

おいしいはしあわせ®



サン・スマイル通信

今 回 の 内 容

【コラム】

免疫力を上げよう ほか

【スタッフおすすめ】

種・レトルト・缶詰・掃除ブラシ

【レシピ】

砂糖なしの「お寿司」「手作りおやつ」

【今月のおすすめやさい】

新玉ねぎあれこれ

などなど

No. 126 2020.4月

営業時間 10:00~19:00 定休日 日曜日 (祝祭日営業)

電 話 049-264-1903 f a x 049-264-1914

住 所 〒356-0052 ふじみ野市苗間 1-15-27

HP www.sunsmile.org mail mail@sunsmile.org

「おいしいはしあわせ」はサン・スマイルの商標です。



サン・スマイル 松浦学(旧堀田)

威风堂々 表紙を飾る!!

5ページに渡り記事が掲載されました!

普通の格好で普通に話す。「型」を写真撮らせて下さい」と言われては度氣が入ると、なんともいふやかで美しく尚且力強い!

サン・スマイルの日本指圧ヒーリング院長であり出荷センター所長も務める松浦は実は知る人ぞ知る 武術行家なのです!

氣を丹田に集め発動するその瞬間は息を飲むド迫力! 氣の流れを整えてみなさまも健康に! 松浦の指圧おすすめですよ!!

武術で練った氣の指圧

中国武術の王道「少林拳、太極拳、八極拳、長拳」—筋力を超えた力、達人伝の「勁力」とは



月刊「秘伝」2020年4月号
サン・スマイルでも販売中!! 909円
(税別1000円)

日本指圧ヒーリング

カブクで押す指圧ではなく、
ソフトタッチで安心して受けられます。

浪越徳治郎 直系



腰痛、肩こり、頭痛
不定愁訴(何となく体調がすぐれない)
等に効果○○○

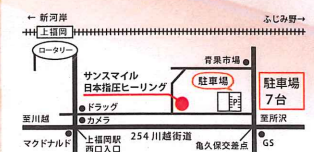


院長
堀田 卓郎
指圧国家資格取得(日本指圧専門学校卒業)
オイルマッサージ

埼玉県ふじみ野市西1-13-12
Tel 049-269-3336
Tel 049-265-3913

施術料	80分	8,500円
	60分	6,500円
営業時間	10:00 ~ 19:00	
休み	日曜日 (要予約)	

～おいしいはしあわせ～
サン・スマイル
www.sunsmile.org



てんちゃん「今日は何を話そうかな」コーナー



ほんどう

今回は何を話そうかなーと考えては
みましたものの、世界中 新型コロナ
一色…。日々TV等でも報道され
うんざりという方も多いのではないか
と思いました。やはり私も新型コロナ
のお話をさせて頂こうと。
よろしかたらおつき合いです。
まずは、お店に立っていてお客様と
お話しさせて頂いていて 皆さんどう
感じてもらえるのかですが、お店柄
が「騒ぎすぎ」です。TVが煽
り、余計不安になるから消します」
「自宅待機なんてもっと免疫カ下がり
う。子どもは外で遊ばせてます」とい
う方が多いですね。病院に勤務さ
れている方も、老人福祉施設や役所の
方も、同じ意見の方がいらっしゃいます。
逆に自作のアルコールスプレーを常にホ
ットに入れマスク必須、必要以外
一歩も外へ出てませんという方も勿論
いらっしゃいます。もう50歳過ぎたから
発症したら死んじゃうかも知れなく
て怖いですと日々不安にかられている
方も。また、「菌」と「ウイルス」を一緒
くたんに理解してしまっている方も多く
殺菌殺菌とがんばられてたり。
そんな時私は殺菌じゃなくとも菌
を体から取り去るよりも良い畑の土に
手足を入れてバランスよい生菌たちを
まわった方が「対ウイルス対策によい」
のではないかしらと思うのです。
常在菌を減らすリスクはとても大きく
無防備になってしまいます。

ところで、この騒動の中私にとっても

気になっている点があります。それは新
型コロナに感染したなられてしまった方
についてです。子どもは死亡率は少
ないが持病、治療中など年配の方
はリスクが高い。何故なんだろう…。
年を重ねると体の機能も低下し免疫カ
も下がるから？ 理由はそれだけでは
無さそうです。『人体は必ず正
しく重く』腐っている物を食べれば下し
ます。食べ過ぎが続くと口唇が荒れたり、
病気もそれまでの食生活や思いのもち方
の現れだったり。常に正しく体は重か
いっています。そう考えるとウイルスが体に入
った時、外に出そう、無害化しようと体は
働く訳で、その攻め方に勝利するか
否か。持病のある方はお薬を日々服
用されている事が多い。その種類はな
かなか減る事はなく、年を重ねる毎に
1つ、又1つと増えるという方も多いで
す。体を正しく働かせづらくしているのは
おくすりの常用ではないか？と考えられ
ませんか？

