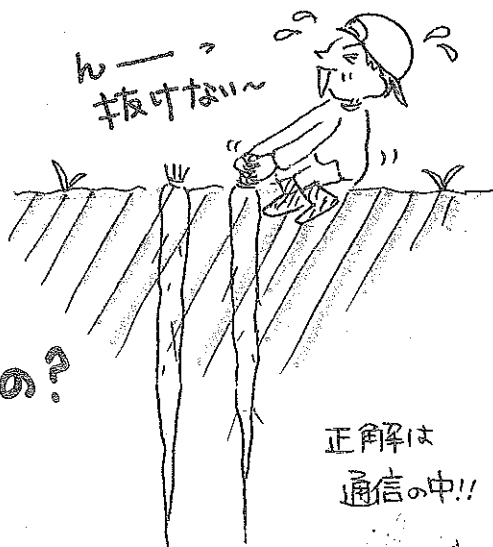




Q ニンじょう、  
あんなに長いけど  
どうやって  
収穫しているの？



←ニンじょうの葉っぱは  
とて大きい!!

正解は  
通信の中!!

〒 □ □ □ - □ □ □ □

おしらせ...

11/30(土)は、棚下しの為  
誠に勝手ながら **休業**

とさせていただきます。又

11/25(月)~11/29(金)は5周年  
決算大売出しセール中!!

# 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](mailto:sunsmile@pop07.odn.ne.jp)

☎ 049-264-1903

Fax 049-264-1914

お小物がとろ!!



**Vol. 47**

日本自然食ネットワーク  
J-naos 会員

11月・12月  
合併号!!



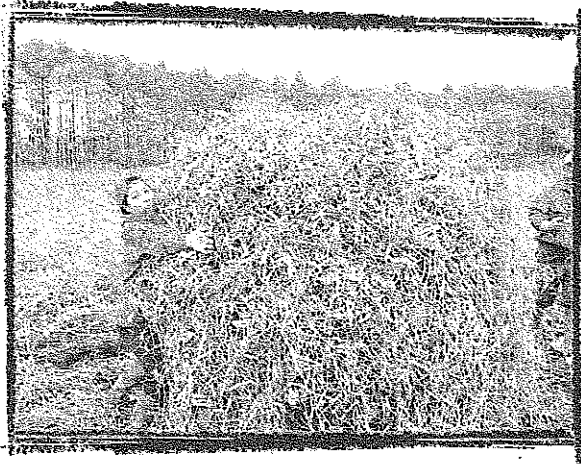
# 行って来ました! 北海道 豆の4ヶ月!!

「無農薬・無肥料の世界 秋場農園 播農の旅」

平成14年10月19日～27日 サン・スマイル 松浦 由樹子



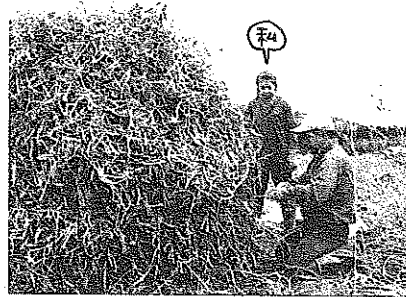
↑ 銀手七も抜いています。私の後ろを見て下さい……。ずーっと畑!!!



↑ これは、何でしょうか?? 実は収穫した銀手七の山積みです!! こうして乾燥させます。

① どうか! 空! 大地! はもちろんです! 何よりも感激した事は、秋場さんはじめ、この「銀手七」に携わる方々の深い深い愛情でした。畑のみなさんと、この銀手七が全国の方々の笑顔に変わる事を思いながら辛い作業も乗り切ります。手の平は握れなくなり、腰は...でも、ものすごく気持ちよい宝の体験でした。

② 10日(向)、北海道北見市の秋場農園へ幻の白豆、「銀手七」(ぎんてぼし)の収穫の為播農へ行って参りました。全部で27町歩(1町歩は100m x 100m.....。27町歩は100m x 2.7km!!)の畑に銀手七が実っています。全てが手作業となる収穫。私がお手伝いした畑は片道400m!! 1日たっても、あこがれりまでたどり着けませんでした...。(実はある日、途中で2回、泣きそよになりました)



↑ 銀手七収穫に毎年愛をそぐ"自称見習い百姓"さん



↑ シートをかぶせ、雨よけします。



← 銀手七の山積みが見えど、私より大きな山です!! (「こお積み」と言ってます!)



