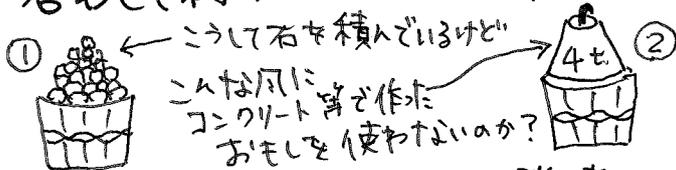




先日愛知県を1泊2日で訪れました。
6件のメーカーを巡り、沢山の「へえ〜！」
や深い想いを伺えましたので、1人の一
部ですがレポートします!!

まるやハジメ

670年の歴史を持つまるやは今、GI(国産)
(前号で取り上げました)に直面しています。
そんな中でも変わらぬ製法で仕込みを続
けています。原料の大豆の浸漬時間は分刻
み。5分と間違えば全て捨てるはめになる
そうです。季節、大豆の状態等によって毎回
変わる浸漬時間。見極めるのは職人の
指。ハジメの最大の特長「石積み」は
合わせて約4世にもなるそうです。何故



と聞いてみると、みそは生きもの。発酵しながら
重くなるので、ひと固まりの②の様な重しと
傾いてしまうけど①の様にいくつもの石を積
み重ねておまじりが生まれ、ずと均等に
圧がかかり塩水の文が流れていくという
ことだそうです! へえ〜!!

日東醸造

白しょう油。白たまりのメーカー。実は白たまりの
歴史は浅いってご存知でしたか? 日本の
醤油のシェア率は濃口84% うすくち12%
たまり2% 再仕込1% 白醤油1% だそう
です。白醤油と白たまり、どこが違うか気
になりますか? 日東醸造は数少ない白
醤油メーカーの中でも特に美しい白。料理
に色を付けずに旨味はしっかり出す白醤油
の開発に力を注ぎ、色が黒くなるのは
小麦が原因だと追求。遂に大豆無しの

醤油を完成させました。それが白たまりです。
醤油と名乗るには原料に大豆を使っている
事が条件なのだ。それは白醤油とは必ず
必ず白たまりと称しているそうです。へえ〜!!

角谷文治郎

三州三河みりんのメーカーです。「ちは〜! 三
河屋ぞ〜す!!」とサザエさんのサブちゃんのあ
いさつがあります。実は愛知県碧南辺り。
そう、角谷文治郎の辺りがモデルだとか!!
角谷文治郎のみりん造りとはにかく使うお米
の量が多い! 食品の原材料表示は使った
量が多い順に表示しますが、お酒(みりんは
酒類です)は違うそうです。ごまの原材料の
一番はじめにお米と表記されていて一番多
いとは限らない。ややこしいですね...。また
本みりんと言っても大きく分けて二種あり。一
方は米一升でみりん一升。もう一方は米一升で
なんとみりん五升も作るそうです。醸造用ア
ルコール(ケシカレ)や水あめ、糖類を添加す
れば可能だそうです。米一升でみりん一升を
造る角谷文治郎のみりんは、甘味の中でも
最も低いGI値だとか!! へえ〜!!

他にも3件巡らせて頂き沢山のへえ〜が
ありました! 実は私、愛知県のイメージはあ
まり良く無く、孤立したちょっと面倒臭いイメ
ジでしたが、一変に大女子系になりました!! 誤解
してすみませんでした!! みそ、醤油、みりん。
酒の他伝統食文化のついでであり、相方
尊重し合って仲が良くグルメな県! これは
後日大阪の営業マンに聞いたのですが、東京で
オーガニックイベントをする所。愛知でした方が
全然感心度が違うんですよ! へえ〜!
愛・地球博が愛知県で開催されたのも
納得の出張でした! みなさんも是非愛知へ!

サン・スマイルスタッフおすすめ
今月の スポットライト



UV&虫よけ

お子さまにオススメ虫よけ
 UVにもなるよ!!

びたっと Sun Milk ★

強い紫外線と虫をダブルブロック!!
 Organic成分たっぷりです!!

赤ちゃんOK!