有名人の方々の感染で急速により一層
の対策が進んでいるようです。一般人一
人の感染より有名人の感染はより不安
になってしまう、不思議なものです…。
そんな中、お客様数名の方がこうおしゃ
てました。「(子どもが)休みの日であつと家
だけど、時間に追われることなくゆた
りと過ごせてとても大切な時間を持
てて、兄弟もよく話してます♡カンカもす
るけど、それもまたいいです。」「と。
不安が渦巻く中、どう過ごすかど大
きな差がありますね。幸い春はデトックス力
あるお野菜も豊富！今日も元気に営業します！

SunSmile

店スタッフ紹介

お題!!
最近
ハマって
いること

今月の
つぶしき

担当
サヨリ

来月は出荷センター
スタッフです!

代表

松浦智紀

元陸上部、駅
伝マンでしたが、
10年以上ぶり

にランニングをはじめました。
今まで無理をして続かなかつた
ので(笑) 反省を生かして、1日
15分程度だけ。走りながらあ
〜贅沢な時間だなと感謝を感じ
ながら体のメンテナンスしてい
ます! 目標は仲間を募って駅
伝出場!

代表、松浦は、うさぎが好き、あとカピ
バラも大好きです! 話し出すと止まらない!

店長

歯間ブラシ
に
ハマってます(笑)

ご飯大好き、店長です、冬でも素足でびっくりしました!

子どもの頃、大人は食後ナシで
つまようじを使うんだろと不
思議でしたが、今では歯間ブ
ラシでヨゴレがスッカリとれるの
が気持ちよくってハマってます。
修理した歯は見た目良くて本
来の歯並びにはかないませ
んネ。体って凄いい!!
よく曲って何度も使
える歯間ブラシも売ってます
センスマイレにあるよ

ほんとうゆきこ

サヨリさん
ちゃんどらば!

UV ☆
レジン♡

イヤリングやキーホルダー
を作ることにハマっています!
火田も好きだけど、家で
ゆくり何か作ることも
好きです。
、皆本業に見守られてます見守りが
4月から1年ほどに上ります!

何か飼ってます! 何でしょう!



いなかわサヨリ

おちおさん

みそ汁に
ハマってます!!

先日のセイルでみその計り
売りをしていた信州みそ。
ハチみそをブレンドして作る
みそ汁はうねーにうまい!!
玉ねぎ、じゃがいもや
今だけの菜花など入るだけ
でタンパク質があるので毎日
作ってます!

別名コロッケお兄さん。土曜日はコロッケですな〜!

ひなたみちあ

ちえみさん



1月に生まれた初孫
の写真を時々ながめて
ついニンマリしてしまう
今日この頃です♪

タカハシ

ゆっくり時間が流れています。癒し系のちえみさん。コツコツタイロ

たかはしちえみ

みちこさん



ジップロックが
ちょっと集い...
食品の保存に使うの
とはばかり思っていたの
ですが

いつもバッグに入れて持ち歩いてた
くつ下を入れて空気を抜いたら
コンパクトになってとても良くて
お化粧品を入れるホーでもジップロック
にしたら透明ですすぐ取り出せて
今度は何を入れようかな...と
考え中です♪



お料理まかせて、お弁当も賜ります！

こはやしみちこ

よう二さん



「塩」に
はまっています。



海塩、岩塩、ハーブソルト
フレーバー (にんにく、カレーetc)
野菜につけたり、お肉や
お魚にも他に調味量は
いらない位美味しいです
ETO

えとうようこ

以前髪が前にハネあうくらいで、パン作りが好き

まきさん



元パティシエ & シェフ。

インスタで野生
動物の画像を
コレクションすること
にハマっています。
動物達の美しさや可愛さ、逞し
さに癒され、時には自然界の厳し
さに心苦しくなるようなものもありますが
自然に逆らうことなく日々、個々の営み
を観る姿に、私も毎日元気づく！
と思うことがあります。



お菓子もお料理も
京産品!

あちあいまき

ゆうこさん



皆さま
こんにちは！
スタッフ芋田りです

最近私がはまっている事は、
ココナッツオイルとココアパウダー、
アガバシロップで、簡単チョコレート
作りをする事です。
甘さも調整でき、ココナッツオイル
の風味が楽しくて、最高に
おいしんです♪



サンスマイル研修ノートを作っています！

うたかあ ゆうこ

あかさん



「シャリバテ」とい
うのをご存じですか？

外出中、シャリバテに

なると今ハマって飲んでしまうのか
馬肉ナカにあるジューススタンド

♪ 果物のフレッシュジュース ♪

季節のフルーツが特に
好きです♪

KOGA と3つ食感がGood!!



