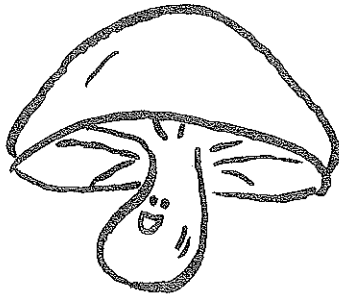


もんだい

これは
通信の中だよ!!



しいたけの
どんこ
と信
香の
違いの??

〒□□□-□□□□

上から見た柿!



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

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

【e-mail】 sunsmile@pop07.odn.ne.jp

☎ 049-264-1903

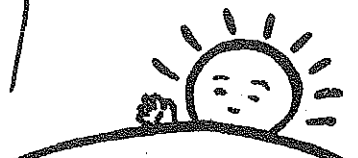
Fax 049-264-1914

又仕度...



Vol. 46

日本自然食ネットワーク
J-naos 会員

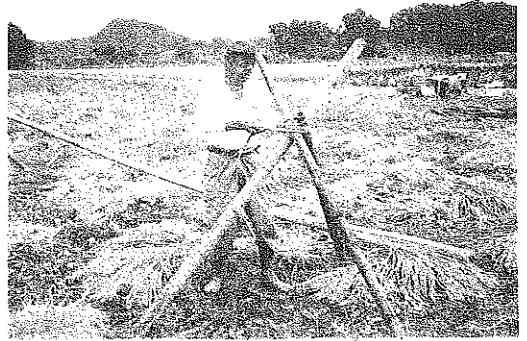


サン・スマイルの 田んぼ

収穫しました!!

去る
9月22日23日

4反の田んぼ(昨年収量5.2俵でした。今年は?)



鎌で手刈りした稲を束ねて、きつ、きつ(ばりませ)。これが かなり辛い!! 80%

ベテラン小峯のおじいちゃんが、技を教えてくださいます! あい、言う間に竹を束ねてハサミ作り! すざいな~

しまった稲の束は、前日夕方からの雨でちと重いな。え、ちら ちら 晒さびます。

鬼いた利、沢山収穫でき、ハサミ(増設)稲をかいたら、ホ... 一安心です。



一面に広がる稲穂「さあ、刈るぞ」と、思わぬ「かまの切れ味。そして稲の手ざたスに顔も心もにんわり!!」

彼岸花、いなごカエル、どんぼ自然を満喫した稲刈りでした。



手刈り!!

種の準備から数えて約200日!! たくまいく草に負けず、威勢良く、立派に育った2年目の田んぼの収穫は、今回全てが手刈り!! 手にマメキ作りながらも2日間全身筋肉痛になりつゝ頑張りませ。ご参加頂いた皆様、そして田んぼを便わせて下さっている小峯のおじいちゃん!! 本当におかげさまでございます。



今年の稲刈りクイーン!!

収穫したお米は、埼玉の子ども産の施設へお送りします。埼玉の子どもたち、無農薬米などで元気に大きくなっホ!!

我らが「しょうきつつあん」便り!!

2002.10.1.

～お米、お野菜生産者 佐々木昭吉 宮城県古川市自然農法 約30年!!～
あの暑い暑い夏も過ぎ、しのぎやすい好季節になりました。こちら宮城はめっきり朝晩寒くなり本格的秋に突入の昨今です。早朝お野菜収穫にははんぱな服装では耐えられなくなってきました。我家の東の川に野ガモの赤ちゃん? 子供三匹泳いでいます。早朝しか見れない光景に必死で生きている生物の姿に感動します。

さて皆様はインゲンを摘んだことがありますか、特にツル無しですけれども腰をかがめての作業で 20kg 位摘むのに2時間は十分にかかります。一般的には腰にかなりきつい仕事で、エビのように曲がった状態はなかなか元には戻せません。

しかし私は辛いと思ったことはありません。8人兄弟の6番目に生まれた私、腰は丈夫? なのです。6月から10月まで続くインゲン摘みは私の受けとりになっています。

インゲンに向き合った時、自然に「仁義」スタイルになり収カクが始まり2時間くらい「仁義」のきりっぱなしで収穫が終わります。こちら古川は今、稲刈りの最盛期です。複雑でシビアな気候の中、よくぞと思うくらい稔りの秋を届けてくださったことに感謝せずにはいられません。