敏感肌さんもおすすめです。

45g ¥2,100- (税別)



サン・スマイルおすすめの、ナチュラル馬油配合

馬油は、保湿にもなり、UVの手助けにも
 さらに、フツフツやかゆみ、お肌のトラブルにも
 オススメです。

ナチュラル馬油もあるよ

日焼け後にもいいです。



携帯に便利なスティック容器
 ナチュラル馬油(スティックタイプ)
 25ml **1,200円**
 (税込:1,296円)



冷蔵庫から出した後取りやすい容器
 ナチュラル馬油(ボトルタイプ)
 60ml **2,500円**
 (税込:2,700円)

家族で使ったお得意で使用するのをおすすめです。

サン・スマイルスタッフおすすめ
 今月のスポットライト



ナチュラル
 かとり系線香

天然素材100%
 これが昔ながらの安心なかとり系線香です。

除虫菊は100%
 農薬不使用
 赤ちゃんも
 ノットも安心



スタンダード入り

最近の言周香は虫取り線香に含まれる「ピレスロイド」は「合成ピレスロイド」はアレルギーを引き起こす可能性があるとわかりました。
 この合成「ピレスロイド」...
 実は真黒なので。それをさらに自然に見せるために、着色料で色をつけているようです...。

¥ 933- (税込)

気をつけてネ

1-マツ系のおよげ...使っていませんか?
 常に、合成薬香りが出ている...無臭にしているのは...どうして?
 買う前に、少しだけ立ちどまってみて下さい。
 木元元（木元）に置いていませんか? ハビーカー（ハビーカー）にかけていませんか?



保美豚(ほうびとん)



