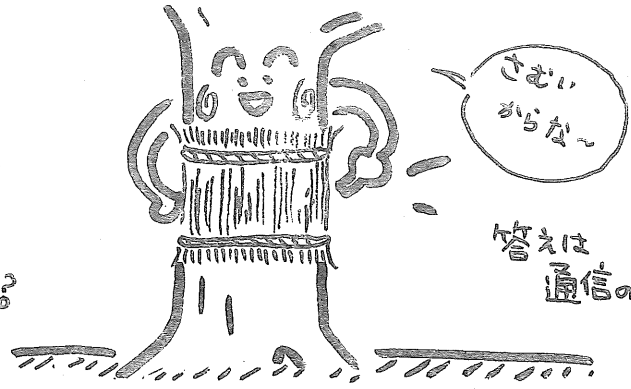


もんだい!

冬になるとどうして

木にわらを巻くのかな??



〒□□□-□□□□

# サン・スマイル通信

Vol. 48

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

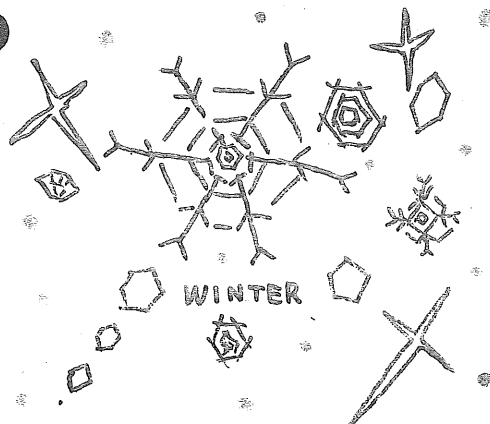
【営業時間】AM10:00~PM8:00

【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



日本自然食ネットワーク  
J-naos 会員



ひつじ

本年もどうぞ  
宜しくお願ひ申し上げます

サン・スマイル スタッフ一同

# 酒販売

始めました!!

佐々木くんが酒蔵で気も込め作る

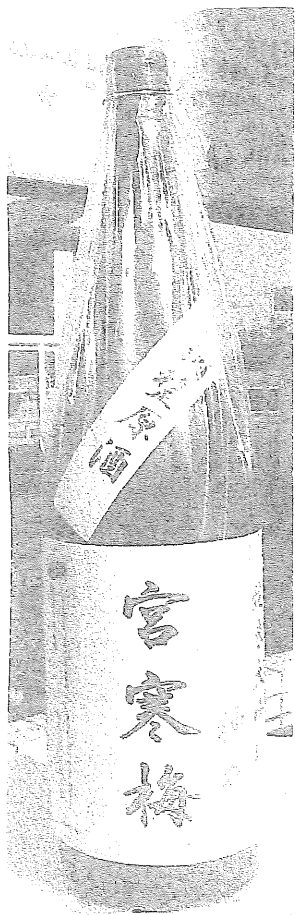
宮城県. 寒梅酒造の日本酒はじめ

100%自然酵母使用の生ビール

恵那の自然から生まれた自然麦酒 他

これからどんどん酒類入荷予定です!!

どうぞ. どうぞ お楽しみに!!



今日も1日  
おつかれサマ♡

美酒を♡  
悪酔いしない♡

～お米、お野菜生産者 佐々木昭吉 宮城県古川市自然農法 30年!!～

皆様あけましておめでとうございます。みなさまにとりましても幸多き年でありますようお祈りしております。

元旦の朝、初日の出を仰ぐといつも昨年の反省をし、新たな決意で手を合わせるマイナス13度のもとでは(本年)特に身もひきしまります。

さて蔵入り以降二ヶ月になります。新年からは吟醸酒の仕込みが連続しており、緊張の連続です。毎年のこととはいえ気候よりも辛い時期です。ちなみに寒い程酒造りは楽なのです。