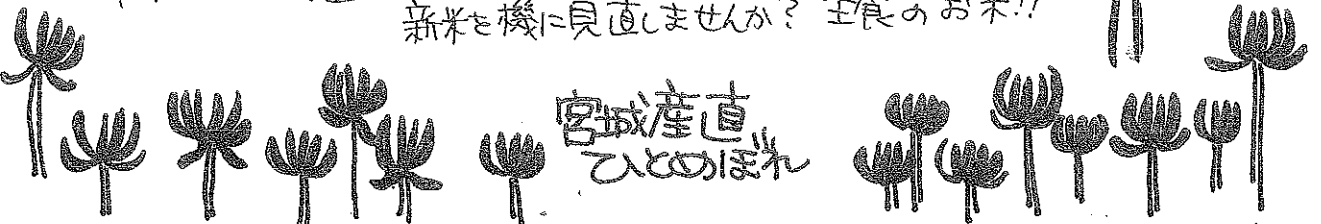
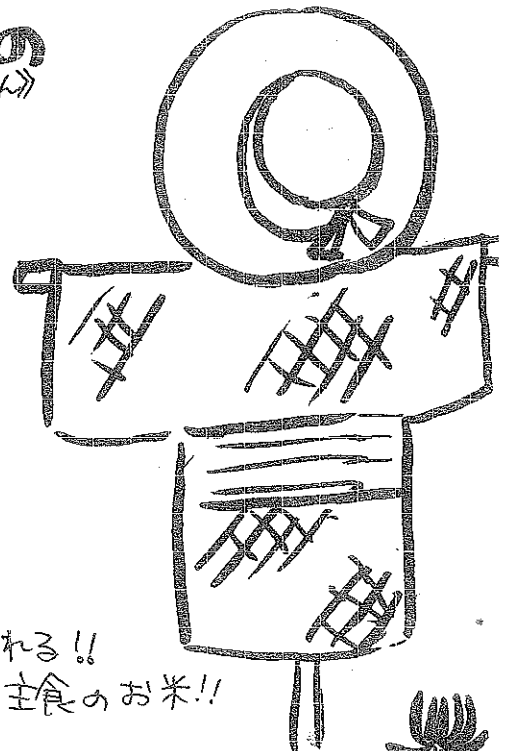
自然農法30年の
《佐々木昭吉の 通称(しょうきつつあん)》

新米入荷

今年もしょうきつつあん、ありがとう!!

主食がしっかりしてないと!
自己免疫力を高めるお米です!

1日、日本人
平均でお米が 120円 で、最高のお米が食べられる!!
新米を機に見直しませんか? 主食のお米!!



宮城産直
ひとめぼれ

医学博士 伊藤慶二先生 講演会

絶対に病気にならない方法

いのちのよろこぶおはなし

日時：H14.11月17日(日) 13:30~16:50

ところ：ふじみの交流センター(ふじみ野馬沢町)10分

チケット：500円

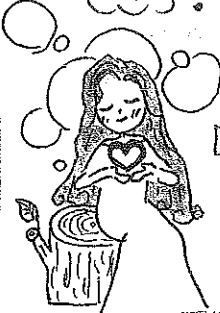
チケット

お問合せは
「いのちと食」松浦春藤
tel 264-1903
(サンスマイル内)

医療法人至誠会 梅田病院院長・勝向クリニック院長
を歴任。産婦人科医師として全国に先駆けて、84年
から母親教室を開く。マクロビオティック医学会初代会長



チケット
販売中!
店頭又は郵便
振込可!!



一年間の
心算込めて...

安心とやすらぎを
届けたい...

御歳暮

サンスマイル

大人気だった
甘夏の生産者
熊本の加藤さんの
最高においしいみかんも
成長中です!!
お歳暮にぜひどうぞ
おたのみに!!

今は
みかん
あまみ

年末年始のごあいさつ
各種GIFT承ります。
のし紙、地方発送も
致しております!! どうぞ
ご利用下さい

御歳暮は
やっぱり
SUN SMILEぞ!!

8/24付 朝日新聞一面にも

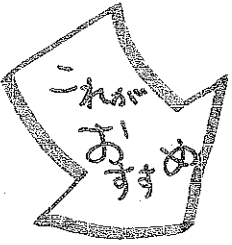
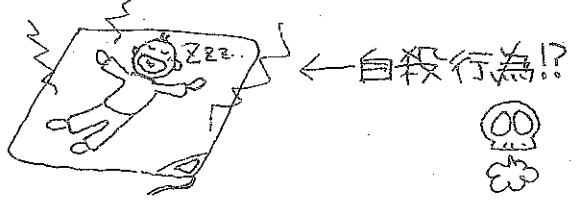
「電磁波、健康に影響」～国立環境研究所～

電磁波(磁界)の被曝量と白血病は関係あり! 長期の4μT以上で2倍の小児ガン...。20年の研究からWHO、国際ガン研究機関も「電磁波とガンの可能性」を認めています。日本では携帯telからあらゆる電化製品の基準はとても低くて、海外用には電磁波のモレが少ない製品を作リ、輸出しています。(海外は規制が厳しいからです...)