秋場和弥さん(生産者)

みんな—  
ありがとう—

▼ H14.11.16 秋場さんお礼メッセージ ▼  
 黒豆の抜殻も無事終了致しました!  
 春、秋の霜... 夏の長雨、日照不足  
 の中、資材無投入でよくぞこ  
 まど実ってくれたと、感謝、感謝  
 です。多く将来へ向けへの  
 明確な示唆もできました。  
 皆様 ありがとうございます。

幻の豆 <sup>ぎんてい</sup> 銀手七  
 新豆のご案内

- ① 一晩つけなくても大丈夫!!  
 約一時間程度水に浸して煮ても  
 OKの簡単、美味しい銀手七!!
- ② 煮豆は勿論、マリネサラダ、スッポ  
 シュー、鍋物のだし等々、お料理  
 色々、楽しい銀手七!!
- ③ 波動測定では驚くべき高成績を  
 出し、測定員もビックリの銀手七!!
- ④ 離乳食、病人食に最適の  
 生命力みなぎる銀手七!!



真っ白いインゲン豆「銀手七」です

新豆入荷は 12月中旬 予定です!

300g 590円 1kg 1,550円

黒豆・大豆もごぞいます。



我らが「しょうきつあん」便り!!

2002.11.1.

～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!!～

「名前」子供が誕生した時、親は子の未来に夢をラップさせたりしてけっこう苦労してつけているのでないでしょうか。姓名学、画数やらと何かと権威づけられ、苦労したことを覚えております。



ちなみに私の名前の件ですが、私が中学の頃、通常寡黙で怖い父に尋ねたことがあります。父いわく「昭和を代表するようなりっぱな男に育ててほしい」と恥じらいもなく、私をにらむような視線で言ったのを今もよく覚えております。私としてもものすごく感激に意気を感じたものでした。

以来40年その徴候さえない私は親不孝者です。名前はその人の一生ついてまわり、運勢を変えるために改名する人もいますが、今の私にはその必要を感じません。

私の名前「佐々木しょうきち」は呼びづらいのか、たいがいは「しょうきつあん」と呼ばれ、呼びすてにされることは滅多にありません。呼びすてされると常態ではないと思うのか、とっさに身構えるクセがあります。

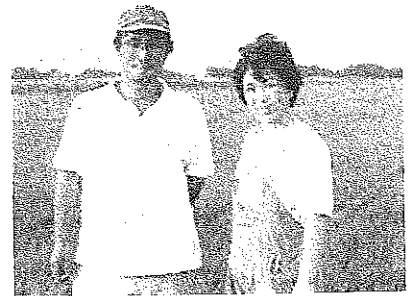
また親しい友人や特に女性からは「昭ちゃん」と「ちゃんづけ」で呼ばれる得な名前で、つけてくれた親に感謝、感謝、合掌です。

さて、皆様に「サン・スマイル通信」が届く頃、私は酒蔵に入ります。平成14年BY(バッカスイヤー)が終わる来年4月頃まで少々のことでは休むことができず、自称「懲役5ヶ月」服役することになります。

