

おいしいはしあわせ®



サン・スマイル通信

今 回 の 内 容

●記事 おいしい海老 ●コラム 「日高市の動き」 ●商品紹介 ご予約新ショウガ・オリブオイル「わら一本」・古代小麦のパンケーキミックスとガレット・入浴剤 HOT タブ・木酢液・きな粉・玄米ポタージュスープ他 ●レシピ 「米粉の大根もち」「米粉のお好み焼き」 ●生産者情報 北海道伊藤農園 山梨小黒農場 青森県望^も日^ひ可^かん りんご園工藤さん ●料理教室 Junko さんの五感を呼び覚ますお料理教室ご案内

No. 1 3 2 2020.10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。



日本一の杉バカ！ サン・スマイルでおなじみ！ 地元 加藤木材の加藤さん が

速報！ 快挙です！

(以下加藤木材 加藤さんから！)

We did it!!

うれしいお知らせがあります。

林野庁の「令和2年度 木材需要創出・輸出力強化対策のうち、内装木質化等促進のための環境整備に向けた取り組み支援事業のうち、内装木質化等の効果実証事業の募集」に

わたしたち【百年杉】チームが採択されました。

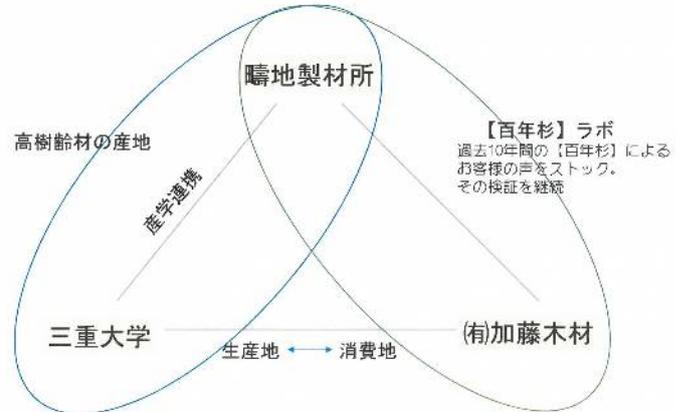
(感涙)

(申請者はわたしの12年来、ここからしか

【百年杉】を買っていない、最重要パートナー

の睦地製材所さんです。これから豊富に【百年杉】が収穫される三重県の産学連携かつ、消費地の弊社との地産多消の仕組みで実証検証することによって、いまだ正当な評価を受けていない【百年杉】のプレミアムな効能を検証していくことの有用性という加藤案を国に認めていただきました) ヤッホー!!!

付加価値のついた高品質杉材の地産多消



いきなりそう言われてもピンと来ないでしょうがおそらく林野庁初の事業と思われる「木と健康」という、今までは不可侵の分野…

「心理面・身体面への効果の実証を含む内装木質化等の効果実証事業」に関しての公募が成されて、【百年杉】の加藤木材を含む上記グループは正式に採択されたということです(全国13チームが採択)。助成事業ではなく「100年杉の心理面・身体面の効果の実証」をする資金面はそのすべて国が支援するからがんばれ!ということです(重責)。

【百年杉】が世に、市民権を得る前に、国がその可能性に、(個人の年収であれば相当な金額の)お金をを出していただけるのは、なんとも皮肉な感じがしますが、日々応援していただいている方々には、国も認めた【百年杉】の心理面・身体面の効果の可能性である点にて、少しでもこういう機会を通して、ご恩返しをさせていただきたいと考えています。

「国が認めるずいぶん前から、あたしは、【百年杉】を応援してたんだよ〜！」(感謝)

わたしがサン・スマイルさんとのお付き合いの中で、大きく学んだのは、われわれが、その未来の幸せの為に必要なのは、その生涯を通じての「植物との素敵な関係性」である点です。これはもの凄く大きかったです。10年かかっても得られなかったことを、たった2年で得られました。ありがたいことです(深謝)。

おかげで建築業界とは、ほぼスッパリと縁を切って(苦笑)

「住む植物～食べる植物～着る植物～育てる植物」という達人の方々にくっついて今は学ばせていただいています。

そして植物との関係性の本質ですが、「ほうれんそう or 春菊」という物質の選択ではなく重要なのはその質であるはずで。旬なのか? 農薬は? 肥料は? …種の品種は? …

松浦さんに教えていただいたのですがこの国のお野菜の選手層の質量はおそらく世界一だとのこと。これは森の木材も同じです。雪が降って梅雨のある地球上唯一の島であるこの島は、腐らない…虫に食われない…食べ物を腐らせずに熟成発酵させる【百年杉】のようなパワーウッドが豊富にかつ大量に存在する地球上随一のパワー木材産出の奇跡の植物の島です。

そう考えますと、サン・スマイルさんのお野菜は、世界一の質なのでからそういう素晴らしいお野菜を、ビニルクロスや、木でない床のお部屋で食すなどの、アンバランスな「衣食住と植物との関係性」の方々におかれましては、少しずつでいいので、「住む植物との質」についても真剣にお考えになっていただければありがたいです。

人類の製造できている対処医療薬は対「細菌」類までであって、細菌の 1/50 くらいの小ささのウイルスのみを殺して常在菌には手を出さないような薬は、いまだ人類は開発できていないはずで。やはりウイルスを殺すのはわたしたちの自己免疫力しかないのです。自己免疫力の向上と維持には単なる「睡眠」ではなく、たくさんの酸素を吸引して、体内の細胞にくまなく届けるような、質の高い睡眠が重要になってきます。いびきをかいているような質の低い睡眠では心配です。冬季は交感神経優位になって、血圧も上昇して体内は省エネモードになって代謝が衰えます。できればまだ副交感神経優位な、年内のうちに【百年杉】を寝室にとりいれて、【百年杉】をこれからの人生の親友にされるのはいかがでしょうか。ご検討をよろしく申し上げます。80 歳から【百年杉】だって遅すぎることは無いのですが、70 歳…60 歳…早い方がいいに決まっています。0 歳からがいいに決まっていますからね。2~3 年後に【百年杉】というお考えは正しくない。人生とは「眠れなくなっていく道程」であることは立証されているのですから、一刻も早く本来可能な睡眠の質を取り戻すべきです。睡眠はお部屋の空気がすべてです。