世界中で高圧電線の下には家やマンション。あらゆる施設を建ててはいけないう規制がありますが、日本はOKなめです...



避けては電磁波
減らそう電磁波



電磁波 99.9% カット

ゼンケンのホットカーペット
毎年品切れしてしまう商品です
どうぞお早目に!!

電磁波から離れたる事が、被曝げない方法... でも、ホットカーペットや携帯は離れたるべないから...

シリカ味材の概
無地、2種類があります


2畳用(柄、4ジ) 43,800円

3畳用(柄、4ジ) 54,800円

掛巾敷ふとん 22,800円
(両面毛布)


安心にお使われます、～

✿ 携帯電話には これ!!

✿ 伊ホンから EMグリーンウェブ 2枚入 

ベアット貝おん
タイプ、ドライヤー等にも!! 3,980円



✿ 電子レンジには これ!!
EMグリーンウェブ 



✿ お血型のセラミック
使わない時は冷蔵庫
などで大活躍です! 9,800円



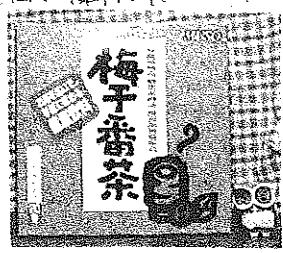
EM Green Web

かいもの かき 10月

梅干番茶

無農薬梅肉、無農薬(3)油、無農薬番茶

寒さに弱い方、食欲不振、朝に弱い方に特におすすみ!! 梅は最も古い健康食です!!



1.600円

ピニエイン穀物コヒー PIONIER EXTRACT

ビタミン、ミネラル豊富な穀物、ライ麦、大麦、麦芽とイネ(整腸)、チコリ(鉄分)を培養したインスタント健康飲料。30歳から60歳のタカインが嬉しいです!!

1杯に 3~5粒
125g



1,200円

メイプルシロップが 顆粒になった

メイプルシロップ

カナダのアメリカに広がるカエデの原生林の樹液 100%

無添加
天然調味料



すく、おいしいの♡
溶かせばメイプルシロップになるし、肉や料理にコクと照りが最高!



200g 600円

待てな〜チョコレート オーガニック

- ☆A-ゼラチン
- ☆トリュフ
- ☆アーモンド
- ☆ミルク
- ☆ラレーズン



各 450円

プロポリスのど飴

1粒に プロポリス100mgも!!

のどは勿論、美容と健康に!! おしくプロポリス♡



Sさんの体験談

のど痛くて寝れない時ほめてた。11月の間にカサカサとスガイどす。これ、味はないですね!



600円

無農薬は勿論!

無肥料のお茶

～宇治のお茶～

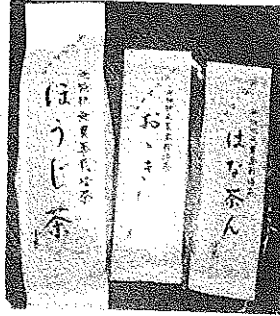
☆出ました!究極の農法

無施肥のお茶!!人畜的に
有機肥料も加えない本当の
自然が生んだお茶です!

(はな茶ん)(玄米茶)100g 1220円

おきに(煎茶)100g 2000円

ほうじ茶 150g 1150円



贅沢なコクと香り

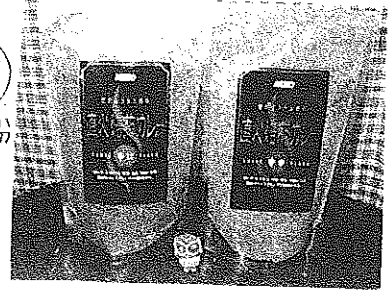
直火焙煎カー

本当に直火の釜で少しずう、ゆくりと混ぜ
て作っているのです!感動がぞす!!

辛口 中辛

各6-8両

390円



快適に

ホカホカ

オーガニックコットン

アンクルソックス 600円

レギスラソックス 700円

ショーツ 1200円

その他いろいろ!!