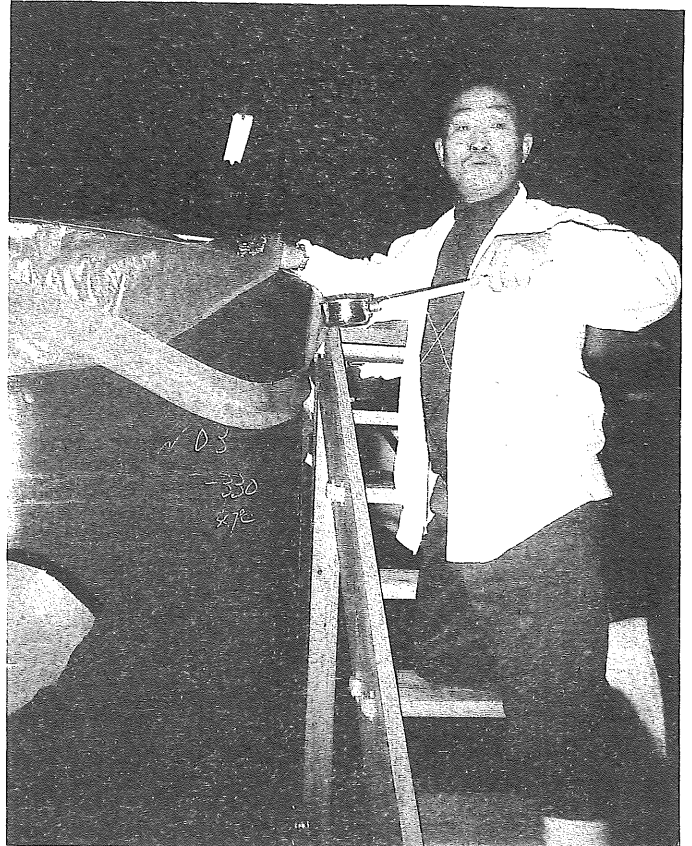
さて酒造というと杜氏(とうじ)という言葉を連想されると思います。その杜氏集団は全国に散らばっており 20 とも30団体とも言われていますが、三大杜氏集団の南部、越後、但馬で人数の80%を占めており、今は南部杜氏が全国一の集団となっています。杜氏集団はそもそも、冬場雪が多く何も出来ない時期、現金収入を得るために、さかのぼること室町時代から出稼ぎが始まったそうです。

杜氏は酒造りに従事する人たち一切を調達する人事部長に、労組の委員長から厚生部長まで兼ね、蔵の中ではフセインには及ばずともそれに近い絶大な権力をもち昭和40年頃の給料は一般職の人の5～10倍位の高給取りであったそうです。典型的な男性社会ゆえに争いごと絶えず、裁判長の役をも兼ね、技術伝承もしなければならず、超多忙な仕事です。

また最近まで蔵の中に女性が入ることは大変わらわれていました。これは酒の腐造の原因になるとかの理由で女人禁制の非民主的職場でもありますが、真相は酒造りの神様、松尾様(京都下鴨の松尾神社)が女性であられたゆえ、やきもちをやくからとの説が有力です。

書きたいことがいっぱいありますが、紙面の都合上次回にさせていただきます。皆様に御愛飲いただいている「松橋」1月25日に仕

込みが終わります。2月中には神力 「松橋」の新酒が出せそうです。ご期待ください。



**松橋**(まつにたちばな)は、佐々木さんがサン・スマイルのためにつくってくれる無農薬神力純米吟醸の生酒です！サン・スマイルで販売しております！（神力:しんりき:古代の酒米の品種）

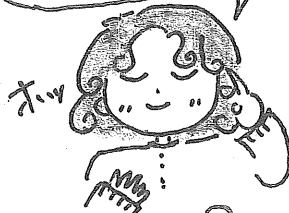
# 医学博士 伊藤慶二先生

## 「絶対に病気にならない方法」講演会

去る 月 日。 名の参加者の方々と共に、「絶対に病気にならない方法」を伊藤先生より学びました。目からウロコが落ちたばかりの貴重なお話しで、医療、食が乱れている昨今の私達に明るい気持ちを下さりました！ 伊藤先生、本当に有難うございました。

TV、本、新聞ど  
知った事が違っ  
た事に、おどろ  
いた!!

