

NEW
SUN SMILE
OPEN!



〒 □□□ - □□□□

サン・スマイル通信

**NATURAL FOOD
SUN SMILE**

自然食の店 自然の王国

〒356-0052

埼玉県入間郡大井町苗間1-15-27

【営業時間】AM10:00~PM8:00

【H.P】 <http://www1.odn.ne.jp/~sunsmile/>

【e-mail】 sunsmile@pop07.odn.ne.jp

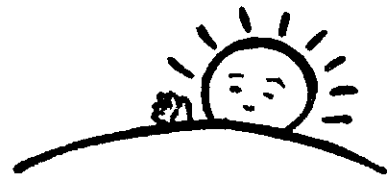
☎ 049-264-1903

Fax 049-264-1914



Vol. 42

日本自然食ネットワーク
J-naos 会員



SMILE
スタッフ

自己紹介☆

どうぞ
宜しく
お願いします

♡ にこにこ元気なバカリスター!! 和直がサン・スマイルのスタッフです!!

😊 どうぞお店で話しかけて下さい!! 😊

たのしい店長!! です

店主松浦智紀 (ともり) でございます!

埼玉県富士見市生まれ。三芳町、大井町、上福岡市、育ち

なみき幼稚園卒園! 東原小学校卒業! 大井中学校入学! 上福岡一中卒業! 初雁高校卒業!

元々この仕事をしたい! と思った切っ掛けは小姓が高校生時代に母が、産直で野菜を頂いていた方へ「いつも有難う御座います。おかげさまで家族健康に過ごさせていただいています・・・」という内容の手紙を書いていた。私は・・・農業ってすばらしい! こんなに身近に直接に喜ばれる仕事は天職では! っと純粹に (単純にかな?)・・・思い、そのまま熊本は阿蘇にある農学部へ入りました。そこでは自然農法、有機農業の権威片野学教授との出会い、思いを一にするたくさんの友人たち、農家さんたちと知り合い、たくさんのことを学び体験しました!

(学業は程ほどで・・・)。学生時代は陸上部 (中距離から駅伝まで)、農法研究愛好会、文化委員会委員長を おっちら おっちら していました。

卒業後農業をしようと植林地を開墾した経緯もありました。それから福岡で有機農産物の流通と自然食の店を経営している会社へ入り、ただ大量に物を流すだけの仕事に矛盾も感じながら、その後母が設立したサン・スマイルへ加わりました。途中で経営交代し、4年半・・・この度移転開店を迎えられましたこと心から感謝感謝申し上げます! どうぞこれから皆様のご指導と、ご支援をお願いします!!

趣味は・・・: 畑、田んぼすること。。温泉! バイク! 山登り! でも一番は食事!!

持ってる資格:

大型特殊、牽引 (農耕車に限る・・・)、農学学士、農業改良普及員、医療従事指圧師。など!

自己紹介: 松浦由樹子

ま
つ
う
ら
ゆ
き
こ

ずいぶん、自己紹介!

とめ始めて 早5年目のサン・スマイル!

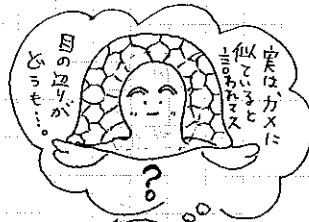
るれき③ 9月生れの乙女座です

っきーな事に晴れ女 心算

めは乙女、☆ ないよです~

にねるの夫、離れたおかげ!!?

んな私も、皆様どうぞ宜しく致します!



③カ 松原学園 なみき幼稚園
おゆきさん「作ります組」ごぶらさ組役!

④小 大井町立 東原小学校
バレーボール部 東原のキッズ入団!

⑤中 大井町立 大井中学校
バスケットボール部

⑥高 武陽学園 西武台高等学校
またまた、バスケットボール部

⑦大 山台大学 (宮城県)
正しく国立と間違えませんが...

⑧今 皆様のお役に立ちたい
勉強中です!!