10 月より三重大学内に【百年杉】~50 年杉~ビニルクロスの 3 棟の小さな実験棟の建設が始まって、2 月まで三重大学の学生さんたちの睡眠時の違いなどの実証検証していきます。

本来であれば、みなさまには、実験結果なども常にお知らせしていきたいのですが、その内容につきましては、林野庁との間で、口外しない守秘義務契約を結び

ますので、現在進行形で、お知らせできないのは残念です。

サン・スマイルさんで入手した世界一の品質のお野菜を、やはり世界一の“いのち”の強さを持つ、【百年杉】のあるお部屋の中で食して、【百年杉】のある寝室で眠って、質の高い睡眠を得て自己免疫力の向上と維持をおはかりくださいませ。

なかなか体感イベントの開催は困難なのですが、個別にご予約の上、サン・スマイルさんの記事を読んだ旨をお伝えいただいて【百年杉】の体感に、ご予約の上での個別のご来社は可能です。こちらをあわせてご検討くださいませ。さすがにビニルクロス部屋での長きステイホームがこたえたのか…9 月に入ってからは、毎週必ずご来社いただいている状況です。

杉しかないこの国の地方の産業化と杉無き寝室で苦しむ都市部の方々をつなぐべく引き続きがんばる「杉バカ男」として走り続けます。

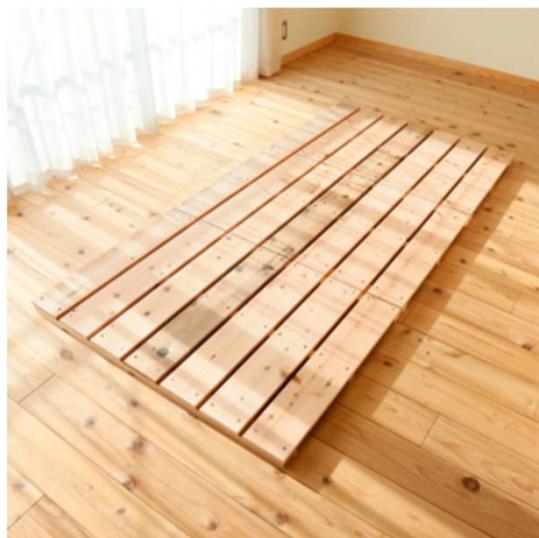
最後まで、お読みいただきましてありがとうございました。

【百年杉】の加藤木材 (有) 加藤木材 代表取締役 加藤政実

☆サン・スマイル百年杉取扱い商品☆



百年杉ベット(全部で24種類)
 シングル 180,000円～
 ダブル 240,000円～
 質のいい睡眠には
 まずベットを！



百年杉すのこマット
 長2000×幅1000×厚45
 63,000円
 ベットじゃない方は
 布団の下に！



オーガニックコットン枕
 「シングル」
 フトっちょ 8,800円
 ヤセっちょ 8,300円
 オーガニックコットン枕
 「ダブル」枕カバー付き
 フトっちょ 13,000円
 ヤセっちょ 12,500円

百年杉枕がリニューアル販売。
 オーガニックコットンのカバーになりました。
 枕の中に百年杉のチップが入っており、とてもいい香り。
 1年ぐらいいは効果が続きます。
 (詰替え有)



百年杉こぐちパネル
 1枚 4,500円
 4枚セット 16,000円
 サン・スマイルオリジナル
 サイズ。ネットでは買えません。
 一回り大きいです。
 枕元にオシャレ！
 *全て税別表記です。

百年杉枕
 リニューアル！！

☆百年杉リフォーム☆



【百年杉】による「睡眠・安眠リフォーム」のコスト例をご紹介します。
 また、これを契機に水回りの交換ですとか…外壁の塗り替えなど…「睡眠・安眠リフォーム」以外の工事を同時に実施することで、トータルコストダウンも可能になりますので、睡眠リフォーム以外の工事もできます。

例1 6畳1間の床を百年杉に

(1畳あたり62,000円) 6畳372,000円

例2 家全部の床を百年杉に(3LDK相当)

170万円～230万円

例3 家全部のビニールクロスを紙クロスに(200平米)

50万～60万

香りは半永久的に持続します！！*あくまで参考ですので詳しい金額は現場調査後の一生物になります！！

お見積りになります。



サン・スマイルスタッフおすすめ
今月のスポーツライク

スタッフ
うたがわ
ゆうこ

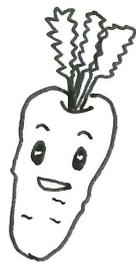


しからだにごちそう

☆新登場☆

有機の玄米ポタージュ

サン・スマイルに、この度、新しいスープが仲間入り！
 こちらのスープ、色々こだわってるんです♪



こだわり①

酵母エキスやたん白加水分解物などのうまみ調味料と使わない!!

こだわり②

有機野菜をふんだんに使い、野菜の甘みと旨みを生かした優しい味!

こだわり③

じっくり煎った玄米を使用し、重湯のようにトロッといるため、高齢者食や介護食にぴったり! 胃腸が疲れている時もおススメです!



135g
¥298税別

赤飯をポタージュにしたような優しい味わいです。小豆には、赤ワインの約2倍のポリフェノールが含まれ、老化防止の効果が期待できます! その他、サポニン・ミネラルなどの栄養も豊富です。



135g
¥298税別

☆芋・リー押し☆

ごぼうの香りが香ばしいスープ! ごぼうの豊富な食物繊維が手軽にとれます!



135g
¥298税別

さつまいもの甘みと香りが丁度よく飲みやすい! さつまいもには、豊富な食物繊維、ビタミンが含まれます。腸内環境を整えたいときにオススメです!



135g
¥298税別

カボチャの甘みがほんのりで優しい味です。βカロテンが含まれ、疲労回復効果、抗酸化作用が期待できます!