サン・スマイルでは、

房総もち豚を冷凍で販売していますが、豚さんに新しい仲間が加わります！

愛知県渥美半島の先にある田原町。そこで抗生物質、遺伝子組み換えのエサを使わない「保美豚」を飼育している吉田さんとの出会いがありました！

どっちがいい！？どちらも日本の豚肉からすると、かなりレベルの高い、日本トップレベルで安心なお肉です。

保美豚は出産から出荷まで一貫で育てていて、一切の抗生物質、遺伝子組み換えのエサを与えていない部分では日本一かもしれません！

そんな保美豚をサン・スマイルで扱い開始します！

ただ、生産者と近い関係でお届けになるために、どうしても1頭まるごと買い上げになります。

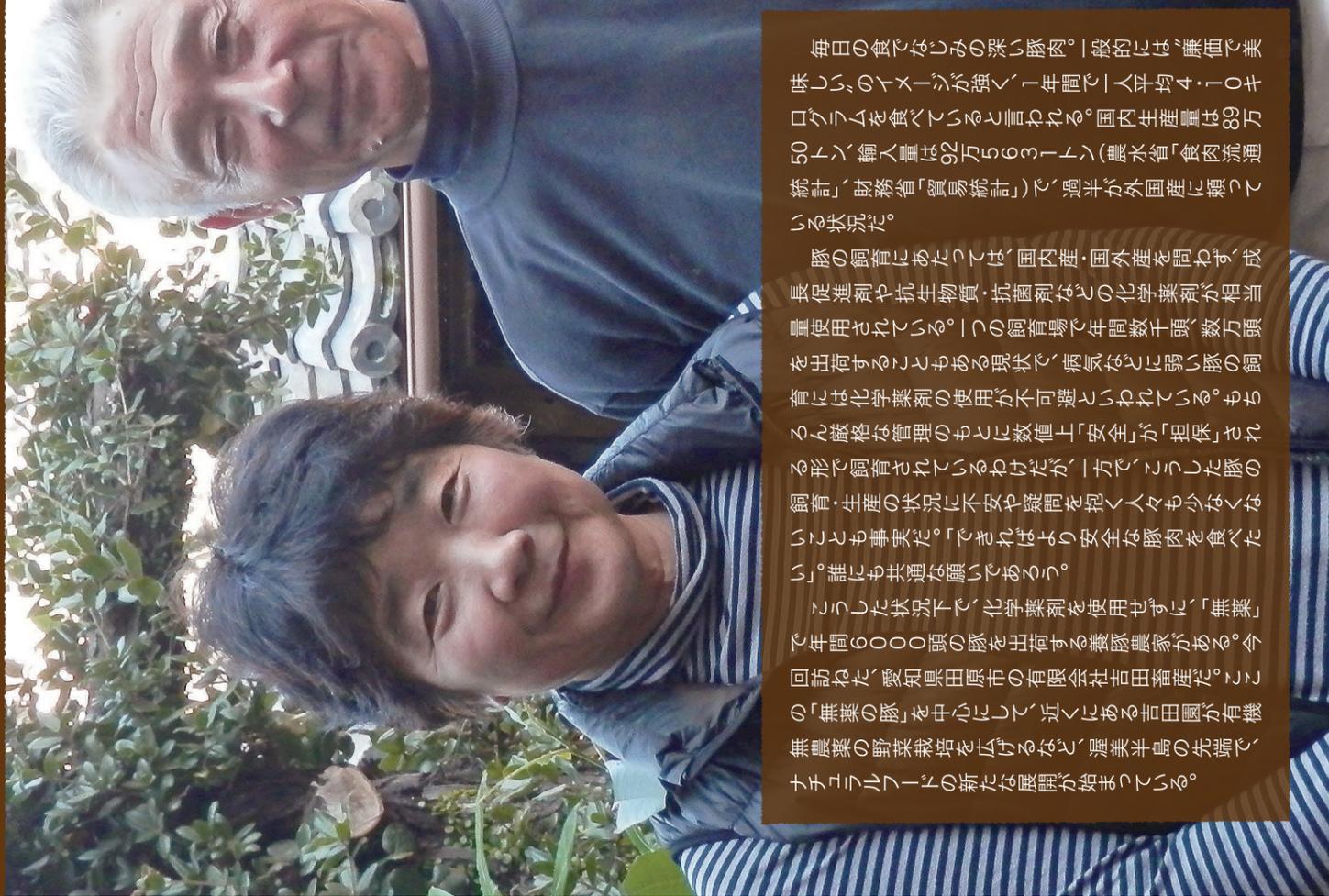
ローススライス / バラスライス / 肩ローススライス(厚切) / モモスライス / ウデ(小間) / ヒレ (250g~400g) / スペアリブ(1200g~1800g) / ミンチをすべて購入しないといけません。最初はお試して店頭販売いたしますが、ゆくゆく、事前にご注文を頂いて、農家さんへ注文。そして、、お肉になってサン・スマイルに入荷になります。しかも冷蔵で！(賞味期限は2週間程度)。

本物でまだ広がっていない保美豚ですので大きな問屋さんが入ることもなく、一頭買いになりますが大切に頂いて、より健康な豚さんが日本でも広がりますように！

味は、申し分なく！とても美味ですから！ぜひ皆様期待してお求めください！

国内屈指！「無薬」で飼育する豚が拡げるナチュラルフードの世界

— 吉田畜産・吉田園（愛知県田原市）を訪ねて — 文・毛賀澤明宏



とても仲が良い社長と奥さんの吉田正幸さんと奥さんの市子さん

毎日の食でなしみの深い豚肉。一般的には「廉価で美味しい」のイメージが強く、1年間で1人平均4.10キログラムを食べていると言われる。国内生産量は89万50トン、輸入量は92万5631トン（農水省「食肉流通統計」、財務省「貿易統計」）で、過半が外国産に頼っている状況だ。

豚の飼育にあたっては、国内産・国外産を問わず、成長促進剤や抗生物質・抗菌剤などの化学薬剤が相当量使用されている。一つの飼育場で年間数千頭、数万頭を出荷することもある現状で、病気などに弱い豚の飼育には化学薬剤の使用が不可避といわれている。もちろん厳格な管理のもとに数値上「安全」が「担保」される形で飼育されているわけだが、一方で、こうした豚の飼育・生産の状況に不安や疑問を抱く人々も少なくないことも事実だ。「できればより安全な豚肉を食べたい」。誰にも共通な願いである。