娘さんが成人式を迎えました。子育て相談お姉さん

こが あか

免疫力を上げよう！

免疫力を下げる事を減らそう！

3月は免疫力UPの少人数セミナーを何度も行いました。

現代の西洋医学では対応ができていないので、自らの免疫を上げていくことが一番大切です。セミナーでの内容を簡単にご紹介させていただきます。

●過度な精神的・物理的ストレスから解放

→精神的ストレスに対してストレスになっている、過度にとらえてしまっている方が多いように見受けられます。精神ストレスで最も大きい人間関係を、いい機会なので整理してみてもいいかもしれません。

→物理的ストレスはたくさんあります。体に負担をかけ免疫が十分に働けるようにしましょう

●笑う

免疫を上げるのに一番簡単なのは、笑う事！いつもニコニコ笑顔でいましょう。笑う門には福来る。「福が来るから笑う」のではなく、「笑うから福が来る」！

●適度な運動

過度な運動は活性酸素を過剰に作ってしまうので、適度な運動を

●お風呂につかる

シャワーだけでは体を冷やします。湯船につかりましょう

●深い呼吸

副交感神経を亢進させて、リラックス。免疫を上げることができます。様々な呼吸法がありますので、ためされては。

●適度な睡眠

睡眠に対し過度のコンプレックスのようなものを持っている方を多く見受けられます。

続く睡眠不足、寝すぎも免疫を下げてしまいます。

●副交感神経をコントロール

副交感神経は自律神経ですので基本的に自己でコントロールできないとされていますが、実際には、ある程度コントロールすることができます。リラックスが一番です。脳幹をイメージするとよいです。

●生活習慣(寒暖差・光刺激・家庭内化学物質等)

人間は動物です。動物として本来あり得ない生活習慣は少しずつ変えていきましょう

●指圧マッサージ(もみ返しのない)

ちゃんとした指圧を受けることも免疫力のUPにつながります。

今は医療といえば西洋医学ですが、それは偏りです。医療には西洋医学、東洋医学、中医学、アーユルヴェーダ、ホメオパシー、波動療法等多くの医療があります。原因がわかり、よくなればよいのですから、医療について学ぶことも大切です。自分、家族の事ですから。