多少、分っているも  
りでしたが、今日のお  
話しで改めてオドロ  
いたと共に、分って  
よかったです!!



### 参加者の方々の感想

- 保育園で現在勤務していますが、食生活の影響等の点からお母さん達に、何かアドバイスできれば... と思います。肉も食べなくていい、牛乳も飲まなくていいという内容は信じられない部分がありましたが最後まで興味深く、納得できました。
- お話しを聞いただけでも感謝です。今迄の食生活はまちがいだらけでした。
- 日本の栄養学は最低というお話し。耳が痛いはず(私、栄養士をしております) 砂糖の使用量は考えなくては.. 気さくお話ししていかなくてはと痛感しました。
- ～してはダメ!!と言う、禁止内容少ない講演が良かった! 選択するのは自分自身だと改めて思いました。
- 先生の終始にニヤカにおもはされる姿が印象的でした。知らなかつたらとこそ怖い事を沢山教えて頂きました。ためになりました。

～ その他沢山のご感想!! ～



〇〇伊藤慶二先生〇〇

皆様ご参加、ありがとう  
ございました!

# やめよう牛乳！

牛乳は人間の飲み物ではありません！単純に考えてください！子牛が飲むものです！

牛乳を飲む文化は北欧文化が中心のようです。北欧はとても寒い！（北海道の緯度はイタリアに当たります！）寒いので作物が育たない！ですので、古来から仕方なく肉を食べ、牛乳を飲んでいました。

暖かい日本では醍醐（チーズ）天皇に言われるように、手に入らない珍味でした。そして日本人数千年、数万年の歴史の中、敗戦後60年前から日本人史上初めて飲まれていくようになりました。そして今！牛乳を飲まない方がいい理由はたくさんあります！

## ① 日本人はラクターゼ欠損症

日本人の90%は牛乳（ラクトス）を分解するラクターゼ（酵素）が欠如しています。牛乳を飲み始めたときは下痢などで出ますが、体が慣れてくると未消化のまま体内に吸収されて悪さをします！下痢で出ているほうがいいのです！デンマーク人はほぼ100%分解酵素をもっています。日本人はラクターゼ欠損症なのです！！（※正常です。日本食なら必要ない酵素なので）未消化のまま吸収されると特に気道粘膜にすぐに影響が現れます。粘液の成分がかわり細菌の増殖が容易になり、風邪等を引きやすくなります。

## ② 飼育されている牛に与えられている飼料（エサ）が問題！

エサに混ぜられている抗生物質、遺伝子組み換えのエサ、ポストハーベスト農薬に汚染されているエサこれらを食べて育った牛乳は安全といえるのでしょうか？

さらに、牛の乳量を増やすために女性ホルモン剤も使われています！

## ④ ダイオキシン!!!

母乳からダイオキシンが検出され問題になっているところに、牛乳に含まれているダイオキシンの濃度のデータはまったく表に出てきません。今後必ず大きな問題となるでしょう。

## ③ 調整方法

殺菌方法でパステライズ、脂肪の均等化処理をしないノンホモジナイズなどあり、牛乳としては本物ですが分解できる力のない日本人には関係ないと言っていいと思います。

## ⑥ カルシウムは吸収されない、排出されるとも！

牛乳を分析すると確かにカルシウムが検出されます。が・・・それが吸収されるかというところは別です。現代の栄養学は戦前から大卒で変わっていません。まったく進歩していません。カルシウムを取りたいのなら、海そう、切干大根などの乾物から充分充分とれます。あとは運動することで骨が丈夫になりますので、カルシウムを取ることが骨を丈夫にすると考えるのは逆に体内の石灰沈着などを起こす原因ともなりかねません。

