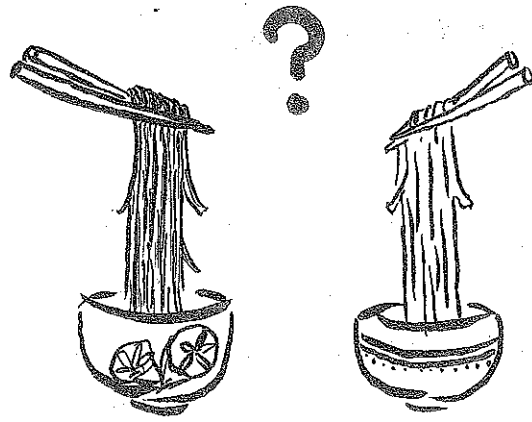


もんだい!

そばめんと
ひやむぎ
どう違うの?



サン・スマイルの
おいしい
ひやむぎ、そばめん
各 160円!!

ひやむぎは
玄米の炊き方
コーナー!

〒□□□-□□□□

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

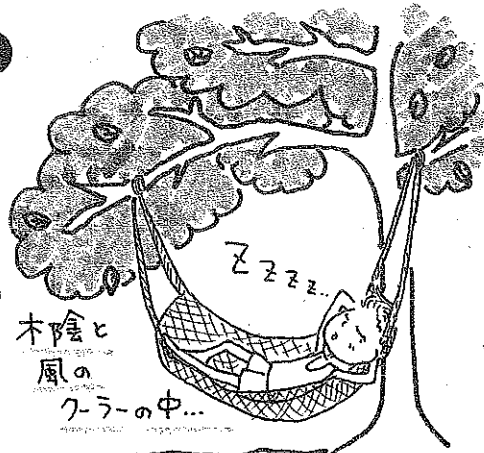
☎ 049-264-1903

FAX 049-264-1914

Vol. 44

日本自然食ネットワーク

J-NAOS 会員



我らが「しょうきつつあん」便り!! 2002.8

～お米、お野菜生産者 宮城県古川市自然農法 約30年!!～

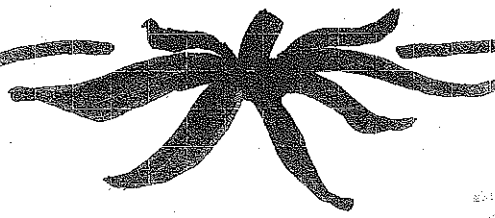
毎日暑い日に感謝しています。太陽がカンカン照るのを農業人ほど望んでいる人はいないと思いますが、皆様に見れば酷暑、もっと涼しければいいのにと思っているのではないのでしょうか。こういうこと世間ではよくあることで、これが原因で争いも起きてしまいます。やはり夏は暑く、冬は寒い、五風十雨のくるいなき天候でいいのではないのでしょうか。

さて過日の台風6号すごかったですね。あの日は大根の出荷日であり、朝4時頃起床、ニワトリを覗、川の増水具合も心配したほどでないのに、大根の収穫に出発したのです。圃場は前夜来の雨で膝までぬかるむ状態で最悪でしたが注文出荷できることに感謝しつつ黙々黙々それにしても強い雨、アメ・・あめ—そのうち排水路や用水路から雨水があふれ出し、けい畔をも越えたとき、これは大変なことだと想い、大根洗いもやめ、7時(朝)頃に家に向かいましたが、途中道路が二ヶ所冠水し、車が立ち往生しており遠くを迂回し家に着くと、川水の増水が著しく水があるふれるまで30cmくらい余裕あり、堤体に異常が無いので隣家の床下浸水をくい止めるべく「国民の生命と財産を守る」**消防団員としての出動**です。土のうを積み水の流れを変え、応急処置を終えたとたんに**我家の前の堤防がえぐられ**はじめ、他の団員の応援を受け11時頃まで費やし「木流し工法」で堤体の保護に努めました。

