

サン・スマイル

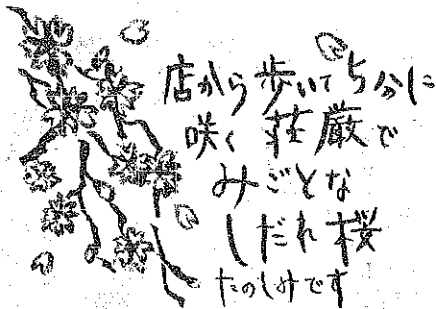
健康と環境を素に戻そう!!
 自然食の店 自然の王国

サン・スマイル ショップ

☎ 049-264-1903
 FAX 049-264-1914

〒356-0005
 埼玉県上福岡市西1-13-12

【定休日】 日曜、祝祭日
 【営業時間】10:30~19:00

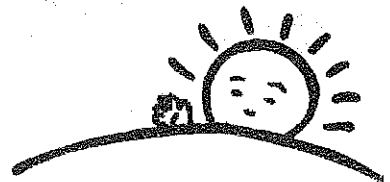


↓ ホムランド・ジァ GO! ↓

<http://www1.odn.ne.jp/~sunsmile/>

通信 Vol. 39

日本自然食ネットワーク
 J-naos 会員



Start



平成13年

6/21 びっぴり
ふたはばちゃん

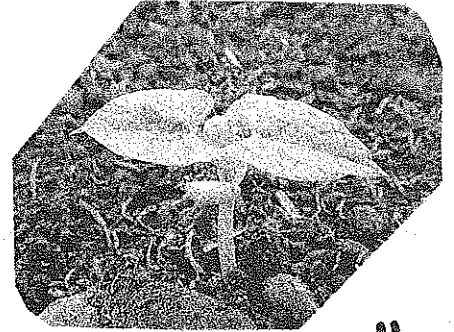
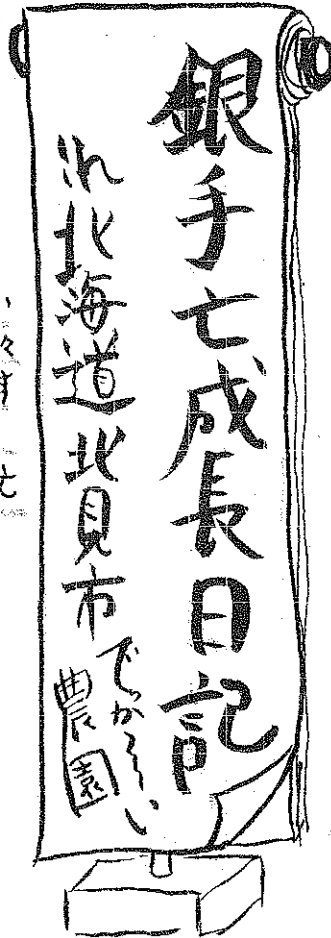
サン・スマイルの
15長もスグツ育藤を
行てビツツ、見てビツツ
体験にビツツーツツリ!!
とにかく「広い」!
えんえん 続く
草むり!!



できたー!!
かんどー



汚されない
大地、作る人々
の心も現おす
おな 真白の
まぶしい銀手七



はくさ!! ふたはば
かんどー



どねが銀手七??
草にも負けず、サヤを
付ける!



生産者
秋田馬さん
誕生者
銀手七君



平成13年

8/21 実た! 実た!♡



ずーと
奥まで
銀手七の
畑



560m²
草取り片道 昼までかかる!
複路戻ると夜...

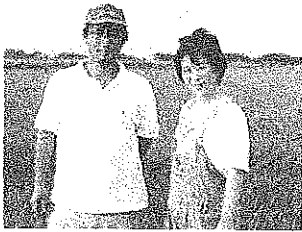
我らが「しょうきつつあん」便り!! 2002.3.1.

～お米、お野菜生産者～

冬は酒蔵の杜氏を務める佐々木さん!