## ⑤ サン・スマイルでも牛乳を扱っています。

昨年店のオープンの時、牛乳は扱わない方針でしたが、どうしても扱ってほしいとお声を賜りまして、無農薬の飼料、薬も使っていない、低温殺菌、ノンホモの牛乳を扱いました。しかし、牛乳はあくまでも嗜好品、料理の一部に使う域を出ないように使われてはいかがでしょうか？

牛乳は絶対にやめたほうがいいです。代わりがほしい方は豆乳、ライスドリームなどで代

用しましょう！（牛乳を飲むと牛が増える。増えての糞尿の処理、地下水汚染などで深刻です）

今回のお話は少し、難しかったかもしれませんが、どうぞご質問ご意見などいつでもお待ちしております。

店主 医療従事指圧師 松浦智紀

# おもしろいものかご

アイアイアイ

## 無農薬の砂糖は減多にない!!

無漂白の砂糖はあても  
無農薬の砂糖は...?!  
減多にない。無農薬砂糖が  
サンスマイルにあります!!

みんな大好き  
ウエハースチョコレート  
**SAMBA**  
-サンパー-

オーガニックチョコレートはおいしい!!



1  
150円

後味が  
おきり!  
何にでも  
合います

500g  
320円



子どもにも  
おんげ♡

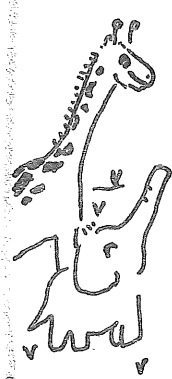


## 穀物コーヒー PIONIER

●●ノンカフェイン●●

ライ麦、大麦、麦芽、チコリ、イチヂク、とんぐりを  
焙煎したインスタントタイプの健康飲料です。  
ゼリーやケーキ等のお菓子づくりにもどうぞ!

125g 1,200円



コーヒーに  
大人気!

## Africafe

-アフリカフェ-

インスタントコーヒーの革命です!  
いれたコーヒーのおうに香り良く美味

おろしサイズ  
100g

900円

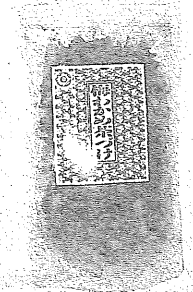
お得サイズ  
250g

1,600円



# 梅おがめ茶づけ

梅肉たっぷり。  
おがめと一緒に  
おにぎりな  
どにも使えます。  
うまみ調味料  
使えません!!



たっぷり使えます。 80g **520円**

# 日本一のだし

北海道  
**羅臼昆布**が  
安い!!

日高、利尻etc. 数ある昆布  
の中でも最高味及の極寒の  
海から生れた昆布です。



60g **420円**

# とろにやうず

酸味がおいしいよ~

たまごを便する  
豆乳を使った  
マヨネーズ風味!  
アレルギーゼロ  
-を気にする方へ



300g **660円**

数ある中いち押し天然塩はこれ!

# 栗国の塩

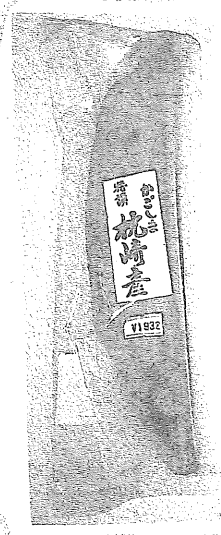
純国産のミネラル塩。  
日本人のミネラルバランスは  
日本近海のミネラルバラ  
ンスとちがう! だから体は  
ピッタリ合う塩!!



250g **630円** 500g **1200円**

# かつを

削ってすぐ  
使うかつを  
全然違う味  
よ!! 日本の  
文化はスパ  
イス!!



計り売り!!

# プロポリスのど飴

①1粒に100mgのプロポリスエキス

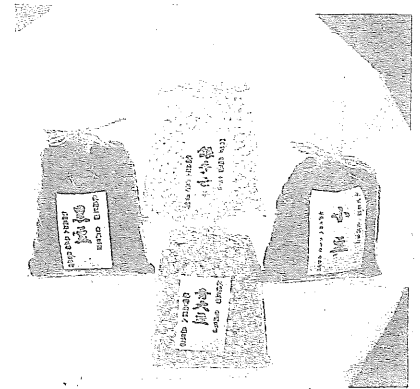
元気が出るあめ。プロポリス  
のど飴! 風邪のどが  
痛む方は勿論。元気の素  
のあめをぜひどうぞ!!



