

サン・スマイル通信

SUN SMILE
NATURAL FOOD

自然食の店



サン・スマイル

【営業時間】 AM10:00~PM7:00

【定休日】 日曜日 ※祝祭日営業

【電話】 049-264-1903

【FAX】 020-4664-1917

埼玉県入間郡大井町苗間1-15-27

【H.P】 <http://www.sunsmile.org>

【e-mail】 info@sunsmile.org

Vol. **61**

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

キーワード 持続可能

夏にはクーラー、冬は暖房、移動は車、豊食の時代...

こんな当り前の今の暮らし。果して50年後もずっとこの先も
こんな楽チンな暮らし。続けてゆけるのか...??



持続可能って
どういう意味だ??

続くか
続かないか
下を
考えたこと
ないよなあ

例えば
二のままの暮らしを続けてゆくと

あと41年で
石油は枯渇

どうする??

色々な面からエコを考え続けてゆかないといけないよ...

そこで...
サンスマイルの**持続可能な暮らし** (食を中心に考える) とは!!

例えば...

農業使用野菜が
どんどん売れれば

大地にどんどん
農業がまかれば

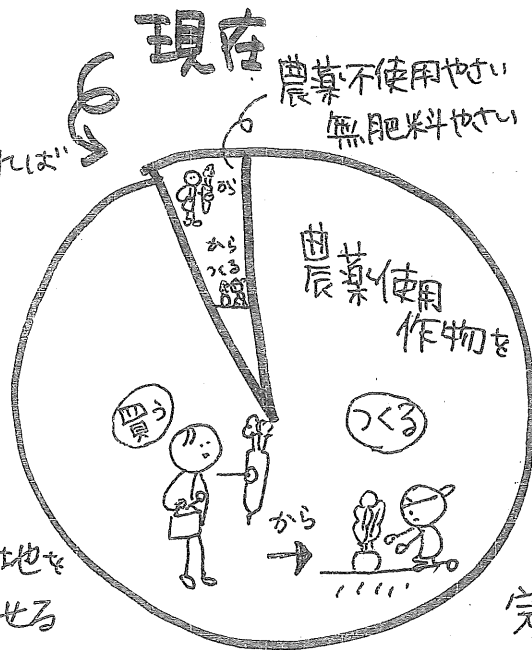
土力を失い
作物が育たなくなると

すると無理矢理

肥料をまき大地を
こき使って野菜を太らせる

その後...

肥料をやりすぎて植物中の
窒素が未消化となり、体内
へ入ると超発がん物質となる。



この循環って
持続可能??

いつまでも
いつまでも
農業、肥料に
頼られている??