以前からサンスマイル通信で文を書かせていただいた見習い百姓
 です。元は百姓なのですが、不思議な縁でサンスマイルのスタッフ
 として働かせていただくことになりました。お店で販売している「張
 さんの氷きょうぞう」を作っています。名前の由来は、私のとても大切
 な友達で作り方を教えてくれた張さんの名前をとってつけました。
 私だけでなく他のスタッフの想いが入った物です。他にも野菜、果物
 お菓子、化粧品など、皆様の真かきのご健康、また環境に對して
 の生産者の方々や私共の想いが入った品物を扱わせていただき
 ております。どうか未長くよりしくお願ひ申し上げます。お気づき
 の点がございましたらいつでも声をかけていただければ幸ひ
 です。

見習い百姓

こんにちは!! 有藤哲哉に申します。

この度 待ちに待た 5月24日金曜日に移転新装 OPEN させて頂き

素晴らしい 素晴らしい お客様 たくさん 御来店下さいました!!

(衷心申しますと小生びっくりで 御座います)

三年前に サウリマン (中間管理職) を辞めてから “あ” と “う” 間に 33才

今では “元気な八百屋さん?!” (小生、お 12日目のヒヨコで 御座います)

御来店を心より お待ちしております。



「ニワトリの行動目撃録」

ニワトリの一日は早い。今の季節4時頃には「コケッコッコー！」の一番鳴きが始まります。それよりも早く私が起き作業場の明かりをつけると、2時でも3時でも慌てて鳴き始めますが、時間の間違いを悟り、鳴き止みます。コケッコッコーの鳴き声はオンドリです(以後オス)メンドリ(以後メス)は、コッココココと呼応しいいムードです。通常一番鳴きは、若いオスから始まり(以後A郡と称し、オス3羽、メス55羽からなる)間髪おらずに熟年オス(以後B郡と称し、オス3羽、メス50羽)がコケッコッコーと応じます。

私の朝は4時15分頃から始まります。不思議にその時間頃に目が覚め、すぐ起床し、その日の作業計画を立てエンジン始動です。まず手始めは、ニワトリの様子を観に行くと、ネットの近くにはほとんどのニワトリが寄ってきます。何か草をと思っても用意していないので心に負担を負って水田や畑の見回りに出掛け、5時半頃から8時頃まで畑の手入れ等をやり、朝仕事の最後は手かご2個に野菜クズを一杯収穫し、ニワトリに与えますと、私の周りに寄って夢中でついばみます。しかし一番強いオスは高い所に立ち周りを警戒し、一向に食べませんが弱いオスは夢中になってついばんでます。強いオスが食べるのは皆一応食べ終わってからですが堅い茎であれバクバクと食べます。うちのおばあさんもこの時刻にエサ(穀類)をやりますが、やっぱり野菜クズの方が美味しいようです。

産卵のラッシュアワーは7～9時で、この時間中に9割は産みます。産卵時のニワトリの表情を観ると手術後の人間が出なかったオナラがようやく出たときの安心した表情によく似ています。日中は少々の雨であれA郡(300㎡)B郡(200㎡)共同運動場にてアッチコッチの土をほじくり返しては何かをあさってます。時としてメス同士のケンカがあるとA・B郡ともオスの出番です。間に入って仲裁し、そのあと片足でケンケンしながらメスの周りを一周する、不思議な行動をとると仲直りです。

「ニワトリの行動目撃録」 来月号へつづく…!

さて、これからの農作業ですが、枝豆(10種類)の播種を終えると、一通り播き方は終え、水田や畑の本格的除草になります。皆様や、サン・スマイルの健康と発展を願いつつ、ペンを置きます。

今年の 苗たちは、成長が早い早い!
コンコンしてる、ちや



我が **しょうきつあん畑**
宮城県古川市 自然農法29年
佐々木 昭吉 さん
H14. 4. 29

これぞ、あのさいこうの米
ひとのぼれの 苗たちデス!
かわいい~!!



ネギの無い季節
に、玉ネぎの新芽が
ネギとして使えるんで
がす! 発見どがす!

にらめ、にらめ、
強さ、
ー、
ー、



たまねぎとにんにくと
カマコイ しょうきつあん♡
どちが玉ネギ? にんにく??



今、34種類
の野菜が、畑に
植わってるんがす!

