

# 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.122 2019.12月

使えるよ!

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](http://www.sunsmile.org)  
メール ... [mail@sunsmile.org](mailto:mail@sunsmile.org)



「おいしいはしあわせ」はサン・スマイルの商標です。

# 今年も上出来!!

サン・スマイルの新米は毎年  
12月頃 順次入荷!!  
しっかりと仕上がった  
納得新米  
です!

サン・スマイルの



# 新米

全ての名柄が  
無肥料  
自然栽培!

化学合成肥料 }  
農薬 }  
有機肥料 }

全て不使用!!

日本の農業にて0.5%もない究極濃三法!!

Q 肥料なしで、ひ弱なお米にならないの?  
A エゴクリされた田から、自力で力強く根を張りめぐらせ  
土中に充分ある栄養を摂り、たくましくおいしく育ちます!!

生産者が分る  
シングル  
エステート!

複数の生産者のお米をブレンドせず、生産者毎に販売!  
もちろ名柄も混ぜません! 純粹に安定してお米の味を  
身しめ、トレースもはっきり明確な安心米です!!

(トレース⇒生産工程)

「MY BEST 米」 色々食べて  
ランキング1位!!

放射能検査  
クリア!!

毎年必ず検査  
今年も問題なく  
自信を持ってご提供  
できます! ご安心を!!

さあ  
どうぞ!! おんこく  
うめな。

選べる3つのご購入パターン

一番人気!

一番お得!

① 必要なとき必要なだけ

スポットコース

言いたい食べてみたい!  
その日すぐ購入したい!  
そんな方へピッタリなコース  
1kg単位で販売します。

930円/kg

② 30kg分先払い

先払い特価コース

店頭にて、お好きな名柄を  
1kg単位でお持ち帰り!!  
2kgでも5kgでも30kg分を  
選り放題! 満喫できるコース!!

26,100円 (870円/kg)

③ お気に入りを一括で

30kg 宅配コース

送料無料!  
自宅へ30kgで宅配!  
重いお買物から開放~!!  
お気に入り米決まったら絶  
対こちらがお得です!!

24,000円 (800円/kg)



茶碗一杯当り 60円!!

精米は  
お米のみ!  
精米代  
100円+税

# 今月の

# サン・スマイルスタッフおすすめ スポットライト

スタッフ  
日向



## サン・スマイルの食材たちはどこへ行く?? 日向の営業奮闘記「ブルーバードカフェ」



オーナー定岡さんと

ブルーバードカフェのコンセプトは「癒し（セラピー）」心も身体も癒されるには体の内側と外側からアプローチする必要があると考え、食事ではこだわり、お店の空間などさまざまな形でお客様が癒され、くつろげるお店作りをされています。定岡さんの明るい人柄が一番癒される効果がありそうです!!

今回は地元埼玉県大宮にある「ブルーバードカフェ」さんをご紹介します。大宮公園駅から徒歩4分にあるアトリエカフェです。2018年7月にオープン。大宮で有名な氷川神社の近くで、緑に囲まれ、木のぬくもりが感じられる店内には入口の土間に大きな薪ストーブがあり、とても目を引きます。土間スペースであれば、愛犬と一緒にちょっと一息なんてこともできます。カフェと一緒にアトリエスペースもあり、若手作家の表現の場としてあり、訪れるたびに新たな作品との出会いがあります。



人気の野菜ランチセット  
サン・スマイルのお米やお野菜をたくさん使って頂いております!!



ギャラリーカフェスペース  
アトリエカフェならではのこだわりの空間です。



美大出身の定岡さんご自身の作品も展示されています。

サン・スマイルのお米とお野菜をたくさん使っていただき、お客様に大好評だそうです。先日お伺いした時もお客様から生の声を頂き、いつもおいしい野菜ですと言っていました!! お近くに行った際は癒されにぜひお立ち寄りください!!

ブルーバードカフェ  
埼玉県さいたま市大宮区寿能町1-16-11  
TEL:080-5530-3894 10時~18時  
定休日:木・金・日・祝日

# 今月のスポーツライク

サン・スマイルスタッフおすすめ



Fight! 重そう  
 色々使える!!



お客様通信リクエスト  
 頂きました。ありがとうございます!

油汚れ! 手垢、皮脂汚れに強い!!  
 酸性の汚れを中和させて落とすしやすくしてくれる!  
 研磨作用があるので、落ちにくいカサカサな汚れもピカピカに!!