100gの個袋入り **600円**

北海道から  
**新豆**

抜群!!  
元気の素  
届きました!!



無農薬. 無肥料. 自家採種. 21世紀の農  
北海道 北見市 秋場農園より

**銀手七**      **黒豆**      **青大豆**      **小豆**

幻の白いんげん豆

「黒」のパワ-モ秘めた

大豆は日本食の主

小粒でも身がはまた

300g **590-**  
1k **1550-**

300g **590-**  
1k **1550-**

300g **550-**  
1k **1610-**

300g **620-**  
1k **1800-**

生産者 秋場さん. 今年1月, **新聞**に取り上げられました!! 以下, 記事より抜粋.

「省略」 肥料の使いすぎによる地下水汚染が問題となり, 自然栽培が一番の環境対策でもある。だが, 手間がかかる上, 収穫は従来の半程度に減少する。環境にやさしいとはいえ, 長続きしない 農家を多く, 「中田各」 「自分達の農業を, 全世界にアピールしたい」 あきば, かずゆ.

生産者サ-スマイルも 生産者へ行きます!!

北海道 北見市  
秋場農園



マツウラ ユキヨ (2002)



(2001)



「自然を深山懐く」とある  
「自然は、自分自身の足  
土裏が、ありまかせんてした...



サン・スマイルのお宮本様が お店へプレゼントして下さいました!!

ためて  
みよう!!

# サン・スマイルの「はくさい」から



かわいい

## 葉の花咲かせよう!!

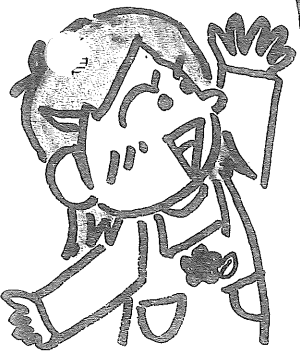


・はくさい などの、寒い所で育ててね!  
・お水はほんとにちびちびずっ、乾かさないように! かわいいから、ね♡

① はくさいの ←この部分。いっしょに捨てちゃおう...

② きれいに六角に切って薄平べたいお皿に少し水を入れておきます

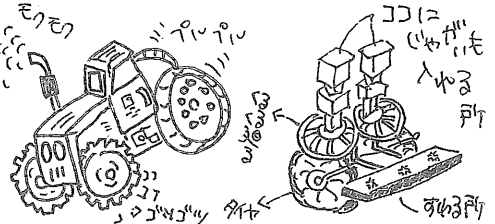
③ はじめに緑のバウのように葉がニョキニョキ!!  
そしてかわいい黄色の花が咲く!!



### 連載 Vol.3 哲哉の単身赴任農業伝

880面の 北海道  
旭市

ずいぶん久しぶりになりますが、哲哉の単身赴任農業伝、久々の復活です!! マダマダ続きますよ~早速秋場さんちの一番最初の仕事がジャガイモの種芋きり。全部で20tもある!!でも8tは終わっていた、それは、秋場さん奥様と堀田さんが切ってくれたからです。一口メモ...堀田さんとは、当時三年前からお手伝いに来ている人、その後サン・スマイルの立役者になります、当時雨が降ってお休みなると、色々遊びにつれて行ってもらっちゃったりしてました。秋場さんのトラクターで「サイ」の音!!