皆様、変わりなく活躍のことと思います

私は昨年11月蔵入り以来、2月14日の造り留（仕込作業終わること）により仮出所することが出来ました、ただ3月中旬の皆造（仕込んだ酒を全部絞りおえる）までは気が抜けない日々です。



酒造作業中は妻が一人で野菜の収穫から出荷まで担当しておりまして、大変苦勞をかけたと思い、また皆様にも御迷惑をかけたかと思ひます。

今、酒造年度を振り返りますと、原料米が全般に軟らかく、溶けやすいながらも粕歩合が高く、アルコール取得率が低く不経済な原料利用率でした。

日本酒需要低迷の中、新しい動きも出ています若年層と女性をターゲットにした、低アルコール酒と香り系酵母(M310)の採用による対応など、今まで一番むずかしい年だったと思ひます。大吟醸の仕込を終えた1月中旬から体調を崩し、四年前の悪夢を思い出しましたが今回は回復しています。

ほのぼのとした香りと、ひろがりのある酒のイメージ描き、イメージ通りの酒を造ることの難しさを、またしても思ひ知りました。一つ丘を越えると高い山が現れそれを越えると、より高い山と酒造だけのことではないでしょうが「一業」の深さを知りました。

来月になれば設備のメンテナンスをしつつ、後片付けに入り個人的にも時間が取れます、今もって寒さは厳しいながらも春はすぐそこまで来ています。

野菜の手入れや土作りをし四月上旬、水稻の種播き今年の農作業は本格始動します。

これからも宜しくお願ひします。

杜氏（とうじ）：お酒造りの最高責任者。佐々木さん全国品評会金賞もしばしば!

実はもの凄いなスーパーマンです!

自然農法歳時記 No.12 北海道北見 無投入自然農法 秋場和弥 2002.3.1.

～銀手亡・黒大豆・大豆生産者～

立春を過ぎ、冬至以降ゆっくりと進んでいた、日の出の時間が日一日と早くなるに、せかされるように春眠から目ざめ始めている今日此の頃です、しかし春といえ朝方はマイナス 20℃の気温となり、今日は一日猛吹雪となりまだまだ、深い雪と氷に覆われた北限の当地ではありますが、晴天率が日本一と言われる北見の朝日、夕日が白銀に映える美しさは厳しい気候風土を一瞬忘れさせてくれます。

放射冷却現象と言って雲一つない晴天故、大地の発する熱も息吹も宇宙空間の何処までも放散されていく為に冷え込みながらも真冬は尚更透明感一杯の美しさが映し出されるようです。

此の度 1 月 23 日～2 月 2 日銀手亡のお願いと御礼の旅の中にもこのような感動がありました、1 月 24 日早朝サン・スマイルさんを出発して普通列車で東海道線静岡県付近を走っている時、頂上から裾野近くまで白銀に輝く富士山の御姿を、半回りゆっくりと拝させて頂き又 1 月 31 日同じく向かう朝も東上線の車中、都心でもこんなにくっきりと見る事ができるのかと、目を疑いたくなる程鮮やかな富士山に出会い、歩んでいる事の一抔の不安が一掃され、本当に勇気づけられた記憶が甦ってまいります。

晴れやかな気持ちになれた事を象徴する如く、多くの御注文賜りました事、衷心より御礼申し上げます、太陽の輝きと透き通った大気と、大地の息吹き of 三位一体の大調和の中にこの美しさの源がある事を思います時、三つの御思の恵を豊かに受けた産物に込められた新陳代謝を促す力、深い味わい of 世界の可能性は耕作に携わる者の資質の向上と努力如何にかかっていると思います。

天候や作物の成育状況に対する的確な判断と管理なくして、作物にとって最適温度、乾度、湿度の京受はないと思います。

大量の化学物質や有機肥料に一切便る事なく無投入で豆や野菜の姿に結実させて頂くという事の意味合いを食して下さる皆様とより深く感謝で考えていければと思っております、創設者の御言葉をお借りしますと

「宇宙の中心にあつて、一定の規準の下に 1mm の豪差なく
一瞬の遅滞もなく流転させている、絶対者、絶対力」

に思いを馳せ、本年も日々真摯な心の営みを忘れる事なく精進していく事をお誓いして春立つ日のメッセージとさせて頂きます。



秋場和弥

サン・スマイル通信



みんなの教室：お肉から世界が見える！

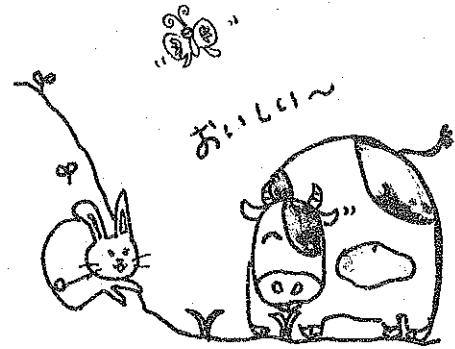
ぐっと減った牛肉の消費！その陰に隠れたとってもいいこと！！環境に大地に皆にとっていいことです！