135g
¥298税別

にんじんの香りがしつこくなく、にんじんが苦手な方でも飲みやすい一品です!

お好みで、冷製スープにしたり、塩をふりかけてみるのもいいですね♪
 あなたはどれがお気に入り!? 是非、お試しください! ☆

船上急速凍結 極上天然エビ



エビは抗生物質、アミノ酸、触感をプリプリにする添加物など、薬品の宝庫です。その中で、現地の生活と私たちの生活(食)を長年つないでくれるパプアニューギニア海産の武藤さんが記事になりました。サン・スマイルで長年取扱いのこのエビ。必ず「流水で解凍」！おいしいあわせをお届けします！

流通のあるべき姿体現

パプアニューギニア海産

現代の市場は、資力のある大企業などが速く大量に商品を出回らせている。その結果、ちまたには品質や安全性が疑われる商品が溢れ返っている。商品の価値は市場によって決められ、生産者はそんな市場に飲み込まれていくしかない構造だ。そういった市場原理の問題点を見抜き、本来の流通のあるべき姿を追求し続けている大阪府摂津市の天然エビ加工販売会社「パプアニューギニア海産」へ今回取材を実施。社長長の長男で工場長の武藤北斗氏から話を聞いた。

「(前記のような)にどうしているの(市場原理の中)貴社 かな?」
「は生産者を守るため 「適正な価格で買っ



て、適正な値段で売る。それに尽きる」
「一見シンプルな回答だが、今の市場の在り方とは全く異なる」
「パプアニューギニア産天然エビにこだわっている弊社は、生産者がつぶれてしまつたら、自分たちもつぶれてしまう。そういったつながりをお客さんにも伝え、理解してもらつようになっている」

「また、パプアニューギニアで取れた天然エビは、漁獲と同時に船上で急速凍結を行い、その際に黒変防止剤などの薬品は一切使用していない。工場に着いてから品質チェック、パック作業のために一度解凍する際も、いっぺんに大量に解凍しては品質が下がってしまう(黒くなってしまう)ので、うちではシャワー解凍で少しずつ解凍するなどして、品質を保っている」

「(商品の)情報は全て公開して、買う人を選んでもらえるようにすることが大切なのではないか?」
「例えば、国の一般食品における放射性物質の基準は100ベクレルで、うちの商品は1ベクレル。ただ、1ベクレルという数値が、本当に安



武藤北斗氏

包み隠さず公表

要でなかったとしても、同じ品質の同じ商品であれば、全く同じ価格で販売している。そんなことをしているから、相手方から怒られることもあるが(笑)……。でも、だからこそ、うちで買いたいと言ってくれるお客さまもいる。そうやって商品価値を維持するうえで、大手のスーパーだけが独り勝ちするのではなく、生産者もお店もみんなが幸せになつていくことを意識している」
「(資本金や大企業などからの搾取を生み出さない構造も実現している)」
「最後に、消費者に求めることは?」
「なんといっても、値段で全てを決めないでほしいという



工場内

「(商品の)情報は全て公開して、買う人を選んでもらえるようにすることが大切なのではないか?」
「例えば、国の一般食品における放射性物質の基準は100ベクレルで、うちの商品は1ベクレル。ただ、1ベクレルという数値が、本当に安



高知県産 無肥料自然栽培 「新生姜」

予約販売開始！！
11月6日まで！！



※写真の大きさは9月上旬です。

発送直前に畑で
握ります！！

～新生姜の酢漬け1年分漬けよう！！～

品種：黄金生姜

食感がいいので、新生姜で食べるにはとても美味しい生姜です。

生産量としては、大変少なく、無肥料自然栽培の

黄金生姜は流通していないと言われるぐらい

貴重な新生姜です！！

11/6まで限定予約販売致します！！

生産者
空の下 榊原さん



	締切日	お渡し日	辛さ	硬さ	大きさ	日持ち	1kg販売価格
新生姜 (黄金)	9月26日(土)	9月29日(火)	減↑↓増	柔↑↓硬	小↑↓大	短↑↓長	6,112
	10月11日(金)	10月15日(火)					4,814
	10月23日(金)	10月27日(火)					3,888
	11月6日(金)	11月10日(火)					3,334

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 さより

夏の疲れ
バイバイ

入浴剤
温泉気分

今年の夏も、暑かったですね!! 暑い中ご来店くださり
本当に嬉しかったです! 今月は、夏の疲れを癒す
入浴剤のご案内です。

重炭酸湯
Hot Tab

濃度が持続!! 追焚きOK!!

効能

肩のこり、腰痛、疲労回復、冷え症
神経痛、リウマチ、痔、産前産後の冷え
うちみ、くじき、あせも、しもやけ、荒れ性、ひび、
あかぎれ、にきび、しっしん

昔から炭酸温泉入浴は体を芯から温め
血行促進や冷え、肩こり、腰痛などの
緊張緩和があるとされています。

美容にも注目
されています!!

市販の酸性炭酸入浴剤は

泡が消えれば炭酸果がなくなるので..

ショックでした。こちらのホットタブは、
水に溶けやすい重炭酸イオンが多く発生し、24時間も
持続します。これからの季節にもオススメです！

200mlのお風呂に
4錠



100錠 ¥6,700 + 税



30錠 ¥2,500 + 税

リ



10錠 ¥1,000 + 税

木酢

ひきつき、木酢も色々使えます！

赤ちゃん沐浴、保湿効果、殺菌効果
アトピーさんにもカキ肌の日にもオススメです！

2L ¥3,000 + 税



500ml ¥1,000 + 税



今月のスポットライト

サン・スマイルスタッフおすすめ



高橋ちえみ

2019年5月

イタリアから来訪されたランチ＆交流会が開かれたマイケル＆マルタの

無肥料自然栽培 エキストラバージンオリーブオイル

「わら一本」(イルフィロディパグリア)が
リニューアルして入荷しました!!

おいしいヨ!



マイケル＆マルタ

真面目で誠実な
青年です!!