●適量食べる

食べすぎは体に負担をかけるだけ。基礎疾患にもつながります。

●**食生活 日本食(メリハリ)**

食生活も見直すことで体調は必ずよくなります。

●**よくかむ**

消化の第一番は、胃ではなく口です。咀嚼し唾液と混ぜる。唾液にはスーパーオキシドジムスターゼ物質がたくさんあります。よく噛み混ぜましょう

●**排毒、排せつ**

毎日チェックすることで体調管理をしましょう

●**抗酸化、還元力を付ける**

体が過度に酸化していかないために大切です。

●**血液、リンパの流れをよくする**

免疫は白血球の働き。滞っては免疫が働きたくても働けません。

●**適度な塩、砂糖**

過度の減塩は活力を下げるだけです。砂糖はよいこと一つありません。

●**基礎体温を上げる生活、食**

体を冷やさないように。基礎体温を上げれば、免疫力は上がります。

●**腸内細菌を安定化**

人間のなかで最も重要といっても過言ではない腸内細菌の存在。増やす必要はありません。

安定できるようにケミカルは減らし、腸内細菌が喜ぶ食生活へ

●**補助的に健康補助食品(頼りすぎない)**

補助食品はあくまで補助食品です。

●**ケミカルを減らした食事**

ケミカルは腸内細菌を殺し、肝臓に負担をかけ、常に悪さをしてしまいます。そこに免疫力がそがれてしまわぬように、ケミカル(化学物質)の入った食は避けましょう

●**生命力ある食**

すべての食べ物は生きている、生きていた「命」です。健康で生命力がある食をいただくことで、体に負担をかけず、免疫を上げていきましょう！

セミナーでは上記の内容を細かく、皆様のご質問もいただきながら説明させていただきました。

病は人にとってもっとも恐ろしいもの。自分のみならず家族等にも迷惑をかけ、お金もかかります。

新型コロナもありますが、日常的な生活が最も大切です。

もし、変えたほうが良いとわかっていながら変えられないのであれば、それが自己の選択であり、自己責任ですから仕方ないでしょう。

病にかかる前に、しっかりと体、心をつくり、感謝の中で免疫あげて幸福な人生をおくりましょう。

サン・スマイルはそのお手伝いができたらと思っています。

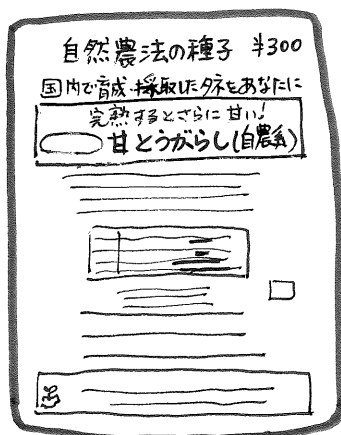
松浦智紀

今月の サン・スマイルスタッフおすすめ スポットライトコーナー

スタッフ
高橋 ちえみ



各種 自然農法のタネが
入荷しました!! 家庭菜園におすすめです!!



自然農法のタネは、化学肥料、
農薬を使わず、持続可能な
農法のタネです。野性的な
力強さと味の良さが特長です♪

私は、JAの職場で知り合った主人と結婚しました♡
主人の両親は畑をやっていました。実家の両親は農家の末っ子
同志でしたが、食料品店で生まれ育った私は農業は未経験
でした。子供が大部手が離れてきてから、畑を手伝わせてもらい、
1粒の種から野菜が成長して実を実らせる自然の恵みは、
新鮮な喜びがありました。今は主人が家庭菜園としてくれています。
2018年に種子法が廃止され、種に注目が集まっています。
“遺伝子組み換え”や“ゲノム編集”された食品の安全性
も今問われています。どうぞ、安心な種で、皆様是非、

家庭菜園をお楽しみ下さい♪



♡ 甘とうがらし (トウガラシ固定種) 10粒 500円(税抜)

♪ 果肉厚くてやわらか! 甘みがあります!

カボチャ



♡ カントリー 2号 (カボチャ交配種) 10粒 500円(税抜)

♪ 甘栗のような味! たまらない!

♡ ケイセブン (カボチャ交配種) 10粒 500円(税抜)

♪ 小さめでホクホクです!

とうもろこし



♡ モチットコーン (コーン自家採取素材) 10ml 500円(税抜)

♪ 程良い甘さのみんな大好きコーン!

キュウリ



♡ バテシラス 3号 (キュウリ交配種) 10粒 500円(税抜)

♪ 丈夫で育てやすい! 病気に強い!

♡ イボ美人 (キュウリ交配種) 10粒 500円(税抜)

♪ 歯ギレばつぐん! 決山といえる!

♡ 若緑地這 (キュウリ固定種) 10粒 500円(税抜)

♪ 歯ギレよく、濃厚な味!

ピーマン



♡ 自生えピーマン (ピーマン自家採取素材) 10粒 300円(税抜)

♪ ボリュームのあるピーマン!

トマト



♡ 中玉メニーナ (トマト交配種) 10粒 500円(税抜)

♪ 甘味と酸味がマッチ!

♡ 自生え大玉 (トマト自家採取素材) 10粒 500円(税抜)

♪ 甘味と酸味があります!

♡ ミニトマト チャコ (トマト交配種) 10粒 500円(税抜)

♪ 甘いミニトマト、プランターOK!

♡ ブラジルミニ (トマト在来種) 10粒 300円(税抜)

♪ 桃色のミニトマト! 魅力的!

スイカ



♡ 黒小玉スイカ (スイカ固定種) 10粒 500円(税抜)

♪ 2.5~3kgの小玉スイカ!

♡ 夢枕 (スイカ固定種) 10粒 500円(税抜)

♪ おまへいスイカ! 24cm前後.

ナス



♡ 黒小町 (ナス交配種) 10粒 300円(税抜)

♪ つやよし! 味よし!

全て長野県産!
封筒で7月半代
だけで送ります!

今日の
ロゼ

サン・スマイルスタッフおすすめ
スポーツライトヨーカ



スタッフ
ナカシ

SunSmileの
安心
ビートル

たまにはいいよね!
あっためるだけ
シリーズ

有機

有機
ミートソース



りんご
風味
あそびます

¥290
+税

有機の野菜と有機の
飼料で元気に育った
牛肉!! 国産です!!

有機
キーマカレー



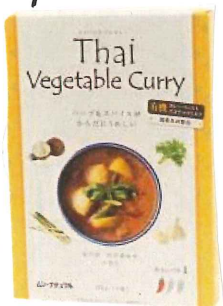
¥390-
+税

6 有機の牛を育てるのって
大変なんです! ぜひ
応援して下さい

米・小麦に
かければ
フォーになる!!