こうした状況下で、化学薬剤を使用せずに「無薬」で年間6000頭の豚を出荷する養豚農家がある。今回訪ねた、愛知県田原市の有限会社吉田畜産だ。この「無薬の豚」を中心にして、近くにある吉田園が有機無農薬の野菜栽培を広げるなど、渥美半島の先端で、ナチュラルフードの新たな展開が始まっている。

「奇跡」の「無薬」で育つ「保美豚」の味

11月初頭、渥美半島の先端、愛知県田原市を訪ねた。到着早々案内されたのは、「ふらい屋 EISEI」。大正時代から旅館として使われていた「井筒楼」の由緒ある建物をリニューアルした趣ある建物だ。近くにある旅館「角上楼」とともに、伝統的建造物を利用して地域振興を図る観光のコア施設だ。

この「ふらい屋 EISEI」で、地元産イセエビのフライと並んでメインメニューとなっているのが、吉田畜産が「無薬」で育てた豚肉「保美豚」のどんかつだ。地元の地名「保美」と、ちよつと贅沢な「ご褒美」を贈ったネーミングだ。

すすめられるまま一口食べて、「この豚肉は味が違う」と思った。ジュシーで甘く、脂にコクがある。それでいて全体にサラツとしていて、幾切れ

でも食べられそうな味だ。

筆者は仕事柄、各地で「おいしい豚肉」のどんかつを食す機会が多い。「食レポ」の専門家ではないし、どちらかと言えば「何を食べても美味しい」タイプだが、この「保美豚」のどんかつは、お世辞抜きで美味しかった。

「抗生物質や抗菌剤を使わずに豚を飼育するために、健康管理上、また衛生管理上も効力があると思われる酵素を使っています。これが豚を健やかに

育てることにつながっています。ストレスなく育つと肉が美味しくなるということだと思います」

吉田畜産の代表取締役、吉田正幸さんはこう話す。先代から養豚業をはじめ、60年。10年前に息子で専務の吉田幸伸さんとともに「無薬」の養豚に舵を切った。

「やめとけ」と言われた10年前の出発時

吉田畜産は現在、320頭の母豚をもとに常時3200頭を飼育し、年間合計で約6000頭を出荷している養豚農家だ。養豚はもっぱら専務の幸伸さんが担当し、社長の正幸さんは、豚の糞を完全発酵堆肥にして使ったキャベツやトウモロコシの栽培に力を入れているという。

先にも述べたように「無薬」の養豚に切り替えたのは10年前の2008年。ある資材会社が、卵黄から免疫増強力に優れたペプチドを抽出し、「これを使えば『無薬』の養豚ができる」と紹介してきたことがきっかけだそうだ。

「それ以前から『無薬』の養豚に挑戦しようと考えていたんです。1960年代から70年代にかけての高度経済成長期には養豚はじめ農業に大量の化学物質が使用されました。それが食

物の中に残り大きな問題を引き起こした。やはり、農業は、なるべく化学薬剤、化学物質に頼らない形になっていった方が人間の未来のためには良いのではないかと思っていたんです。特に奥さんから強くそういわれたのが大きな契機だったかな」

そう話す正幸社長の隣で、奥さんの市子さんがにこやかに笑った。

「でも、『無薬』に切り替えようとして、抗生物質が入っていない飼料を注文しようとしたら、『そんなやめとけ』と言われて取り合ってもら

えなかったですよ。何社かあつたつて、ようやく手に入れることができました」

そう話すのは専務の幸伸さんだ。

豚が持つ本来の免疫力を活かして

そもそも現在の養豚では、抗生物質、抗菌剤や成長促進剤を使用することは当たり前のこととなっているため、通常は配合飼料の中にあらかじめそれらの薬剤が混入されている。

だから、『無薬』で飼育しようとする、トウモロコシ・大豆かす・米ぬか・砕米・麦・小麦粉・ふすま・魚粉など、配合飼料に含まれている様々な種類の飼料を、単品ごと（これを「単味飼料」と呼ぶ）に取り寄せ、自分で配合して使用しなければいけない。