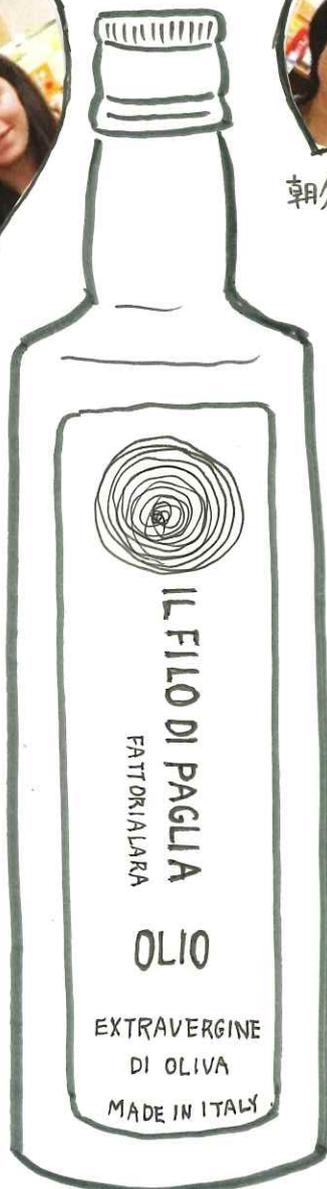
朝倉さん

単身イタリアで、本物のオリーブオイルを求め、日本に届けてくれている「アサクラ」代表、朝倉玲子さんが出会ったマイケルの作る「わら一本」がリニューアルしました!

今まで、チッタテッラピエーベ(緑ラベル)と、ヴェルナツァー(白ラベル)と2種類あったのが統一されました!

味はとーってもおいしい♡
口に含んだ時はマイルドで深みがあり、その後には辛みと苦みが感じられる味わい!
二種のオイルのいいとこ取り!
バランスの取れた洗練されたオリーブオイルです♡

是非、お試しください♪



IL FILO DI PAGLIA
FATTORIA LARA

OLIO

EXTRAVERGINE
DI OLIVA
MADE IN ITALY

500 ml 3,917円(税抜) 250 ml 2,546円(税抜) 100 ml 1,250円(税抜)

黒地に
緑色の線の
ラベルです。

アサクラさんから
新商品が入荷しました!

♥ **パンケーキミックス**

粉はもちろん
 無肥料自然栽培!

お好みで、野菜サラダ、卵焼き等を
 添えてお食事に、又、メープルシロップ
 等をかけておやつに等々、いろいろ
 お楽しみ下さい♪



215g 912円(税抜)

- 原材料
- ・小麦粉(イタリア製造)
 - ・石臼砂糖(オーガニックシュガー)
 - ・塩(コンチエントラートデルマレ 天日塩)
 - ・ベーキングパウダー(アルミフリー)

★ **おすすめアレンジレシピ**

材料

- | | | |
|-----------|-------------------|---|
| パンケーキミックス | 100g | ① |
| 豆乳 | 100cc | |
| 卵 | 1個 | |
| オリーブオイル | 大さじ1 | |
| 玉ねぎ | 100g(あらめのみじん切り) | ② |
| ホールコーン | 100g(ミックスベジタブルでも) | |
| 塩 | 小さじ1/2 | |
| オレガノ | 少々 | |

作り方

- ① ①をボールに入れて混ぜてから、粉とその他の材料を入れて混ぜます。
- ② フライパンにオリーブオイル少々をしいてあたため、①を流し入れて両面焼いたら出来上がり♪

ちょっとした軽食。

おやつにどうぞ♪



無肥料
 自然栽培!

- 原材料
- ・ファッコ小麦
 - ・塩

90g
 824円(税抜)

♥ **古代麦ファッコのガレット**

香ばしくてほんのりした塩味
 が素朴でシンプルな
 やさしい味わいです♪

サクッとやわらかい
 ホンセンベい!
 小さなお子様にも
 どうぞ♪

是非、
 お試し下さい♪

今月のスポットライト

サン・スマイルスタッフおすすめ



小林美智子

無肥料自然栽培の米粉の味は、ひと味ちがいます

米粉で作ろう!

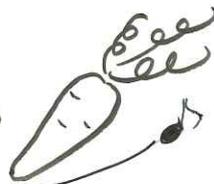
サン・スマイルにある無肥料自然栽培の米粉。お客様からも好評です。もも揚げもの、ころもに、トロミづけ、すいとんと使ってみたら、おいしくて使いやすく、今では、我家になくはならないものになっています。



小麦粉との違いは、米は食物繊維が多くゆっくりと消化するため血糖値が上がりにくいと言われています。米粉にしても同じです。パンやクッキーなどのお菓子作りに天ぷら米粉、から揚げ米粉、トロミづけにお米のやさしい甘味とコクが感じられます。

800g 1000円(税別)

「大根もち」レシピ



＜材料＞

- ① 大根 ... 150g(せん切り)
- ① 人参 ... 20g(せん切り)
- ① 青ねぎ ... 適宜(小口切り)
- ① 塩・油
- ② 米粉 ... 65g(3/4カップ)
- ② 片くり米粉 ... 大1
- ② 水 ... 3/4 ~ 1カップ (お好みのかたさで)
- タレ (しょう油、酢、旨辛ジャン(とうがらし味噌))

＜作り方＞

- ① ①の材料を油で炒め、塩少々入れて味付けします。
- ② ①の粗熱をとってから②を溶いて混ぜます。
- ③ 印焼き器に入れて弱火で両面を焼きます。
- ※ タレをつけていただきます。



もちりとした食感と甘味が美味です♪

材料はお好みで、お肉や練りものなど入れていただいても...♡

モチモチ好きにはたまらない♪

米粉のお好み焼き

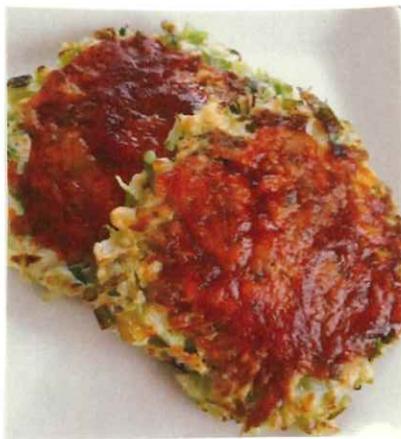
トッピングは
お好みの木材料で!!