既に雨はあがり、夏空に戻り水位が下がり始めたので警戒態勢は解除されたとたん、我が家の圃場が心配になり、施設ハウスに行きました。見るからにも無残、20cmくらい冠水しており、手の施しようもない状態でひたすら水が早くひくのを祈るばかりです。結局水がひいたのは午後4時頃で、小松菜、ほうれん草は全滅、ナスもトマトもカボチャ、インゲン、モロヘイヤ、トウモロコシ、ネギ等々かなりの被害です。**川魚がハウスの水たまりで泳いでいる現実**を見ると自然界の中で、人間ってかなり無力なものだと実感しました。

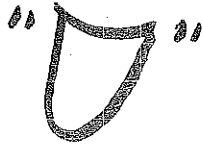
そもそも記録的豪雨ということもありますが、上流部の乱開発や生態系を無視した植林、圃場整備が進みコンクリート水路によって保水性が悪化したのが**大きな原因**と思っています。被害があったとはいえ小難にとどめていただいたことに感謝し、気力を充実させ、新たな出発点にしたいと思っています。

次回は人間の都合と農業です。



夏のおやつ

昔懐きの味



トマト半額!

自然農法30年宮城のそれはそれはおいしい〜トマトです!!

左のレジも書いて下さっている (ようきつあんからの)

70%OFF
価格



1K 500円 → 250円!

1K-2200円 → 半額 1000円!!
(4K箱)



みなさまから生産者のメッセージ、ご意見
ご質問、お待ちしております!!

頂きましたメッセージは、責任をもって生産者の方へお届けします。
(店頭までお渡り下さい)



まめまめ
ちしき

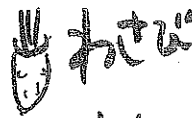
薬味の効能

夏パテには
薬の味をきかせた
おはし料理



ねぎ

血行を良くして、体を温める
疲労回復、胃腸、食欲不振
夏パテに Good!!



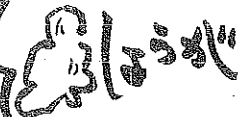
わさび

細菌の繁殖を抑える、
抗菌力高い



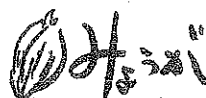
すだち

リラックス効果!!
疲労回復!!



しょうが

胃液の分泌促進、胃を健康に
食欲増進、解毒、解熱



みょうが

発汗、肌及血液循環
を良好に。口内炎、口の
痛みには!!

おみせの ひとこま

外のテナントは、甘夏詰めの話題や
くじ引きなどいじり
盛り上げます!



ホアニングセルカ2弾にお越し頂
いた沢山の皆様、誠にありがとう
ございました。楽しい事と沢山お話し!

実験キットは...無農薬きゅうりと一般きゅうりをただ切り、ビンに
入れた実験を見ての姉妹のお客様の会話!! (一般のきゅうりはあと
かたも無く水分になって
腐ってしまいました。)



そういえば
冷蔵庫のビニールの中
のキュウリが、水に
なっていたよー!
ちと料理とごちそうた
まら〜!!!?

どちらの料理ショー 結果発表!!

ご来店のお客様に試食をさ
せて頂いて、おいしい!と鬼のおへ
投票に頂きました。結果は..

日本みつばち はちみつ対決!!

	得票率
1位 みかんはちみつ	48%
2位 れんげ" "	32%
3位 そば" "	19%

◎使ったハチミツは、サンスマイルのハチミツです。

お客様の声 「みかん蜜は、なんかフルーティな感じ!」
「やっぱ、れんげが落ち着くな〜」「そば蜜のくせが
なんかおいしい〜!」「はちみつで色んな花からとれるネ!

きゅうり対決!!

	得票率
☆サンスマイルきゅうり	94%
一般栽培きゅうり	6%

サンスマイルのきゅうりは凄
生命か!! 折、てくっけておく
くっくえ!!

