

# おいしいはしあわせ®



## サン・スマイル通信

No.124 2020.2月

☆今回の内容☆

コラム「旬のこと」 ☆コラム「香書」 ☆天山  
はちみつ ☆味噌各種 ☆オイル各種 ☆かつおぶ  
し ☆NEWスタッフ自己紹介 ☆根菜のあれこ  
れ など

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。

## 【コラム】人と旬



「旬」という字は人が腕を伸ばして抱え込んでいる姿と、太陽を表したものが語源から太陽の規則正しい運行を表す意味になり、ひと月の 10 日ごと(上・中・下旬)を意味するようになったようで、日本独自の概念です。

さて旬について。いまは何が旬だかわからない時代ですよ。昔は季節外れのお野菜は高級とされて、多くの農家さんは旬をはずした栽培に力を注いできました。旬に売ると野菜が安いので。旬を外した代表的なのはイチゴでしょう。イチゴの旬は 5 月です。でもイチゴがいちばん流通するのは 12 月です。真逆なのです！クリスマス需要です。重油をガンガン燃やしてハウスを温めて作る環境破壊イチゴ(笑)(サン・スマイルでは売れません！)

「食品成分表」という資料(本)があります。栄養士さんが使うどの野菜にはどのくらいの栄養が入っ

ているかという事が書かれているものですが、この数十年で栄養価が激減しているものが多くあります。

その理由として考えられるのは旬ではない野菜が多くなったこと、栽培期間を短くした野菜が多くなったこと、いわゆる生命力が弱い野菜が多くなったということです。

旬の野菜の食味、栄養価は抜群です！

昨今は秋に春の動物が生まれたり、季節外れの台風が多く来たり、豪雨、気温の乱高下など旬も難しくなっていますが、旬に育つ野菜は基本的にはとても強いものです。

旬のものを食べたら病気になる。と昔の人は良く言っていましたますがまさしくその通りであると思います。

日本に与えられた四季、旬という概念。それを美味しく頂けるのは本当にありがたい話です。

旬だけどまずかったら、食べられませんものね(笑)

冬には体を温める根菜が多く出ます。

春には冬に溜まった毒素を排出するために山菜が多く出ます。

夏には体を冷やす果菜類がでます。

秋は冬を乗り切るために多くのお野菜がでます。

不思議ですよ。自然界はきちんとしている。

というより、特に日本人はその旬に適応した体を長年かけて作り上げてきたとも言えます。なぜなら、地球、植物の方が人類より先にできていますので。(地球 46 億年、植物 3 億年、人類誕生 0.05 億年、栽培の歴史 0.00001 億年、人生 0.000001 億年)ですから。

地球の風土に合わせて人類は生きてきた(生き残ってきた)、その恩恵の一つが「旬」です。

冬になると毎回大根。飽きるかもしれないけど、それでいいのです。

大根は日本で比較的古くから食べられていました。

ただやっぱり飽きてしまうので、地域によって料理によって 100 種類以上の種類があり、料理方法も生、焼く、煮る、漬けるなど調理方法も発達してきました(食文化の原点)。

今年は10月11月に雨が多く低温で野菜の生育がとても遅かった。12月に1月になってカブ、大根が大量に収穫を迎えて、サン・スマイルの野菜売り場にはカブと大根だらけになりました(笑)

あたりまえですが、そんなにたくさん売れません(笑)

でもなぜ生育が遅れたのか?と思ったときに、生育が遅れたら遅れた時に食べる意味があるということです。カブは酵素や栄養の王様ともいえる野菜です。いま中国の新型肺炎に代表されるように・・・これが偶然なのかどうか・・・

どちらにしてもたくさんあるという事は今食べたほうが良いという事です。

そういう時にこういった野菜が出てくることはとてもありがたいことですし、自然界はそうなっていると思います。科学的根拠は全くありませんが。

もういちど、

野菜が人に合わせて旬の食べ物になったのではなくて

人が自然に適応する、健康であるために旬に適応する進化をしてきたということ。

サン・スマイルでも特定の野菜が多い場合にはそうかもしれませんのでぜひ

「なんでこの野菜ばかりなの!??」とスタッフに聞いてみてください。面白いドラマがあることがほとんどですし、おいしいです!

2月3月と野菜が少ない季節になってきます。発酵や漬物をたくさん食べて、春の山菜でさらに冬に溜まった老廃物をデトックスできるシーズンです!

しっかりとデトックスして今年の夏も乗り切りましょう!