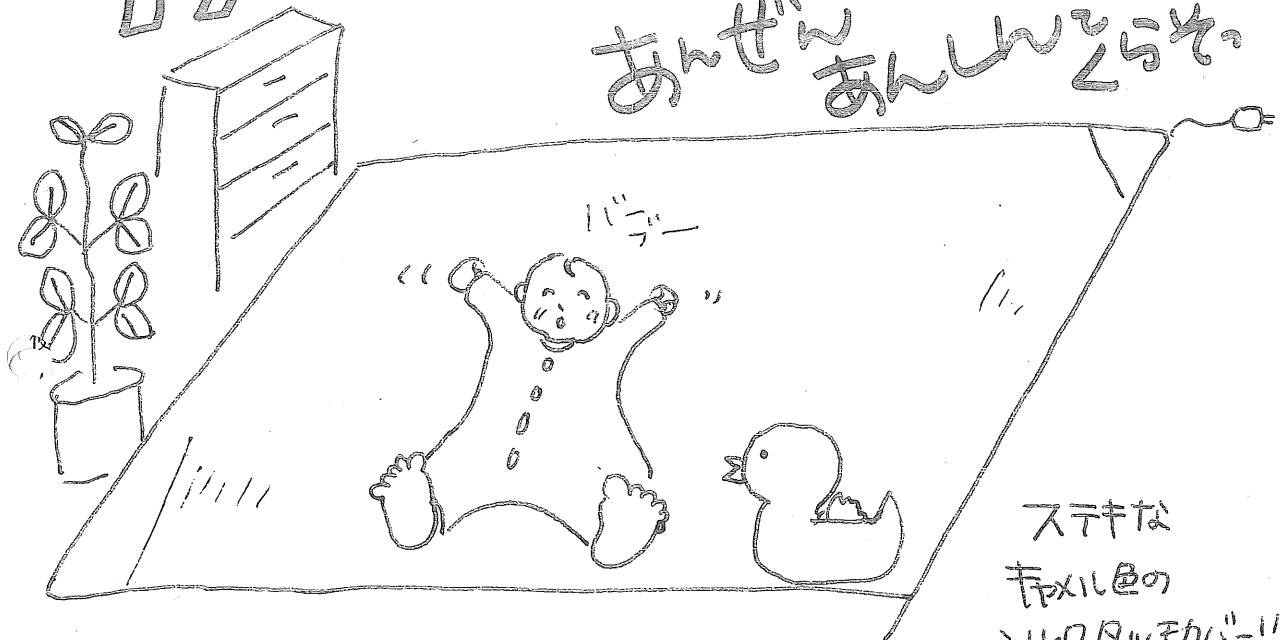
サンスマイルでは
完璧に持続可能な

栽培方法の作物をお奨め
します!! そんなに遠くない
近い将来の子供達の為にも
自分達の幸せの為にも!!

有害電磁波
99%カット

電気ホット
カーペット

あんげんあんしんぞらぞら



ステキな
赤い色の
シルクタッチカーペット!!
(本々のみもありです!)

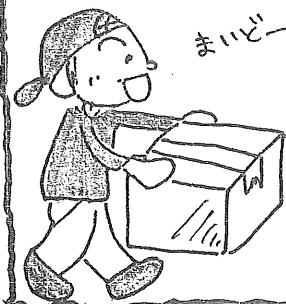
電気毛布もございます!! 肌にやさしい
木がニックコットン使用!!



1畳 31,290円 → 26,700円!
2畳 45,990円 → 39,100円!
3畳 57,540円 → 49,000円!

地方発送

至っております。



お買上げ金額 10000円以上(税別) **無料**
5000円以上(〃) 300円税別
5000円未満(〃) 600円税別
右記表示は
本州・四国の
送料となります。その他
地区はお問合せ下さい

(佐川急便orクロネコヤマト
7-11便は別途 210円となります。)

ピザ屋ののんびり作って!! じょうぶなデザート

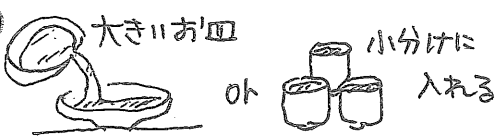


のんびり作り

☆今回は話題の豆乳を使ったデザートだよ!! 豆乳って凄いわね、お豆腐さんなの~! 大豆の力でダシいらすだし、臭いが苦手な人も大丈夫なお料理も沢山!!

のんびりとはどこまでくらしんか!? 簡単な作業でおいしい物を作る達人です!!

ダシいらすかんたん 豆乳茶わん蒸し

- ① 豆乳と卵を混ぜます- (豆乳:卵 = 1:1くらい)
ポイント さっぱり好きは、水を加えて!
 - ② ガリで 2~3回こす!
 - ③ 味は塩少々! 物足りない人はしょう油をたらーと!(入らずきかないでネ!)
 - ④ 大ききお皿 小分けに入れる

 - ⑤ 入れた器が半分くらい沈む程度の水をすべしに入れ、蒸してゆきます。
ポイント さっぱり好きは、フタに布巾をかませれば布巾不要!! 水は流れていきます!
 - ⑥ 竹串を刺して、液体が出こなくなれば出来上り!!
- ダシなしなのに、なんて旨いの!!

超かんたん=おいしい 豆ま豆腐 栄養満点!!

- ① 豆乳1L、くず米か50g、練りマシキターでガーッと!!
しゃもじで混ぜてもOKよ!!
- ② トレイに入れて冷蔵庫へ~
出来上り~!!
え、もうおわり~?!
調味料なしなのに、おいしい~コク!!



私のお料理は、デザートがモットー!! おいしいものを手軽に食べられなくちゃ! 毎日の食だもんネ!



どーすい ぜび、勇気を出して②豆乳とどーすい作って! おいしいからよ!