栄養補充などの目的で魚粉など特定の種類の単味飼料を自分で配合する養豚農家はいるが、薬剤を避けるために各種の飼料をことごとく単味飼料として購



吉田畜産で飼育される豚たち。「とても人懐っこい」と言われるそう



←料理店でも保美豚の特徴をPR ↓ふらい屋EISEIで滞京された保美豚のどんかつ



保美豚 ほうびたん

「豚の頃から飼育に抗生物質、抗菌剤を使わず無薬にこだわった安心安全な豚肉です。脂身が甘く、サクッと噛みきれます。また、お子様でも食べやすいです。」



元氣よく豚舎を走り回る。もみ殻が大量に敷いてあるのがよくわかる

入する養豚農家は極めて限られている。そのため、どのように飼料を購入しているかを追いかけていくと「無薬養豚」を実践したり目指したりしている農家はどこかが特定できてしまう。特に、誕生直後の子豚に与えるミルクをどういう形で用意しているかで、「無薬」志向か否かが判別できるという。

「僕の推定では全国で2〜3軒だと思えますよ」と幸伸さん。

現在では、化学薬剤は、当然のこと

ながら、肉として出荷される際には残留していないように作られており、使用方法も指定されていたりする。しかし、怖いのは豚の病気。化学薬剤が効かないような耐性菌が生まれてしまい、これを封じ込めるためにさらに強力な薬剤が開発・使用される。そして、その使用によって、さらに強い菌ができてしまうという悪循環が生まれてしまうのだ。

「やはり、化学薬剤に頼らずに、豚が本来持っている免疫力を高めることが重要だと思います。健やかに飼育する。これがカギなんでしょうね」と幸伸さんは言う。

吉田畜産の「無薬養豚」特徴

そのためには、第1に、豚舎に病原菌が入り込まないように徹底管理することが重要だ。吉田畜産では入り口での消毒を徹底しているだけでなく、よその豚舎などに回った車両などが豚舎周辺に入らるように、基本的に、豚舎周辺は自社の車両しか使用しないという徹底ぶりだ。

第2には、徹底した飼育場の温度管理と衛生管理。豚は極めて繊細な生き

物で、特に温度の変化に敏感だそう。母豚の飼育に適した室温は18℃〜20℃。子豚の哺乳時は約30℃。離乳時は18℃から20℃…というように厳格な温度管理のノウハウが確立されているのだそう。吉田畜産ではこれに加えて、徹底した豚舎の掃除・整理整頓も行っており、農場HACCPの認定も受けている。



吉田園の広大な野菜圃場。施設園芸だ



配合飼料ではなく、単味飼料を多数購入するため、飼料倉庫も大きくなる



「無薬等トン」の先端を切り開く吉田畜産の吉田幸伸専務

こうした豚舎の環境管理に大きな役割を果たしているのが糞尿の臭いを止め、豚を健康にする「バイオ酵素」という特殊な酵素で、それを使用しているのが第3の点だ。年間を通して、希釈して豚に飲ませている。ここでは豚

舎にもみ殻を敷いて、順次、それを交換しているが、酵素を与えた豚の糞尿は驚くほどくさい臭いがせず、しかもそれがもみ殻とともに定期的に掻き出されて処理されていくため、豚舎は極めて清潔な状態が保たれている。

ちなみに、このバイオ酵素を飲ませるようになってから、屠殺した際に、豚の内臓が癒着したり腫瘍ができたりして使用できず、廃棄するしかないこと(内臓廃棄)が極めて少なくなったという。

『無薬飼育』を始めた時にはほとんどノウハウがなかった。3年後ようやく薬を使わなくてもできるという自信を持つことができた。そして改良を重

ねながら今日に至っていますが、何より『無薬』で豚を飼育できているということそれ自体が大きな成果だと思います。価値のある豚だと思えますよ。幸伸さんの言葉に力がこもった。

次第に、この価値を認めてくれる人も増え、現在では地元渥美半島を中心に中京地域から関東・中部地域にまで取扱店が広がっている。(表1参照)



●吉田畜産・吉田園
愛知県田原市

臭みなくし「褒美の味



ほっぴとん
保美豚

(愛知県田原市)

