

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】 スマートシティ法案
- 【コラム】 5GとIoT
- 【スタッフ紹介】 どこでもドアがあったら
- 【おすすめ商品】 洗剤 浄・天然わかめ・サバの水煮・新酒 自然回帰陽薫 ほか
- 【レシピ】 こんにやく・自家製ニンニク醤油ほか
その他
おすすめ文庫・レジ袋有料化・臨時休業ご案内
などなど

No. 128 2020.6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 fax 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。



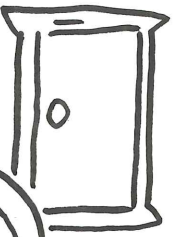
Sun-Smile スタッフ紹介

今日は 店長 スタッフ

今回のお是頁!!

どこでもドアでどこ行きたい?

みなさんはどこ行きたいですか?



店長

代表



松浦智紀
世界中の
農家に会っ
ておいしいも
のを頂きた
い! &

各国、地域、民族を訪れ、
幸福について聞いてみた
い! 特に会ってみたいのはイ
ヌイット! 全く違う生活様式、
風土、超資本主義ではない
世界!

まっつうらとものり



旅行仕度が女兼い
家の布団がいい!
でも、日本、世界各地
を1つとも多く見て周
りたいなあ。朝起きたら知らない
往路を歩いてみたいなあ〜よそれ
で夜になったら、おうちで寝たい
幸せな国も大変な国も見たい
どうえもん!! それから小さくなって
自分の腸内フローラ観察、土の中
の微生物の世界も見たい! ガリ
バートネルもいるなあ〜
ねえ、どうえもん♡♡

ほんとうゆきこ



ヨーロッパ
に行きたい!!

イギリス、イタリア、ドイツ、スペイン
フランスなどなどヨーロッパ
サッカーを一生で見た
芸術家にふれてみたい
人生のうち一度は行って
みたいと思っています。

ひなた
みちあ



南国!!

海でゆっくり
過ごしたい〜さ
時々マリンスポーツしたり、
浜辺でゴロゴロ。
タヒチ島に行っ
てみたいナア〜。

いな
が
あ
さ
り



高橋 ちえみ



行ってみたい所は

いっぱいありすぎて困っ
てしまってます

① ハワイ
ハワイの海でイルカと遊ぶ。
クリスチャン・ラッセルのイルカの
絵を家に飾っています。

② イタリア

昔、ナポリの港でサタルチアを歌う映像
を見てあそこが私の地になりました。

③ 金星

中学生の時アダムスキーの円盤の本を
読み、金星人に会ってみたかったです。

④ エルヴィス・プレスリーのお墓
中1の時、エルヴィス・プレスリーを見て
ファンになりました。いつかお墓まわり
に行きたいと願っていました。

たか
はし
ちえみ



こが あや
古賀 有矢



古代から神秘的な聖地と
されてきた熊野へ行きたいです。
熊野古道を森林浴しながら
歩き、那智の滝に着いたら
美味しいものを食べ、絵を描きながら
一日中 のんびり過ごしたいです。

こが
あや



福岡の秋月

に行きたいです。

五十年以上前に

よく言われた大好き

な街で、当時食べた“あわ

ごはん”がとてつもなく

美味しくて、また食べたいのです。

その後は近くを流れる川で

ボーッとして、さっと帰ります。



落合

あ
ち
あ
い

ま
き



フランスの世界
遺産、海に浮か
ぶ孤島「モン・サン
ミッシェル」に行きたいです。
大潮の時期の海に浮かぶ
孤島になっている時をながめ
ていたいのです。
朝、昼、夕、夜と違った孤島
を1日中楽しめそうです。

みつ
はし
ようこ



いつも
通信感想
ありがとうございます！
ぐざいます！

励みに
なります！



スタッフウタガワ

温泉が好き
なので、全国各地
の温泉めぐりを

毎日したいです！！

また、世界中のステキな風景
を見に行きたいです。

南国の海、スウェーデンや
フィンランドなど北欧へ特に
行ってみたいです。

う
た
が
わ
ゆ
か



個性
豊かな
店ホステス
でした～！

来月は
出荷センター
スタッフです！

スマートシティ法案ご存知でしょうか？

5月27日この新コロで混乱しているさなか大した審議もされず通った法案です。

大企業に多くの利益をもたらすこの法案

「国家戦略特区担当大臣」「自治体の首長」「事業を実行する企業」「ビジネスに深い関係がある人達でつくられる区域会議」の4者で住民の意見は聞かずに地域を作っている法案です。

まず人、物、金の流れを把握します。車の流れ、大気汚染を調べる、人の流れ、だれがどこに行くか、誰が何を買ったか、どこになにがあるか。どのような思想を持った人間で、夫婦関係はどうなのか？すべて把握し住民ニーズにあったよりよい社会を作ろうというものです。

それに欠かせないのがマイナンバーとキャッシュレスです。クレジットカード等を使えば使った人がどこで、何を、いくらで買ったかという情報が企業に流れます。そして国家、市町村長へ流れます。

その他多くの個人情報 は企業に提供されて
物流、決済、行政手続きデジタル化、医療も
介護もスムーズに、5G オンラインで最先端教
育も実現します。まさしく未来都市です。

みなさまどう思われますか？簡単に言うと我々国民のプライバシーはナシ。多くの情報を企業と自治体に提供しなさい。そうすればもっと便利になるのですから。というものです。

昨今キャッシュレスが進んでいますがスマートシティを作るためです。マイナンバーも同じです。マイナンバーと銀行口座の関連付けも2021 年から開始されます。

これで国民一人一人がどこの銀行にいくらも
っているかがわかります。

もうメチャクチャです。

サン・スマイルでもクレジットカード等使うことができますが、私は現金を使うようにしています。個人情報大切です。自治体、企業に管理され、その上で生きていくなんで想像もしたくない！さらに画一化された F1 社会ですね！