無肥料自然栽培は基本的に「旬」のものしか栽培しません。

旬以外のものを栽培するには肥料、農薬が必要ですから。

旬のものを積極的に食べることで、人にも環境にも持続性があります。あたりまえだけど、忘れてしまう旬、お野菜だけでなく果物、お魚も気に留めたらきっと もっと素敵な日常になるはずです!

サン・スマイル松浦智紀

# NEW FACE

2019.10月より4人の元気な  
スタッフが仲間入り!!  
そろそろ仕事にも慣れて来たところど  
改めまして自己紹介させていただきます!



3人の小・幼稚園生の子育て中のママや先日成人式のお子さんのママ、元看護師さんやパティシエさんのんびり、しっかり、はずかしがり、みんなとっても楽しい仲間です!! 「おいしいはしあわせの盛り上げ隊」としてがんばっています!!是非、お声かけ下さいませ。又、是非来永くご指導ご鞭撻賜りますようお願い申し上げます。

店長 ほんどう。

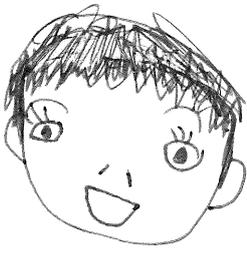


昨年10月から働いているえとうです。3人兄弟の母です。サニ、スマイルを知るきっかけは長男のマルチアレルギーでした。真っ赤な頬に湿疹がひどく、クリームを塗りまわりましたが、改善されませんでした。離乳食を始めた生後7ヶ月の頃、全身にじん麻疹が出て、小児科で病院へ。その時長男がマルチアレルギーだと知ったのです。よく考えてみると、おどろきな物を食べたことがない長男がもしもしたら私の食べている物が原因ではと思うエクになりました。その頃聞いた「食べた物で体が出来ている」という言葉がピンときました。まず、私の食べ物(野菜や調味料)を変えてみろかと思っていた時にこちらを紹介されました。食べ物を少しずつ変える事数ヶ月で長男の頬はみるみるきれいになり小学2年生となりました。今では本当にアレルギー?と思う位元気いっぱいです。美味しいもので皆様笑顔届けられたらと思っています。どうぞよろしくお願ひします。

趣味、特技  
パン作り、旅行  
(パン教室行ってます)

美味しい物を見つけたのが得意です

娘(ら子)が描いた私



# 落合 マキ さん



東京生まれの地方育ち(福岡・京都・名古屋・神奈川県・北海道...)です。  
結婚を機に、ふじみ野市に10年前から住んでいます。

ふじみ野に居を構えたのは、主人の通勤に便利な東上線沿線でお店がある所に住みたい!と探したところ、見つけたのがサン・スマイルでした。  
そして、そんな憧れのお店のスタッフになれたことは本当に有難く幸せです。  
現在は午前中のみの勤務ですが、サン・スマイルの素晴らしい商品がもともとと  
広まって、「おいしいはしあわせ」が沢山の方に伝わるよう頑張りますので  
宜しくお願い致します。

- 好きなもの: お酒。毎日の晩酌が欠かせません。
- 動物。猫2匹と同居中。妄想将来の夢はオーストラリアの獣医師。
- 好きなこと: お菓子作り。実は元料理人、元菓子職人、更にその前は会社員、音楽鑑賞、某ロックバンドのファン。
- 好きな言葉: 愛・思いやり・七転び八起き・生きてるだけでOK!



## 自己紹介



はじめまして。

昨年9月から働きはじめました古賀です。よろしくお願いします。

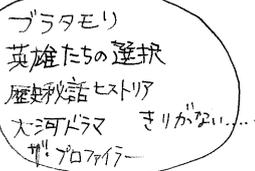
## KOGA 〇型

娘と公園遊びの帰り道、サンスマイルで寄って、メイちゃんのお菓子を2人で楽しく選んでいました。その娘はもう20歳です!!