お肉が減ると・・・

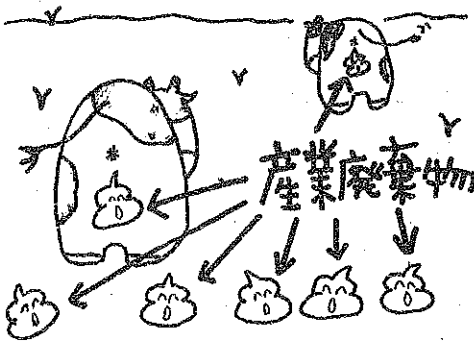
①体調が変わる！　すぐに分るのが便です！　便は浮くのがホント。沈む時は体調が悪い時、お肉を食べた翌日！お肉は腸で腐敗します！だからおならもちよこっと臭います！野菜をたくさん食べると体調も優れてくる!!

②遺伝子組換え　牛や他の家畜が食べる餌、今は肉骨粉は使っていないでしょうが、穀物のトウモロコシ、大豆は遺伝子組換えでも表示義務がない上たくさん使われています！本当は牛は草食で肉骨粉はもちろん穀物を食べる動物ではありません！それを・・・効率と、肉質とで使っている！③へ！

③飢えている子供達を！　全くの草食では今のお肉の需要は賄えない！でも！その動物の餌（トウモロコシなど）を主食としている国や地域が世界中にたくさんある！世界中三分の一の人が食料に困っています！トウモロコシ10kの餌でお肉1kしか出来ないのです！200gの牛肉で2kも！2kの穀物があれば数日分の食糧になる！お肉が推進されるのは経済効果がある！その点だけなのです！牛肉を食べる機会が少ない今、肉の料理を減らした事を定着させるだけで世界中の食糧に貢献できる！そして、依然と続く遺伝子組換えの栽培からも脱却の糸が見えてくる！④へも！



④環境が変わる！　産業廃棄物の問題！これも全く解決されていない！産業廃棄物の第一位は汚泥！第二位はなっ・・・なんと！畜産糞尿!!（ちなみに三位は建築廃材）この処理に・・・畑に入れたり、埋め立て、放置、焼却！莫大なお金もかかっている！牛を放牧している草原で牛がうんちをしたところはすぐに分ります！その部分の草だけ色が濃い！そして近くに行くと！その草だけたくさん虫がついている！動物性の堆肥を使わない自然農法の意味がここにもあります！世界中にいるたくさんの牛が出すゲップの二酸化炭素で地球の温暖化促進している！つという学者さんもいます！　牛肉が減れば解決の糸口が！



⑤日本経済は！　お肉を考えると日本の経済とも関連しています！牛を育てるのにたくさんの穀物を使っているのは先ほどのとおり・・・ではその穀物は・・・そう！ほとんどがアメリカからの輸入!!!　もう10年くらい前でしょうかオレンジ、牛肉の輸入自由化の時と同じく、アメリカから輸入するから貿易、政治的問題で日本の自動車が輸出できる！そういう暗黙の了解が（かなり大っぴらですが）あります！だから牛、牛乳について国もかなり過保護にしています！牛乳信仰も・・・でも牛乳も体のためにも余り飲まない方がいい・・・です・・・

今月も字が多くなってしまっって見づらいかな・・・

でももっともっとすごい奥があります！牛肉、牛乳の消費が減った今！解決へのチャンスです!!

まつらと

かいたのかい

田中国のお茶

- 深煎茶 (100g) 2000-
 煎茶 (100g) 800-
 くき茶 (200g) 800-
 ほろ茶 (200g) } 90%
 玄米茶 (200g) } 580
 食のお茶 (100g) 1000-

仕事は除草!
 田中国の
 従業員

今月の
 サビ品



大好評

銀手七 (白豆)

早く煮えちゃう!
 おいしい!!
 子ども~お年寄り
 みんな大好き!!