タイ料理好きも
うなる!! 有機ホースト
ベースのタイカレー

辛さレベル
①



Thai Vegetable
カレー

¥460-
+税

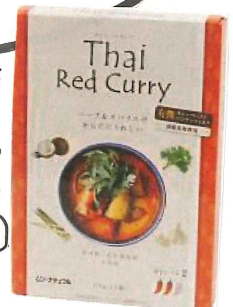


Thai グリーン
カレー

¥460-
+税

辛さレベル
③

辛さレベル
②



Thai レッド
カレー

¥460-
+税

サンスマイルの
フレーメンも
おいしいよ!!

まだ
まだ
あるよ!!

Sun Smile
ベストセラー

どれも
あたためるだけ!!

うどんにかければ
カレーうどん!!



国産野菜の
カレー

甘口



辛口

国産野菜の
カレー

子ども
大好き。2



¥240-
+税

¥240-
+税

人気
ハヤシビーフ

どれもシリーズ
(太白米糖 不使用)



¥370-

米4のオススメ!! No1
赤ワインの風味で本格的。
マイルドで食べやすい!!



¥439
+税



各2パック
入ってマズ! ¥439
+税

ベジタリアンシリーズ (全て中辛!)

食べやすい中辛タイプ

ホクホク豆も
米4のオススメ
カレー。2



¥319-
+税



¥319
+税



¥319-
+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



大人気缶詰め

さばの水煮！！



トロさば缶たる
理由がある。



トロさば水煮

とろさば 水煮

1缶(180g)

450円(税抜)

大ぶりの新鮮な
さばの旨味が
ギュッと詰まった
大人気缶詰！

メーカー 千葉産直サービスさん

こだわりのとろさば缶

秋冬頃、脂がのって旨味が増す秋鯖の中から、しめ鯖サイズと言われる(平均)約400g級以上を厳選して作ったさば水煮です！

(※年ごとの水揚げ状況によっては、350g程のサイズも入る年もあります。)

缶に入れてなければ、高級料亭の「メサバ」に使えるような、サイズの良い秋鯖『マサバ』を厳選しています。

さば本来の美味しさがダイレクトに分かる水煮には、こだわりの純国産平釜塩と昔ながらの古式静置発酵「純米富士酢」を約1%程だけ使用し、素材を引き立たせました。

魚の素材缶としてツナ缶同様にいろいろなレシピに幅広く活用できます。当然そのまま食べてもさば本来の味が楽しめます。

とにかく抜群においしいです！！

缶に贅沢にぎっしり詰まっています。

代表松浦・店長本道・日向も大好き缶詰！！

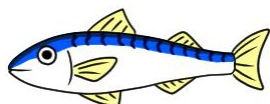
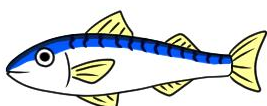
絶対におすすめです！！ぜひお試しください！！

☆最上級品質の魚を使用しているこだわり！！

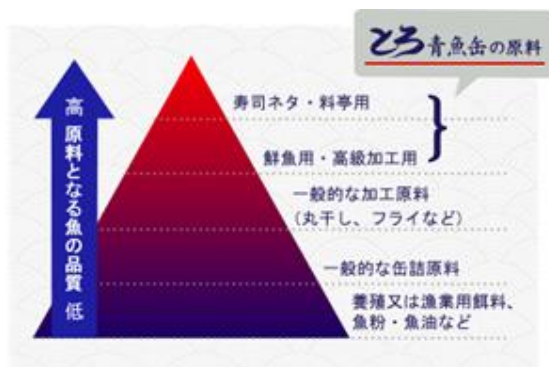
素材に勝る調味料なし。とろ青魚缶は、材料となる青魚の「旬」「サイズ」「脂ののり」「鮮度」に徹底してこだわって作られていて、とろ青魚缶詰は、千葉産直さんの缶詰の中でも『最上級』ブランドに位置し、一般的な缶詰原料と言われるものではなく、寿司ネタや鮮魚用の原料と同等以上のものを原料として使用しています。だからうまい！！当然ですが化学調味料・保存料・着色料を始めとした添加物は一切使用しておらず、魚から調味料に至るまで、産地・作り手を明確にし、正直なもののづくりを信念として作り続けてる千葉産直サービスさん。それに、青魚は健康維持に必要な栄養がたっぷり詰まっています！！これはとろさば缶を食べるしかないですね！！