サンスマイルは懐かしく思い出される場所でもあります。

### ◎ 好きなこと

- 空を眺めること。
- 歴史番組を見ること。



### ◎ ちてみたいこと

- 家族で海外旅行。
- 世界遺産めぐり



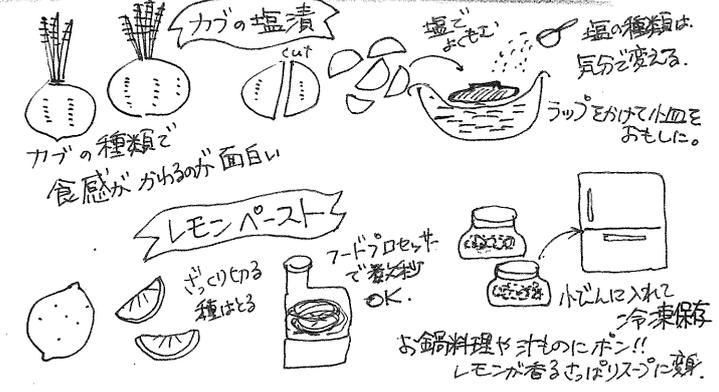
### ◎ 好きな食べもの

うどん!!  
& いりて出汁



- 大根おろし + すだち
- 和風だしカレー + おあけ + 豚にこ
- うめ干し + きつね

### !! サンスマイルに きてから はまっているもの!!



料理は シンプルなものが好きなので、材料が美味しいと、おいしい料理ができて うれしい!!!

みはさま、こんにちは！パートで新に入社した宇田川です☆  
早いもので、4ヶ月ちょっとが経ちました！  
大女子なサン・スマイルで働く事ができ、毎日、とても充実しております！  
♡今日は、ぜひ、自己紹介まで下さい♡

ピロンのめがねがトレードマークです！



UDAGAWA

出身地は埼玉県深谷市です。深谷ネギで有名な場所です♪  
結婚を機に千葉県へ引越しし、一昨年まで習志野市在住。一昨年、埼玉へ戻ってまいりました。年齢は、非公表です♡サッカーの本田選手と同年です♪  
趣味は、読書、整理・収納わりと好きです。(本当?) 海外ドラマよく観ます!  
柴犬大好きで、インスタンプたくさん持ってます(笑)!!  
17年間、柴犬を飼っていました。名前は、ぷくらと言います。柴犬好きな方、ぜひ話しかけて下さい!

☆ サン・スマイルで働いたきっかけ ☆

元々、看護師をしていた事もあり、健康に興味がありました。病院では、認知症の方、寝たきりの患者さま、生活習慣病の方、悪性新生物の方、本当にたくさんの方がいら、しゃいます。皆、毎日のように様々な薬を内服されています。

もちろん、内服で症状も良くなりますが、薬は副作用も伴います。肝臓に負担をきたし、血液サラサラの薬で出血傾向となり、ホルモン剤の服用で自分でホルモンを分泌する抗癌剤は、自分の正常な細胞まで殺してしまったり、...

ステイヴンス・ジョンソン症候群と共存しているか? 眼や口腔をはじめ、全身の粘膜に、壊死性障害を認める疾患なので、なんと市販の薬の違うメーカーのもの、二種類を飲み合わせた事が原因でなる方もいら、しゃいます。ひどいと失明をおこなしてしまう、怖い病気です。薬に頼らない健康って何だろう? そんな事を色々考えるように...。父親が病気に悩んだ事もあり、色々調べながら、自然食に興味を持つようになりました。身体は食事に物で作られ、何を食べるかは、とても重要です。調味料から少しづつ変えてみる。無農薬・無肥料の野菜を食べてみたら、こんなに「おいしんだ!」と感動したので今でも買っています。

風邪もひまにくくなり体調の良さも実感しました。

今までは、サン・スマイルのニンジン汁は毎日1本は、パロッと食べてしていました!

本当においしいです。実は、ニンジンが嫌いだらたので、本当に辛い事だと思っていました。

いつか自然食のお店で働いてみたいー! そう思っていたら、サン・スマイルさんの縁をいただきました。

まだまだ勉強中ですが、不慣れな点もござい、しゃいます。ぜひぜひ自然食を通して、幸せな人生を送れるよう、一生懸命、お手伝いできればな、と思っております!

どうぞ、よろしくお願、いいたします!

今日の

# サン・スマイルスタッフがおすすめ スポットライト



ミネラル、ビタミン、  
有機酸、酵素、花粉  
ローカルゼリー、プロポリス etc  
がたっぷり含まれています!!  
かきまわります!!

## 森羅万象 はちみつ

世界 No.1 クラスの天空秘境「ウイグル」で生まれた!!  
日本から3日かかる場所、天山山脈の2800mに位置する草原地帯  
で、年間でわずか2週間ほどしか開花しない貴重な花  
「タンスン」からとれたハチミツ!!

完全非加熱  
完全無熱

くせがなくて、  
とってもおいしい!!

サン・スマイルのハチミツ  
全て!