無農薬の綿の衣類

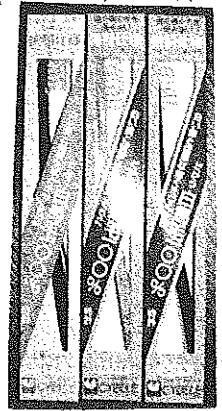


白馬モ ハブラシ

歯肉歯茎と同じタンパク質!!

出血しなくなった。歯茎
の色が良くなった。腫
れが引いた。黄ばみが
とれた。口呼吸型者にも
おすすめです!!

各400円



合成洗剤じゃない!
石けんでもない!

洗剤ハーブミネラル水

アサダリチ

地球を救う洗剤の女王

食品又は食品に準ずるものから
作られた。口に入れても問題
ない洗剤です!!

お得な
500ml入り!!

1000倍に薄めて使え!!

流水排水は、なんと川や池の浄化菌の工場
となり、水もキレイにしてくれる。

キッチン用(右)500ml 1000円

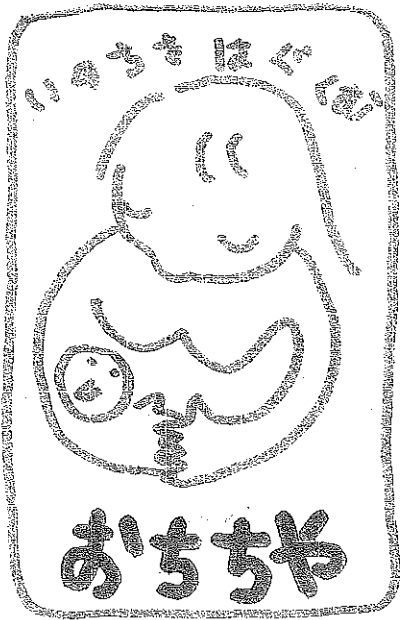
洗たく用(中央)1L 1500円

洗たく用(左)1L 2200円

洗剤抗菌消臭柔軟保湿の強化版です。



人に
環境
子ども
地球に
プラスになる
商品も
お届け
しています
♡



おちちよに
やさしいやさしい
愛の詰まったおちち

おちちやのお母さん 周東澄絵さん(3児の母)

3人目の子ども「おう」が生後4ヶ月の頃、しんが
出てアレルギーがある事が分かりました。和が一切の
魚を食べると数時間後にはおっぱいを食べた
おうに反応がでるのです... それをきっかけに大き
く食生活を見直す事になりました(おちちやとの通信
より) おっぱいの様に子どもの命を育てお菓
子、これはホッとするような和やかな味...
昔、子どもの頃飲んでいたエナジ...



クッキー 5枚入
360円

おキャラココナッツ お玄米レズン
おミルクティ おオートミール



スタッククッキー
10本入 340円

おたまこスタック おこまスタック

その他にもございます。ぜひどうぞ

はうき(エ)んの
〜みそづくりほう!!〜



味噌は
1/5 尚残
ご予約承っております

(エ)き(エ)ん ワンポイントアドバイス
みそ造りは寒さに向う頃ではなく
暖かさに向う頃つくり始めるとよいです。
昔は桜が咲く頃に作り始めました。
3月以降がよいですネ!!

※寒にあてるとみそ造りの方があります

麹 2400円 → 1600円 大豆 1200円 → 950円

おしらせボード

サン・スマイル SUNSMILE より...

サン・スマイル通信につきまして のご案内

月刊発行の当サン・スマイル通信は、お陰様で今回46号を数える事が出来ました!! 多くの方々にご愛読頂き、大変嬉しく、感謝申し上げます。誠に有難うございます!!



これまで無料配信させて頂いております。この通信は今月号を持って終了とさせて頂きます。次号より引き続き講読ご希望の方は店頭又は郵便局にて年間講読料1500円を予めお申し下さい!! どうぞ宜しくお願い致します。これからも楽しく情報た、ぜひお届けいたします!!

お楽しみは!!

郵便振替口座 00140-7-552590 サン・スマイルショップ



Vol. 1

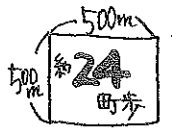
増城の 単身赴任農業伝

880坪の
とせんに
in 北海道
北見市

女満別空港に無事到着すると、秋場さん仁王立ち!?! カフェで秋場さんとランチ (らーめんだったような) 飲めないビールを飲んじゃって、秋場農園心得を有難く頂いて、(ヨッパラカッタあんまりよく覚えていない訳でいよいよ秋場農園へ向かうのですが…国道を通うらずに近道の山道を車はスイスイ (どんな田舎だろう?・電気、ガス、水道はあるの? 五郎さんちのよう?) 雄大な景色さえ、うつろな私には写らず、心の奥底から帰りたい…その日は広い畑を案内して頂き夕食で秋場家の皆様に歓迎会をして頂き(奥様の手料理で御座います)三畳ぐらいのマイ・



まずは乾杯!