こういう事の真逆が農の世界にはあります。みなさんプランターでも畑でも田んぼでもぜひ触れる機会をつくってください。多くのことを自然界は教えてくれています！

松浦智紀

スーパーシティ法が成立 まちづくりに先端技術活用

政治

保存 共有 印刷 子ノ他



山崎などの賛成多数で改正国家戦略特区法が可決、成立した参議院会議（27日）

人工知能（AI）やビッグデータなど先端技術を活用した都市「スーパーシティ」構想を実現する改正国家戦略特区法が27日の参院本会議で与党などの賛成多数で可決、成立した。車の自動運転や遠隔医療などを取り入れたまちづくりを通じ高齢化社会や人手不足の解決につなげる。

スーパーシティ構想は物流、医療、教育などあらゆる分野の先端技術を組み合わせ、その相乗効果で住みやすいまちをめざす。自動運転やキャッシュレス決済、ドローンの自動配送、遠隔診療などのサービス提供を想定する。

改正法で複数の規制改革事項を一括して進めることができる。例えば先端技術を活用した高度な医療機関の設置や通院予約、通院のためのタクシーの配車予約を連動させることも可能だ。

出典 日本経済新聞

てんちゃん「今日は何を話そうかな」コナ

ほんどうゆきこ



みな様 こんにちは! 新型コロナについて書きたい事は山程ありますが、今日はお店でもご厚肉が増えている5Gについてです。

まず5Gとは何のことか? 簡単に言いますと通信(スマホやネットなど)に使っている電波のことです。3G→LTE→4Gと変わるにつれ動画など重いデータがスムーズにダウンロードできたり視聴できるように進化してきました。今春よりいよいよ日本でも5Gへと切り替わり始めました。スマホを持っている方、画面の上の方に4Gとかこんなマークが表示されていますよね。今自分のスマホがどの電波を使っているのかが表示されているのです。これが次回機種変更したら5Gとなってくる訳です。しかし1Gから4Gに至るまでの騒ぎとは比にならぬ程5Gへの移行は反対の声が多く上っています。何故でしょう。それは石研究、試しの段階で様々な生体が悪影響を受けていたからです。アンテナを取付けた木は秋でもないのに葉が紅葉し、鳥が落ち、日本調不良に陥る人も多数。ベルギー・イタリアをはじめアメリカやスイスの都市では5Gに規制をかけています。日本はどうでしょう。5Gバンザイ! 早く使いた〜い! 2時間の映画が数分でダウンロードできるなんてすばらしい! わーい! わーい! といった風潮です。出ました日本の特異技!! メディア・宣伝による国民洗脳術(笑) いいところばかりか言いません。

ところでIoTをご存知でしょうか? 物がネットとつながることです。ロコと来ませんね。例えば家のカギがIoT化すると1日に何回、何時にカギが開いたか管理でき、お先でカギの開閉ができるようになります。冷蔵

庫がIoT化したら冷蔵庫・冷凍庫が1日に何回何時に開かれたか、エアコンなら設定温度、風向、風量、使用時間など丸わかり。こうして物がIoT化しネットとつながる事によってどんな暮らしを人々はしているのかのデータが集結、蓄積され、これらの情報はAI(人工知能)に応用されてゆきます。今回のコロナで私もインターネット会議に参加する機会がありました。いつの時間でもネット環境があればどこでも何人の人でも同時にリアルタイムで会話が出来るのです。ドゥエモン、アトムの時代が来ていたんだなあ実感しました。でもTV電話を上回る複数名同時画像付対話はもう当たり前、5G、IoTにより人工知能がどんどん私達のくらしに入り込んでいます。本気でOKグーグル様、Hey Siri様に人生相談する人も増え、渋谷の母は人工知能のAIロボになるかも知れません。話しがズレて来ちゃいましたが5Gです、5G、5Gを妨ぐには何かいいものないですか? というご質問が続々と来ている。実は5Gは防げません。ケータイのつながらない僻地へ行かない限り現実的に無理でしょう。ではどうするか? 一番は今の自宅の電波使用状況を整えること。使わないWi-Fiは切る、家電も切る、使うときだけONに。無駄な電流(ノイズ)が出ないように対策する。(ガンマプロ12万円がおすすめ) ② 舌しれずらい本づくり(食、思いの持ち方) ③ 運動、体幹を整える。この3点を見直してみませんか? 間違ってもご自宅や愛車に取り付けられる5Gアンテナ等を購入、設置しないようおすすめします。5Gとの共存、果たして今後どうなっていくのでしょうか...

サン・スマイルスタッフおすすめ 今月のスポットライト

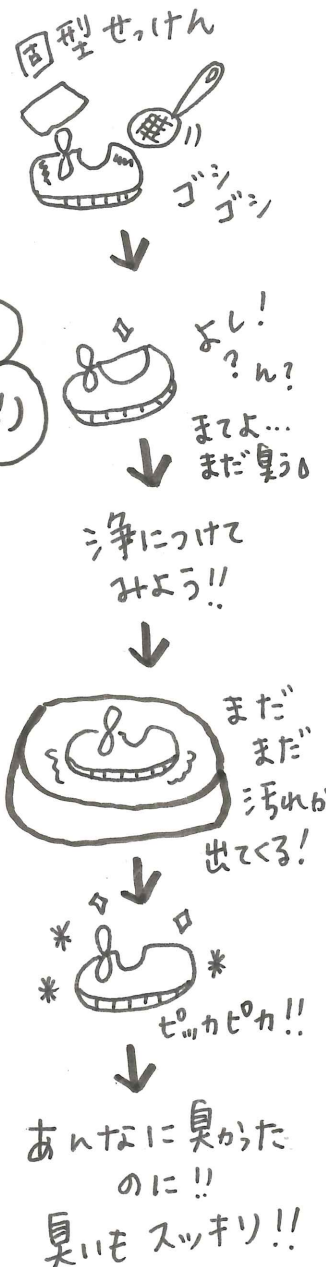


永留り さより

もうすぐ梅雨ですね!!

この洗剤や、はりスゴイ!! です。

ゴワゴワしない!! 生乾きの臭いも
ほとんどしない!!