◎使ったきゅうりは、自然農法30年、サンスマイル
のきゅうりとスーパーのきゅうりでした。

お客様の声 「後味が全然違う!」
「味が違うのはハッキリ分かって、ちがおいしい
のがな〜」「香りが食べた感じがする!」

開いて見えてネ!!

自然食の店

NATURAL FOOD
SUN SMILE

みんなの教室

健康と環境を素に戻そう!

みんな
育ち方が
あるのさ
やさしいの
道

①無肥料栽培 (無農薬)

・肥料すら与えない大自然の力だけで育った野菜君。でもほったらかしと違います!愛情たっぷり必要として、生命力豊かに育ちます!
ブルーベ、イービーなど出問題になっている硝酸の地下水汚染とニトロアミンといわれる超発癌物質の発生などなど一切無関係!輪作などをしながら現在日本で無肥料をしている人は**100件もいません**が、将来の「農」になると確信しています!香り豊か、すっきりが特徴です!

②無農薬 植物性肥

・動物性堆肥には、動物の食べた輸入のポストハーベスト農薬、抗生物質、ホルモン剤の残留の心配があります。植物性堆肥にはその心配は無く安心です!でも今の油粕、魚粕などほとんど**中国からの輸入**・・・これでは・・・

③無農薬 動物性肥

・・・化学肥料を使用すると植物自体の生命力を低下させてしまいます。

④減農薬栽培

・・・減農薬といっても沢山あります。危惧するのは環境ホルモンの疑いのもたれている農薬の使用。また農薬を撒く時期、農薬の濃度、農薬の強度、混合農薬で3種とか5種を混ぜて1回で播くので1回と言う農家さん・・・除草剤は農薬じゃないと言う農家さん・・・通常農協指導20回の所、**19回にしたから減農薬**という農家さん・・・法律が整備されたといってもメチャクチャです。

⑤自家採種

・・・種を自分で採取して毎年毎年育てます。元は同じ種でも数年～数十年でその土地土地に適応した性質に変化していきます!同じ畑でも環境によって不揃いの野菜たちが育ち、人間と同じ個性豊かになります!
マニュアル化された形の揃った野菜よりこれが本当ではないでしょうか!

⑥自然交配種

・・・極力肥料を押さえ、例えば岐阜県で出来た種をもらい、埼玉で育てる、自分で採種をしていないけれど、他で採取された種を使用しています!

⑦一般購入種

・・・今売っている種はほとんどF1(エフワン)といわれる、一代交配(雑)種。この種を使った農産物から自家採種しても次に発芽するかもわからない!**種の特許**はアメリカがほとんど先を越してとり、日本の大企業が續いてその取得に走りました。食の元の元である種が自由に使えない日本人・・・自家採種していかないとどうなるのでしょうか・・・

(それぞれもつと奥があります!今回は簡単にご紹介です!)

サン・スマイルがお野菜で一番大事にすることは生産者の想い、実践です!

理念を持ち私たち食べる側を本当に真剣に考え、環境を考え実践していなければ嘘になります!

胸を張ってお届けできるお野菜、果物たちどうぞご賞味下さい!

サン・スマイルのお野菜、果物たち **化学肥料、除草剤を使用したものはございません!**



天然樟脳油

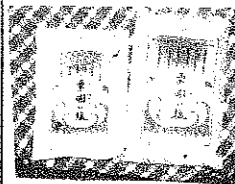
(くすの木100%)

虫さされ、虫よけ、かゆみ、
水虫に「チョンチョン」とつける
「ワッ!! 不思議なほど」
よてきく!! ありの行例
にも... 天然の力はすばらしい!!

180ml / 050円

栗国の塩

沖糸尾本土から産出された、かつての
無人島。農薬を知らぬ自然の恵み



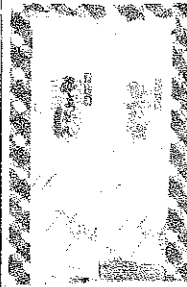
工地から贈り干物。
海水100%!!!
250g 500g
630円 / 1200円



元気茶、活眼!!