石窯焼きオガニックピザ(1050円)(山口信代さん)は、毎週金曜(お昼すぎ頃~)販売中です!!

無農薬・特別栽培・無肥料・有機栽培など・・・違いは何?

たくさんの言葉があちらこちらで、使われています。買う側にとって今はとても分かりにくいものですよ。それぞれまとめてみたいと思います!

~無農薬・無化学肥料~

昨年四月から法律で使用禁止の語句となっています。「農薬不使用」「農薬を使っていない」とう表現はOKとされています。口頭で言うのはいいのですが...

~特別栽培農産物~

当地比(その場所で一般的に使われる農薬化学肥料)で半分以下の農薬・化学肥料を使ったもので栽培確認責任者によって保障されます。この中には栽培期間中に農薬を一切使わないものもあり使った回数を表示するようになっています。

~有機農産物~

有機JAS法という法律に定められた条件で栽培されて物を言います。第三者認証を必要とし、国が保障するという点から普及が進んでいます。この有機でも認められている化学農薬、化学肥料があり、農薬や化学肥料を使っていないことを保障するものではありません。ですので、一口に有機農産物といってもかなりの差があります。

~減農薬栽培~

こちらも使用禁止の語句です。当店でも農薬を使った農産物を扱っておりますが、基本的に農薬毒性普通物AまたはBのみの使用のものを扱っております。

~農薬毒性~

(魚毒性と観点から)農薬は大きく3つに分けられます。毒性の弱いものから
1. 普通物 2. 劇物 3. 毒物 です。さらにそれぞれ毒性の弱いものからA, B, Cと分けられていて、「普通物A」がもっとも弱く、「毒物C」が一番毒性が強いとされています。
学者さんの中には環境ホルモンの疑いがある物質の半数は農薬といわれる方がいますが、それも毒性の強いものに多いといわれています。
しかし、農薬散布回数は「普通物A」「劇物C」どちら一回撒いても「使用回数1回」と表示されます。

~無肥料栽培~

農薬・化学肥料はもちろんのこと、有機質肥料も含め一切の肥料を与えない農産物です。肥料をやらないと農産物ができないというのは、迷信だったという時代がくるかもしれません。

~自然農法~

非常にあいまいです。団体によってその定義はまちまちです。当店では化学肥料を使わない、農薬を使わない、動物性肥料を使わないという前提はありますが、あとは、この方の栽培された農産物を私自身食べたい!そして、このお野菜を皆様にも伝えたい!と思う物で、一番重要なのは栽培さに携わっている「人」です。これは文章であらわすのは非常に困難ですが、この「心」がもっとも大切だと思っております。

サン・スマイルでは納得できる野菜しか販売いたしません!どうぞ楽しんでお召し上がりくださいませ。

幻の白いんげん豆 ぎんてぼう 物語

～それはそれは、優しくて、おいしい、お料理しやすい豆かな～

「お豆物語」は、お豆の魅力を最大限に引き出すお料理のレシピも満載!!

ぎんてぼう

いんげん科
大手七や雪子七など同類ですが、銀手七は最も原種に近い豆。
火が通りやすく、かんたん調理! イタリア料理にも良く合います。

みんなで「行きたよ」

なぜ「幻の白いんげん」と言われるの?

栽培に大変手間がかかる銀手七は、品種改良された白いんげん豆に
押され、自然とその姿を消し、今では日本(いや世界?)にたった
1件の農家が栽培音しているだけとなりました。(無農薬・無肥料で!)

参加者 **45名** ほかいど
消費者も、小売業者も みんな揃ってお豆の産地へ!!



もちろん参加者
全員、農作業を
体験! 北海道
の自然にも大感謝

ぎんてぼう との出逢い

北海道の秋場和彦さん
(豆他の無農薬、無肥料
栽培生産者)と出会った
のは4年前。その時、秋
場さんは 信念を持ち、丹精
込めて作った作物の売先
に困っておりました。

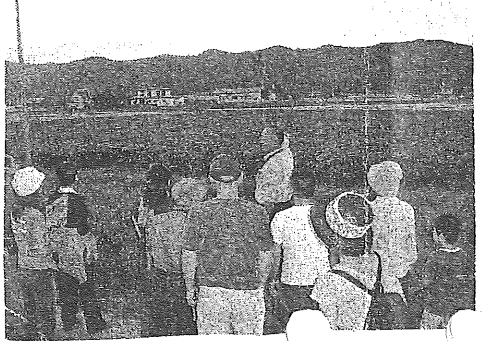
大切な農家さんの
危機だ!!!
よし! 全量買い取って
売りまくるゾー!!