洗濯槽も
きれい!!
(カビを分解してる!)

水に
溶ける!!

4kg~6kg 20~30g
2kg~4kg 15~20g
2kg以下 10~15g

1.3kg! 1,200yen! +送料

さすが1回でOK!!

従来の洗剤より少量でOK!!

1回あたり
19.4円
一般洗剤 20.25円

★合成界面活性剤不使用! 無香料。

「よく落ちるエコ洗剤」として、プロのクリーニング

屋さんもビックリの仕上がりです!

注: シズをはじめてお使い頂く方は、洗濯槽の
カビがはがれ落ちます。洗濯槽洗剤を先
にお使い頂くか、ネットに入れながらのお洗濯
をおススメです!

お、はり
スゴイ!! と
思いました!!

Sun Smileの オス麦茶 etc!

無肥料自然栽培
煮出し用
麦茶

720円オトク



つるつる!! あと味スツクリ
なのに おいしい麦茶の風味が
ただよう~♪

オトク
サイズ
New!!



400g
688
yen
+税

煮出すと
こんなにおいしい!!

1000g
1000
yen +税

「大自熱の
めぐみ」と
書いてあります。



無漂白
糸状パック
60枚
¥260 +税

国産
20袋

有機麦茶
水出し
煮出しOK!



450
yen +税

国内産大麦
水出し
湯出し
OK!
52袋



470
yen +税

はと麦茶
ノンカフェイン
鳥取県産
100%
煮出し
湯出し
OK!



24袋
500
yen
+税

哺乳瓶に入るサイズで
すぐに出来ちゃう!
ママお助けアイテム♪



18袋
380
yen +税

赤ちゃん
番茶

やさしい味でお子さまも
安心して飲めます!

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



こはる

食べ方いろいろ

サン・スマイルオリジナル

使ってみて!!



「にんにく醤油だれ」

180g 1,200円
(税別)

旬の無肥料自然栽培の貴重なにんにくを手作業で

1つ1つにねいにむいて芯を取り、細かく刻んで漬け込んだものです。

余分なものは入れずに有機醤油と有機の本みりんを漬け込み
じっくりと寝かせてありますので、まろやかで極上の味に仕上がりました。

同じにんにくでも無肥料自然栽培ならではの風味と

にんにくの芯をとるることによって食べた後の後味の良さがあります。
ぜひおためしください。

にんにくに含まれる成分
S-アリルシスチンは



体にとって害になるがん細胞などを
退治するナチュラルキラー細胞を元気に
する働きがあるそうですよ。

にんにくを1年間しょう油漬けにする
ことによって

そのS-アリルシスチンが10.5倍に
増えるとも言われています。

サン・スマイルのにんにく醤油だれは
1〜3年間も漬け込んであります。

毎日の食卓にぜひ常備されますように。
おすすめいたします。



おすすめ

にんにく醤油だれの使い方

焼肉やいつものチャーハン、焼そば、炒めもの、唐揚げの下味に
ラーメンにも、さじ入れるだけで別ものになります。

刻む手間がないのもとっても嬉しくて。
ひとさじで風味が広がります。

無肥料 自然栽培



おしは
しいあ
わせし
の
もち
麦

「ガーリックパウダーが手軽に もち麦ごはんの焼めし」

＜材料＞

- ・もち麦ごはん
- ・オリーブオイル・・・少々
- ・にんにくダレ・・・お好みで
- ・お塩・・・少々

♡ 写真に添えたのは
スクランブルエッグと
ウイナーソーセージと
レタスです。



200g 510円
(税別)

※ 作り方のポイントは
チャーハンを作る要領で
ごはんをタレで炒めたら
ごはんをおさえこんで
少し焼きつけます。

おこげ風になって食感が楽しめます。

ごはんを
にんにく醤油ダレ
だけなのに
食がすすみます！
もち麦のつぶつぶも
楽しくてとまりません。

「豚肉と長ねぎのにんにく醤油炒め」

＜材料＞

- 豚バラ肉スライス・・・200g
- 長ねぎ・・・1本
- にんにくダレ・・・お好みで
- オリーブオイル・・・少々
- みりん・・・少々
- 水溶き片栗粉・・・

※ ポイントは
水溶き片栗粉を
加えることで
たれがよくからみ
たれも無駄なく
使えます。



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
日向



低カロリーで栄養豊富！！

天然 天日干し わかめ！！



愛知県産
天然天日干しわかめ
(100g)

950円(税抜)

たっぷり入った
お得サイズ！！

太平洋の大きな海で素潜りして採った天然わかめを、天日干しにしました。

太陽をたくさん浴びて、栄養のたっぷりつまった天然わかめです。

わかめは、ミネラルやビタミンが豊富に含まれています。

主成分である食物繊維はアルギン酸が多く、腸の働きを活発にして便秘を防ぐだけでなく、余分なコレステロールや体内のナトリウムを吸着し体外に排出して血圧を抑える働きがあるなど、カラダの健康に必要なものがたくさん詰まっています。

ぜひ、わかめを食べて、免疫力アップ！カラダをキレイにしましょう！！



天日干しされているわかめ

乾燥わかめで使いやすい！
栄養たっぷり！！



私が書いたわかめちゃん。
これが画力の限界です。(笑)



夏まで待てない！！ 生トマトが出る前に濃縮トマトを味わおう！



☆無肥料自然栽培

濃縮トマトソース 185g

1,162円（税抜）

贅沢にたくさんトマトを使用した
まさに絶品トマトソースです！



山梨県小黒農場の無肥料自然栽培トマトを皮や種もまるごと3倍に濃縮しました。塩は沖縄県栗国の塩を使用しています。濃厚で上品、無肥料自然栽培のやさしい味でオイシイです。トマトは医者いらすなんて言われていたりするそうですが、トマトに含まれるリコピンには抗酸化作用があり、実より皮や種の方に多く含まれているそうで、小黒さんのトマトをまるごと使用していますので、リコピンいっぱいトマトソースです！！