分厚いロースやヒレは滑らかな口当たりで、さっくりかみ切れる。脂身からもじんわりと甘みが広がり、臭みがない。

愛知県田原市保美町の畜産農家吉田幸伸さん(三九)が育てる保美豚。「ご褒美のときに食べてほしい」との願いを込め、町名にあやか

って名付けた。今や田原市の地域ブランドとして、ふるさと納税の返礼品の一つとして扱われる。

昔からこの品質だったわけではない。創業は一九五三年。祖父が始めた当初は、肺炎などの予防のため、生後すぐに抗生物質を与える通常の飼育法だった。



転換したのは十年前。品質や安全性を向上させるため、抗生物質が入っていない飼料に切り替えた。海外から輸入される安い豚肉に、品質で対抗しようと思ったのがきっかけだ。ノウハウはない。まず飼



「いい状態に育て出荷を迎えられるとうれしい」と話す吉田幸伸さん＝愛知県田原市で

料会社に抗生物質の入っていない飼料を作ってもらい、弱った豚でも注射をす

った。赤字が膨らみ、くじけそうになったが、従来の方法に戻すことはなかった。

「いい」と吉田さんは話す。風通しがよく、やわらかな光を感じられる豚舎からは「ブツ、ブツ」と、元気のいい鳴き声が響いた。吉

田さんの気配を感じ、出荷を一カ月後に控えた生後五カ月の豚が、鼻を寄せて近寄ってくる。「肉付きがよく、毛並みもいい。のびのび育てる環境を保ち、健康に育ててほしい」。いとおいそっに見つめた。

文・写真 出口有紀

5月15日に行われました!

「わら一本 イルフィロディパーリア」生産者 エキストラバージン橄榄油 マイケル & パートナ-マルタとの ランチ & 交流会 報告!!



まず、スライド写真を見ながら、マイケルが説明をし、朝倉さんが通訳をしました。イタリア、ローマから70km程離れたカルボニャーの農家に生まれ育ったマイケル。除草剤や農薬を使用する中、おじいさんを始め、家族が次々と健康を害し、慣行農法に疑問を持ち、友人グループと自然農にチャレンジしていた中、故・福岡正信(1913-2008)著「わら一本の革命」の本に出会われました。その思想に確信を持ち、イタリア中部トラジメー湖近くの耕作放棄地を借り、いばら等でジャングルのようになっていた橄榄油畑を整備し、品質を大事に栽培されているそうです。

私はまず、彼の真面目で誠実なお人柄に感銘を受けました。そして、マイケルとマルタの作る「わら一本 イルフィロディパーリア」橄榄油を使ったお料理のおいしさにも感動しました!! 若く(マイケル34才)頑張っているお二人のオイルをさらに応援していきたい!! と心から思いました!!

皆様も是非、「わら一本 イルフィロディパーリア」橄榄油の
おいしさをお試し下さい♪

ランチのお料理紹介

★パスタ



オリーブオイルにアンチョビ、にんにく1片、赤とうがらし1本を入れ、アンチョビをとく。別の鍋にオリーブオイル、にんにく1片、赤とうがらし1本を入れ、パン粉を加え、きつね色になるまでよくいためる。
少し固めにゆでたパスタをアンチョビソースの中に入れよくからめ、さらにきつね色になったパン粉をからめて出来上がり♪
(あとからにんにく、とうがらしは取り出します)



★ポレパッテ (肉団子の白ワイン煮)



豚ひき肉に、パン粉を水にひたしてやわらかくしてからよくしぼったものと、卵、塩、コショウ、オレガノを加え、よく混ぜ、3cm位に丸めます。フライパンにオリーブオイル、にんにく1片、赤とうがらし1本を入れ、肉団子を並べて、全面に焼き色がつくまで焼き、白ワイン適量を加えてふたをし、さらに蒸し煮をして出来上がり♪