## 換気扇のフィルター

やってみました!  
 キレイ! スッキリ!  
 研磨作用があまりあるので  
 取り扱いに注意です。

- ① 重そうをふりかけて3日手ぬぐら  
 い放置! 油が吸着されます。
- ② ティッシュで木まかなの汚れを  
 落としていきます。
- ③ スポンジでかき取りながら  
 お湯で洗います。

## 浴室の床と壁

- ① 湯垢やぬめりなどの  
 汚れが気になる戸斤へ  
 重そうノースをぬる  
 30分放置。
- ③ スポンジで洗い流し  
 水分を拭きとり完了!

## トイレ

尿石などの  
 アルカリ性の  
 汚れはクエン酸  
 がオススメ!

- ① 重そう スプレーを便器の  
 タンクに吹きかけ、真鍮た  
 タオルで拭く。固く絞った  
 雑巾で水拭き。  
 ツルツルピカピカ!

### ☆ 重そうスプレーを作ろう!

空のスプレーボトルに  
 重そうを小さじ1杯、  
 水、200mlを入れて混ぜる。  
 以上♡

### ☆ 重そうノースを作ろう!

容器に重そうと水を  
 2:1  
 の割合で入れる  
 混ぜる 以上♡

↓

ノース状にすることで  
 汚れとの密着度が高まり  
 汚れをきれいに落とせます。  
 漂白剤を入れば  
 カビなどの汚れ  
 にも使えます!

注意: 重そうには、研磨効果があります。あまりゴシゴシすると傷をつける場合があります。  
 使い方は、商品説明を参照してください。

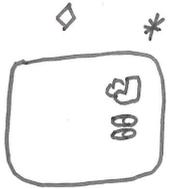
シ浴木曹と  
小巾類夏



① 湯舟にたっぷりお湯を張り重曹を  
1カップ、お風呂で使うイスや洗面器  
子どものおもちゃ、フタを入れて  
一晩つけ置き

② 翌日、つけ置きしたものを水洗い  
↓  
ぬめりがとれてキュッ! キュッ!!

玄潔月  
タイル



① タイルに重曹をふりかける  
(かけすぎると白くなるので、部分的  
に白くなるくらい)

② 湿らせたブラシでこする

③ 固く系交った雑巾で  
重曹を拭きとる。  
水拭きでもOK!  
↓  
ヒョウカヒョウカ

日本で唯一のモンゴルから来た天然重曹!!



1kg  
630yen  
(税別)



400g  
280yen  
(税別)



500g  
560yen  
(税別)

重曹どろどろとせたい

アルカリ性のお風呂には  
(水垢・石けんカス、アンモニア臭、水回り) **クエン酸!!**

クエン酸で  
シンク洗!!

→ 水分を乾かすま、  
スポンジに  
かけてこすると水垢が  
きれいにとれます!

クエン酸水  
小さじ1杯を水200ml  
に溶かしてスプレー  
容器へ

→ トイレそうじ。  
尿の匂いもバイバイ

かみこた水垢は、スプレーした後  
キッチンペーパーなどで拭き、2日半  
ほど放置した後、スポンジでこすります!

キ非水口のヌメリ  
ニオイ

- ① カップ1杯の重曹をキ非水口へ
- ② シンクがひどい時、クエン酸 1/2 を手にキ非水口へ入れます。
- ③ お湯を流し、発泡し始めたなら 30分 放置
- ④ 茶ねめのお湯で洗い流す

ヒョウカヒョウカ  
臭いもバイバイ

今年もやるぞ!!  
台所。  
洗面所  
お風呂に  
やっています~!

# 今月のスポーツライト

サン・スマイルスタッフおすすめ

スタッフ  
高橋 ちえみ



忙しい年末年始におススメ!  
ストックしておくと助かります!

カラダに優しい  
有機野菜を食べるスープ

## オーガ auga スープで 時短! 栄養満点!

料理をどうぞ!!

トマト、キャロット  
ミネストローネ、  
マッシュルーム

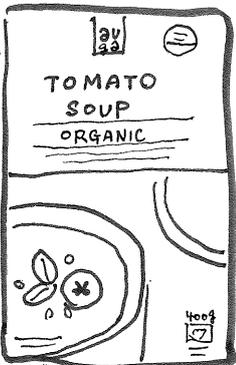
自然豊かな国、リトアニアのオーガニック食品ブランド auga (オーガ) から届いた、有機野菜の旨みをギュッと閉じ込めたオーガニックスープです。オーガニック & 無添加で、体にやさしく、又、味わい深く、食べごたえもあり、心も満足させてくれるうれしいスープです♪

★ 1パック 400g で たっぷり 2 杯分です。

★ あたため方 鍋に袋からあけたスープを入れ、かきまぜながら 3 分程加熱するか、又は お湯を沸かした鍋に袋ごと入れ、10分程加熱して下さい。

### ♥ トマト

店長、スタッフ小林の超お気に入り!