レシロ色
 たのいお豆さん

300g 590円
 1kg 1.550円

黒豆

300g 590円
 1kg 1.550円

大豆 (きた4粒) 黒芽大豆EX

300g 410円
 1kg 1.320円

11年のお豆も

無投入
 二十五年
 北海道産

スギ花粉



スギ花粉エキス

おきり フォレスト

— 特許出願中 —

500ml 8.500-

目には目も、歯には歯も
 スギ花粉にはスギ花粉も!!

30ml (カップ分) を 1日 2~3回
 目安に! (子どもはその半分くらい)

スギの花粉と葉・枝から抽出した
 スギエキス 100%

緑・太陽 森林浴のよう
 な心地良い香りです

今期、試してみませんか!!



さっそく
 試す
 価値あり

無農薬・無肥料・原本自然栽培
 大分県産 100%

ほだ木しいたけ

形は色々ですが味・香り最高級
 煮物など、素材の味とマッチして引き立てる
 深〜い味わいです

90%

980円

(週刊紙)

tokyowalker 第1位

玄さんの塩ラーメン!

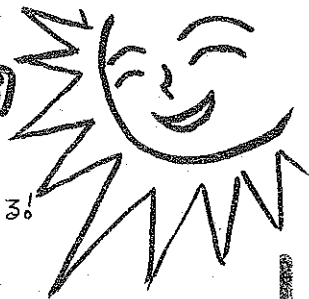
秋葉原にある「ラーメン創房 玄」さんの
 ラーメンが 塩ラーメン部門で堂々の第1位
 若者にも大人気の無添加ラーメンも、自宅で
 たべちゃお——

玄さんのラーメンシリーズ いかがですか?
 インスタントどこのうまさ!!

しょう油ラーメン } 各1食分
 しょう油ラーメン } 280円

なんと、なんと天然かんすいを使
 った、貴重なラーメン! めん、こし、スープ
 のうまみ もう、忘れられない味!

もう洗剤はつかわない!



洗剤を使わずヨゴレが落ちる……。信じられない?!
 そう、信じられない程ヨゴレが落ちるのです! 洗剤は落ちる!

すごいぞ、No1

まず落ちるヨゴレは、洗たく槽の隅にたまっていたヨゴレ!!
 知らないうち= ビカビカカカとて衛生的

すごいぞ、No2

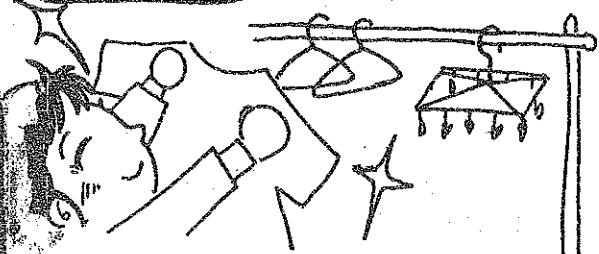
洗剤を使わないのですすぎが楽! ちんちんも全自動かでもボタンを押してすすぎを
 1回にすると... 1年で約 12,000円 (毎日2回の洗たく) も得(ちゃう)!!

すごいぞ、No3

柔軟剤もいらない! 風合良く気持ちいい! 梅雨時のいやな臭いもあんしん!!

すごいぞ、No4

洗いも脱色も、ずっと入ればなしでOK! 20年はもつデーター付
 その上、排水による洗剤汚染もなしです!!



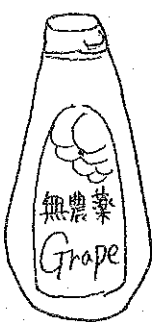
ラズリ グリーンソング

LER

洗たく機に
 入れればヨゴレが落ちる!!
 かんたん! 節約!!

人にも環境にも革命 **9,800円**

コレステロール 0% ぶどうの油 グレープシードオイル



新鮮なぶどうの種子からの油です
 普段のお料理に使えるくせのない味
 木リフェール豊かなエキストラバージンオイル
 です。無農薬栽培のぶどう種子です。

500ml **1,000円**

くすの木しょうのう

農薬を使いますか? 天然を使いますか?!
 合成衣料防虫剤、パラジクロロベンゼンが大気汚染を
 引き起し、体への影響が心配されます。今やくすの木
 100%の樟脳は手に入れることが難しい...
 お届けします! 貴重な天然樟脳!! 天然びす
 ので臭いも早く取れます!