100g  
4,000 yen  
+税



600g  
12,500 yen +税



世界にほとんど流通していません。

ティースプーン1日1本丁頂くだけで様々なエネルギー  
を頂けますこと、まちがいないし! です!! ハチさんが一生をかけて  
集める量はなんとティースプーン1本!! 大変貴重ですわ...

花粉分も  
ございます。

元気な毎日のお手伝いをしていきます。  
子どもも笑顔になる魔法のハチミツ

# のど"あめ&のど"スプレー

石臼米糖不使用  
しょうがが入り

オススメ  
NO.1

600yen  
+税



究極  
木糖

しょうが!  
プロポリス入り  
のど"あめ

プロポリスが  
ちよっとヒロリカラ!!  
のど"が痛い時にはいちばん  
オススメ!!  
石臼米糖入りもごさいます♡

はちみつミントのど"あめ

てん菜糖  
入り



220  
yen  
+税

昨年からジワジワと  
人気急上昇~!!  
はちみつとミントって  
合うんですね!

100%プロポリスが  
変わって  
来斤登士島!!

ホッと  
おいしさ  
する。



400  
yen  
+税

昔ながらのしょうが  
あめ

MANUKA UMF 10+



6粒入り  
1000yen  
+税

業界初! 100%ハチミツの固形シト!!  
マヌカハニーそのものです。



朝起きて、のど"が痛い日は、これを使っています!!

プロポリススプレー

木の樽で長期間備蓄・熟成させています。  
のど"が痛い時のオススメです!!

2500  
yen  
+税  
35 ml





## 「サンスマイルの油って 何がちがうの？」

とお客様からよくご質問を頂きます。  
確かに一般の油と比較するとお値段も良くて  
どうしてと思われてしまいがちですね。

サン・スマイルでは、オリーブオイル、胡麻油、なたね油、亜麻仁油など  
安心して使って頂ける油をとりそろえております。  
特に大きな特徴は、

しぼるだけの  
ことです

原料と薬品を使用しない”圧搾製法”にこだわっております。

では、一般に油によく使われている薬品って、何？使ってるの？

効率よく油を抽出するために、圧搾した後さらに薬品を使います。

- ノルマルヘキサン(ガソリンに含まれる石油系の溶剤)  
圧搾後の原料に残った油分を極限まで抽出するため。
- リン酸(リン石灰から作られる化合物) えぐみをとるために
- 苛性ソーダ(水酸化ナトリウム) 薬品でありながら食品添加物。  
脱酸や脱色に使われる。
- シリコーン 消泡剤として、油を長持ちさせるためのもの  
人体では消化できないものだそうです。
- クエン酸 酸化防止剤として使われます。
- 活性白土 粘土の一種、原料の粘土を硫酸、塩酸処理で  
つくられたもので、油脂の脱色など精製に使われます。

## 米澤製油のなたね油

あっさりとしつぽい  
スツキリとケのない  
おいしさが  
ある油  
国産なたね  
100%  
非遺伝子組換え



600g 1050円(税別)

カウダにスッと  
吸収されていくような  
おいしさには オドロキ!!  
オリーブオイルのように  
生でもいけます。パンに  
つけたり、野菜にかけた  
揚げものにした時に  
感じたことは  
油が疲れにくく長もち  
すること。

## ピン入り

280g 700円(税別)



## オルテョサニータ

完熟する手前の  
オリーブの果実を手摘みし  
10時間以内に工場へ  
運びこみ  
熱を一切加えない  
コールドプレス法で  
絞ったオイル。



フルーティでマイルドなオイル  
オルテョサニータとお塩だけで  
お野菜の味がきわ立ちます。  
素材を生かす 究極のオリーブオイル  
サンスマイルでも大人気です。  
500ml 2,694円(税別)  
750ml 3,567円(税別)



わら一本白ラベル  
220g 2,546円(税別)

無肥料自然栽培のオリーブオイル  
フルーティで力強さのある味の  
オイルです。  
イタリアで5人の青年が始めた  
古代式オリーブ農園で作られた  
オイルです。  
その農園のマイケルは昨年来日  
サンスマイルにも来訪しました。  
とっても「まじめ」で「やさしい」  
雰囲気の方でした。

• 100年以上の古木オリーブの口味が楽しめる。  
• コールドプレスで抽出



香ばしいなたねのかおり  
お楽しみいただけます。

北海道産 なたね油

450g 850円(税別)

サン・スマイルスタッフおすすめ  
**今月の スポットライト**

スタッフ  
 高橋 ちえみ



“みそは医者いらず”

# みそ汁のおすすめ!!

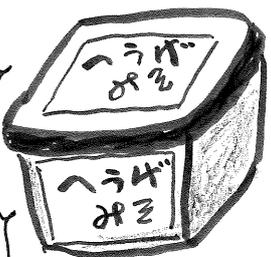
サン・スマイルのおみそは  
 いっぱいあるヨ♪



2月はおみその仕込みに最適の時期です。手作りみそも最高に美味しいですが、サン・スマイルの美味しいおみそも、是非、いろいろお試し下さい♪

## ♡ ハうげ(ひょうげ)みそ

スタッフ  
 日向  
 いち押し!  
 絶品!!