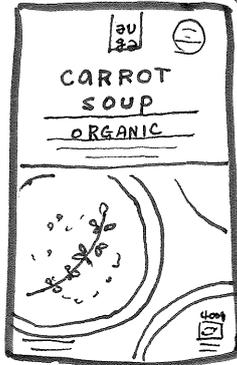


リゾットや調味料としても。

バジル、オレガノのスパイスが香る、さわやかなトマトスープ。口当たりもまろやかで、濃厚な味わい♪

### ♥ キャロット

人参の甘さが、ギュッとつまっています!



ココナツミルクを使った濃厚で甘みのあるニンジンポタージュ。飽きのこない、クセになる味わい♪

### ♥ ミネストローネ

高橋 1 番のお気に入り!



具だくさんでお野菜の食感を楽しめます!

9種類有機野菜が一度にとれる、旨味のつまったスープ。ハーブの香りが引き立つ濃厚な味わい♪

### ♥ マッシュルーム

飲んだことある? お店の一番人気です!



各 400g 398円(税抜)

旨味のあるマッシュルームをせりたくに使ったポタージュスープ。ココナツミルクでコクを出し、マイルドな味わい♪

そのまま温めるだけでも充分おいしいですが、  
アレンジレシピもお試し下さい♪

## トマトスープ × パスタ

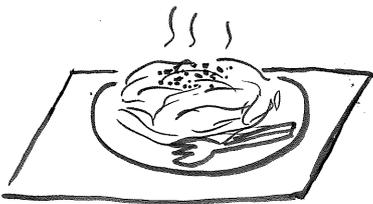


### ★材料(1人分)

- トマトスープ 200g
- スパゲッティ 100g
- オリーブオイル 30cc
- にんにく 1片
- タカの爪 適量
- パセリ "

### ★作り方

- ① オリーブオイルとニンニクの  
みじん切、タカの爪の種  
をとって きざんだものを  
フライパンで熱し、香り  
を出します。
- ② ①に塩を加えてゆでた  
パスタとトマトスープを  
加えてからめたら 出来  
上がり♪  
お好みでパセリを  
かけても♪



## キャロットスープ × パンケーキ



### ★材料(3-4枚分)

- キャロットスープ 200g
- パンケーキミックス 150g
- 卵 1ヶ

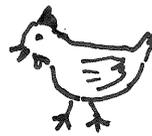
### ★作り方

- ① ボールにスープと  
卵を入れ混ぜる。
- ② ①にパンケーキミックス  
を加え、混ぜ合  
わせる。
- ③ フライパン等で  
焼いて焼き上がり♪



人参がらいの  
お子様にも!

## ミネストローネ × チキン煮込み

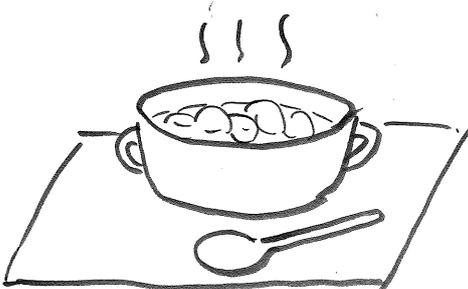


### ★材料(約2-3人分)

- ミネストローネスープ 200g
- とりもも肉 1枚(300g)
- 小麦粉 適量
- 塩、コショウ "
- 水 300cc(目安)

### ★作り方

- ① とり肉に塩、コショウで  
下味をつける。
- ② ①に小麦粉を全体に  
まぶし、両面をきつね  
色になるまで中火で焼  
く。
- ③ ②にミネストローネを加  
えたあと、とり肉がひたる  
位まで水を入れ、弱火〜  
中火で煮つめる。
- ④ スープにとろみがついた  
ら、出来上がり♪



人参、キャベツ、ポテト、いんげん  
えんどう豆、パプリカ、玉ねぎ  
西洋ねぎ、トマトの9種の  
野菜の旨みがぎゅっ!