100g **1,200円**

パンの友

パケチンも未使用
 おいしいじゃあ!

- ココアクリーム 200g **400円**
- アーモンドクリーム 150g **480円**
- イチゴクリーム 280g **460円**
- オレンジクリーム 280g **460円**
- カルシウム 480円

(必ず糖不使用です)

その他、各季節に旬のクリームがあります。

ご注文は

TEL・FAXでもOK

発送
 運賃

1万円以上	無料
5,000円	300円
5,000円以下	600円

(消費税別、合計額)

(上記価格は青森~兵庫とさせていただきます。他地域は別途お見積りです。)



お名前	様	おところ	〒
電話			
FAX			
連絡事項 (着日指定、時間指定、発送先指定など)			

商品コード番号	商品名	価格	数	備考
	銀手七 300g / 1k			ご希望の量にマルを付けて下さい
	ほうじ茶 / 玄米茶	580		500円未満 今日の竹-ビス品 マルを付けて下さい
	ほだ木しいたけ	980		大分産 100%
	フォレスト (スギ花粉エキス)	8500		薬味は無いので安心!
	玄米のラーメン (お味 / しょう油)	280		ご希望の味にマルを付けて下さい
	LCR (ラングリー-クリーンリング)	9800		今、話題の呼び名です!
	グレープシードオイル	1,000		コレステロール 0%
	くすの木 しょう油	1,200		天然! 100%
	イチゴジャム / オレンジマレード	460		ハクチンなし お好みの味にマルを付けて下さい
	アールンジャム	480		ハクチンなし 砂糖未使用
	ココアクリーム	400		子ども、だいすき♡
	アーモンドクリーム	480		とまりない、おいしい!
	黒豆 300g / 1k			ご希望の量に
	大豆 (黒芽大豆) 300g / 1k			マルを付けて下さい!!
その他商品、どうぞご記入下さい!!				
			小計	円

サン・スマイル Tel 049-264-1903

FAX 049-264-1914

以下、サン・スマイル使用欄です! 書き込まないようお願いします

受付日	/	出荷方法	送料	消費税込 合計金額	お支払方法
出荷日	/	配達・発送・お引取り	円	円	現金・振込

「あひま」

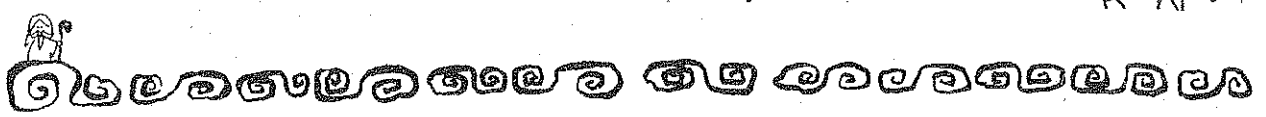
あるところで一枚の色紙を目にしました。はっきり記憶に残っていませんが、その色紙に「そうきんを漢字で書けば蔵金と書く。フフ、フフと書いてあり、フット、しっかりとそうきんを握りしめ自己の心を拭き清めるつもりで拭き上げればやがて心に福の神が宿り。