にら、にら、にら、にら
にらとにらめ、にら

昔、懐いとまとの味。しょうきつあんのとまとは
大人気♡



二本から
へび が
出るんがすよ!
ん? 道に迷わない
から?
なんどなくちやんと
戻て来れるんがす!
注:ちび子のみはは
でれはいです!!
(しょうきつあんエ)

日本一、ぜいたくな
コウコちゃんたちです
だって、しょうきつあんの新鮮お野菜が
エサですもの!! 和産物も更にフレッシュな
お野菜なんて、うらやましい~!! でも、このにおや
達のおかげで、さいこいのたまご、もらてマス!!

しょうきつあんの庭、ひまの山
しょうきつあ~ん、ここに居るのお~?!

かのもか



北上小麦粉
薄力粉
貴重国内産

天ぷらの味が変わります!!
500g 390円

お好みソース

「こねま
やまぞは」
お好みソース
に日適!!

ママ「あかあり!!」お子様にも大人気です!
360ml 350円

その他のソース各種あります
ニ農厚ソース 360ml
中ニ農ソース 各 350円
ウスタソース

ろまい

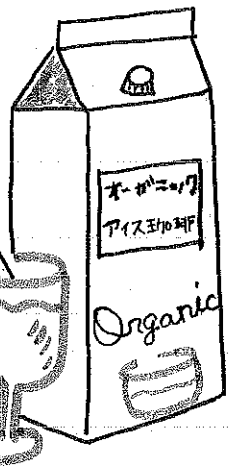
とろろまよにつめ



ボリューム満点!!
骨ごと食べて
カルシウムいっぱい!
4人の家族に丁度
いっくらい
やみつきになります!
400g 550円

オーガニックアイス珈琲

— 加糖・無糖 —



ホット - 息
したいの手...
あなたの心も
癒します...
各 580円

本漬 たんめん

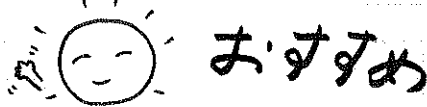
おは「あらん」の味
200g 350円

本干し たんめん
さらやめな風味
200g 370円

しょうがからし

ひやっこおさみに本物の味のかきまほいかかどすか
しょうが40g 300円 からし 43g 350円

紫外線の
季節です



サポオテクク - ナチュラル クリーム

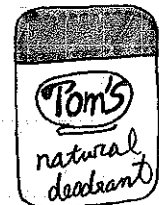
SPF15
ウォータープルーフ

パラベンも未使用
お化粧の下地にも最適♡
安心して安全な日焼け止め
をおすすめ致します...

リナチュラル
30g 2800円

レモンガラスの
殺菌作用比
スティック
タイフ

アロエバエキスでやさしく肌を
つみこみ 手にはるお肌の
においをふせがます



やさしい
香りは3年連続
アンセテッド(無香) 各64名
「ハニーサックスローズ」
ウッドスパイス 1100円

お料理に!
洗濯に! セッケンブとりに!
入浴剤にも!

天然重曹

世界初「蔵っぼみ」 手造りしょう油麴



モンゴルの大自然から送リもの~

おいしさの秘訣は
モンゴルにありました。

400g 320円!

ご自宅で簡単に
しょう油造り!!!
週に1回混ぜるだけ!
3ヶ月で蔵っぼみにはるよ!
1年でしょう油の出来上り!!!

1袋 1.9kg! 2,200円

よくおちるセッケン?~



アイゲン

三洗三濯はもちろん、お風呂にも
とてもやさしいすぐれ物です。



大きいのにこの価格
1個 190円

ご注文はTEL・FAXで!!
500円以上お預り!!
送料 1万円以上 無料
5000円以上 300円
5000円未満 600円
(税別/送料別)

青森~兵庫の方へ限ります。他地域は別途お見積り。



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
	上上 小麦米粉 (薄力粉)	390円		天ぷらの味が異なります
	お好みソース	350		お好みやき、やきそば、 Tニやき ETC...
	とろさんま 缶詰め	550		食卓にこの一品!
	オーガニックアイスチョコ球 <small>無糖 加糖</small>	580		本各派コーヒ-
	本漬 たくあん	350		Tぷかし口味
	チューブ しょうが	300		しょうがすりおろし <small>(粉状)</small> に!!
	チューブ からし	350		とろめん、Tビに!
	濃厚ソース	350		里予集 T、B、P、R 使われてい ます!!
	中濃厚ソース	350		
	ウスターソース	350		
	天然重曹	320		
	手造りしょう油 麦麹 <small>蔵(おぼ)</small>	2,200		一生に一度は しょう油造り
	サンプロテクト ターリー	2,800		とにか安心です!
	ナチュラレオドラント <small>アミンチット ハニークラスローズ ラベンダー</small>	1,100		心強い味方♡
	本漬 たくあん	370		
その他ご希望の商品、ご記入下さいませ!!				
			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