本当に品質にこだわり抜いた最高にうまい缶詰です！！

おいしいよ♪



食べてね♪



とろさばレシピ とろさば缶の チャイニーズスープ

「さば缶＋野菜＋調味料」でブイヨン要らずで手軽につくれます。TBS系人気番組でさば缶が紹介され、話題になった「サバ缶のチャイニーズスープ」をとろさば水煮缶でつくったレシピです。とろさば缶の脂の乗ったサバの身と旨みが凝縮した缶の煮汁がベースになり、臭みのない優しい深みのあるスープは特に女性にオススメ。すこし疲れた時には身体がホッとする味です。ぜひお試しください！！
詳しくは千葉産直のHPへ！！

☆千葉産直 とろ青魚缶シリーズ



さばとみそがしっかりした味わい。水煮もいいけどみそ煮も食べたくります。一品足りない食卓にいかがでしょうか？



貴重な旬のマイワシの中から、脂ののったものを厳選。粗糖と醤油で味付けされてちょっと甘さのあるいわし缶です。一人ですぐにペロリと食べちゃいます。缶詰ベストセラー商品です。

とろさば みそ煮

450円（税抜）

ミニとろイワシ

300円（税抜）



私は結局そのまま食べるのが一番好きです！！

【引用】千葉産直HP：<https://www.e-tabemono.net/>

お砂糖を使わない春のお寿司

お祝いごとやおもてなしに食卓を華やかにしてくれる
 ちらし寿司やのり巻、普通に作るとお砂糖もたっぷり入ってしまいます。
 お砂糖を入れないで作ったら、意外とさっぱりとして
 あいしくできました。ぜひおためしください。

＜材料＞

米 2合

(寿司酢)

酢 ... 大4

みりん ... 80ml (煮切って
30ml位に減)

塩 ... リタ



＜基本の具材＞

人参 ... 色鮮やかにするため塩とみりんでき
煮ます。

しいたけ

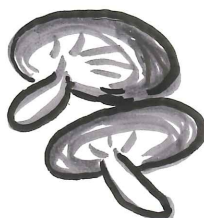
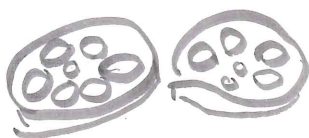
かんぴう ... しょう油とみりんでき煮ます。

れんこん ... 酢と塩でお好みでみりんを入れてもよいです。



しいたけとかんぴうは、多目に作って冷凍しておく。

のり巻きやちらし寿司がいつでもお手軽に作れて便利です。





♡ 最近のお気に入り♡



がんこ本舗の

海をまもる ブラシシリーズ

使ってみたら びっくりポン ㊤

世の中にこんなに使いやすいブラシがあったなんて...!

★ がんこ本舗のブラシはここが違う!



① 一般的な お掃除ブラシと比べてその量は3倍。

ごから汚れを逃さない。洗剤を付けなくても
しつこい汚れを らくらく 落とす!!

②

ゴムの微粒子を利用した ゴムテクスカーエは、
消しゴムのように 汚れを すらして、吸い取ります!

③

毛先の数は 10倍! 0.1ミリの隙間もしっかりお掃除!
毛先が丈夫なので 長持ちしますよ!

★ キッチン・バジブラシ ★

野菜は、皮にも栄養があるんです! 土汚れがすするす落ちるので、
食持ちが良い! うちでは、ニンジン、ジャガイモは、皮ごと サックリと切って
使ってます。



¥850円(税抜)

★ バス・ブラシ ★

湯アカも、赤カビも カミ入れずに、すするす落ちる! ゴムが優しく
フィットするので、キズつきも防ぎます。



バス・ブラシ

¥1500円(税抜)

★ トイレブラシ ★

塩素系 漂白剤などの強い洗剤は一切不要!!
水・ネモ しずらく、ブラシのフィット感が最高~! トイレをきれいにすると
金遣がupする!? 毎日、頑張ってます(笑)



¥1050円(税抜)

トイレ
ブラシ



春の簡単手作り和菓子 ♪
よもぎ きなこもち は いかがでしょうか？



以前、近くのお弁当屋さんで、食中毒が出た事がありました。
弁当を食べたご近所の方は、嘔吐と下痢になり、病院にかかり、
同じ弁当を食べた息子は軽く下痢になり、主人は何の症状もなく、
平気でした。この違いは何なのか、と考えると、主人は甘いものをほとん
ど食べない人で、息子は甘いもの好きですが、サン・スマイルの食材を
食べているおかげで、軽くすんだのかしら、と思われました。私も甘いもの
が止められず、つい食べてしまいますが、やさしい甘さの甘酒を使った
和菓子も大好き♡ 皆様、どうぞお試しくださいませう

★ よもぎ(抹茶、まるごと茶、コーヒー、ココア) きなこもち ★

・材料

- ・よもぎ粉末(又は、抹茶、まるごと茶、
コーヒー、ココア) 10g
- ① 薄力粉 50g
- ・くず粉(又は片栗粉) 30g
- ・甘酒(濃縮タイプのもの) 180ml
- ・水 150cc