そうきんを持つ事を忘れていればゴミ(罪)が積って、つもりつもりで貧乏神が宿ってほう

そのように思われました。

私はあらかる、自己の心にそうきん掛けをしてボロボロと音をたて、心の粗大ゴミ(罪)をフキ清める事を少しづつやる事にしました。 アヒカハ

松ちゃんより



まさちゃんの「天食人語」

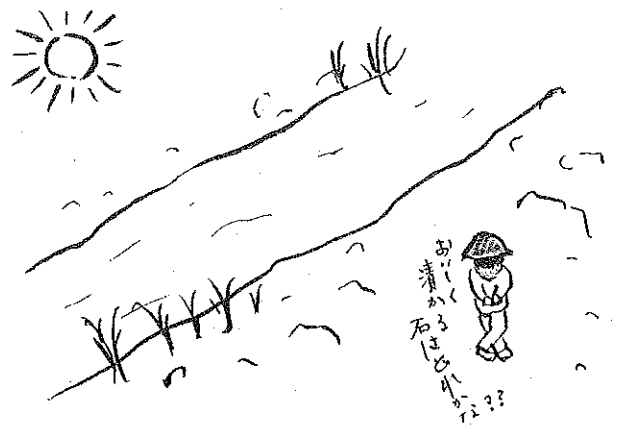
「前回のあすまじ」

「うまい漬物物が食べたい！」一心に初めてたくあん漬物をしたまさちゃん!!
はいはい、たろから取り出したたくあんの試食です!

「こりやあ、うまい！」少しだけ塩辛いが味は抜群、これはいけると独り善がりな飽きの来ない沢庵だと直感した。私は翌日主婦の集まる物・マイルの自然食センターに試食として持っていった。都会のおじんの漬けた沢庵は珍しいのかお世辞なのか全員一致して「おいしい！」と言ってくれ、全員欲しいと言う。一本の青首大根沢庵は甘さと辛さの二味がありうまい。その翌日持って行ったら他にも希望者が出るほどに好評となり、初めてにしては本物の沢庵は出来過ぎなくらいだったと思う!

主婦業何十年の経験をして、今はなかなか漬物作りまで行かないのかもしれない。でしゃばりのおじんは、熟練主婦達が言うお世辞でも喜んでくれた事がなにか変だけどすぐられる恥ずかしさが出るのもこの年代のせいかもしれない。ついでだが、晴れた青空の下、河原で漬物石取を兼ねて近くを散策一時の天日気分を得たのも沢庵漬けのお蔭。うまい沢庵になったのも天日気分の味が含まれたのだろうか。

遊び心ではじめた自然食実践でした。



おみせのひとま

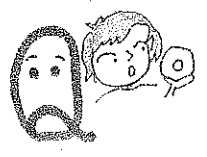
スギ花粉エキスは小さい?!



以心伝心 ママ、これだよ〜



Q&A コーナー



Q: どうして LCR (ランドリー-クリーニング) はプラスチックのリングの中に液体が入ってるだけなのに洗たくびヨゴレが落ちる???

A: リングの中には組織液が入ってます。その液が洗たく機の中の水に波調を伝え、マイクスイオン化します。衣服のヨゴレはプラスイオンなので、水のマイクスがよごれのプラスを吸着!! その上 LCR で水のクラスター(分子)が細くなり、衣類の繊維に入り込みやすく、ヨゴレを押し出すのです!!
うわめいたいな 本当の話!!

何れも環境を洗剤や石けんを汚染しない所が革命的ですね。

水分子(クラスター)が細かくなめらかになるのお風呂に入れてかき混ぜると、なめらかな温泉気分にもなれるでしょう!!



Q: いんげん豆は、他の豆にくらべてどんな特徴があるの? (銀手七の場合)

A: いんげん豆は、大豆と上ヒズマ豆と、特に食物繊維が豊富です。又手七シリーズのお豆さんには「雪手七」「姫手七」などありますが、その中でも原種から生まれた「銀手七」は、特に多くの天然パクチンを含みます!! このパクチンは、有害物質を吸着し、腸内環境を改善し、便通を良くする働きがあるとされています。
銀手七を食べ、便通が良い! おちちが良くなるようになった等、声もあはします!!
これから芽を出し、沢山の実を付ける生命力あふれるお豆達!
銀手七はじめ お豆さんと仲良く、おつきあいしてゆきましょう!!

さんさん 店長さん

サン・スマイルを支えてくれている農家さんの作業が今月から本格的に始まります！宮城の佐々木さん！杜氏のお仕事も今月中旬に終えて、早速田んぼの準備です！秋場さんは北海道なので少し遅く4月から種のジャガイモ切りを朝4時から晩10時まで1週間以上！

わくわくの春までもう少し！

今年の梅の花は少し下向き加減のような気がします。昔の人の智恵で梅の花が極端に上を向いていればその年は日照り、極端に下を向いていたら長雨、冷夏と。天候を予測する自然との会話は他にたくさんあるようですが、自然とふれあい、感性と直感が養われると分ってくるみたいです！なので佐々木さんの田植えの時期はいつも他の農家さんとは全く違います！それでいて29年の実績！地域の人にダメだよと言われるながら立派に結果を出している農家さん、サン・スマイルを支えてくれているたくさんの農家さん今は時代の最先端！地域の全国のリーダーさんもおたくさんいらっしゃいます！サン・スマイルは本当に恵まれて感謝感謝です！