〈木材料〉

- キャベツ ... 200g
- 青ねぎ ... 100g
- 小えび ... 20g
- 米粉 ... 100g (1カップ)
- 水 ... 1カップ
- 卵 ... 1コ
- 油 ... 適宜
- 豚肉 ... 150g
- かつおぶし、ソース、青のり

〈作り方〉

- ① キャベツは粗みじん切りに、青ねぎは小口切りにします。
- ② ボールに①と小えび、米粉、水、卵を入れてよくかき混ぜます。
- ③ 油をフラウパンに敷き②を入れます。
- ④ ③に豚肉を全体にのせます。
- ⑤ 底面が焼けたらひっくり返し、両面焼けたら完成です。
ソース、かつおぶし、青のりは、お好みで!



オススメ

♡ こんな材料で作りました。

冷凍です。



モモ スライス 200g
617円(税別)

ほうびとん
保美豚

抗生物質・抗菌剤不使用
遺伝子組換え飼料不使用の
安全なお肉です。

ハム・ソーセージ・ベーコンもあって
塩と香辛料だけしかかわらない
こだわりです。

大根もちもコレで焼きました。

人体にも地球にもやさしい
天然セラミックコーティング
安全です。

卵焼も 薄焼も 卵も
オドロキの外にガリです。
作るのが楽しくなります。



エッグパン 14×18cm
希望小売価格 **6,800円**(税別)
●サイズ: 幅37.5×奥行14.6×高さ11cm
(本体深さ)3.7cm ●重量(約): 550g

大きさも
大きすぎず
使いやすい
ですよ!



小えび 35g 380円
あるとべんりかき揚げ
にも、ふりがけ・卵焼に
国産・無着色

無肥料自然栽培
のじゃがいもが
原料の貴重な
片栗粉!!
この片栗粉しか
使わないという方も!



200g 275円(税別)



60g 860円(税別)

旨辛ジャン
唐辛子かそです
ちょっと辛味の
ほいとき!
こちら
無肥料自然栽培

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



おいしいはしあわせ きなこ
サン・スマイルオリジナル



黒豆きなこ

【100g】

370円 (税抜)

サン・スマイル
オリジナルきなこ
風味が強く、おいしいよ♪
玄米もちと一緒にどうぞ！



玄米もち

630円 (税抜)

北海道産の無肥料自然栽培黒大豆を100%使用！

これからの季節おもちのお供で！きなこもちもヨーグルトなどにかけるのも！豆の風味がしっかりあり、香りとうまみのあるきなこです！！おもちの他にパンにかけてメープルシロップなどとあわせたきなこトーストもオススメです！！

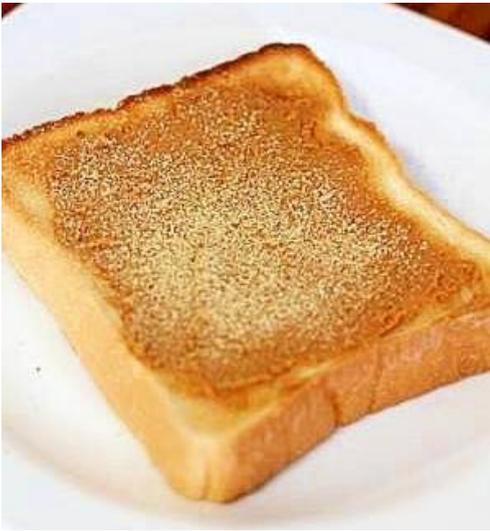
ぜひお試しください！！

* 黒大豆の生産者

伊藤農場(北海道)

* 無肥料自然栽培とは肥料も農薬の使わない栽培です。





*きなこトースト

簡単栄養満点トーストです。
焼いたトーストの上にきなこ
メープルシロップやお砂糖を
かけるだけ！！
朝食にもお子様のおやつにも
ぜひお試しください！



おやつに食べた〜い！



*きなこってすごい！！

きなこは100%大豆で作られています。大豆の栄養分をほぼ摂取できる食品です。大豆は畑のお肉と言われるだけに良質なたんぱく質をお肉同等に含んでいます。たんぱく質は筋肉や内臓など体の組織などを作っている成分で、肥満の改善効果などあると言われています。食物繊維も多く含んでおり、腸の働きを良くします。便秘解消に効果があります。

また大豆イソフラボンをたくさん含み、大豆イソフラボンの構造が女性ホルモンのエストロゲンに似ていて、貧血予防など様々な効果があると言われ、女性の中で特に注目されています！！

コーヒーにちょっと足して飲んだりして、手軽に摂取できるのも人気の要因みたいです。

無肥料自然栽培の甘みがあり、香ばしいきなこを食べて、さらにキレイなカラダ作りをしましょう！！

*きなこ3シリーズ



きなこ各種

【100g】

370円(税抜)

お気に入りの
きな粉を見つけて
ください！
どれもオススメ
きな粉です♪

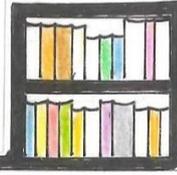
大人気シリーズきな粉

黒千石・祝黒・大豆の3シリーズもごぞいます。

こちらもぜひお試しください！！

*大豆の生産者 折笠農場





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。その蔵書から最近読んだ本を紹介します♪



タネが危ない

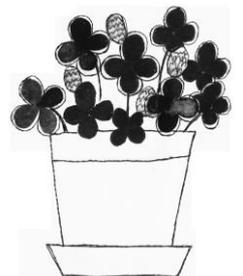
◎目次

- 第1章 タネ屋三代目、手塚漫画担当に
- 第2章 すべてはミトコンドリアの采配
- 第3章 消えゆく固定種 席卷するF1
- 第4章 F1はこうして作られる
- 第5章 ミツバチはなぜ消えたのか
- 付録 1 家庭菜園は固定種がいい
2 交配種(F1)と固定種の作り方