数量限定品なので、なくなり次第終了です。ぜひ、お早めにお求めください。

* 小黒農場 山梨県北杜市



山梨県北杜市の山間部に位置する標高1200mの増富地区で約10種類の野菜を無肥料自然栽培で作っている小黒さん家族。小黒さんのお野菜は人柄がにじみでていてとても優しい味です。6月から小松菜やサニーレタスに始まり、トマトソースに使われているトマトは8月から出荷予定です。どの野菜もおいしいですが、私の一番のおススメはとうもろこしです！！（トマトでなくてすみません。。。）あの甘味は毎年食べたくなくなってしまいます。8月の1か月間しか楽しめません。店頭にならんだらぜひお買い求めください！間違いなくおいしいです！！きゅうり・いんげん・ピーマン・ししとう・かぼちゃなどたくさんのお野菜達が今後続々入荷してきますのでお楽しみに♪

今月のスポーツライナー

サン・スマイルスタッフおすすめ

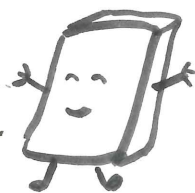
スタッフ

高橋 ちえみ



ヘルシー! おいしい!
「こんにゃく」ご利用のすすめ!!

いっぱい
食べてネ!



昔からこんにゃくは「おなかの砂ろし」や「胃のほうき」などと言われており、豊富な食物繊維がおなかの掃除をしてくれます。カルシウムも効率良くとれ、糖尿病、高血圧、動脈硬化等の予防が期待される、と言われています。

こんにゃくが大好きな我が家では、様々にこんにゃくを利用してあります。皆様も是非、いろいろとご利用下さい♪

★ 簡単こんにゃく炒り煮

玉こんにゃくでもOKです!



- ① 板こんにゃくを 食べやすい大きさにちぎり、サッとゆでてザルに上げます。
- ② 鍋にこんにゃくを入れて火にかけ、水分をとばしてから、ごま油としょうがの千切りを加え、さらに火炒めてから、しょうゆ、みりんを適量加え、かきまぜながら煮詰め、最後に 七味とうがらしを振り入れて出来上がり♪

★ しらたきとたらこの炒り煮

店長もおいしい! 大好き!!



- ① しらたきは サッとゆでてザルに上げ、食べやすい長さに切ります。
- ② たらこは ほぐれやすいように  この様に切っておきます。
- ③ 鍋にしらたきを入れ、火にかけ、水分をとばしてから ごま油を加え、火炒めてから、たらこ、しょうゆ、みりんを適量加え、よく 火炒め煮をして汁気がなくなったら出来上がり♪ (お好みで最後に七味とうがらしを加えたり、青ネギの小口切りを散らすとさらにおいしい!)

★ おからこんにゃくで野菜炒め

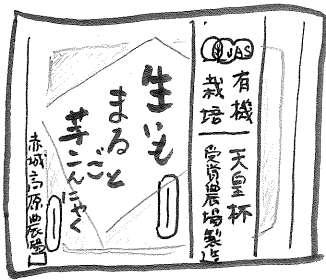
ボリューム UP!



- ① おからこんにゃくは  この様に、2~3mmの厚さに切っておきます。
お好みで下味(しょうがじょうゆ、焼肉のタレ等)をつけておくとさらにおいしい♪
- ② お好みの野菜(キャベツ又はちんげん菜、玉ねぎ、人参等)と共に油を熱したフライパンで炒め、お好みの味付け(我が家は焼き肉のタレにはまっています。)をしたら出来上がり♪

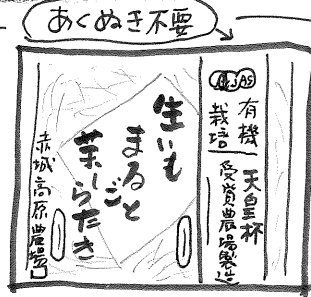
こんにやくいろいろご紹介

♥ 有機生いもまるごと 芋こんにやく



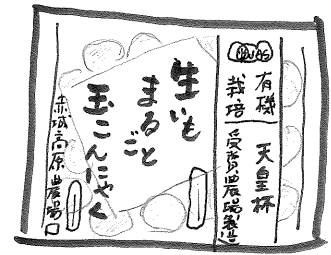
140g 130円(税抜)

♥ 有機生いもまるごと 芋しらたき



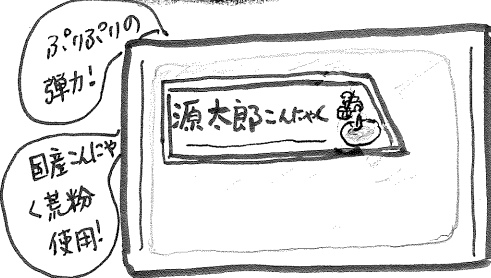
120g 120円(税抜)

♥ 有機生いもまるごと 玉こんにやく



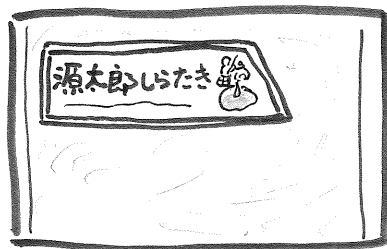
120g 130円(税抜)

♥ 源太郎こんにやく



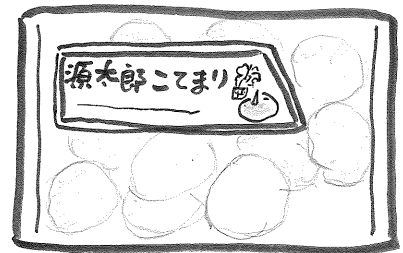
250g 260円(税抜)

♥ 源太郎しらたき



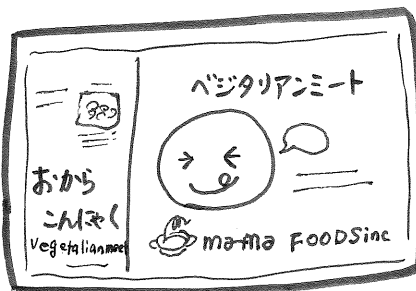
200g 260円(税抜)

♥ 源太郎こてまり



230g 260円(税抜)

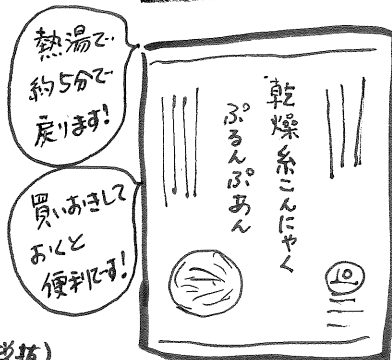
♥ おからこんにやく



食物繊維はレタスの4倍!
カロリーは鶏肉の1/4!