まっらとものり



うもろを、ワクワク
私か、了の通、つろしそす達、明うもりも今
か家、の通、つろしそす達、明うもりも今
了の通、つろしそす達、明うもりも今
の通、つろしそす達、明うもりも今
つろしそす達、明うもりも今
しそす達、明うもりも今
そす達、明うもりも今
す達、明うもりも今
達、明うもりも今
明うもりも今
うもりも今
もりも今
りも今
も今

見習っ百姓

しみじみ
おいしいのよ？
レシピコ-ナ



～**医食同源**～

今日の幸せメニューは
以下、通りゴザイマス♡

北の大地の
幻の白豆

銀手七つづくし

お菓子編

(新物) 銀手七で白あんづくり

たっぷり水で、
エトコト煮こみます。

水につけておか
なかくもOK!

やわらかくなったら、砂糖を3回位に分けて焦げつかないように混ぜ、お好みの甘さになったら最後に塩を加えてできあがり。

銀手七
若草しるこ



白玉だんごの粉にたべるお茶を混ぜ、一口大のだんごをつくりゆでておきます。

銀手七の白あんを水で、お好みのゆめさにし、汁をつくり、だんごを入れてでき上がり。

自然酒(清酒)と寒天でゼリーをつくります

銀手七とむら焼

ホットケーキミックスでむら焼きのかわを焼き、銀手七あんをはさんで、でき上がり。

おやつに
いかか?
😊

お酒は多めに、砂糖、ほろみつで甘みをつけます。

銀手七のあんをたっぷりかけてめしよがり!

サン.スマイルの

入荷ごまみ

水曜日

佐々木さん
旬のおやさいセット



有精卵
たまごちゃん

金曜日

- ・豆腐・納豆 etc
- ・天然醸造パン各種
- ・練りもの各種
- ・お肉他冷凍品

要予約
です

土曜日

佐々木さん
旬のおやさいセット



有精卵
たまごちゃん

日曜日

おやすみです

◎金曜日日入荷の日西商品各種は、店頭、又は西産区域の方のみのご注文制となります。ご了承ください。
詳しくはお電話にてお問い合わせ下さい!

編集後記

あ、と云う間に、私の身の「花粉症キム」がくしゃみを始めました。春が来たんだなあ! 最近の人気の事を感じているの申請か、程花粉症の方は辛い毎日、ゆづりの夜...

昔は無かったのに、どうして今はこんなに沢山の人が... 小学生の朝の欠確認で「ハイ、花粉症です」と言う子が多そうです。私の時代には乙ヒリを居たのに... 子供も痒い

「ハッ元気です!」と笑顔で言えたの(い)春のお仕事を願って... 花粉お見舞い申し上げます。 m.yokiko



毎週金曜日入荷の日西商品

◎糸内豆、お肉、豆腐、天然醸造パンなどの日西商品は全てご注文品となります。お申し込み用紙(別紙)にご記入の上お申し込み下さい!! (申し込み用紙はお申し付け下さい!)

糸内豆類 (貴重な国内産大豆使用!)
自然農法産糸内豆80g 210円、カップ糸内豆150円(3カップ)

豆腐類 (国内産大豆の味がハッキリ分る!)
五石律内豆腐50g 350円、あげ1枚120円を

練りもの類 (一般品は添加物だらけ...)
ちくわ4本入 260円、さつま揚げ120g 260円を

天然醸造パン (三大アレルゲン(大豆・卵・牛乳)を使、てない!)

食パン1斤 280円 あんぱん1個140円 etc

肉、ソーゼい類(冷凍) (ホルモンのないものも取り扱使用!)

トリモモ 280g 540円 お肉のたまり 120g 280円
ブタモモ肉 200g 570円 etc



たまごパック回収します

1パック(10ヶ) 480円のたまごごま
パックをお持ち頂いた方は50円返金
致しております。(野菜会員の方は別設定)