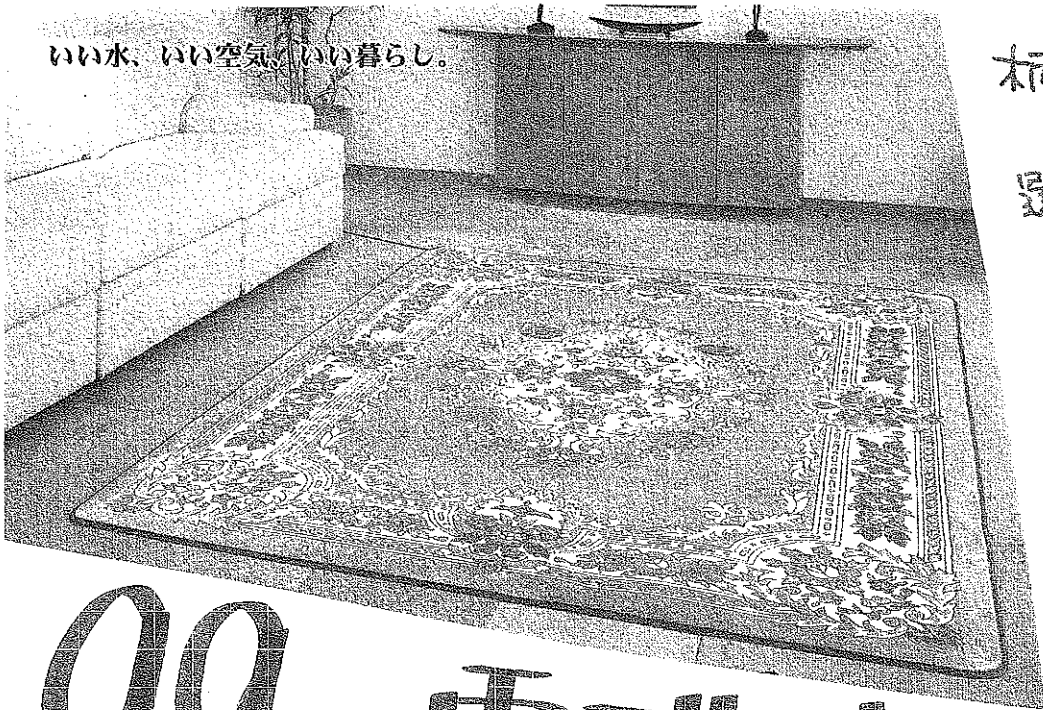
そのためにそれまでやっておかねばならない仕事が山のようにあり、「赤紙」によって召集された兵士の心境が少しは分かったような気持ちです。

今後の(11月7日から)野菜出荷作業は、早朝や昼休みのみの手伝い程度で、女房の肩に移り、今年も苦労かけるなあと責任を感じます。

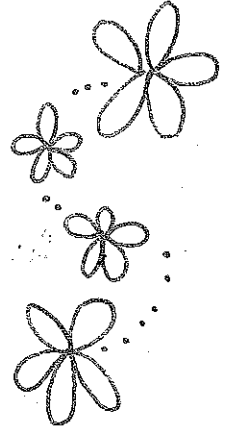
雨よけハウスに掘っていた井戸完工しました。10m位掘ったあたりから砂利層が続き予定の深さには届きませんでしたが、上々の水質と思われます。残念ながら温泉は湧きませんでした。向寒のみぎり、風邪などひかれないことを祈っています。



いい水、いい空気、いい暮らし。



柄(写真)と  
無地(写真)  
選べる2タイプ!



# 99%電磁波cut!!

## ホットカーペット販売中

柄・無地共 定価  
2畳用 43,800円 →

柄・無地共 定価  
3畳用 54,800円 →

# 超特価

### (((電磁波情報)))

- アメリカ最大手の携帯電話メーカー「モトローラ」社社長は1日30分以上は携帯電話を使わないと、電磁波の有害性を断言!!
- 電磁波が直接生殖器に当たる。電気毛布やホットカーペットで生殖障害を起す危険性が高く、特に避けるべきだと国内で警告されている!!
- 白血病、ガンとの因果関係が深く、先進国の中には3歳以下に携帯を持たせない国もある!!

自然食の店  
NATURAL FOOD

# かいもの かご

桜えび 無着色!!

お肌にはいいとウワサの  
カリウムたっぷり  
健康食です!!  
20g 470円

年越しそば!!