ルーム御用意していただき (妻く居心地が良いのです) 激動の第一日はなんとか終わることが出来ました。北海道一口メモ…秋場さんがお住まいの北見市は、人口11万人の道東最大の都市、知床やオホーツクなども近く観光地です。(超お勧めよ!!) 玉ネギの生産量は日本一、駅前には東急百貨店、SATY などあって夜12時まで映画が見られました。(私の住んでいる町よりぜんぜん大きい) 東京ではお花見が終わっても5月頃まで雪は降り、霜は6月頃まで降りる時もあり、ストーブは7月まで(朝夜だけ)東京育ち・東京務めの私には、物凄い環境です。まして24町歩の広大な農地を家族経営で、

な・なんと無肥料・無農薬を貫くツワノモ一家、大変な所に、来てしまったのでした。3ヶ月長ぐつ生活!!

しいたけのひみつ

あきこ かんこ はるこ ふじこ
 秋子, 寒子, 春子, 藤子 ← みんなしいたけの名前!!

- 秋子 → 薄葉で華やかな香り。どんこはほとんど採れません。10月11月がピーク
- 寒子 → 極限まで身の詰まった旨味が濃厚で歯ごたえあるしいたけ。通常収量が少ないので流通しません...。1月がピーク
- 春子 → どんこ。香信なとびらこスエイク取れる。収穫の7割が春子です。3~4月がピーク
- 藤子 → 質が悪く、虫も混入しやすいと言われてます。藤が咲く5月頃にピーク

どんこ と 香信 と 特用

どんこ と 香信 の違いは、採取時期ごとの呼び名が変わります!! 傘が開いていないのが「どんこ」開いたら「香信」です。「特用」は、傘が全開したものです。
 「どんこ」→ 肉厚で歯ごたえ良く、日本料理の煮物や中華料理に使われます。
 「香信」→ 戻りやすく幅広いお料理に使えます。
 「特用」→ お得...という意味では無いのですが、傘が全開して傘縁が割れてしまったものです。安価で使いやすく、よく使う方に人気です。



骨粗鬆症

動脈硬化

胆石

ガンウイルス

糖尿病

便秘

高血圧

湿疹

吹出物のトキビ

ポイント!!

ビタミンDで有名なしいたけ。袋詰めされて約1ヶ月後にはビタミンDが半減してしまいます。生しいたけも、乾燥しいたけもお料理前に1~3時間日光浴させてあげると、又ビタミンDが目覚めてくれます!!



もどさない使い方

あ〜ん、もどし忘れちゃった〜
 でも大丈夫!! 手で糸細かく石臼で入れちゃいます!! 煮ながらもれなくだしも取れてGood!! 少く固い時は、お湯にぬらしてからハサミで切ってください!!



今回の通信はなんか商品の初回が多いかな？っと思いつつも・・最近すばらしい「食材」、「商品」との出会いをたくさん頂いております。今、サン・スマイルでは、たくさん「食材」を増量実践中です。棚も造作！今月中には、新しく出会ったそして待ち望んでる 200 アイテム追加予定です！これで、サン・スマイルには 1600 種類以上の食材、雑貨などが並びます！

今月の通信はそんな感動の食と品々が中心です！一つ一つにドラマがあります！想いがあります！そして感動が！それで今回は商品にまつわる話満載の通信になりました。どうぞ私たちになんなり聞いてください！そして試してください！

最近読んだ本に、この世はすべては「合意」によって成り立っている。っを書いてありました。メキシコ南部のトルティックの話です。読み途中ですが・・「この世は合意のプロセスで成り立っている」この本のように当たり前と思っていることが「なぜ？」っと思えた時に、新しく求めるものが変わってくるのではないかと思います。

無農薬がいい！これは農薬を使ったものが良くないという皆の「合意」です。科学的に農薬は・・科学も皆の「合意」です。でも科学も 100% 万能ではありません。その先にあるものがあります。そのプロセスが分かった気がします。また感動のこの頃です！