- ② きな粉 30g
- ・塩 少々

「春苦み、夏は酢のもの、秋辛み、
冬は油と心してとれ」と昔から言われています。
春、ほろっと苦いものを食すと
デトックスになると言われています♪

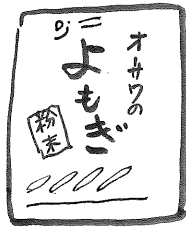
息子はコーヒーもちが
お気に入り♪

・作り方

- ① ボールに①の材料を全て入れ、泡立
て器でダマがなくなるようよく混ぜる。
- ② こしザル等でこしながら鍋に流し入れ、
残ったダマも溶かし入れる。
- ③ ②を中火にかけ、木じゃくしで鍋底を
ゆっくりこすりながら加熱し、固まりが
出来てきたら中弱火にし、手早く(少し重
くなりますが)かきまぜながら、全体に
つやが出てくるまで、2〜3分よく練り上げる。
- ④ バット等に②を広げ入れた中に、③を
水でぬらしたゴムベラで1つにまとめたもの
を入れ、きなこをつけながら、好みの大きさ
に丸めて、バットをゆらし、全体にきなこ
をかきまぜて出来上がり♪

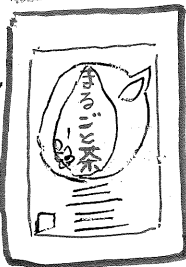
左ページおすすめ材料

♡ よもぎ 粉末



25g 400円(税抜)

♡ 善光園さんの まるごと茶



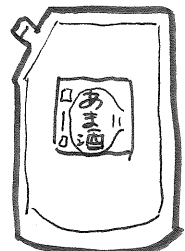
50g 1,000円(税抜)

♡ よしま農園さんの 玄米甘酒



各180ml 537円(税抜)

白米甘酒



濃厚!

♡ 有機抹茶

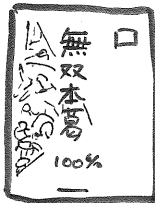


30g 1,000円(税抜)

♡ くす*粉



80g 480円(税抜)



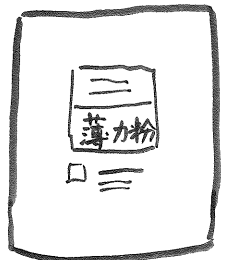
110g 620円(税抜)

♡ 無肥料自然栽培 片栗粉



200g 275円(税抜)

♡ 農薬不使用 薄力粉



500g 286円(税抜)

♡ 手塩

長崎県
五島産



1kg

2,100円(税抜)



500g

1,150円(税抜)

こだわりの自然海塩!

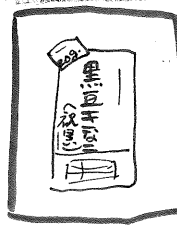
♡ きなこ各種

無肥料自然栽培!

きなこ(大豆)



黒豆きなこ(税黒)



黒豆きなこ(黒石)



黒豆きなこ



サニスマイルオリジナル!

各100g 370円(税抜)

♡ オーガニック インスタントコーヒー



100g 1,300円(税抜)

つめかえ 85g 1,000円(税抜)

♡ あぐにの塩

(釜炊き)



500g 1,200円
250g 630円(税抜)

(釜炊き
スタンパック)



150g 500円(税抜)

(天日塩)



100g 700円(税抜)

♡ シマース



1kg 370円(税抜)

メキシコ又はオーストラリアの天日塩と沖縄の海水でつくりました

♡ 七五三塩 (和みえん)



300g 1,040円(税抜)

北極海をはじめとする七大海洋の海塩と海水、五大州の湖塩、そしてヒマラヤ、アルプス、アンデス三大山の岩塩と、これらの塩を再結晶し焼成した焼き塩など、約20数種類の世界の塩をバランスよく調合しました。

♡ 有機ココア



80g 660円(税抜)

無糖!

超こだわりのお塩です。

楽しんでいますか〜



脂質・コレステロールを
溶かしちゃう
ぞ!!



目の疲れからくる
頭痛にも◎

新玉ねぎ



おいしいよね〜

「新たま」は年中ある玉ねぎと何が違うの?



新しく収穫した玉ねぎはみな新玉ですが
実は品種もあるんですね〜! じゃが芋のメク
インや男しゃくのように玉ねぎにも水分の多い
品種があり、この品種は新玉として最高に美
味!! サンスマイルの新玉は新玉用の品種
です♡ 今だけのお楽しみやさいをぜひご鑑
能下さい〜。なんとい、こも生が一番! 次に
オニオンスープやみそ汁がおすすめデス!