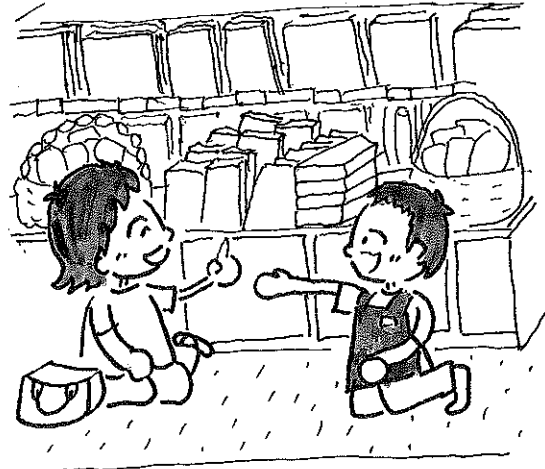
受付日	/	出荷方法	送料	消費税込 合計金額	お支払方法
出荷日	/	配達・発送・お引取り	円	円	現金・振込

今までも そして これからも! 皆様と共に...

SUN SMILE のあゆみ



サン・スマイルの創業はH9年11月11日!体の弱い店主の母が、寝込んだとき、何ものどを通らなかったのに、自然農法の野菜だけは食べることが出来たことがきっかけで母がはじめました。でも創業したといっても・・・毎週末にガレージに棚を並べて・・・お菓子、お米、醤油などなどを陳列、チラシを配りながらのスタートでした!それからお宅におじゃまして、お友達など集めていただき、食の勉強会と出張販売!いっしょに添加物や、輸入品、農薬、環境問題、お化粧品などの問題を勉強して実践して来ました!一年こんな感じを続けながら、その後ムリヤリに自宅住まいの8畳間をゲット!畳の部屋に商品棚を並べ、常設で陳列!このときはすっごくうれしくてたまりませんでした!でも外見は普通の家。小さな庭に入って靴を脱いでもらって、畳間で正座で



お話・・・

それから3年半・・・その間に、ご支援いただいています、皆様のお蔭のみでこの度オープンを迎えられました。何度も何度も言わせてください!ありがとうございます!

サン・スマイルの想いは単純です。土にふれ、大自然に触れ、会社勤めでパソコンと向き合いながら思いました。山の山頂に立って大自然を感じる時と、事務機器に囲まれながらパソコンを打っている時、どちらも実は大自然の中なんだ〜!!っと。地球上に生かされてるんだ〜っと。極端ですけど、人類が減んでも、大自然は残るし関係ないよな〜



H14.5.26 移転オープンセル無事終了!!

と。では人間の役割はなんじゃろか?なんてよくわからないけど、「人」の枠内で生活していくんだろうな。動物は皆テリトリーを持つてるし。考えるとどんどん深くなっていきますが・・・具体的に・・・関連して繋がっていくと・・・例えば農薬を使う農産物。農薬を使えばまず、農家さんの健康が害され、環境が破壊、地下水汚染、食べてもよろしくない。この農産物を買えば、農薬を使う農家を応援し、農薬メーカーを応援することになります。汚染はどんどん進むし、永続可能ではありませんし。今の科学を否定しているわけでも、大昔に戻れ!っと言ってるのではなくて・・・自然を規範とし、順応し、尊重する。そうしたら皆、みんな健康になれるのではないか!っと思ひ現在スタッフ一同模索しながら皆様のご指導を賜りながら元気に!楽しく!明るく!おめでたく!一步一步進んでまいります!これからどうぞ末永くお付き合いくださいませ!