★豆のサラダ



ゆでた豆とみじん切りにした玉ねぎ、人参、カブ、カブの葉(あればセロリも加えるとよい)にオリーブオイルと塩を加えてよく混ぜる。

★グリーンサラダ



レタスを洗って食べやすい大きさにちぎり、ザルに上げておく。オリーブオイルと塩を加えてよく混ぜる。

★ブルスケッタ



パンをうすくスライスしてこんがりトーストし、オリーブオイルと塩をかける。

マイケルが
よくよく
混ぜこんでいて、
味がなじんでいて
もおいしくなりました。
レタスのかさも山盛りあった
のが3/4位になりました♪

どれもシンプルだけど、オリーブオイルのおいしさを
味わえる、とびきり極上のお料理でした♪

皆様も是非いろいろお試し下さい♪

オリーブオイル豆知識

- ・ 搗んでから短い時間で搾油する程 酸度が低くなる。
(“わら一本”は搗んだその日のうちに搾油するので、酸度が低い。)
- ・ オリーブオイルは消化が良く、肝臓の解毒作用を強め、二日酔いを防ぐ。
- ・ オリーブオイルに多く含まれるオレイン酸は熱にも強く、悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを維持。子供の骨格の発育、骨のミネラルを促進。
- ・ トコフェロールやフェノール酸などは加熱により失われやすい為、生食がおすすめ。
- ・ オリーブオイルの辛味や苦みは ポリフェノール類の含有量と関係しており、強い程含有量が多く、健康効果も期待できる。
- ・ エキストラバージンオリーブオイルは、オリーブの実をすりつぶして搾っただけなので、病気や老化の原因とされる活性酸素を抑える栄養素も含まれる。

等と言われています♪

高橋おすすめ

オリーブオイル かんたんレシピ

♥ いつもの卵かけごはんにオリーブオイル少々を加えると。



ワンランクアップの極上卵かけごはん♪

♥ 鈴かぼちゃ(生食サラダにおすすめのカボチャ)を四ツ割りにし、



種とワタをとり、スライサーでうす切りにし、(皮ごと)、オリーブオイルと塩をよく混ぜて出来上がり♪

パリパリ食感があとをひくおいしさです♪

是非お試しください♪



スタッフ 高橋ちみ

QRコードでピッとかんたん



メール会員 ご登録



スマホ・携帯で読み込むとご登録画面へと飛んでいきます～。(カメラで写す又はQRコード読み込みアプリ使う。機種によって操作が変わります)

・QRコードを読めない場合はお名前をご明記の上以下のアドレスへメールを送信してください。↓

mail@sunsmile.org

注意) 受信拒否フィルターを設定されている場合次のドメイン解除をお願いします。

@sunsmile.org

登録料・年会費なし 解除も楽々

臨時休業ごあんない

6/29 (土)

お休みを予定しています。

社内システム大幅入れ替えに伴いまして棚卸を行います。

皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが何卒よろしくお願ひ申し上げます。



「ともの会」と「子育ておしゃべり会」

ともの会は代表松浦と、子育ておしゃべり会は店長本道とのお話会。特に議題は設けずお話ししながら食や健康、環境など毎日の生活に密着して話を掘り下げていきます。暮らしが楽しく笑顔で、子どもたちの将来が明るく健康的でありますように。今の暮らしの中で「そういわれたら、おかしくない？」と思ったところを、考えたり、勉強したり！

自然食の店だからこそ、あまり報道されない情報や沢山のお客様からの生声をシェアし、豊かな暮らしに繋がればと思っています！みんなで、情報の幅を和気あいあいと広げて活用しちゃおう！

○次回日程○

ともの会

6/11 (火)「ゲノム編集って？」

7/12 (金)「オリンピックと日本の食事情」

おしゃべり会

6/22 (土)

7/19 (金)

お子さんが大きくなっても
ママだけでWELCOME!



ともの会 おしゃべり会 それぞれ 参加費 500円 10時～12時 店内奥リビング

※前日までにお申し込みください。当日キャンセルについてキャンセル料はいただきませんが必ずご連絡をください。

●おねがい●

店舗前の道路へ路上駐車はご遠慮ください。店舗近隣建物の前も路上駐車されません様皆様のご協力をお願い申し上げます。