東4風そば  
自然農産物そば粉・小麦粉使用  
250g 270円

十割そば  
信州 本塩の味  
200g 300円

うどん汁のあなたに

田舎うどん  
たっぷり100g!! 国産小麦  
400円

おあめ  
手揉みうどん  
200g 330円

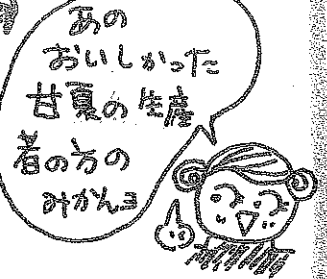
# 加藤さんの みかん

無農薬 無肥料 熊本県 加藤誠さん  
超々味のごい〜

お歳暮に、色々おすすめて!!  
見かけは悪いけど、人ひとりで中身2月分!!

計り売りしています

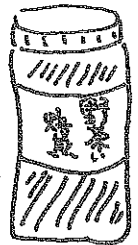
1kg 395円 税サ. 10%  
10kg箱 3950円



# 野茶い焙煎

ルカフィン  
健康飲料

コーヒーのカフェインを気にする方に  
特におすすめの健康飲料です。  
妊婦さん、お年寄、お子様にも!!



100g 1,200円

★インスタ  
コーヒーの味  
お湯で溶かすだけ

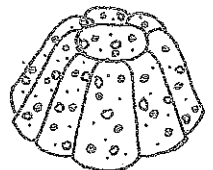
たまり 牛乳 砂糖 不使用  
おちちやの  
Marry X'mas ケーキ

# クリスマス フルーツケーキ

材料: リンゴ、リンゴジュース、レーズン、薄力粉、全粒粉  
豆乳、なたね油、くろみ、ハゼルトワ、山芋粉  
あんず、洋なし、かんや、オレンジゼル、シモン  
しょうが、自然塩、なつめ

たのしく過ごせ!!

高さ15cm<!!  
直径15cm<!!  
2,500円



☆要予約、予約×切12/15(日)

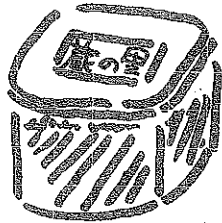
# すごい味噌が出た!

今や、菌までが遺伝子組換えの時代...  
そんな中、このお味噌に使用されるこうじ菌は、大正、昭和、平成と、三世代100年にわたって味噌蔵に住み着いているこの菌を自家採取!!

天然こうじ菌を使用した  
有機米みそ

ながなが無い、超おすすめの一品

「蔵の里」味噌



750g 850円

ノバアレルギーの方も安心  
十三種の穀類、穀物グルテン

“福くら御膳”

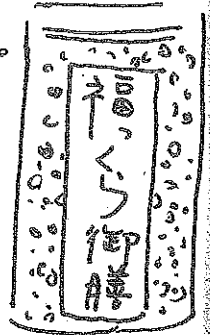
うるち玄米、もち玄米、赤米、黒米、緑米  
丸麦、押麦、もち麦、はと麦、たけさび  
もちあわ、もちきび、ひえ

白米の栄養バランスと、玄米のエネルギーを  
3. しかもおいしく! 楽しい色どりのせむし  
いごはんが出来ます。

1合に約大さじ1杯分。

福くら御膳

300g 1,200円



## さあ、寒い季節の応援グッズ。安心素材のおすすめです!

WELEDA リップクリーム

ハグたっぷり  
香りも楽しい!! 900円

リップスチロンリップクリーム

無香タイプ  
男性にも!! 600円

リップスチロン  
ハンドクリーム

バツたかず、しっとり  
手をうるおします。  
使いやすいチューブタイプ



800円



WELEDA リップバーム

ドイツでは医薬品です。  
特に荒れた口唇や  
ヘルペスに、天然成分  
がやさしく作用します!!



1,800円

5本指ソックス  
色!!



5本指ソックス(シルクが  
おすすめ)ははいてから

普通のソックスを履くとき!!  
暖かさが全然違います!!  
店頭にも各箱ご用意です。

# お茶のはなし

約1200年前

お茶の歴史は、中国南部、雲南省と言われ、日本では平安朝時代に北九州から静岡辺りまで伝わり、そして、一部、埼玉の狭山にも伝わったと言われています。

お茶にはカフェインが多い??  
コーヒーとどちらが多い??