340g
372円(税抜)

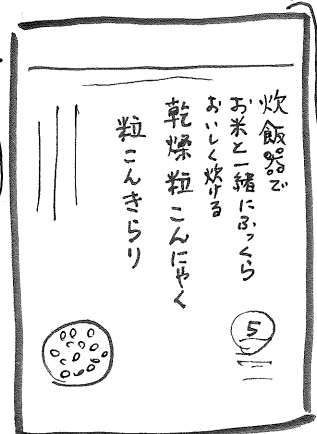
♥ 乾燥系こんにやく
ぷるんぷるん



熱湯で約5分で戻す!
買いあさるおくと便利!

250g (10個入) 550円(税抜)

♥ 乾燥粒こんにやく
粒こんにきり



お米1合に1袋加えると約48%カロリーカット!

こんにやくが、お米の形になりました!

325g (65g×5袋) 800円

♥ 焼肉のたれ 3種

お好みでいろいろお試しください!



有機こんにやく(アヲが玉ねぎ)人参使用!

主人のお気に入り!

350g 600円(税抜)

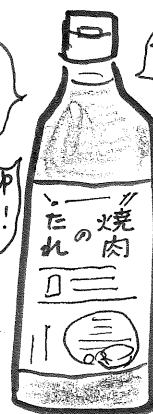


醤油味

熟成にんにくたれがきいてます!

高橋のお気に入り!

240g 550円(税抜)



トロツ濃厚!

焦がししょうゆ中使用!

息子の気に入り!

240g 580円(税抜)

フルーツの甘みかきいてます!

焼き肉のたれでチャーハンもおいしい!

スタッフさよりさんもお気に入り!



代表 とろさば 大好物!! ケースで買ってマス!



サバといえば水煮

22348 (千葉産直)
とろさば・水煮

長崎県対馬の純国産平釜塩と、古式静置発酵「純米富士酢」を約1%程だけ使用し、素材の旨みを引き立てた水煮です。(180g)

450円 (本体価格) 486円 (税込価格)



今月のFACE 生産者紹介

千葉産直サービス

千葉県千葉市若葉区

“サバ缶ブーム”で 終わらせない

2017年の後半から大ブレイクした「サバ缶」。連日メディアで取り上げられ、スーパーの棚から姿を消すほどに。千葉産直サービスの「とろさば缶」も供給が追いつかなくなり、一時は長期欠品などご迷惑をお掛けしました。

「ブームは嬉しかったけど、粗悪な原料を海外で加工して逆輸入するメーカーも現れて、試食すると、これがまずいんですよ。魚缶全体のイメージダウンになりかねない」と危惧するのは、千葉産直サービスの富田正和さん。そんなそこのサバ缶と「とろさば缶」の違いを、改めてお聞きしました。

旬を感じる ワンランク上の魚缶

千葉産直サービスの看板商品「とろ青魚缶」シリーズは、旬の脂ののった魚が獲れる時期に合わせ、年間販売分を数日間限定製造します。とろさば缶には、秋から冬にかけて海

水が冷たくなる頃、身がしまり脂がのって旨味が増す日本太平洋海域の秋サバ(マサバ)を使用します(原則銚子港水揚げ)。

この旬のマサバのうち、寿司ネタに使えるほどの「鮮度」、とろ缶の証である「脂ののり」、鮮魚でも貴重な400~500g以上の「サイズ」が申し分ないものだけを買付けるので、わずか数日間しか「最高の漁期」がない年も。一瞬の旬の見極めに、その年の生産量と品質がかかっているのです。

「缶に詰める直前の魚の品質で、すべてが決まります。加工品メーカーではなく魚屋の感覚です」と富田さん。素材に勝る調味料はない、と言い切ります。

青魚のサラサラ油が たっぷり

こうして厳選したマサバをカットし、生のまま1缶1缶、手早く丁寧に手詰めします(※鮮魚最優先ですが、条件により一度凍結後、解凍した生も含みます)。400g程のサイズなら1尾で1缶しか作れません。調味料を充填し、フタをして密閉した缶詰を大きな圧力釜に入れ、110℃以上でじっくり加熱。この時、缶の中で調理され、骨まで柔らかくなると同時に加熱殺菌されます。常温に冷まして缶詰の完成です。

「とろさば缶」は新鮮なマサバを原料とし、真空に近い状態で密閉して加熱しているの



で、酸化していない良質な魚のサラサラ油が手軽に摂れます。旬の栄養と旨味がたっぷりの煮汁と調理素材として使うのがお勧めです。

「旬」をいただく。「文化」をつなぐ。 私たちのブランドスローガンです

「旬のおいしさを伝える食べものが、私たちにとって魚缶なのです。日本人のDNAに刻まれた魚文化を、百年先までつないでいきたい」と富田さん。

忙しくても家族に魚を食べさせたい。でも魚の扱い方がわからない...という方は多いはず。そこで千葉産直サービスは魚缶を使った「1日1魚レシピ」を提案中です。忙しくても失敗なしで作れるレシピ、ぜひ活用ください。

さばみそ煮の極み

22347 (千葉産直)
とろさば・みそ煮

国産はだか麦使用の合わせ味噌と喜界島産の粗糖、国産丸大豆使用の杉樽仕込み醤油の本格調味料だけで煮込みました。(180g)