おわりに

生命のことをずっと考えてきた人 菅原文太

野口さんのタネの哲学 木村秋則



野口勲〈著〉、日本経済新聞出版社
¥1,600 (税抜)

本のタイトルとカバーを見るだけで、意味もなく怖い感情が湧き上がりなかなか手に取れなかった本でした。けれど先月の通信で紹介されていた「タネの未来」を読み、ようやくこの本を読むことができました。

予想に反して、最初は野口氏の生い立ちや手塚治虫とのほっこりするようなお話から始まります。手塚漫画とタネ、全く関係ないようで実は深い繋がりがあったんです！！

また野口氏はタネ屋さんです。けれど自家採種を勧めています。お店の売上を伸ばすには毎年タネを買ってもらった方がいいはずです。なのにどうしてか???それは固定種の野菜の不思議な力が関係しているからなんです!!!これには野口氏の“タネ愛”を感じました。

専門的な内容があり難しいところもありますが、野菜を育てている方には是非読んでもらいたい一冊です。小さいタネの中に秘める生命力を未来に残すことができるのは、あなたかも知れません!!!!

てんちゃん-の「今日は何を話そうかな」.

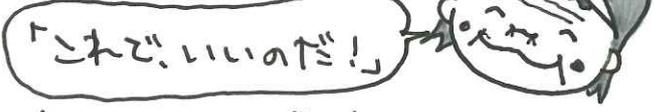


ほんどう由樹子

埼玉県日高市の小・中学校にてwi-fiを使用しない時間は切れるようにとの調整が始まる事が議会が決めました。市議会議員の松尾万葉香さんの取り組みが現実的に始動するのだよ！松尾さんは私より10オモ年下の子育て中の女性です。一度だけある講座でお会いした事があり、とても隠れかどつつましく感じの良い方で、その上知識豊富ですが、意見を押しつけるような事は全く無く、又お会いしてゆくりお話ししたいなと素直に感じる方でした。そんなオー印象の松尾さんが日高市市議会議員に1年以上前に当選されてからの活動もすごくステキで応援しています。フェイスブックなどで検索してみても下さいね！コロナでビルの建ち並ぶ日本の中核と言われる都心では沢山のサービス業を中心とした企業が廃業に追いせられている中、すぐ近くの日高市は日本の最先端の重きをしていると思わせる様な、新しい「人が住むために生きる為のテクノロジーとの共存する暮らし」の心な程を着々と作り上げている様子を目が奪いませません！

今回のwi-fia件ど、便おない時間はオフにするという案。私は自分の頭の固さを痛感しました。自宅では便おない時は切れているのに学校では無理だと思っ込んでいた事に気付いたので。もっと頭を柔らかく、お叱りだけども進まない、歩み寄ること。受けている恩恵を素直に認め、過ぎる所は省くこと。そんな事も学ぶことが出来ました。

松尾さんのように「市議になって変革する」と同じことが出来ないにしても、それぞれ立場、役割から出来ることはあると思います！それは毎日の暮らし、日常の中にも出来ること！主婦、学生、働く人、誰でも出来る共通の行動の一つが「買い物」。食糧だけでなく服や生活雑貨、そして家を買う時も！全ての「買い物」という行為が社会を作り上げているので買う内容が変われば社会の重きも変わります。今回100年杉を扱う自称「杉バカ」の加藤さんの記事がこの通信にございますが、加藤さんは加藤さんの暮らしの中、健康や本来あるべき植物との営みを考察され、遂に国に言忍められる「杉バカ」となられた。「ちがなんぞ何ぞ集めるんだ！」と責め、怒りに満ちるよりも、何かのバカになればよいのかも知れず、勿論環境や健康を主としたおバカさんに！ナチュリ、ニンギバカ、国産バカ、無添加バカ、自家菜園バカ、手づくりバカ、バカバカバカバカうるさいですね(笑)でもバカと天才は紙一重。実はバカとは最もかしのいのかも知れませんよ！



私は41の春はとうの昔に越えてますが、バカボンパイにならぬ何かバカを極められたら人生楽しかったと思うだろうよと。自分があの世へ旅立つときに
「これぞ、いいのだ！」
と言っ逝けたら最高ですよネ
今からでもなれますよネ？！子ども産に胸を張って言える暮らしの中の身近なおバカさんに！



お野菜入荷情報！
実りの秋がやって来ました！
続々入荷致します！



暑い夏も終わり！夏のおやさいが終わりを迎え、いよいよ実りの秋！収穫の秋がやって参りました。北海道を始め全国津々浦々の生産者の皆様よりゾクゾクお野菜入荷してまいります！



おいしい
かぼちゃ収穫です！

北海道の伊藤農場
さんは美味しいトウ
モロコシは9月末で
出荷して頂き10
月に入りますと新じ
ゃが・玉ねぎ・にんじ
ん・かぼちゃ・秋の大
根など続々入荷し
てまいります！秋の
伊藤さんの大根は

美味しく待ち遠しいですね！長い梅雨の影響で全国的に人参不足が続いておりましたが、人参も安定して入荷します。

新じゃが最高！
お待たせしました！



収穫後の玉ねぎです
1コンテナ1トン入ります
すごいですね





先日小黑さん渡部さん
サン・スマイルにご来店頂きました！

山梨県の小黑農場さんからは
美味しい小松菜・サニーレタス・
サラダミックスなど続々入荷致し
ます！秋の中玉トマトは生育が
ゆっくりなので旨味が濃縮され
て、最高です！先日小黑さんと
渡部さんに店頭にてトマトの販

売会をして頂き、お客様にも大
好評でした！10月のおやさい
は本当に楽しみです
最後は青森県の工藤さんのリン
ゴです！工藤さんと言えり
んご愛が半端ではないです！リン
ゴの事で質問するとりんごの