☺ お茶(乾いた茶葉)  
 2~3%のカフェイン

☹ コーヒー(4リ豆)  
 1.3%のカフェイン

と言う事は、お茶の方がカフェインが多い!!? ども、飲む場合は...

☺ カップ1杯のお茶  
 20~30mgのカフェイン

☹ カップ1杯のコーヒー  
 80~100mgのカフェイン

あれあれ! コーヒーの方がお茶よりも2倍も増えました!!

## お茶の効用

- ・ カテキン・カフェイン・テアフラビン・ビタミンC
- ・ 「日本人の味お茶を飲むと...
- ・ 血中コレステロール上昇の抑制
- ・ 虫歯予防・インフルエンザウイルスに交戦
- ・ 脳の働きを活性化・利尿作用・抗ガン
- ・ 老化防止・肥満防止 etc

## おまづがぶれには

出がらしのお茶を更に出し、ガゼで体温をリフレッシュ目で、2~3回ふいてあげると Good です!!

「お茶しよう」「お茶の間」など、ホッとする特別な場ど、お茶は使われます...。お茶は心の安らぎにもなるのですネ!!

先月号の通信で「何故お茶は緑色なのに茶色は土の色の茶と言うのか?」とそぼくな疑問を書かせて頂きました。色々な意見が集まりました。そこで、サンスマイルのお茶、田中国産品に問合せましたら、江戸時代、お茶で染め物もしており、お茶で染めると酸化して、土の色になった所からと聞きました。色々な説があります!!

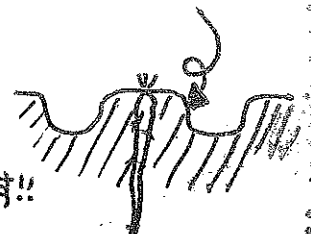


## 表紙のこたえ!!

作付する時にひみじがあります。まず下には伸びる性質のあるゴボウなので、おらがじめ土を盛り、高いつねを作り、作付します。収穫の時は、そのおに育ったゴボウの両サイドを

土盛り下で、抜きやすくしますがやはり最後は手作業...。折らずに矢、ちよまで収穫するのは至難の技!! 生産者のようき、つあんは、ゴボウ、山イモ掘りも大名人!! 匠な作業でとんとん収穫して届けられます!!

土を高く盛りつねを作る





# 年末もサン・スマイルに おまかせ!!

## お歳暮

- ・味のニい〜、無農薬みかん!!  
10k 3950円 (送料別) が  
おすすめてです!!
- ・店内の色々、言わせて贈ろう!!  
ギフトカタログもご紹介します!!

THANKS



## おせち <要予約>

1品からOKです!是非どうぞ。

・寿セト 三重箱 1分 27品

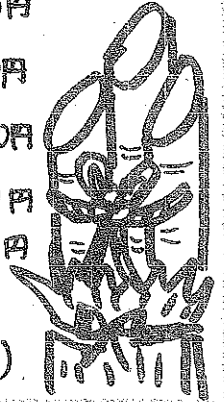
28000円

カタログ  
店頭にも  
ご紹介します。

- ・柿なます 300g 560円
- ・伊達巻 1本 1000円
- ・栗きんとん 250g 1200円
- ・だし巻 250g 650円
- ・チキン巻 1本 980円

などなど!!

ご予約×切 13% (金)



## Merry X'mas

<要予約>

- ・白いんげんを使った  
モンテ・キ (15cm) 2800円
  - ・自産イブの  
イブゴクリーム・キ (15cm) 2800円
- ご予約×切 13% (金)



他にも  
ご紹介します!!

毎年恒例の

## もちつき大会



12/29(日)

12/29(日)

サン・スマイル  
もちつき大会!!

鏡もち、のしもちはご予約制です!!

## つきたち

召し上がります!

自然農法30年(は)き72人の  
もち米を使います!!

- ・自然農法30年 鏡もち ① 約1k 2200円
- ・自然農法30年 鏡もち ② 約500g 1100円
- ・自然農法30年 鏡もち ③ 約200g 440円
- ・自然農法30年 のしもち 約1.5k 2300円

\*手作りの為、重量や価格はあくまでも目安と  
なります!