ジャガイモの種芋きりって、芽の部分をやまく残して半分とか三等分を瞬時に判断して朝から晩までサクサク・サクサクって包丁片手に13~14時間ミニコンにすわってそれが又、チョ~さむい!!でも慣れてくるとサクサク切りながら、色々なことを考えたりして、仕事のことや昔のこととか思い出して、普段忙しいと、そう言う時間ってなかなか無いから自分を見つめ直すいい機会だったり...とか言ってる間に、種芋切りも終り、いよいよ

じゃがいもマシンに乗って種まきです。一口メモ...じゃがいもマシンとは、トラクターの後ろにくっ付けて、2人乗りとか4人乗りとかで、溝を掘ってじゃがいもを落として埋めちゃう機械です。すごい振動・ホコリ・騒音・おまけにお尻痛い。

# イタリアン お料理教室

## 参加者 募集中!!

朝倉 玲子 先生  
プロフェッショナル

本場イタリアで、納得のオリーブオイルを探歩いたすごい女性、朝倉先生が見つけ出したのが「E×V×J×Nオリーブオイル「オルチョ・サンニータ」!! このオイルを使えばお料理が嘘のように美味しくなります! しかも簡単メニューで本格派! イタリアの三つ星レストランでの経験を惜みなく伝授してくれます!!

☆ 1964. 会津妹。都内の自然食「ケタリング会社」などを経て、1996. イタリアへ。南イタリア中心に農家民宿(アグリiturismo)でイタリアの家庭料理を学ぶ。プリア州シチリア州、カンパニア州、サルデーニャ州各地を廻る。又、南イタリアでの住人の「ミシラン」三つ星レストランで修業。各地でオリーブオイルの素晴らしさに興味。イングリッシュ州、オリーブオイル官能検査講習に参加。1999. 帰国後、☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

日時: 2月16日(日)  
10:00 ~ 13:00 まで  
と23: 及びみの交流センター  
1F調理室  
及びみの野 stより徒歩10分くらい  
会費: 2,800円

お申込は...  
サ.スマイル内  
「いのちと食」松浦有藤  
049-264-1903  
定員となりしだい、×切とさせていただきます!

恋人に、ご家族に  
ハートを贈る♡

ご予約制です  
店頭 又は Tel までどうぞ♡

- ♡ 生チョコがっしゅ 1200円
  - ♡ ハートパイ 400円
  - ♡ アリトボンボンチョコ 1200円
  - ♡ セーラーチョコ 350円
  - ♡ チョコ かき氷 1000円
  - ♡ 手作りフルーツケーキ 1300円
  - ♡ Pモンドチョコ 600円
  - ♡ ハートチョコあんぱん 550円
- みんなかわいい、ラッピングがしてあります!  
詳しい写真入 ちらし、お送りします!!



# さんさん 店長さん

# 表紙のこたえだワン!

あけましておめでとうございます。  
本年もどうぞ宜しくお願い致します!

昨今の低温でサン・スマイルでもお野菜が少なくなっています。無理して出していたでいて、葉が低温焼けしていたり、小さかったり・・・農家にとっては収入が減り、大変です。が、特に佐々木さんとは、年間通じて価格の一定を約束しておりまして、年間通じて同じ価格になっています。農産物に価格の変動があるのはおかしい! 安定した価格で供給されるべきだ! という考えで一致しています。

見た目は悪いかもしれませんが、どうぞ厳寒の気を含んだこの野菜たちをご賞味ください!

通信新年号発行が大幅に遅くれましたこと、心よりお詫び申し上げます。 店主 松浦智紀

木の腹巻きは、「こも巻き」と言います。これは、たんと木を害虫から守る為<sup>に</sup>巻かれていますのぞす。

寒い冬に、こも巻の中へと集まり、木カカカと暖をとる虫達を、春先にはこもごと取って退治してしまうのぞす!!

生活の知恵!! 凄いですね!!