700g  
 1,573円(税抜)

超こぼりの原料!  
 麹の量は何と豆の四倍使用!  
 生で野菜につけて食べる  
 のがおすすめ♪

## ♡ 湘南自然味噌

色濃、旨!



1kg 1,800円(税抜)

無肥料自然栽培  
 の大豆・米使用!  
 米麹から手作りしています♪

## ♡ 海の精 国産有機 玄米みそ

店長  
 (豆みそ、1/2みそと  
 合わせています)  
 スタッフ  
 小林・高橋  
 お気に入り!



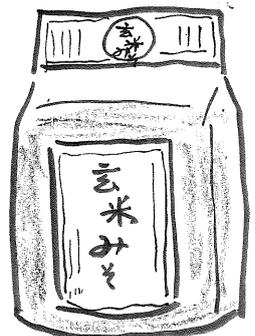
1kg  
 1,450円(税抜)

お店の  
 人気商品です!

国産の有機原料使用!  
 杉桶を用い、じっくり  
 発酵・熟成し、昔ながら  
 しい風味の玄米みそ♪

## ♡ はつちきや 玄米みそ

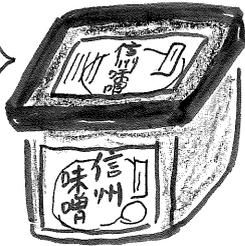
九州産玄米、大豆、  
 天塩を使用!  
 甘口みそ♪



1kg  
 1,000円(税抜)

### ♡ 信州みそ

長野県契約栽培の大豆、米を使用！  
二冬の仕込み、醸造みそ♪



500g  
680円(税抜)

### ♡ 海の精国産有機麦みそ

国産有機原料使用！  
昔ながらの木桶を用い、じっくり熟成した甘口みそ♪



1kg  
1,360円(税抜)

### ♡ 輝麦

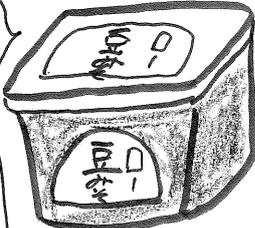
九州産はたか麦、大豆、塩使用！  
甘み、旨みが豊かな麦みそ♪



500g  
600円(税抜)

### ♡ 有機立科豆みそ

一年以上長期熟成の濃厚な旨み！  
他のみそと合わせても♪

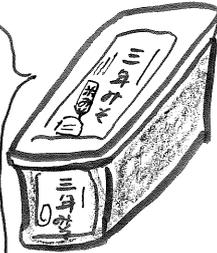


750g  
1,000円(税抜)

人気でしばらく欠品だったのが、  
又、入ってきています！

### ♡ 国内産立科三年みそ(米)

三年以上長期熟成！  
もろみのような味のこ♪



300g  
440円(税抜)

### ♡ 白みそ

国産米、国産大豆、食塩のみで造りました。米麴の自然の甘さ。たっぷりのおみそ♪



250g  
250円

### ♡ 鹿児島あわせみそ

麦麴、米麴もたっぷり使った甘口みそ♪



1kg  
840円(税抜)

### ♡ 鹿児島の麦みそ

四国のはたか麦、九州の大豆、国産米、天塩を使用！

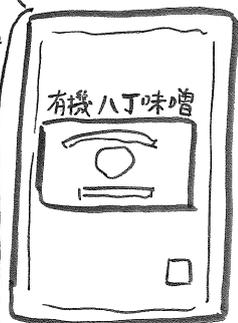


1kg  
820円(税抜)

麦麴使用の甘口みそ♪  
相当白いです。

### ♡ 有機八丁みそ

有機丸大豆のみを大豆麴とし、二夏、二冬の長期熟成の豆みそ♪



400g  
760円(税抜)