450円 (本体価格) 486円 (税込価格)



◎原材料 さば(銚子港)、みそ、砂糖、醤油(原料の一部に小豆、大豆を含む)
◎アレルギー 小豆、大豆 ◎賞味期限 3年 ◎漁獲時期 秋～冬



← みそ煮も旨~!!
私はみそ派。

水煮、みそ煮、各450yen +税
1ケース5400yen

腸内フローラ絶賛！ サン・スマイルの自然酒！

新酒 登場！

そ・の・名・も！



自然回帰 陽薫

(しぜんかいき ひのかおり)

震災をきっかけに、どんなことがあっても前を向いていこう！
そして強い繋がりから2012年に始まった
サン・スマイルオリジナル自然酒シリーズ！
いままでは「どぶろく」でしたが、本年清酒が初めて醸されました！
精米歩合90%(白米)でほとんどお米を削らず、お米を大切にし、
自然酒の大御所「寺田本家」で醸しだされました。
東京大手町の自然派飲食店「自然回帰」大西代表が
寺田本家に醸しに行き、酒母から無肥料自然栽培米で製造、
熊本県稲本農園の固有米稲本一号を使う事で、
いままでにないお米の香りが豊かな日本酒に仕上がりました。
自然酒特有の翌日の二日酔い頭痛なし！の素晴らしいお酒です！
冷、常温、燗で味が変わりとても楽しめるお酒です！

名前の由来

自然回帰: 企画者の一人の社名ですが、現代まさに自然に学び、自然に帰することが大切な時代！
という想いが込められています

陽: 太陽の陽！サン・スマイルです！

薫: 生産者稲本薫の「薫」です。イネの本来の薫り。まさしくお米を栽培するために生まれてきたようなお名前！

アルコール度数	15
日本酒度	+7
酸度	3.7
アミノ酸	3.5

企画・販売: サン・スマイル

企画・仕込み: 自然回帰

原料米: 熊本県稲本農園 稲本薫

製造: 寺田本家



サン・スマイル店頭で発売開始！

※未成年者の飲酒は法律で禁止されています

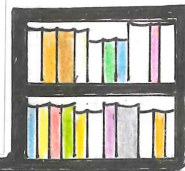
ご注文・お問い合わせは ~おいしいはしあわせ~ サン・スマイル
埼玉県ふじみ野市苗間1-15-27 TEL: 049-264-1903 FAX: 049-264-1914
e-mail: mail@sunsmile.org

720ml: 2,100円
1800ml: 3,580円 税別



サン・スマイル

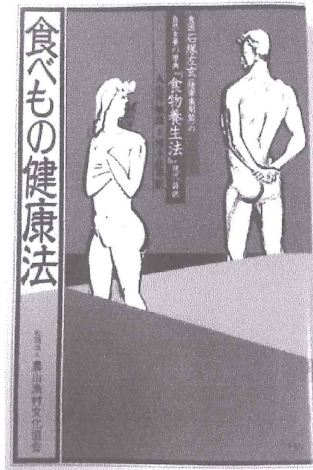
ライブラリーコーナー



お店の奥には、松浦社長が長年集めた沢山の書籍を並べた「サン・スマイル文庫」があります。

スタッフ 古賀有矢

蔵書はスタッフは誰でも自由に借りることができるんです！！このコーナーでは、そこから最近読んだ本をご紹介します♪



食べもの健康法

食医 石塚左玄の自然食養の原典『食物養生法』現代語訳

丸山博 解題 / 橋本正憲 訳

マクロビオティックという言葉が広がるずっと昔、

「健康になるのも、幸せになるのも、その根本は食べ物である」と教えたのが著者の石塚左玄氏です。

その孫弟子には、彼の教えを世界に広めた桜沢如一氏や

伝染病研究者でもあり東大医学部教授の二木謙三氏

(娘の中高の元校長でした) がいます。

世の中には食べもので健康なからだをつくる本や情報はたくさんあります。

しかし、何から手を付ければ良いのか、よく分からなくなってくる方も多いのではないのでしょうか。

そんな方におすすめなのがこちらです。

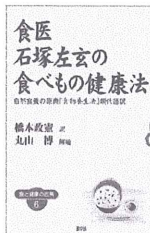
ここでは、食べものの栄養素という点よりもっと広く大きな視点から人類が必要な食べものとは何か？ということについて書かれています。

明治の方の特徴なのでしょうが、要所要所に短歌でまとめられていたり

難しい表現もありますが、マクロビオティックをはじめたい方には

ぜひ手にとってみて欲しい一冊です！

ネットで検索
すると、表紙は
こちらに変わった
様でした!!



黄色い人の、黄色いための、黄色い理由。

4000人のカラダから読む、病気をつくるカラダのなぞ。

山口純子

「5G(ファイブジー)」という言葉を目にしたことはありますか？

昨年から世界各国に広がっている超高速大容量通信サービスです。

これによって更に多くなる目に見えない電磁波、体への影響が気になる
ところですが、「黄色」で守れる！？というのがキーワードです。

ちなみに、世界の地震が多い地域と黄色人種(モンゴロイド)移動ルートを
調べると、2つは重なります。

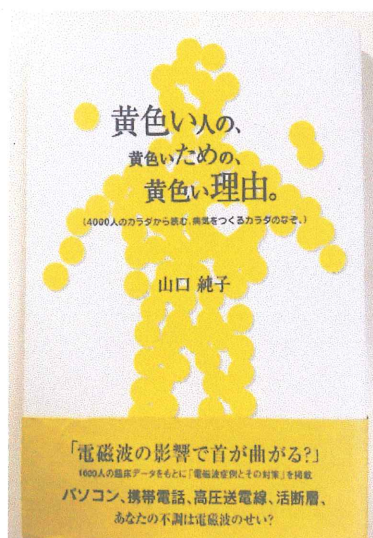
実は地震が多い地域は活断層の境にあるため、地中電磁波が強いんです。

日本もまさに断層の境が集まる地域なので、他人事ではられません！

さらに現代は人間が作り出した電磁波も加わります。

人間の体は、そんな沢山の電磁波から身を守るために変化して頑張っている
のだと分かる一冊でした。

頑張っている体をちゃんと分かってケアしてあげたいですね。



今年も新茶の季節が来ました！

静岡県島田市の善光園 増田善光さんご紹介！



いよいよ新茶の季節がやって参りました！先日善光園さんに連絡した時今年のお茶の作柄どうですか？と伺うと「今年のお茶もおいしいよ～」と言。物静かな方で多くは話ませんが、お茶を飲むと分かります、ス～と体の中に入っていく感じ、最近支流の「旨味とコク」だけのお茶とは違います！善光園さんの想いが、たくさん詰まっています、信念を貫き、