「売れなければ、今年と農業を辞めよう」
と、秋場さんの農園は先付から
無農薬を続けている貴重な農家。
以前から秋場さんの農法や信念
を知っていた店長、松浦は、いこそ
たっもいられません。
「よし、お豆、全量、うちで買取ります!
農業、辞めないで下さい!!」



それからサンスマイル運営の中に 卸部門が出来、慣れ
ない営業どとにかく飛び込み、お豆を売りに走り出しました。
売れなかつたらどうしよう... お店継続の危機になる...
そんな不安と背中合せから かけこみ 4年。今では全国
140 件以上の小売店や 製造業の方々から 皆様へと
はばたき始めました。沢山の皆様の想いが詰まったお豆達、

ここは
無農薬、無肥料 35年
の畑です!! 肥料は土
でも大地の力でこの成育!!
自然は
凄いな!! 伊. 秋場さん



る9月9日~11日、消費者はじめ
和菓子屋さん、みそ屋さん、お料理屋さん、
などなど 沢山の皆様で、なんと
お豆のふる里、北海道北見市へ
無肥料栽培体験ツアーへ行
きました~ ☺ そのあまの
なご、畑のパワーの大きさ!
生産者(秋場さんはじめ 名
の方にお会いしました)の方
の深く、曲る事の無い信念
に感服、終始笑顔の
たえない素晴らしいツアー
となりました!!

また行きたいネ!! また会いたいネ!!

雑誌 ナナムイビと

590円

ナナムイビで 素敵なくらしを提案
して、カー・写真やお洒落なイラスト、食
衣など多方面からピックアップ!!
創刊2号では、「お豆物語」が沢山!
店長も取材を受け 載せました!!

とんどん 広がれ~ 銀手七の幸せの輪!!



偽物も存在する
「無農薬」
売り場で見かける「無農薬」という表示は
どういったものでしょうか。
「特別栽培産物」に係る表示ガイドライン
(以下ガイドライン)では、「無農薬」とい
う表示は、農薬が全くないという証明を多
くと示す必要があります。そのため、ガイ
ドラインには、国内で唯一の「無農薬」
認定を受けた秋場さんの「無農薬」
表示は、有効な表示として認められています。
間違ってチェックされている方が少なく
ないため、秋場さんの「無農薬」表示は、
その信頼性を示す重要なポイントです。
秋場さんの「無農薬」表示は、
40万3000点の農産物を対象にした調査で、
2018年10月1日現在、「無農薬」表示を
とらされた農産物の割合は0.00%と、
そのうちの99.99%が秋場さんの「無農薬」
表示と一致していることが確認されました。
秋場さんの「無農薬」表示は、
農薬が全くないという証明を多
くと示す必要があります。そのため、ガイ
ドラインには、国内で唯一の「無農薬」
認定を受けた秋場さんの「無農薬」
表示は、有効な表示として認められています。
間違ってチェックされている方が少なく
ないため、秋場さんの「無農薬」表示は、
その信頼性を示す重要なポイントです。
秋場さんの「無農薬」表示は、
40万3000点の農産物を対象にした調査で、
2018年10月1日現在、「無農薬」表示を
とらされた農産物の割合は0.00%と、
そのうちの99.99%が秋場さんの「無農薬」
表示と一致していることが確認されました。

店長 松浦 さん!!

店頭にて
販売中!!