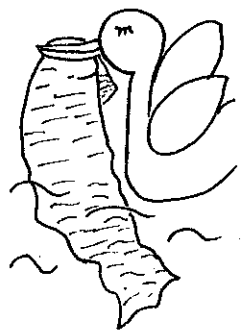
「おにこ」

日本の伝統文化を訪ね歩くと、時に
魂の奥底から湧き上る不思議な
心の動きを感じる事がある。 その一つに



秩父市指定文化財無形文化財秩父太糸織
技術保持者故石塚賢一氏の作品

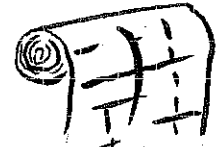
があります。あなたかく、やめらかく、その
織物を肌にくるみとみますと、とても心優しく
平和な世界へと誘われ行くようです。



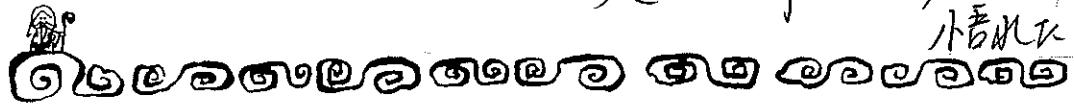
松
ち
ゃ
ん
よ
り

本物を目指している方は、すじいれの一言で
このめりが大きく、決して弱音をはかぬ、最後
迄、全身全霊を作品に打ち込まれる話を伺い
常に進歩向上の上に

美の世界ありを



小暮の松公房です。



* 連日 300名様ご来店 *

去る5/24~26 SUN SMILEの移転オープンセルがございました!! お陰様で大盛況の中
予想をはるかに上回り、連日300名を越える方がご来店!! 一緒に来られた、ご家
族様など合せると延べ2000名様を越えたのでは!!? 大変な混雑の中本当に
本当に有難うございました。又、Sale中、店内へ入る事のできなかった方々、行き届か
ぬ点が数々ございました事、心よりおわび申し上げます。

オープン2、3日目には、はるばる宮城から
生産者の佐々木昭吉さん(しょうき、あき)が
一斗樽を持って駆けつけてくれました!

いつもは田畑の佐々木さん、大勢の皆様
とお会いし、少し戸惑、こまおれたそぞろ!

そして、大変嬉しく喜ばれ、苗達が待つ
宮城へと帰られました。又、私達の命の
糧を作して下さいませ!!

移転前よりずっとご愛顧賜わっておりませす
皆様様、オープンしまして お会いしました皆様様
そして、これからお会いする皆様様のお役に
立てるよう、努めます!!



心ゆくご愛顧の程、どうぞ宜しく願い申し上げます

おんこ

さんさん 店長さん

以前店があった上福岡で創業当初から小店を守り立ててくれた30名の方々がずっと手伝ってくださり、オープンを迎えることが出来ましたことに本当に感謝です！一人では何も出来ない。みんなの想いが一つになって今回ほど、人のぬくもりと、大切さを感じたことはありません！オープン時にはレジでの混乱申し訳ございませんでした。でもたくさんの方にご来店頂き感謝感謝です！ありがとうございました！

これからもっと皆様に喜んでいただける！楽しいお店になれるように、精進します！どうぞ皆様の率直なご意見、ご指導の上、小店のスパルを盛り立てていただけますことを心からお願い申し上げます！今までの少ない経験ですが、最高の！「食」をお届けさせていただける自信はあり！です！

平行して待つてくれない2年目の4反(1,200坪)の作業もありました。田植えから、草取り！収穫後は子供達の施設にお送りする予定です！いっしょに楽しみませんか！6月中に2~3回の除草と、その後稗取り、収穫！新しい発見をいっしょにいかがですか！！



百姓見習いを始めて3年間、畑の草取りをしながらかえてった事は草の存在意義についてでした。世の中無駄な物は一切ないはずで、でもなぜ草は生えるのだらう。そんなことをかりかえてました。そんな折、自分なりに納得できるところの答えを得ました。それは草は生えた土を作るために存在し、その役目が終ればその種は土の中にあつて、草自身が自分の仕事は終わったと判断し草は生えなかつてしまうのでした。それを知った時溜飲が下がる思いと共に大自然の大らかな草かきと草に対してしてつきなつておしそを感じました。太古の昔では、うう事を感覚的に知つてつたと思つます。それがつかかか草は邪魔物扱つて敵対視されてきました。私のこれがの課題は、草とどう付き合つてつかかつてつてつてです。自然に順応し自然の摂理を知り、草を含めてすべての植物達と会話できる、うう百姓に私もなりたい。