! 水にさらさないで!

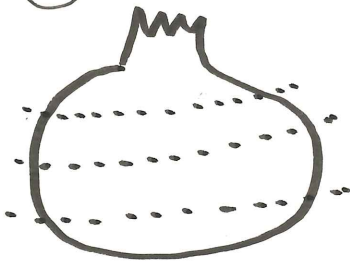
新玉は辛味少なく水々しいので水にさらさず使いましょ
水にさらすと血液サラサラ成分の硫化アリルが流出
出て、せっかくの生の新玉がもったいない!! サラダ、
マリネ、ドレッシングなどど活用召上って下さい!!

●水分が多いだけに痛みやすい新玉対策

→ あー、このままじゃ痛んじゃいそうーと悩ま
ら、とりあえずスライス! ギャルに広げましょ。
新玉に限らずこうして15分〜1時間おくと辛味
も平反。水にひたさず栄養分キープできる
二鳥です! 常温でOK。近付くと目が痛むかも(笑)

我が家のオススメレシピ

①

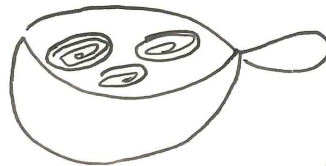


← 横に
ザック
ザック
切りまーす!

②

フライパンで

両面火焼きまーす!



③

しおこしょう
お好みで
しょうゆも
ヒヨコ

⑤

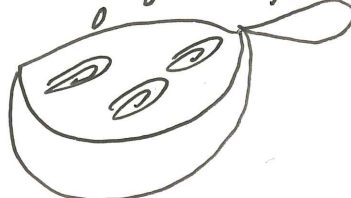
新たまねぎの
チーズ火焼き♪



とっぴ〜

とろける
チーズをのせ
ます。

④



by スタッフ
サヨリ

新玉ねぎ

今回は新玉ねぎ特集！！

新玉ねぎは甘くて、生で食べるとおいしいです。
そこでサラダにして今回は食べたいと思います。

新玉ねぎとツナのサラダを作りました。

作り方は簡単！！

- ①新玉ねぎをスライスする。
- ②ツナ缶を開け、新玉ねぎと混ぜる。
- ③最後にレタスを敷いて醤油とごま油を混ぜたドレッシングをかけて完成！！

誰でもできる超簡単サラダ！！

3分あればできます！！

新玉ねぎは今だけしか食べられない旬の野菜です。

5月ぐらゐまでしか食べられません。

水分が多く、痛みやすいので日持ちがしません。

冷蔵庫で保存する際は少し手間ですが、新聞紙を巻いて保存するとすこしだけ長持ちします。

ぜひお試しください！！



最近料理するのに
すこしはまっています。
時短簡単料理
ございましたらぜひ
教えてください！！



日向道男
ヒナタ

**新たまねぎで
高橋家 おすすめサラダ!!**



おいしいよ！
いっぱい食べてネ！

我が家の
お気に入り♪

玉ねぎを薄くスライスして
ドレッシングとほん酢を
同量ずつ入れて、あえるだけ！

単体でかけてもおいしいですが、
混ぜたら新しいおいしさに
なりました。是非お試しください♪

(我が家では、サバの水煮缶等も
混ぜるのが お気に入りです♪)

昆布の旨み分が
きいています！

万能タルタフ
北海道産真白昆布
使用！



200ml 430円
(税別)

すだちの風味が
たまらない！

砂糖不使用！



180ml 620円
(税別)

酢不使用！
柑橘をひいたに使用しました！

コロナに負けるな！イタリア応援！！



当店でも大人気のオリーブオイル「オルチョサンニータ」や「わら一本」ひよこ豆「チェチ」等々逸品の産地イタリアがご存知の通りコロナで大変！こんな時こそ支えあいましょう！

地球はつながっている！皆兄弟！昨年サン・スマイルにも来訪した生産者マイケルさんやご縁のある生産者さんに、おいしく食べることでエールを送ろうキャンペーン！

税別 2,500 円以上お買い上げの方に
イタリアのチェチ（ひよこ豆）をつかって無添加和菓子「菓房はら山」さんが作った

「チェチどら焼き」を1つプレゼント！

2020年4月一杯

毎月開催「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。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！

○次回日程○

ともの会

4/11(土)「さびないからだ」

5/2(土)「老化病気の根源 活性酸素と付き合う」



子育て おしゃべり会

4/25(土)

5/5(火・祝)

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。

サン・スマイル通信は医療従事者 松浦智紀が監修しています

翻訳機械
ポケット導入！
WELCOME!
74 言語対応！