お正月用おもち

もちの中でも最高とされる「みやごがね」モチ。その中でも最良の品質と評される宮城県古川産。さらに、自然農法家33年 佐々木昭吉さんのモチ米は、文句のつけようのない最高の逸品です！ご注文お待ちいたしております！

せいろ蒸し 袴つき

種類	価格	ご注文数
鏡もち(大) 3段 約1k	2,200円	個
鏡もち(中) 3段 約500g	1,100円	個
鏡もち(中) 2段 約500g	1,100円	個
鏡もち(小) 2段 約200g	490円	個
のしもち 約1.5K (量り売りになりますので価格に若干の上下があります)	2,300円	枚

12/28(水)店頭でつきます！どうぞ皆様もふるってご参加ください！

■その他お正月食材 ご購入いただけます！■

佐々木さんのモチ米:玄米 1,280円/kg 白米 1,430円/kg
 杜氏職佐々木さんの麴 1890円/kg(限定商品)甘酒作り味噌作りなどに！
 小豆(300g) 651円 黒大豆(300g) 682円(12月中旬新豆入荷予定)
 大豆2.5kg(3,570円)もございます！味噌などにご利用ください！他にも沢山ございます！

お名前: _____ 様 ()
 お電話番号: _____

領収印

お申し込み日
 月 日

お申込締切り **12月22日(木)**



- 28日はきなこもち、納豆もち、からみもちの店頭即売も予定しております！
- ご注文品は28日夕方～30日にご来店の上、お持ちください！(31日からお休みです)
- のしもちは「玄米のしもち」も賜ります。お申し付けください！

■自然食の店 サン・スマイル■
 TEL: 049-264-1903
 FAX: 020-4664-1917



切り取り

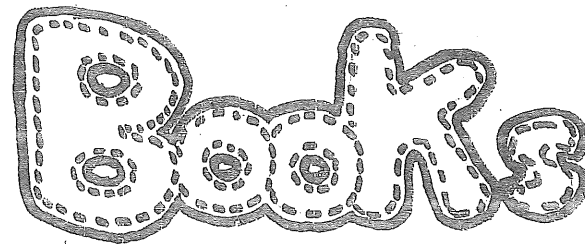
サン・スマイル控え

種類	価格	ご注文数
鏡もち(大) 3段 約1k	2,200円	個
鏡もち(中) 3段 約500g	1,100円	個
鏡もち(中) 2段 約500g	1,100円	個
鏡もち(小) 2段 約200g	490円	個
のしもち 約1.5K (量り売りになりますので価格に若干の上下があります)	2,300円	枚

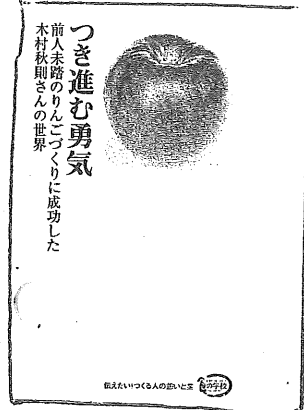
お名前: _____ 様 ()
 お電話番号: _____

領収印

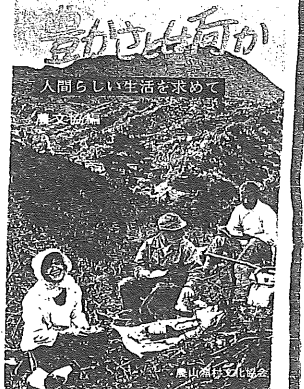
お申し込み日
 月 日



サン・スマイル
 おすすめ
 本の紹介
 店頭にて
 販売して
 おります!!



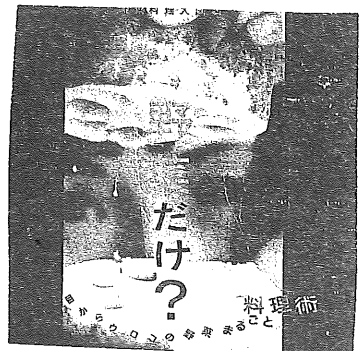
「つぎ進む勇氣」300円
 芯まで食べられる、あの究極のリンゴの味
 何故 苦労して、しべ返しをされてまで作り
 続けたのか? NHK朝の連続ドラマのモデルにもなった
 木村さんの
 今も続く
 感謝の人生!!



「豊かさとは何か」1000円
 お金が沢山あれば「豊か」?
 谷欠しい物が手に入れば「豊か」?
 人間、本当の豊かさは何だろうか? 古い本ですが、現代社会の
 おゆん に農の現場が楽しい生活提案!!

「自然育児のコツ」

1,785円
 山西先生のベストセラー!!
 育児が楽しく、不安なくおくれるバグ!!
 母乳だけで育てられる! しつけ、子育て
 などQ&Aも盛り込まれて分り易い本!