—日本農業新聞より—



## しみじみ おいしいのよ? レシピコーナー



## ～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♡

### 煮大根 と 焼大根

#### <材料>

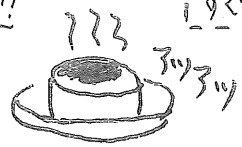
大根 1本

A (だし  
みりん大さじ1、塩小さじ1)  
薄口しょうゆ大さじ2

- ① 大根は3~4cm位の輪切りにし皮をむく。(皮はきんからやみそ汁に!)
- ② 米のヒジ汁、又は水から20分位下ゆである。
- ③ はべにAを煮立てゆでた大根を入れ30~40分煮る。これが煮大根!!
- ④ 田楽みそを添えてじょうぞ。

煮大根をオーブントースターで焼く。表面が乾いたら、しょう油をつけ香ばしく焼く。これが焼大根! あっあつにオリーブオイルをかけてじょうぞ。

煮大根は冷蔵庫で4~5日は保存出来るので、おでんや煮物にすぐ使えて便利です。



# SUN SMILE 入荷表 陽

	月	火	水	木	金	土
自然農法30年 しそ、つばねの野菜						
平飼有精卵						
豆腐・パン						
安心野菜						
低温殺菌 1ヶ月牛乳						

☆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。

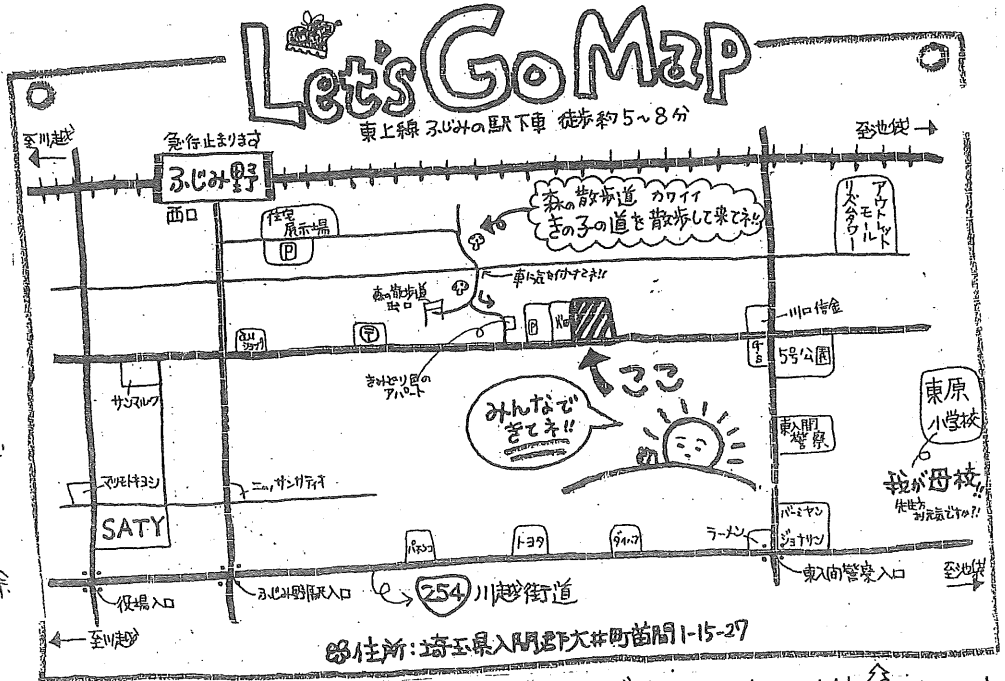
## お休みのお知らせ

3/9(日) 3/21(祝)

幣店都合により、誠に勝手ではございますが、お休みとさせていただきます。  
大変迷惑をお掛け致しまして申し訳ございませんが、どうぞご了承下さいませ。

### ...編集後記...

年々年始は、お休みを頂いて、ありがとうございます。  
スサの運体に心ウキウキした春は、お正月早々四郎を引くという、よくあるパターンにハマってしまい、熱と全身の痛みに「ひゃあ」として。  
お菓子は、もう20年以上飲んでません！ 食べて寝ると必ず吐き出すので、お店や自分の部屋の掃除はしてありますが、自分の体の掃除ができていない。  
かたんだな〜と！ スッキリしたいなりました♡



住所: 埼玉県入間郡大井町苗間1-15-27

☆この通信は、新聞古紙100%です。焼かなくても体キンは出ません!!