この夏、暴発的に
売れているのがこの2つ!
「いつもの疲れがとれた」と
好評です!

100ml 各 500円



そうめん

220g
ひやめき 250g
国内産小麦
100%!!!
- 味ちかうね。
各 160円



どうもろこし

サラダに 甘いよ〜
クーンをたしてみて
無農薬で濃厚で
こいつにおいしい〜!
230円

ORGANIC



EX. オリーブオイル☆

三ツ星レストランでお客様に
いた方が南イタリアで採れた
めだ究極のオリーブオイル!!!
440g 2,400円



フルーツ・ハット

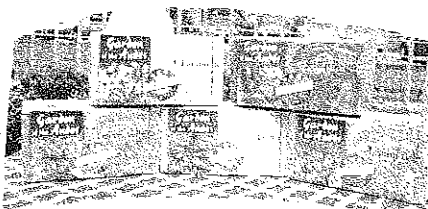
(ぶどう・みかん)

夏休み、安心な
おやつをお子様にも
食ってほしいです。
フルーツ・ハット 6本入 各3本
ぶどう・みかん 各 280円
100% 300円

Mariage (マリアージュ)

アイスクリーム

アイスクリーム、本果の味です。New
アイスあり!
フルーツ、抹茶あずき、いちご、びんご、チョコ、バナナ
120ml 各
350円



Heab Tea (ハーブティー)

のんびり、スッとひと息したい時。
もちろん本格自製、本物のハーブティーでどうぞ!
ローズヒップ、カモミール、レモンハット、アロエシント、レモンバーム、各 480円

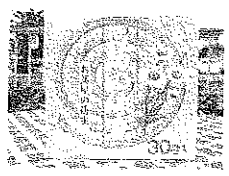


さらさらきれい茶

ぱん! (日ゆず)か
100円でダイエット!!
健康にダイエット
これが一番です。

30袋 3,000円

夏と言えは! 白菊の線香



農薬を使っていない、虫文とリ線香
小さなお子様や重ゆいにも
安心。香りもよやかいほいで、食事
中も気にほほせん。 30巻入 750円

Pollen+1コポリヤン (男性)

Pollen+1コポリ (女性)

男性用は、トイレに近い。夜中にトイレ
に起きる方に最適です。

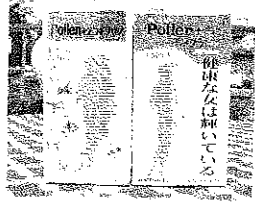
女性用は

女性ホルモンを整えてくれるのです。

つまり! 骨粗しょう症、むくみ、肩こり、肌あれ、

腰痛、頭痛、イライラ、高血圧、便秘、
寝つきの悪い... ほとんどの効果。

お客様に喜ばれています。



男性用(30日分)
180粒 8,800円

女性用(30日分)
180粒 5,200円

Tom's natural deodorant

トマスナチュラル
デオドラント

夏!! と言えは! 気になるおきの臭い。

でももう大丈夫!! スティックタイプのもこれ 1本!!
バッグに入れておけば、いつでもさゆやが

ルンルン♪ ラララ~♪
フワフワ~♪



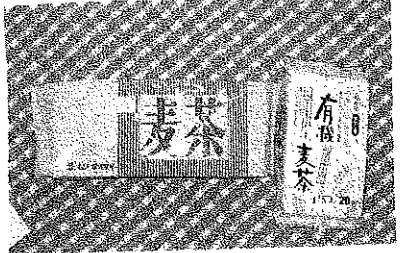
WOODSPICE (森の香り)
Honeysuckle Rose (ローズの香り)
各 1,100円



北海道から直送です

真 四三〇円
開 四五〇円
開 四三〇円
なめにかれい 四四〇円
秋 四四〇円
宗 四四〇円
秋 四四〇円
秋 四四〇円
秋 四四〇円

超! おすすりめ!!