見習い百姓

しみじみ
おいしいのよ？
レシピエナ

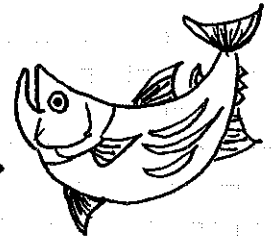


～医食同源～

今月の幸せメニューは
以下の通りぞゴザイマス♡

あじのつみれ

つみれにすればお年寄りや魚な苦手な子供にも好評！！



材料 (4~5人分)

- ・あじ 4尾 約500g
- ・長ねぎ うち切り 1/2本
- ・しょうが みじん切り 1かけ
- ・玉子 ... 1/2こ

① (酒大さじ1・みよ大さじ1
片栗粉大さじ1)

・昆布だし ... 5カップ

② (酒・塩・薄口しょうゆ)
各少々

・長ねぎ・しょうが 各せん切り
さやいんげん

●作り方

- ① あじは三枚におろして骨をとり、頭の方から皮をむいてこまかく切る。
- ② あじ・長ねぎ・しょうが・玉子をすり鉢に入れてよくすり混ぜる。
- ③ 昆布だしを煮立たせ②のすり身をひと口大にまとめて入れ、浮き上がってきたら①で味をととのえる。
- ④ 長ねぎ・しょうが・さやいんげんを添える。



つみれはほかにも導しめますよ
ゆでたてをしょうがじょうゆでシンプルに
食べてもおいしいです。
人参・ごぼうをませて油で揚げて
さつま揚げにも

SUN SMILE のこだわり商品!



宮城県古川市 佐々木昭吉さん
自然農法の先駆者として、今年でなんと
30年目の産直です!! (ひめぼれ)
やはり、日本人はごはんが元気の素!!



輸入が98%を占める大豆...その様な
中で国産大豆(北海道 鶴の子大豆 他)
100%のお豆腐は、今や貴重品です。
通常の約3倍、熟成時間をかけた美味しい豆腐!



無農薬栽培の大好きな牧草を食べた
母牛たちのおいしい牛乳です。ハイジの
草原を思い浮かべましょう。広々とした牧場
で育っている牛産!! 甘味があり、おいしい!!



ホシ天然酵母のパンは三大アレルギー
(大豆、卵、牛乳)を使わないパンもあり。
アレルギーの方にも安心です!! 天然酵
母のパンは味わい深く、お腹にももちろ!!



土佐海道の旬の魚を昔ながらの「寒
干し」技法を再現し、氷温乾燥す
る事により、おいしい魚から更に1/3(酸
素)のうまみが生まれます。ゆわかな干魚!



牛肉は太陽の光を沢山浴びた草原の
草を食べた九州阿蘇の草原牛だから
安心です!! 豚、鶏肉もホルモン剤も
勿論使われていない



化粧品、浄水器、せけん、
衣類、蚊の線香、(しょうの)
等々、安心な雑貨も数々!!



店内の壁は「けいそう土」で塗られ
ています。「けいそう土」は薬の化石と
様々な素晴らしい効果があります。
シックハウスの心配もありません!! (紹介
致し!!)

お得なポイントカード SMILE CARD!
100円お買上げごとに1ポイント! 1ポイント1円です。いつでもレジにて
ご利用頂ける(得)ポイントカード(SMILE CARD)は、初回300円
(更新料等ナシ)でお作り致します!!
ご家族皆様にご利用頂けます!!

MY Bag もって行こう!!
おき入りのMY Bagで
お買物!!
SUN SMILE オリジナルBag
もごさいます!!

※ 編集後記 ※

お店の移転が決まり、
私は、中学の卒業アルバムを
引っ張り出しました。

久ぶりに連絡を入れた、そ
の友人に、突然の依頼を
したのです...

「看板描いて!!」

彼女は私にも熱心ニ
か、スマイルの看板を描
いてくれました。店に向て
左側上部の看板、右
側の看板は彼女の
心の込めたプレゼント
になりました。ありがと!!
M. Yukiko