忙しさで最近あまりみそ汁を飲んでいませんでしたが、

やっぱりみそ汁のある食卓はホッとしますネ♪

皆様も是非、みそ汁のある食卓をどうぞ♪

今月の  
スポットライト

サン・スマイルスタッフお祝い  
スタッフ  
日向

スタッフ  
日向



かつお節 タイコウ  
だしを取るならこれに決まり！！



本物の  
かつお節！



花かつお だしはこれ  
1袋(80g)

**580円(税抜)**

花かつおとは、カビ付けしていない かつお節「荒節:かつおのふし」を原料にした、削り節のことを指します。花かつおは削り節として一般的に広く流通しております。荒節ならではの燻の香りが引き立ち、カツオの香り高い出汁がとれるのが花かつお。「旨味は本枯節、香りは花かつお」とそれぞれの特徴を合わせ出汁をとるのが一番。普段使いの出汁には、「だしはこれ」



## 本枯節 花くらべ

40g 800円(税抜)

香り、味わい、うま味、全てに最高です。本場・鹿児島県枕崎産のかつお節(本枯節)の中でも、特に極上とされる仕上げ節のみ削り加工しました。かつお節本来の旨味が生きています。もちろん2番ダシまで美味しい。ぜひお試しください！！

## 本枯節 かつおぶしの粉

45g 580円(税抜)

「本枯節 花くらべ」を製造するときには必ず出る「本枯節」の粉で節を削り加工すると、必ず粉が出ます。粉になる箇所は主に、かつお節の乾燥した部分。「花くらべ」のような雑味のない澄んだ出汁とは異なりますが、粉ならではの出汁味を楽しんでください。そのままうどんやそばにかけたり、おひたしにかけたりとそのまま食べられるかつおぶしです！ふりかけとしておかかごはんもおすすめです！！



タイコウさんHPにだしの取り方が載ってるよ！！

<http://www.taikoban.info/renew/>

## \* サン・スマイルおすすめ鰹節 タイコウさん

江戸時代中期、平和な時代が長く続き広く庶民にも「出汁(ダシ)」文化が広がりました。

現在の築地魚河岸が日本橋にあった頃、『昆布は上方(大阪)』、『鰹節は江戸(東京)』と呼ばれるほど、全国各地で生産された良質な昆布は大阪に、良質な鰹節は東京に集まりました。

弊社(タイコウ)の起源は、鰹節問屋が軒を連ねていた日本橋(ニホンバシ)小舟町(コブナチヨウ)に江戸時代から続く加賀屋 安部長兵衛商店にあります。時代も変わり場所も中央区晴海へと移転しましたが、求めるのは本物の鰹節です。『かつお節ってこんなに美味しい』と言って頂けるように、良質のかつお節をお届けいたします！！



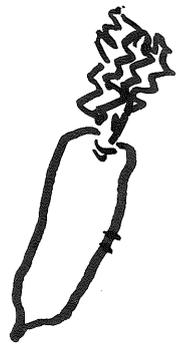
日向道男  
ヒナタ

私はアツアツのごはんの上に醤油をかけて  
食べるのが一番好きです！！

【引用】タイコウHP

# 根菜

あんなこと  
こんなこと



立春といえどまだ寒いこの時期、根菜は体をホカホカ温めてくれますので毎日食べたいですネ！そこで今月号ではスタッフから根菜のあれこれをご紹介させていただきます!! みなさん、たくさん召上り下さいネ!!

## 大根

ちよつと干しの  
きんぴら

夕食をつくらうとみそ汁用に大根を細目に切ってザルに置き、鍋に水を入れようと鬼ったら... なんとなー!! 昨日作ったみそ汁がまだ残ってました。なんたる事!! ザルに置いた大根をまんべんなく広げて室内(台所)でそのまま放置。翌日半乾きの大根で、きんぴらを作ってみると甘味益々で美味! 白ごま多目に振っていただきました♡

## 長いも

バターソテー  
はまてマス

新聞に巻いて  
外で保管してマス

8mm位の輪切りにして、バターで両面こんがり焼き、土皿パラパラ、仕上げに醤油をジュ〜! ポッコリした食感に変わった長芋がまたおいしい〜! 紙吹雪みたいに焼のりを刻んで乗せると子どもも喜びます!



おやつにもいいネ!

## 里芋

にんにく醤油ソテー  
みじん切りにんにくが◎

5mm位の輪切りをお好みの油でソテー。サンスマイル自家製のにんにく醤油で味付けるだけ! にんにくの辛味を抑えたい時は先に少しにんにく醤油に火を通してから使います! おつまみにもすぐできておすすぬデス!

サンスマイル自家製  
にんにく醤油



無肥料自然栽培の  
にんにくを皮おいて  
一生懸命みじん切り!