山梨県 小黑さんご家族！

話が止まりません！静かに淡々と
話してくれるのですが情熱がみなぎ
っております。いろんなリンゴあります



今年は作柄良く
とっても美味しいりんごが届きます！

が工藤さんのリンゴは最高で
す。リンゴがおいしい秘密は夫
婦仲良く円満だからですね。

出荷センター 井浦哲哉



10月に早生のリンゴが届きます

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



日向の営業奮闘記西日本出張♪静岡・愛知編
～ここでもサン・スマイル商品が買える！～



まず1件目は、静岡県伊東市の

「れもんの木」様

創業以来25年間、自然で安全な食品から日用品、生活雑貨など様々な商品をラインナップ。

地元農家から仕入れた新鮮野菜も揃えております。ロハスなライフスタイルをご提案する伊豆、伊東の自然ショップです。サン・スマイルのきな粉や片栗粉、豆類などなどたくさん取り扱って頂いております。

最近発売しましたもろみ酢も今回から置いて頂けるようになりました～！（やったー！）

とっても優しく話を聞いてくださいました。ありがとうございました！伊豆方面にご旅行の際は、是非お立ち寄りください！！



もろみ酢
置いて頂け
ました～！
もろみ酢卸販売
第一号でした！！



伊東は温泉もあってゆっくり
できます。レモンの木に
是非お立ち寄りください！

自然食品館「れもんの木」

■営業時間：10:00～18:00

■定休日：毎週日曜日

■〒414-0035 静岡県伊東市南町1-1-8

■TEL.0557-36-7306

次にご紹介は、愛知県

「玄気豊橋店・豊川店」様

玄気さんは創業35年で、地域に愛されている自然食品店です。一緒に鍼灸マッサージ治療院が併設されており、東洋医学、分子栄養学に詳しい先生にも気軽に相談できるお店になっております。お店を始めるきっかけは現会長が体調を壊し仕事にも行けない状態となってしまう、病院に行っても全く原因が分からず、でも症状は悪化するばかり、、、薬を飲んでも病院を変えてもいっこうに良くなりませんでした。そんな時、知人から食養療法を知り実行したところ、体の具合が日増しに良くなっていったそうです。そして「食べ物があなたの体を作っているのですよ」という言葉にショックを受け、いったい毎日食べてきたものは何だったのだろう？と疑問に思い、また、有吉佐和子さんの「複合汚染」を読みさらにショックを受け、食べ物を選ぶ方法を学び始めたのが、この店を始めるきっかけだそうです。



玄気豊橋店



複合汚染 840円(税抜)



玄気豊川店

創業してから食の面と医療の面2方向からお客様の体や心の健康についてサポートしてきた玄気さん。

サン・スマイルでも指圧ヒーリング治療院があり、食と医療両面でサポート、ご相談頂ける体制になっており、少しサン・スマイルと似ている部分があるなと感じました。無農薬・有機栽培の野菜・果物、生鮮食品（有精卵、安全飼育のお肉、乳製品、豆腐、天然酵母パンなど）、自然食品、お菓子、アレルギー商品、自然派化粧品、健康食品、天然オリジナルサプリメント、オーガニックコットン、など3000品以上並んでおります。サン・スマイルきな粉や豆、小黒さんの野菜など取り扱って頂いております。温かく迎えて頂き、優しく話を聞いてくださいました！

ありがとうございました！愛知に行った際は、是非お立ち寄りください！！

来月は奈良・大阪編！



玄気豊川店
所在地：〒442-0857
愛知県豊川市八幡町鐘鋳場247
TEL：0533-86-5679
営業時間：10時～19時
定休日：日曜日

玄気豊橋店
所在地：〒440-0831
愛知県豊橋市西岩田6-16-11
TEL：0532-69-0655
営業時間：10時～19時
定休日：月曜日

**サン・スマイル無肥料
自然栽培コーナー**

とっておき！【☆お料理教室の御案内☆】

オルチョサンニータ、アサクラオイルなど大人気の朝倉玲子さん！
その直伝Junko(ジュンコ)さんのお料理教室が和光市で毎月開催！朝霞と和光にある美容院「ルチェンテ」。だいぶ昔、美容院で朝倉さんのオリーブオイルを売っているらしいとうわさを聞き、なぜ美容院でオリーブオイル？と思ったのでした(笑)

Junko さんはこのオリーブオイルに惚れ込み、イタリアへも渡航！とってもほんわか楽しい雰囲気の Junko さんがお料理教室を開催！
お気軽に！おいしいしあわせ もっと感じちゃいましょう！

本当に簡単で、こんなにおいしい！びっくり！

知っておくと一生使えます！

松浦智紀



左から Junko さん・朝倉さん・本道

身体の中からキレイに **【五感を呼び覚ます料理教室】** オリーブオイルの使い方教室

とにかく今直ぐ油を変えて頂きたい！！ と、ボスの想い。

それをわたしも、こころを込めてルチェンテ(美容室)のお客様は 20 年以上のお付き合い。

美しくはもちろん、いつまでも健康で、元気でいて頂きたい！

※ボス:オルチョサンニータ(サン・スマイル一番人気オリーブオイル)の生みの親 アサクラ朝倉玲子さん。

【内容】 アサクラのオリーブオイルとサン・スマイルの美味しいお野菜を使って、
簡単で しあわせいっぱいのコラボお料理！

【日時】 10月18日(日)11:00~14:00 / 10月22日(木)11:00~14:00

【開催場所】 美容室 ルチェンテ和光市駅 南口から徒歩1分 (和光店です！)

https://lucente.co.jp/wako_access/ アクセスのQRコードはこちら→



【参加費】 5,000円(税込) サン・スマイルの紹介！と言っていたら今回 **4,000円！(税込) ☆◎**

【持ち物】 エプロン、手拭き用タオル、筆記用具

【お申込/主催】 お電話で！ 美容院 ルチェンテ和光店 電話 048-466-1665

※参加お申込、お問い合わせは上記へ直接お願いします(*^*)v

【内容】 Junko さんがお料理をしながら説明してくれます！出来上がったお料理をみんなで食べましょう！
オリーブオイルの即売アリ！

講師プロフィール Junko

ルチェンテオープニングスタッフとして、ネイル、エステ、メイク、着付けを担当。

新しい事をみつけようと海外へ。イギリスでオーガニックショップを見つけ、こんなお店をしたいと思う。

料理を全くしてこなかったのが友人に誘われ、初めての料理教室で朝倉玲子さんの「五感を呼び覚ます料理教室」に参加。その後すぐ、朝倉玲子さんのオリーブオイル輸入 10 周年パーティに出席し、朝倉玲子さんや生産者の方の話聞き、感動。「大切なスタッフやお客様にこんな素晴らしいオリーブオイルをお伝えしたい」と思い、販売を開始(現在販売 10 年目)。現在、朝倉玲子氏のスーパーオーレを受講し、オリーブオイルの使い方講習を開始。