試行錯誤の末、家族と一丸となり

育てたお茶はやっぱり本物ですね！善光園さんは最高！ぜひ新茶をお召し上がりね！



お茶は冷凍保存できます！ 新茶をいつでもお楽しみ頂く事が出来ます！



深蒸し茶 100g 1,800 円(税別)

太陽や土、いろいろな草や動物たち、自然のエネルギーに育れました。春の新茶シーズンに収穫する一番茶は、冬の間に蓄えた栄養と柔らかい旨味があります。そんな一番茶のみで仕上げた最上級の深蒸し緑茶です。善光園のこだわりの1つ弱火入れ製法で仕上げています。ゆっくりと口の中に広がるさわやかな緑の香りもお楽しみください。新茶の中でも一番柔らかい芽だけで仕上げました。すっきりとした飲み口の中にまろやかな甘みが広がる上品なお茶です。お客様用や贈り物にも人気があります。善光園で一番おいしい緑茶はこれです！



こちらが新茶になります！

彩香 100g 1,100 円(税別)

ワイルドなインパクトのあるお茶になると思っていましたがまろやかでやさしい感じのさわやかなお茶になりました。くせが無く何杯でも飲みたくなります！体にスーと入るような。

まるごと彩香 50g 1,000 円(税別)

新茶をまるごとパウダー状にしました。お茶の栄養成分すべていただけます。お手軽においしいお茶が楽しんで頂けます！無農薬、無肥料だからこそ出来るものです。夏は冷茶で、またお料理、お菓子づくりにも是非おすすめ！

実生の茶 70g 1,300 円(税別)

無肥料無農薬で8年以上育まれた茶葉です。お茶の実から育てたもので直根が丈夫な木になります。実の遺伝子の違いで色々な生葉になり、さし木の茶に比べ、より自然な形のお茶になるのが実生の特徴です。品種は特定できませんが、すっきりとした渋みがあり飲みごたえのあるお茶です。他のどのお茶とも微妙に違い、個性のあるおいしいお茶です。生産量が少ないため幻のお茶と呼ばれております。今がチャンス！お早めにご購入下さい！





善光園ブレンド 100g 1,200 円(税別)

ブレンドで「やぶきた」と「かなやみどり」のそれぞれの良さを引き出しました。やぶきたは色や味も優れております。かなやみどりは「やぶきた」を親にして、綺麗な緑の水色と緑茶の一番の栄養価であるカテキンを多く含んでおります！ステキなハーモニーをお楽しみください！

かなやみどり 100g 1,600 円(税別)

地元の金谷で作られた品種で『かなやみどり』という少し珍しい品種です。一般的な『やぶきた』品種よりも綺麗な緑色の水色とカテキンが多いのが特徴です。花粉症に効果があると言われる「メチル化カテキン」の含有量が緑茶品種の中でも特に高いです。また、カテキンは緑茶の薬効効果の第一にあげられる成分ですが、いわゆる渋みの成分でもあります。新茶の柔らかい芽のタイミングで収穫することにより、甘みと渋みのバランスがとて人気があります。人気の品種ですが、茶畑に限られるため毎年完売してしまう商品です



やぶきた 100g 1,000 円(税別)

善光園のこだわりの1つ弱火入れ製法で仕上げています。ゆっくりと口の中に広がるさわやかな緑の香りもお楽しみください。普段使いにオススメです。甘いお菓子とよくあいますよ



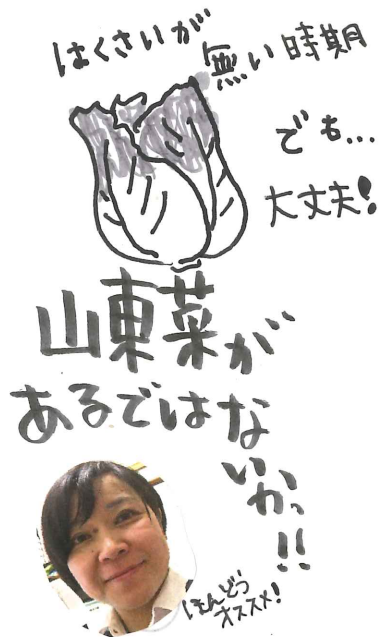
くき茶 100g 800 円(税別)

意外と知られておりませんが、くき茶ってうま味と甘味凄いんです！茶葉ではないので苦くないんです。うま味と香りは茶葉の部分より多く、しかもお手頃価格！静岡出身スタッフはくき茶を愛する思いは凄いものです！残念な事にすぐに完売しちゃいます今がチャンス！



6月のおやさい

スタッフおすすめ簡単レシピ



山東菜 (サンノウサイ)
結球(葉が丸くぎゅっとまとま
る)じゃないはくさいの仲間
べか菜(別名)

お正月以外でも雑煮でおもち
食べたい時ありますよね。
中華系の炒め物などもやっぱ
りハクサイじゃなきゃ〜という時
この山東菜で代用! 小松菜や
他の葉物ではハクサイとやっば
りちがう... ケド山東菜なら
OKよ〜 採りはじめは小ぶり
で終盤は大きくなってきます。
この頃は浅漬けもイデヤ〜!
ハクサイの要領でぜひご活用
下さい。

サニーレタス

今回はサニーレタス特集!!
洗ってすぐに生で食べられて野菜をとれるお手軽野菜!
他にも試してみた使い方
①麻婆豆腐の下にたくさん敷き詰めサラダ風に。
②最近ハマっているみそ汁に投入!!
③炒め物の中に投入!! いつもテキトー野菜炒め作っ
てます。
まあとにかく何でも使えます!! (笑)
これから10月ぐらいまで山梨県小黑さん・渡部さんの
無肥料自然栽培サニーレタスが来ます!
おススメ野菜ですのでぜひ、お試しください。
おススメ3商品と一緒にどうぞ!!