有機麦茶

どららも国内産
大麦又 100%

無漂白
焙煎
国内産
有機麦茶
50% 450円
20% 350円

美味しい

玄米の炊き方



アメリカでは、ハリウッドスターがトップモデルが玄米食!!
その優れた栄養バランスで、本当の意味での健康的スマートな体!
お肌!! 矢野のゴックさんまで願って玄米も食べている!!
そう... 一番の“美”は健康なので!!

ポイント

- ・そんなに白米の様にどしどし洗わなくてもOK!
- ・農薬の心配が玄米は特にありますので、無農薬米を選ぼう!
- ・米 1cup に対し 塩 1g くらい。塩で美味いけど断然違う!!



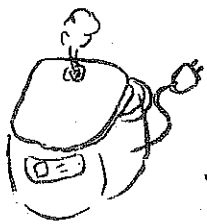
圧力鍋の場合

- ・30分くらい前から米は洗い、水を切っておく。
- ・水は米 2cup に対し 3cup くらい。米の 1.2 倍程度が目安です。
- ・塩を入れて強火で炊く。
- ・おもりがシューシューからシューシューに変わってきたら弱火にして 25分前後 (18~30分くらい) 炊き、火を消します。
火を消す前には 30秒程強火にして、水分を飛ばしても良いでしょう!
- ・10~15分むらしてから出来上り



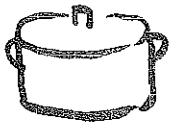
土鍋の場合

- ・1~5時間 米は浸します。その時、水に塩を入れてOKです。
 - ・水は米の 1.5~1.7 倍が目安です。
 - ・中火にかき、沸騰したら弱火で 20分、その後フタの穴にせんをして、ホタル火で 約 30分。その後むらしが 15~20分 で出来上り!!
- ♪ 穴をふさぐ栓は、割ばれが便利です!!



電気炊飯器の場合

- ・玄米モードがある場合、指定通りでOK
- ・6合炊きから約2.5~3合炊けます。
- ・玄米モードが無い場合、米の1.5~2倍の水を入れ、塩と一緒に1~5時間浸します。
- ・炊飯器によって多少くせがあります。上手く炊けないうちは1度炊けた後、1回目の水の量より少な目の水をかえてもう一度炊いて下さい。むらしは10分程度です！



厚手のなべの場合

- ・水は米の1.5~2倍 (浸水時間が短い時は多目！)
- ・はじめ強火で、沸いたら弱火にして40分~1時間
- ・表面に水が残っていないかな、たゞ火を止めてむらして出来上り！

食べるこつ!!

エーくかんぞ、食べましょ!!

エーくかんぞ!!
エーかんぞ!!
ゆっくりとたのしく
たべましょ!!

玄米 vs 白米の成分 (食品標準成分表より 100g中の成分)

たん白質	⑤ 7.4g	⑥ 6.8g	髪・肌はだの体の形成
カルシウム	⑤ 10mg	⑥ 6mg	精神安定・骨の形成
リン	⑤ 300mg	⑥ 140mg	体内の農薬・添加物排泄と貯蔵
鉄	⑤ 1.1mg	⑥ 0.5mg	臭気・動悸・立ちくらみ
ビタミンB1	⑤ 0.54mg	⑥ 0.12mg	神経痛・筋肉痛・腰痛・肩こり
“ B2	⑤ 0.06mg	⑥ 0.03mg	視力・皮膚・髪・毛の発達
ナイアシン	⑤ 4.5mg	⑥ 1.4mg	口内炎・口内炎・憂鬱・無気力症
ビタミンE	⑤ 10.0mg	⑥ 1.0mg	生殖力・不妊防止・老衰防止

主な成分を上げました。
無理せず
美味しく
食べましょ!!

表紙のワイズの答え!!

A: 実は、太さが違っただけ!!
そばめん、ひせあき、うどんは同じものですよ!
昔、うどんを作っている時に細くなくて失敗しては、たゞうどんを食べたら美味しかったのが、そばめんの始まり!!