本イベントは「奇跡のリンゴ」の木村秋則氏の活動に共鳴する若手生産者と山地酪農を長年にわたって実践している中洞牧場を軸に開催している年1回限りの交流・直売イベントです。

自然栽培の生産者、農産物が全国から集まる2日間

自然栽培フェア2020

約60店(キッチンカー含む) 出店予定!
自然栽培に取り組む全国農家が結集

10月24日(土) 25日(日)

開催場所 **中野セントラルパーク**

パークアベニュー(東京都中野区中野四丁目10番2号)

10:00~16:00 小雨決行・荒天中止

日本には、世界に誇る農業に頼らない、
肥料に頼らない農業がある。

JR「中野駅」北口より
徒歩5分

ご挨拶

2013年から開催しております「自然栽培フェア」
本年で8年目を迎えるに至りました。皆様のご支援ご協力が
基にあることであり、心より感謝申し上げます。本年は新型コロナの影響を鑑み、
開催について、また時期等について主催オーガニック事業協会(OJK)では何度となく議論を重ねてまいり
ました。そして6月上旬に開催した最終会議におきまして、「開催」を決定いたしました。

無肥料自然栽培にご縁を頂いた私たちは、このような時にこそ、わが国民に対し、世界に対し大いに啓発し、
自己の気づきから他への発信を行うことが重要ではないか。そもそもこの新型コロナに関しては様々な
憶測が飛び交う中、マスコミに左右されない統計をつぶさに見たときには 一例え季節性インフルエンザ
の致死率0.07%、新型コロナの致死率0.08%— 真実を見極めていく自立心の向上が必要であり、
また国民が不安に思っている中でどのようにその真実と健康や幸福を伝えていけるのか、そしてその中で
経済的に成り立たせていくのかという事を、あらゆる業種の中でも先端的に関わっているように感じます。

しかしながら様々な考え方があるかと思いますので、ご出店について、ご無理されないようにという事と、
募集は開始いたしますが、開催直前の社会状況が全く読めないこともあり中止せざるを得ない状況がない
とはいえない中、出店料のお支払いは10月からとさせていただきます開催へと向かって参ります。

本年もどうぞ皆様のお力にて多くの出会いと繋がりそして来場される方のマインドの変化、幸福への誘い
ができますことを祈念して、OJKスタッフ一同準備を進めて参ります。

ありがとうございます。

NPOオーガニック事業協会 代表理事 松浦智紀

【主催】NPO法人オーガニック事業協会
【後援】(過去の後援実績) 中野区、野口種苗研究所、中洞牧場

生産者と直に語り合えます!

「自然栽培フェア2020」には、新米・野菜・くだもの・スイーツ・添加物不使用の加工品・雑貨などを扱う60店舗(予定)が出店します。買い物だけでなく、援農・研修・就農相談、自然食品についても生産者に声をかけてください。秋の休日を盛り上げる出店者それぞれの試みが盛りだくさん! 食欲の秋を満喫しに、ぜひとも中野に足を運んでみてください。



【ご注意】 上記内容は季節・運営の状況によっては変わる場合がございます。あらかじめご了承ください。

www.organic-jk.org

お助け配達しています！

☆怪我をして思うように歩けない☆子供が熱で買い物へ出られない☆出産直後で外出が難しい など ちょっと困ってしまったとき…。ありますよね。

そんな時はサン・スマイルスタッフがご自宅へお買い物をお届けいたします！着時間などご指定は頂けませんが、スタッフが空いた時間にパッと参上いたします(笑) なんと天候や営業状況によってはお受けできない場合がございます。でも諦めずにお気軽にご相談いただけましたら、とにかく可能な限りお届け致しますので心からお気軽に、どうぞ本当にお気軽にご相談くださいませ！(※ポイントカードご登録の方限定のサービスとなります！ポイント加算はされません。)

基本自転車でお届けします！

サン・スマイルから自転車で片道15分圏内位(アバウトですみません!) お買い物のご注文はお電話で、お支払いは玄関先でお願いします。(現金のみ)



宅配(送料別途)は15時までのお電話で当日ご発送可。基本送料800円



次回の「ともの会」と「子育ておしゃべり会」

ともの会 10/17(土) 11/3(火・祝)「免疫力を高める方法」
子育ておしゃべり会 10/2(金) 11/7(土)
10:00~12:00 参加費500円(税込)



店内奥和室にて、少人数制のアットホームな会。

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を話題にし掘り下げしていきます。毎日の暮らしが楽しく笑顔であります様、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』を考えてみませんか?生の声を聴いたり話したりするのも色々な情報をシェアしあえて楽しいですよ!お待ちしております!

当日キャンセルは料金かかりませんがご連絡下さい。

LINEはじめました!

入荷情報 お得情報 画像も配信します!
右のQRコードを読み取ってね!



ポイントカードご登録

初回登録料 300円(税別)

100円ごとに1円分のポイントがたまる!

1円からご利用いただけます!

※ポイント加算は現金お支払いに限ります。



10/30(金)・31(土)は

ポイント3倍デー



翻訳機械ポケット導入!

74言語対応!

みんな
だいすき

お知らせ「ポイントについての変更事項」 現金以外のお支払いでもサン・スマイルのポイントが加算されます!



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