「野菜だけ?」2,940円
 野菜をフリエに生かして、ポリウムたっぷり
 男性も満足できるレシピ
 や、ひと工夫で初めて
 出会える楽しいレシピ
 が盛り沢山! 野菜ごとの
 目次で見やすいよ!

和洋中華、メインディッシュで食べつくす381のレシピ
 大塚の専らいかにこだわった旬の野菜、自然に生かして大塚に活用して
 きた。でも、一人や二人の暮らしでは、どうしても野菜を味方としたり
 する。一冊の料理本として、メインディッシュはもちろん、夜食やイン
 タント料理にも活用します。これぞ本当の野菜料理、野菜も大塚が、
 おおきに、キッチンのお宝とも、料理にも大塚です。

連載 四方山閑話 ふもとまかんわ

以前サン・スマイル通信で「見習い百姓」のペンネームで拙文を書かせていただいた、今は「見習い店員」の堀田と言います。この度通信の再発行でまた書かせていただくことになり、お読みいただければ幸いです。

私事ですが、道楽として中国武術を約25年来続けていますが、中国武術にとって「気」の概念は不可欠なものです。「気」というと、皆さんはどの様に考えられるでしょうか？

「気」は目に見えないものですが、長年練習をしていると、その存在は確かなものとして感じることができます。そもそも「気」とは一体なんでしょう。

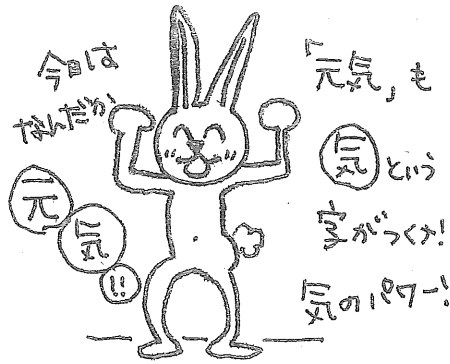
それはこの宇宙万物（勿論人間も含みます）の生命の源と言われてしています。人間が生きていられる、即ち心臓や脳などの機能が休むことなく正常に動いている。その動かししているものはなんでしょう？

これこそが、この空間に無限に充満しているエネルギー＝「気」であると言えます。人間には持って生まれた「先天の気」と空気や食べ物によって取り入れる「後天の気」があります。そして人間の生命、健康にとって食べ物より取り入れる「気」こそがとても大切な要素です。

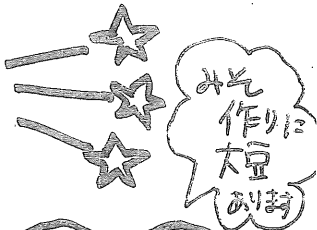
それはビタミンA、Bやタンパク質などの栄養素云々と呼ぶ物よりも根源的なもので、また核心であります。

それについては、感嘆すべき事実を自分の体験を踏まえて次号にて。

堀田



サンスマイル 速報



佐々木さんのお米
毎年安くておいしいお米をありがとうございます
佐々木さん!!

只今、今年度産の佐々木さんのお米は
「ひとめぼれ・ササニシキ」
2種類からお選び頂けます!!
一般流通 10k 12000円のお米が
サンスマイルでは15%～最大40% OFF
1kでもOK! 精米も致します!! (105円)
33年農薬不使用! お米、冷めても旨い!

秋場さん
大河内さん
新豆

大変お待ちしております!
金手七はじめ、農薬不使用! 無肥料!
黒豆、とら豆、大粒緑豆、紫花豆、大豆、小豆
新豆入荷しました!!
お正月用にも是非どうぞ!!
黒豆 300g 620円、とら豆 250g 683円
金手七 300g 683円

さんさん 店長さん

～豊かかって何だろう～(前号の続き)