しょう油も有機! みりんもサンスマイル!  
少く見えますがこれ1パックで結構沢山使える優れものデス!



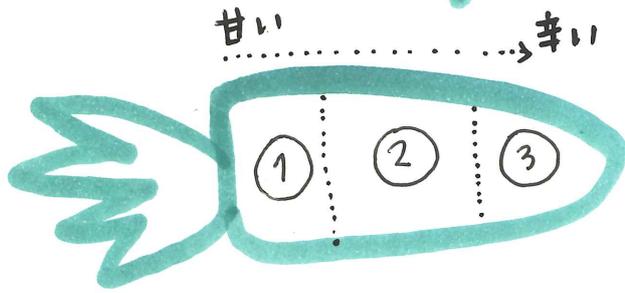
## 赤いかぼ

カルパッコ干ヨカ  
炒めるのが好き!

うす〜くスライスして、オリーブオイルと塩をかけるだけのカルパッコ干で酵素たっぷりいただいたり、葉も一緒に炒めてこちらも塩のみで仕上げ◎びっくりする程美味〜!!

～ 大根の特徴 ～

# 大根 SAN



葉がっついていたらつけ根から葉を切り落として下さい。水分が抜けてしまいます。葉はサッとゆがいてごま油と火少めるのがお好きです。(しょうゆとみりんでもイケ) しょうゆと、ゴマも Good!

- ① サラダ、大根おろし(辛さリハよめのPfr) 甘みもありますが、水分も多くみずみずしいです。野菜スティックにしてもいいですね!!
- ② 煮物、おでん、ふるふき大根 甘みと辛みのバランスがいいPfr。やわらかい部分なので厚切りで大根ステーキもいいですね!!

- ③ みそ汁、大根おろし(辛め) 辛みの強いPfr があるので、薄きりにして漬物もいいですね!! 辛めがお好きの方はこのPfrがオススメです!

でも私は関係なくとこでも使っちゃいます!! スタッフ 平田川さより ☺

## さつまいも



スタッフ 高橋ちえみ

### おすすめレシピ

昔、母親が作ってくれた思い出の味です。

#### さつまいもの煮付け



- ① さつまいもを7~8mm厚さに切り、(太さにより 輪切り、半月切り、イチョウ切りにします。) 鍋にひたひたの水と共に入れ、ふたをして火にかけます。
- ② 沸騰したら、みりん、しょうゆを適宜入れ、落としふたをし、さらにふたをして、少しずらして蒸気も逃がすようにします。ある程度煮つまってきたら時々混ぜ、汁気がなくなりそうになるまで煮て、最後に金鍋返しをしてしっかり汁気からめて出来上がり♪

# しょうが



寒い日に温まりたい！そんな時は生姜！！  
生姜に含まれているジンゲロール、ショウガオール、ジンゲロンと呼ばれる3つの成分が持つ効能に、体を温めてくれる機能が含まれているそうなので、摂取するとポカポカします！  
切ってはちみつに漬けて常備。2日目からOK！  
容器をしっかり煮沸消毒していれば、3カ月は楽しめるようです。生姜がはちみつに浸っている場合は常温保存可能ですが、はちみつが少なくなってきたら冷蔵庫に保存するようにしましょう。  
ぜひはちみつ漬けを使ったジンジャエールを味わってみてください！炭酸と生姜独特の辛味が絶妙にマッチして、お店に負けないくらい贅沢なジンジャエールが味わえますよ。  
今の時期は生姜湯ですね。ぜひパワーある生姜をお試しくささい！！



下北沢Cafestayhappy  
でサン・スマイルの  
しょうがを使った  
ジンジャエール飲めます！

カフェステイハッピー



〒155-0032 東京都世田谷区代沢2-29-14-2F

TEL 03-3410-5959  
※お席のご予約承ります

OPEN 13:00~22:00 (日~21:00)

毎週火曜、第2水曜定休



日向道男  
ヒヤッ

<http://cafestayhappy.com>

## 「里芋の下ごしらえ」

手がヌルヌルとして 扱いにくいと思われがちな里芋  
きれいに洗ってから皮ごと茹でてからむいてみましょう。  
ツルンとむけてとっても簡単。  
皮と身の間は、栄養価も高くおいしい部分です。  
皮を厚くむくともったいないですネ。  
下茹でもできますのでべんりです。  
冷めるとむきにくくなりますので  
熱いうちにやけどに注意して布きんを使って  
むきましょう。あとは、お好みの大きさにカットして  
汁ものやお煮しめに。