からみもち、きな粉もち  
あんこもち!!



きねつきは 違いますよ〜!!

# さんさん 店長さん



10月に姉と私の母校、東原小学校へお招きいただき、環境問題の話を2人でしてきました。全4年生の前でのお話。私が小学校4年生だった頃は、鼻たれで、ただわんぱく小僧でしたが、話を聞いて、みんなしっかり考えをもっていることにびっくりしました。私の5歳くらいはどうかと私の七五三の(5歳)の写真を引っ張り出してみました。今の5歳の子供と比べるとえっと思えます。いい悪いではなくて、でもはっきりしているのは、私の頃とはぜんぜん違うということです。同じ日本人で同じ土地に住んでいながら、たった20年(?)くらいで変わってしまっていることに、ショックでした。

校長先生も、総合学習の時間担当の先生も一生懸命 どうしたら子供たちの将来につながるかを真剣に考えて実践されている姿に胸をうたれました。

学校教育について、批判ばかり目立つ昨今ですが、一まとめに良し悪しを決めるのではなくて、真剣に考えてくださる方々と、真剣に話し合っ、実践していくことが大切だということを強く感じました。大きな組織になればなるほど、イメージだけでその組織の良し悪しを決めてしまうような気がします。でも必ず中には良心的な方もいるはずです! 環境、医療、食、住、衣、そして地域通貨などなどご興味のある方いっしょに、活動を考えて行きませんか!

店主 松浦智紀

しみじみ  
おいしいのよ?  
レシピコーナー



～医食同源～

今日の幸せメニューは  
以下の通りぞゴザイマス♡

## きのことお家にある調味料で簡単メニュー

### 和風きのこスパゲティー

#### 材料

スパゲティー  
しめじ、いたけ、えのき etc.  
玉ネギ  
和風ドレッシング



- ① フライパンにオイルを少し入れ、スライスした玉ネギ、食べやすくさいたきのこを入れ、炊める。
- ② ①へ茹でたスパゲティーを入れ、和風ドレッシングで味付けする。最後にしょう油で味を整える。

### 豆腐ステーキきのこあんかけ

#### 材料

もめん豆腐  
お好きなきのこ  
めんつゆ 他

- ① 軽く水切りした豆腐に小麦粉をまぶし、フライパンでソテーする。
- ② はべに食べやすくさいたきのこを入れ、酒少々で空いりする。好みに薄めためんつゆを入れ、煮立ったら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ③ ①に②をかける。好みでしょうが又は七味とうがらしをかける!

# サンスマイルの想い...

SUN·SMILE



サンスマイルが何故自然食にこだわるのか。私達の理念をお伝えします

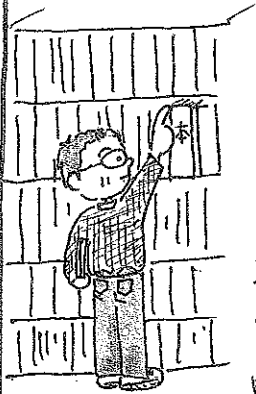
## 「エピソード1」

サンスマイルの店長、松浦智紀が高校生のある日の事...。いつも自宅へ無農薬のお米、お野菜を送ってくれる農家(宮城の佐々木さん)へ、田親が感謝の気持ちを書いたお礼の手紙を、なんと盗み見た結果、心の底から感動してしまつたのです!!  
そして、農学部への進学を決めました。「俺は、農業をやりたい」と。



高校生の頃の松浦

感動だる  
農家さんは  
スバラシイ...



大学時代からは  
沢山の本を読み  
沢山の農家さんを訪ね  
そして知つたのです....。

本物の作物を作ると、必死で頑張っている農家さんの産物を、本気で流通してくれる方が少ない!!と。  
これでは、農家さんがあまりにかわいそうと...



云々 なんと!  
ひどい現状なの?  
大量物流では  
真実を消費者まで  
伝えられない!