## マッシュルームスープ × リゾット



### ★材料(1人分)

- マッシュルームスープ 200g
- ご飯 茶碗1杯(約180g)
- バター 10g
- チーズ 35g

### ★作り方

- ① スープを鍋に入れ火にかける
- ② スープがふっふっしてきたら  
ご飯を入れ混ぜ合わせる。
- ③ お好みで バター、チーズを  
加え混ぜ、出来上がり♪



残りご飯の  
活用にも♪

いろいろ是非、お試し下さい♪

# 今日のスポットライト

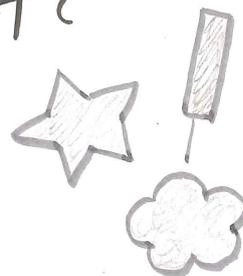
サン・スマイルスタッフおすすめ



スタッフ  
こはゆし

## サン・スマイルのきなこで手作り 香ばしさ満点「きなこ棒」のレシピ

めちゃくちゃ簡単!! 安心できる材料で  
ぜひ お作りください!



材料はこの2つだけ

サン・スマイルの  
無肥料自然栽培の  
大豆からできた  
香ばしいきなこ

100g  
370円+税



有機  
アガベシロップゴールド

血糖値が上がりづらい糖質  
低GI値21の  
オーガニック甘味料  
やさしい甘さです。

330g  
600円+税



①  
アガベシロップ 40g と きなこ 50g を  
混ぜます。すぐに混ぜります。  
この時に 塩少々 入れると味がしまります。



②  
お好みのかたちに  
成型します。



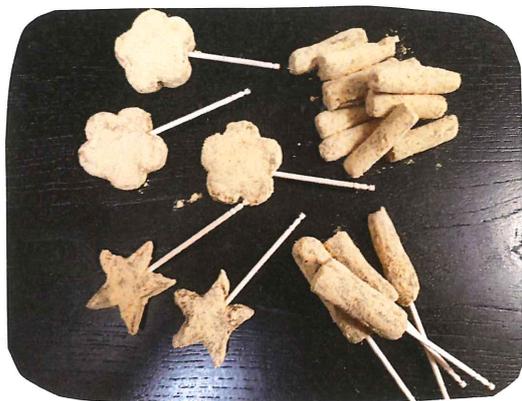
③

形ができたら分量外の  
きなこをまんべんなく  
まぶします。

クッキングシートを敷いておくと  
残ったきな粉も集めやすく  
無駄にしないですみました。



④



香ばしい!! きなこ棒 完成!!

この量で10分位で  
できました!

※アガベシロップを  
水あめやメープルシロップ、はちみつ  
にしてもよいです。



きなこは

丈夫な骨作りに役立つイソフラボン。

お腹の調子を整える善玉菌をふやす、オリゴ糖。

血圧の低下作用が期待される大豆ペプチド。

便通を整える食物繊維。

脂質は良質の油、リノール酸が  
多く含まれています。

飲みものに入れたり、お菓子作りに、きなこを常備しましょう。



# 今月のスポットライト

サン・スマイルスタッフおすすめ



スタッフ  
日向



## 年越しそばはどれにする?? おすすめ「そば」特集!!

千葉産直 入魂の一品



年越しをちょっと  
リッチに!!

### 鴨せいろ(生そば・冷凍)

青森県産フランス鴨(八甲鴨)の炙り鴨ロースが入った本格蕎麦つゆと、十割そばのセットです。素材を厳選し、最高級の鰹・昆布だし、鴨ガラだしからとった「鴨肉入り」そばつゆが自慢の一品。贅沢に年越ししませんか?

(2人前) 1,450円(税抜)



お手軽!



定番の国産そば!

国産	そば(乾麺)
十割	500円(税抜)
二八	429円(税抜)



お湯かけ麺  
わかめそば(イスタト)  
180円(税抜)

お手軽年越しそばの方は  
これに決まり!!

## \*そばのついて

年越しそば(年越し蕎麦)とは、大晦日(12月31日)に縁起をかついで蕎麦を食べる習慣のことを言います。地方によっては元旦(1月1日)に食べるところもあるそうです。ではそのそばの国産自給率はどのくらいだと思いますか? 正解は24%です。農林水産省が出している平成25年のデータですが、ほとんど中国産で国産のそばは貴重なんです。また十割そばとはそば粉100%で二八そばとはそば粉8割ブレンド。それぞれ魅力がございますので、両方お試しください!!