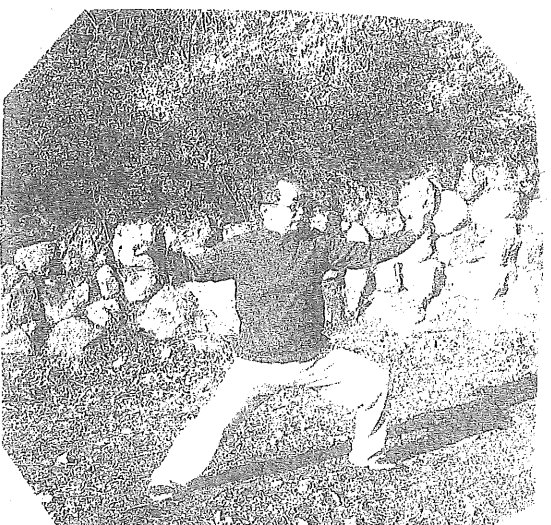
「金銭的な豊かさ」「家庭の豊かさ」「心の豊かさ」「食の豊かさ」など豊かさといってもいろいろあるでしょうが、それぞれのバランスが大切だと思います。

今の社会は金銭的豊かさが目立つ社会です。それによって多くのことが失われているのが現状です。よね。

いただきます。ごちそうさま。ありがとう。ごめんなさい。人間形成においてとても大切な言葉です。聞くところによるとある学校の生徒の親から、給食費用を払っているのになんで「いただきます」と子供達に言わせるのか! ということがあったようです。とても残念といえますか、悲しいこと です。

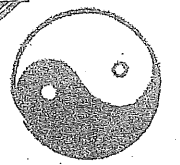
「いただきます」とはお金に対してだけでなく、命ある食べ物(食べ物は全て命あるものです!)を食べる(いただく)ことで人間が生きていける。その現実に対し、食べ物をはぐくんでくれる大自然に、植物に、そして、作ってくれる人、流通してくれる人、売ってくれる人、作ってくれる人、皆に感謝の念をもって「いただきます」という意味が入っているのです。

人間は大自然の一部に過ぎず、絶対に逆らえません。謙虚に大自然の恩恵を頂いていくことを根本として、こんな文章のように堅苦しくなく楽しく生活していくことが本当の「豊かさ」に繋がると思いますが、具体的に言うとたくさんありますが、それは、それぞれで学んで、体験してないといけないと思いますが～今後の号でもご期待ください～



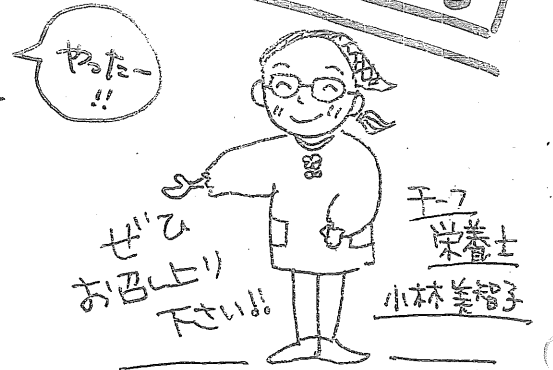
旭ヒーリング協会
太極拳教室
火・木・金曜日 19:00～21:00
日曜日 10:00～12:00
(基本的に週1回で月4回です)
入会金 6,000円
《月謝》一般 10,000円 学生5,000円

山の気の中で マイナスイオンを浴びながら、心身共に解放しましょう!!
場所 倉敷市中央公園
お問い合わせは ☎042-977-3711 太極拳教室 または サンスマイル迄



サ・スマイルは「お惣菜」が「新登場!!」

サ・スマイルの食材のみで作った
 いろいろなお惣菜 スタートです!!
 毎日出ますので、是非ご利用下さい!
 旬の食材を使った まごころの
 おかず産!! お楽しみにも!!



おせち, Xmas, おもち X10日一貫

Xmas	くんく工房	12/17(水)
	みれとろふ	12/16(金)
	くろうさき	12/15(木)
	ムソー	12/3(土)
	日岡商店	12/10(土)
お歳暮の贈り物	倉健社	12/6(火)
	ムソー	12/17(土)
おせち	ムソー	12/10(土)
	恒食	"
	倉健社	"
きねつきもち	サ・スマイル	12/22(木)

初売り
 1月10日(火)~
 福袋 (10日・11日のみ)
 毎年
 今年も
 出ます!!
 モリモリ詰めてお待ちしております!!

お正月の
お休み
 12/31 ~ 1/9
 お休みさせていただきます...

毎度有難うございます。
 毎来年初休業
 は上記の通りです。
 ご迷惑をお掛け
 致しますが、
 宜しく願い
 申し上げます。