そして、松浦は、夢じた農家業でしたが、これまで出逢つた農家さんの想いを受け、流通の仕事へと転職するのですが... 厳しい現状を目の当たりにするのでした。

流通をはじめ、知れば知る程、本気で頑張っている農家さんの苦しみ  
が浮周りされてゆくばかり...。「私には何が出来るのだろう...」




















「本物の農家さん産、野菜達を皆様に伝えたい!!」そして

**サンスマイルがはじまりました!!**

松浦店長の  
誕生です!

つづく...

# SUNSMILE 入荷表 陽

	月	火	水	木	金	土
自然農法30年 しんじょうの野菜						
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。

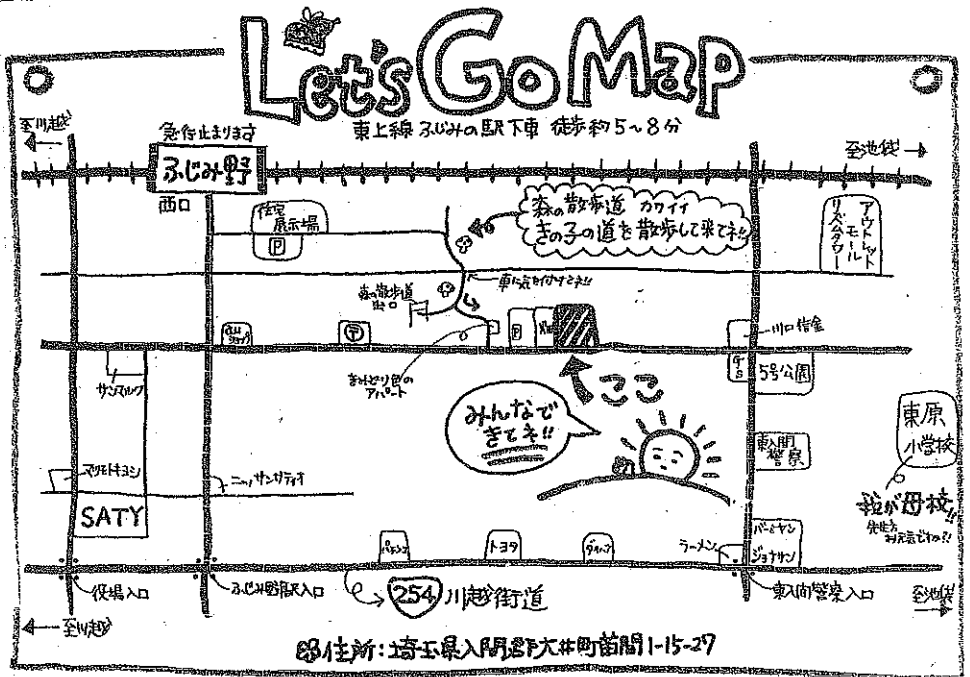
☆都合により変更がある場合もございますご了承ください。

お休みのお知らせ  
 1/30(土) 棚下の3時  
 1/31(火) ~ 1/6(月)

〇〇 〇迷惑をお掛け致しまして大変申し訳  
 ございませんが、どうぞご了承ください。  
 年末年始、お盆以外は年中無休です!  
 どうぞ今後共宜しく願ひ申し上げます。

。。。編集後記。。。  
 去る1/7、私の母校である小  
 学校へ環境改善授業のゲスト  
 ティチャーとしておまねき頂き、  
 店長と2人お集まりにお話しけ  
 ました！4年生、約400の子  
 と共産に「農家になりたかった」と  
 訪ねると「シ～ン・・・」  
 「じゃ、みんなは、どうやって御  
 飯を食べていくのかな？」  
 「.....」  
 私自身、スウェーデンにはな  
 りたがたその、農家さんになら  
 ないと思、た事も無、けれど、身  
 にはそんな話をし、ま  
 せんでした。改めて  
 農家さんには感謝  
 一杯です。

M. YUKIKO



←子ども産とは、豊しく過ごしました。  
 費用も沢山出て、活発でした~!!

☆ニの通信は、新南吉紙100%  
 塩素漂白してませんので、然れども染料キンはおません!