麻婆豆腐の素
230円



信州みそ
680円



压榨一番しぼり胡麻油
600円

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



* 税抜表示です。

山東菜・小松菜・サラダミックス・サニーレタス!!

大量ある時、火づめてもおいく

頂きます♪

ヒビヒビ!!



1kg 1450円



720ml 1000円



45g 600円



720ml 810円

この4つを **適量** 合わせて サッと火づめた後にからめます!

サラダ野菜が!!

いっぱいある時にオススメです!

スナック



サラダミックス、サニーレタス等で シンプルサラダをどうぞ!!



タカハシ

オリーブオイルと 塩だけでも あいまい

野菜を洗ってザルに上げ、よく水気を切っておきます。

食べやすい大きさにちぎってボールに入れ、オリーブオイルをかけ、よく混ぜます。

さらに塩を加えてよく混ぜて出来上がり♪

(お好みで、新玉ねぎのスライスを加えたり、酉酢、又はレモン汁や、オレガノ等も 加えても good です♪)

サンスマイルおすすめ オリーブオイル

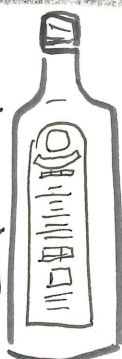
(株)アサクラ代表・草倉さんが 単身イタリアで出会った 本物のオリーブオイルを日本に届けてくれています。

♥ 有機エキストラバージンオリーブオイル
オルチオ サニータ

♥ 無肥料無農薬エキストラバージンオリーブオイル
イルフィロデパリア (ゆら1本)

フルーティーで
ほのかに青草の香り
甘みがあり
スパイシー!

イタリア バネグエ
ジョバンナ・マツア
生産!



750ml 3,567円 (税抜)
500ml 2,694円 (税抜)

低温圧搾しぼり

スパイシーで
青々しい!
でも舌触りは
自然な
まろやかさ!



220ml
2,546円 (税抜)

2019.5月、
生産者マイケルとマルタが
サンスマイルに来訪! ランチ交流会が
開かれました。志高く、真面目で誠実
なお人柄に感銘を受けました!

お野菜販売中！ 小黒農場からの写真メッセージ！

(店頭で最新をいつも展示しています！) 解説付き！「」内が松浦の解説



ハウスでポット苗の草取りです。2020. 5. 9
「農薬を使用していないまた焼いた土ではないので苗を作っている時に草取りをするのは無農薬農家ならではのお仕事です」



しりと、サラダ屋さん、プリン屋さん
やりました。とろけそう～2020. 5. 9



わがやに5羽のヒヨコが来ました。
卵を自給します。 赤ちゃんて何でこんなに
かわいいんでしょう！ 2020. 5. 20



5年くらい前に植えた自家用のアスパラ、大きくなってようやくたくさん食べられるようになりました。全く採算合う見込みありませんが、美味しいので今からたくさん苗を植えます。 5年後出荷できますように。2020. 5. 27
「アスパラガスは種をまいてから収穫まで5年かかります！」

今月の サン・スマイルスタッフおすすめ スポーツライナー



衣替えですよ!!

樟脳



家庭内

農薬から

解放されよう!

貴重な国産クスノキ
だよ!!



10g×5袋
¥1000-

(税別)

す〜とした

木の香り
(クスノキ)

かき子きです〜。

☆天然のため、衣類に
すぐと臭いが残ることは
ありません。

天然木ならではのさわやかな香り〜。木々を余すことなく
香りを活かして行く... 自然の恵みを絶えず"活かして
きた日本人たちの贈り物"です。

こちらの"えこのはさん"は、障がい者施設や高齢者に委託して
製造をしています。売上の一部を還元させて頂き、地域に
役立てて頂いています。

100%
日向クスノキ
化学物質をまったく
ふくみません

糸帛やウールは
もちろん!! カシミア
毛皮、高級素材
もしっかり穿る!

アレルギーのある方、
お肌の弱い方
にも安心して
お使い頂けます。

芳香、防臭にも
優れているので
くつろぎやトイレの臭いも
気になる所にも
オススメ。

着物のひたひたや
などの金糸糸にそ
やさしいので
ご安心下さい。

衣替えまでの
1シーズン
使えますよ
アロマにもなる
クスノキをぜひ
使ってみてください

旧ポイントカードからの無料移行期間につきまして

旧ポイントカードから新ポイントカードへの無料移行期間が
令和2年4月一杯を持ちまして終了の予定でしたが、自宅待

機が続きましたことを受けまして、**6月一杯へ延期**

いたします。

期間内でしたらこれまでのポイントはそのまま移行致します！



毎月開催「ともの会」と「子育ておしゃべり会」

「ともの会」13日(土) お題「免疫を高める方法」 代表まつうらとものり

「子育ておしゃべり会」17日(水) 店長ほんどうゆきこ

10:00~12:00 参加費500円 お申し込み締切：開催前日

キャンセル料はかかりませんが、ご連絡は下さいね！



レジ袋有料化

令和2年6月より実施

サン・スマイルでは令和2年6月1日よりレジ袋有料化とさせていただきます。どうぞよろしくお願い申し上げます。

一律5円(税別)



「免疫力を高める方法」をまとめ

た**小冊子**を**無料配布**してお

ります！お知り合いの方へもぜひ！

記：代表 医療従事者 松浦智紀

臨時休業(棚卸)

7/1 (水)

ご迷惑をお掛け致します。
いつも誠にありがとうございます。

●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！