さんさん 店長さん

先日、越生のサン・スマイルの田んぼ4反の穂が出てきました！草ぼうぼうの中に元気一杯に育っています！いつも田んぼや、畑の作業をしていると不思議に思うことがあります。何で土に種を播くと育つの？

水、温度、光の三条件が揃うと発芽して三大要素 NPK、微量元素で育つと学校では習い・・・有機農法の場合は微生物も重要視しますが・・・微生物の世界は人間なんて地球上全微生物のうち 0.000001%といわれていますので。こんなに科学が進んでいるのにわかったうちに入らない。何でサン・スマイルの野菜、特に無肥料の野菜たちは育つのか？学者は皆不思議がります。

小さい小さい肥料のことでなくて、もっともっと大きなことではないかと感じます。大きく大きく大自然を見たとき、例えば地球を見たとき、人にはゆっくり見えますが莫大なエネルギーで地球、大地は地殻変動と対流をしています。そしてまだわかっていない小さな微生物たちとの調和・・・

そこからも NPK は絶え間なく常に出ています。大きな空からの雨によっても。その力を知らないが故に、人間は勝肥料をやらなくては出来ないと勝手に思い込んでいるだけ？そう考えると人間すごい、ちっぽけだな！と思わされます。過程はわかりませんが無肥料でも作物はしっかり元気に育っています！この真実を目の当たりにしたとき、ほとんどの農業経験者は信じられない、度肝を抜かれると思います！不思議です！でも真実です！

話はぜんぜん変わって。。今サン・スマイルの裏で・・・お蚕様を飼っています。いくつかあげちゃってあと10個の繭になりましたが。そろそろ旅たつはず！欲しい方はお早めに！差し上げます！

しみじみ
おいしいのよ？
レシピ

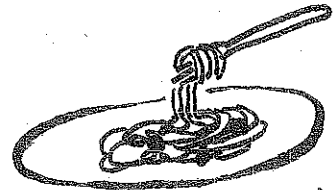


～医食同源～

今月の幸せメニューは
以下の通りぞゴザイマス♡

かんたん
お野菜たっぷりパスタ

作り方



材料(3~4人分)

スパゲッティ... 300g
にんにく... 1かけ
たかのつめ... 2~3本
玉ねぎ... 2こ
大葉... 5まい
きゅうり... 2本
トマト... 2~3こ
オリーブオイル(オリーブ)
塩・こしょう

- ① にんにく(スライス)とたかのつめ(一口切り)をオリーブオイルで炒め、その中へスライスした玉ねぎを入れしんなりするまで炒め塩・こしょうで味付します。
- ② ①へ茹でたスパゲッティと1口大に舌し切りしたきゅうり・トマト、細切りの大葉を手早く混ぜ合わせ塩・こしょうで味をととのえます。



入荷日	月	火	水	木	金	土
自然農法30年 宮城産直 (23年)おん たまご						
有精卵たまご						
天然酵母 五條内 豆腐(豆腐)パン						
豆腐(大豆屋)						
たまご						
牛乳						

※ 日曜日の入荷はございません。 ※ 卵は不定期となる場合がございます。

SUN SMILE のこだわり商品！



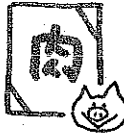
宮城県古川市 佐々木 昭吉さん
自然農法の先駆者として、今年でなんと
30年目!! 産直です!! (ひとめぼれ)
やはり、日本人は ごはんが元氣。素!!



東北海道。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「乳酸
系」のうまみが生まれます。ゆめがな干鰯



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!



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、鶏肉もホルモンの割も
勿論使われていない



無農薬栽培の大好きな牧草を食べた
田舎牛たちのおいしい牛乳です。ハイジの
草原を思い浮かべた(お)産直した牧場
で育っている牛達!! 甘味があり、おいしい!!



化粧品、浄水器、せんべい、
衣類、蚊取り線香、(お)の
等々、安心な雑貨も数々!!



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!!



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