店主 松浦

しみじみ
おいしいのよ？
レシゴニータ

エバン！



～医食同源～

今月の幸せメニューは
以下の通りぞごザイマス♡

EX
バージョン
オリーブオイル

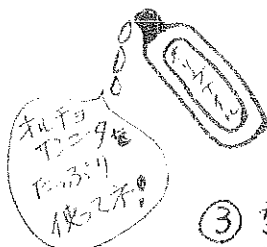
オリーブ・サンニータを使った
簡単 ヘルシー メニュー

ナスのマリネ

作り方

- ① ナスを丸ごとへたもつけたままでグリルで焼く。(焼きたまにする)
- ② マリネ液をつくる
(玉ねぎをすりおろし、酢・オリーブサンニータ・塩を良く混ぜる)

材料(4人分)
ナス 4~5本
玉ねぎ 中 1/2
オリーブ サンニータ
米酢 女カップ
塩 適宜



オリーブ
サンニータ
たっぷり
使えば◎

- ③ 熱いうらになすの皮をむき、たて半分に切って、平らなバットになすをしきつめ
 - ②のマリネ液を上からかける
- 冷蔵庫で冷やしてからいただく。

SUN SMILE 入荷表 陽

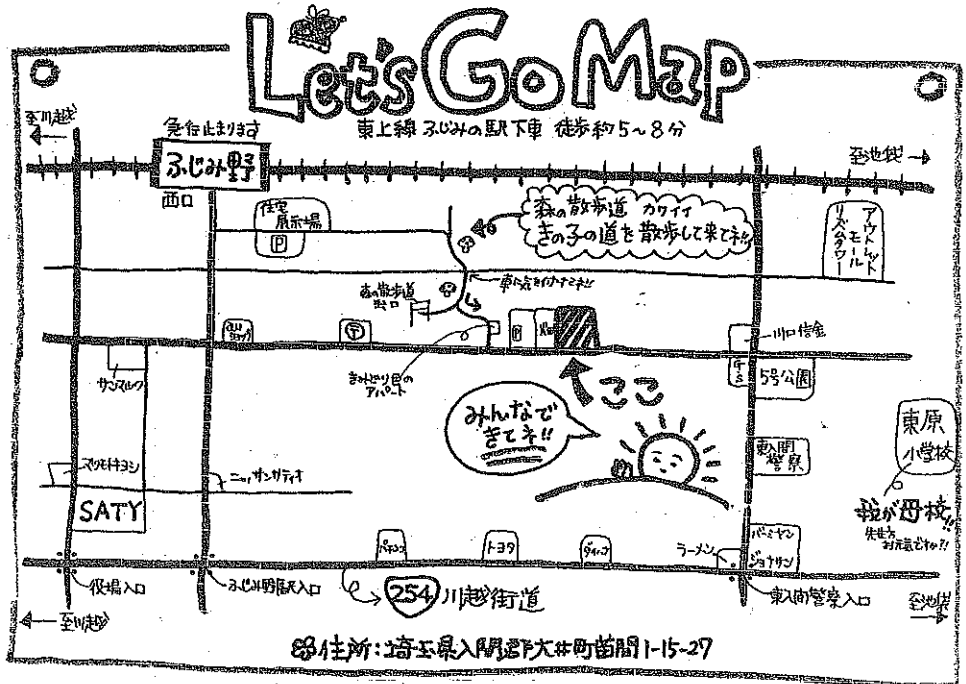
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|
| 自然農法30年 しそ・つばね野菜 | | | | | | |
| 平飼有精卵 | | | | | | |
| 豆腐・パン | | | | | | |
| 安心野菜 | | | | | | |
| 低温殺菌 100%牛乳 | | | | | | |

☆日曜の入荷はございません。 ☆都合により変更がある場合もございますご了承下さい。

毎月30、31日はポイント3倍! サン・スマイルDAY!!

☆とってもお得なSMILE CARDのポイントが毎月30、31日はポイント3倍です!! ☆ 10月分!!

==== 編集後記 ====
 あったかい
 お茶が美味な季節
 となりて参りました! お茶
 と言えば 緑色
 でも... 私は気付きました。
 茶色とは?? 「お茶の色」と書く...。そう言えば、緑茶は時季がたつと茶色に変色してきますが...? 古来からお茶と言えば「ほろ」茶の事だ緑茶は無かったのか? 色々予想しております。
 ご存知の方教えてください!!
 M.YUKIKO



☆このサン・スマイル通信は、新聞古紙100%再生紙「エコペーパー-100」です。塩素漂白してませんので燃やしてもダイオキシンが生まれません!!