# てんちゃん-の「今日は何を話そうかな」コ-ト-



ほんどうゆきこ

たまごって呼吸してるんですよ。たまごには  
なんと7000~17000もの小さな気孔があって  
酸素を取り入れ、炭酸ガスを排出している  
ってご存知でしたか？冷蔵庫で保存する時  
庫内に備わっているタマゴホルダーに1コ  
ずつ保存すると庫内の臭いを吸ってお  
いしくなくなるからNGなんですネ。  
実はサン・スマイルで大変な悩みが近  
頃勃発しています。ずっと続けていた  
たまごパックのリユースですが、戻って来  
た紙パックから明らかな合成香料  
の臭いがするところがあるのです。紙も  
臭いは付着しやすいので、お部屋の中の  
芳香剤やお洗たくの洗剤・柔軟剤  
が付着してしまうのでしょ...

たまごは呼吸してまますので、その紙パック  
へ入れてしまうと「臭いたまご」が出来上  
ってしまうのです。これは大問題です。  
臭い(香り)は慣れると感度が鈍ります。  
使い始めは少しでも満足しますが段々慣  
れてくると感じにくくなってしまふので臭い付  
きのたまごパックに付いているとは気付か  
ないものですが、使わない人にとっては強  
く感じます。臭いの不快をさる事ながら実  
はもっと深刻なことがあるのです。

いつまでも臭いが続くとおかしいと思  
いませんか？臭いと名高いクサヤドリア  
すらそこまで長い時間臭い続けません。  
それよりもずっと強く残り続けるのはケ  
カルなカです。近頃の柔軟剤は特に  
超アレルゲンのイソシアネートをはじめ沢  
山の化学物質が使われています。それら  
がたまごパック等に付着したまごへ移行  
すればおのずと体内へ入り込みます。  
付着してしまった臭いや化学物質を取り

除くことは一般家庭では無理のよう  
です。臭いが和らいだとしても化学物質は  
流れていないらしいのです。洗濯機の中  
にも付着してしまふ。クリーニングのプ  
ロが除去に望んでも数日かかり、かなり  
の手間を要しています。少しづつでも  
その化学物質を取り除けたとしても  
それらは何処へ行くのでしょうか？私達  
の川、海へ流れる訳です。結局魚や海  
産物を私達は食べる。流れめぐって  
やはり体中へ入り込んでくるとは滑  
稽でなりません。ではどうすれば良  
いのか？使わなければよいのです。  
消費しなければ生産されなくなります。  
でもここに気付いている方は既にそうされ  
てらっしゃっていて気付いてない方が問  
題なのは否めません。これはどうしたら  
よいのか？云えるしかないですおね。何  
かのきっかけになるかも知れません。  
タバコを吸える所が減ったように、じわ  
りじわりと「合成香料や強い香りのす  
る方はお断わり」の貼紙が告知する  
所も出てきています。エチケットのはき  
違いをされぬよう強く願っております。

3月よりやむなくサン・スマイルでは  
たまごパックのリユース、50円のデポ  
ジットを中止致します...

この様な対策をとらなければならな  
い状況がとて不甲斐なく感じますが  
諦めず「突進してやっつ!」と思う本道  
です。

※これまでのたまごパックリユースについては香りのチェックを毎  
回行ない、臭いのしないもののみ使用しておりますのでご  
安心下さい。

# 大切なおしらせ

佐藤ファームのたまごパックの

50円ご返金（テポジット）を2020年2月一杯にて

終了いたします。

柔軟剤や芳香剤の香りが付着することが多くなり

誠に遺憾ながら、リサイクルが難しく、やむを得ずこの様なお案内となってしまいました。香りの有無にかかわらず今月一杯にて終了とさせていただきます。以降たまごをお買い求めの際、お手元に空になった紙パックがございましたらご持参いただき、そちらへ新しいたまごをお入れ致します。その際パック代はかかりません。どうぞご理解・ご協力の程をよろしくお願い申し上げます。

通信記事「店長の今日は何を話そうかな」コーナーにて詳細を書かせていただいております。ご一読いただけましたら幸いです。

## 毎月開催「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

2/11（火・祝日）「食生活のお話」

3/5（木）おやさいの「力」の話



### おしゃべり会

2/8(土) 3/18(水)

ちょっと気になる 自然派子育ての事。のんびりわいわいお話ししましょう！

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。

翻訳機械  
ポケット導入！

WELCOME!

74言語対応！