# てんちの「今日は何を話そうかな」コーナー



ほんどうゆきこ

みなさま、こんにちは！昨日のごはんは何でしたか？朝・昼・晩3食派？私は昼夜の2食派です。朝パン・昼ラーメン・夜はお好み焼きなんて日もあると思います。今、日本人は日本食を食べていない!? 昨日の主食はお米と小麦どちらが多かったですか？お米食べたよーという方。オムライスやカレーライスなどの洋食ではなかったでしょうか?! 和食、召し上がりますか~!! 終戦直後の74年前、まだ食べたくとも十分に食べられなかったお米ですが、その18年後には1人当り年間120kg、1日にすると3合弱のお米を食べていました。ところが現在とは言う、その約半分、1日1人2合食べているかどうかまで米食は衰退しております。その代わりに小麦がグンと消費量UP! お米の消費量を抜いてしまったのです。私は昔から食いつかぬのでよく覚えています。小・中学時代の給食月〜金曜までには基本のループがあってパン→麺→ごはん→パン→ごはんが1週間でした。40年前に入學した小学校ですが既にその時から給食の主食は小麦の方が多かったと大人になってから気付きました。(今のふじみ野市の給食は米食の方が多様な様子です...) なぜ米食が減ったのでしょうか? 一番の原因は「面倒臭い」ではないかと思うのであります。私のように「面倒臭い」よりも「ごはんを食べたい!」という気持ちの方が欠くでしょう。でもごはんは洗って、ひたして、炊かなくてはならない。また1合だけ炊くとすると尚儂、去りすぎですね。沢山を1度に炊いた方が断然美味です。炊いたとしても後付けが面倒...。とすれば火をかけたトーストや茹でるだけ麺類はとっても手軽で、忙しい方々

1人、2人暮らしの方には魅力的ですね。ライフスタイルや家族構成が変化すると共に米食が減ってしまったのでしよう...。では何故洋食(小麦食)より和食(米食)をお奨めするのです。洋食は脂・乳がどうしても多く入ります。肉・油・チーズが多目で腸にとっても必要な発酵食があまり無い。日本人は腸長短足。腸が長い人種です。腸で造血され栄養を吸収すると言われています。腸は健康維持の為に非常に重要な臓器です。しかし良い腸内細菌を作る為に必要な発酵食は洋食では摂りづらいのです。(発酵食とはみそ汁・つけ物等) ヨーグルトは西洋の発酵食であり日本人の腸に合わない事が多い。スタッフの1人がよかれと思っ毎日自家製ヨーグルトを食べていたらある日から食べると体調を崩し、今は食べられなくなりました。つけ物は違います。毎日食べても腸内細菌のバランスを崩さず良好で過ごせます。世界各国で和食の出汁や、発酵食、米食が注目される中、今の日本人は洋食とは不可解に思う外国人も多いとか。ここ数十年でライフスタイルが変わり小麦食が増えたなら、又少しライフスタイルを変えて米食にシフトできたらいいのになあと思います。そこで是非お奨めしたいのが、一家に一台の蒸し器です!! ジャーで保温すると段々と味が落ちますが、冷えたお米は蒸すとホカホカおいしく復活。冷凍ストックのごはんもOK。ごはんの他にも蒸野菜や蒸し鶏肉などヘルシーに出来、油の過剰摂取も避けることができます。『面倒臭い』と言うわず、チャレンジしてみると、それが当り前のライフスタイルにいつの間にか変わってゆくのではなにか~♡

営業

# 臨時営業！12/29(日)

営業

営業

日曜日は通常定休日ですが、12/29は臨時営業致します！  
ご来店お待ちしております！ 営業時間 10時から19時

営業

## 冬季休業のご案内

# 12/31(火)～1/3(金)



誠に勝手ながら冬季休業とさせていただきます。何卒よろしくお願い申し上げます。

## 1/4(土)は 初売り！ 恒例のどっさり福袋 限定販売！

野菜・納豆・パンなど日配品は6日(月)より随時入荷開始いたします！

## 「ともの会」と「子育ておしゃべり会」

### ○次回日程○

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。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集まる、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！

### ともの会

11月号でご案内致しました 12/6(金)は誠に勝手ながら下記日程へ延期とさせていただきます。

12/11(水) 「今年の総まとめ」

1/11(土) 「輸入食品のお話」



### おしゃべり会・

12/5(木) 1/25(土)

女性ならどなたでも♡

旦那様も大歓迎！自然派子育て座談会～！

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致しません様、皆様のご協力をお願い申し上げます。

