

おいしいはしあわせ



サン・スマイル通信

No.95 2017.7

営業時間 … 10:00~19:00
定休日 … 日曜日 (祝祭日営業)
電話 … 049-264-1903
住所 … 〒356-0052 ふじみ野市苗間1-15-27
ホームページ … www.sunsmile.org
メール … mail@sunsmile.org
フェイスブック いいね!お待ちしております



みんなでシェア!!
「おいしいはしあわせ」

お待ちしてま〜す!!

あなたのおすすめレシピ募集中

〈車麩フライ〉

- ① 車麩は洋風だし1袋を溶かした水(車がひたるくらいの量)に半日ほどつけておく。
 - ② 車麩をしぼり、半分に切る。水溶き米粉にくぐらせて、パン粉を付け、なたね油で揚げる。
 - ③ 漬け汁は、じゃがいも、人参、玉ねぎを入れて、洋風スープにする。お好みでウインナーやベーコンを入れもgood! きざんだパセリを散らす。夏はこれを冷やして、冷たいコンソメスープに。
 - ④ 揚げた車麩が余ったら、EMバランスのタンパーに入れて、イヤシロソルト超環を振って冷蔵庫へ。次の日、トスターであたためてもいいし、玉ねぎとCPごといて親子丼風にしてもおいしい。
- ・ イヤシロソルトを振って置いた2日目の方がおいしいです♪
 - ・ 水溶き米粉は米粉に水を少しづつ入れ、しゅわっとなる位がちょうどいいです。

お客様よりレシピを頂きました。
皆様も是非ご投稿下さい〜♡
用紙はお店のアンケートBOXにご用意
意至文しております。

次頁、スタッフが実際に作った記事です!

Michiko様
ありがとうございました!

☆店頭で紹介いたします!このまま掲載する場合もございます!

☆掲載後お店のレシピ集として保存させていただきます!

お名前 Michiko 様 様

ペンネームでもOKです!!ご協力ありがとうございました!!



車麩のフライ

お肉でなくとも
菌ごたえとボリュームに
大満足!!
しかも ヘルシー!!



こはやし

作ってみました♡

お客様の投稿で
作ってみました!

みんなでシェア!!



おいしはしあわせ♡

米粉

いつも水溶き小麦粉を
使っていましたが水溶き米粉は
初めてでした。小麦粉とまた
違った風味があってとてもやさしい甘味
と味わいに感動いたしました。
これをきっかけに他の揚げものにも
使ってみようと思います。

イヤソルト 超還元を ふりかける!!

酸化しやすい揚げものに
ふりかける
とっても素晴らしいですね!
また、塩味がさっぱりと
していて食べやすかったです。

※ イヤソルト(竹塩)について
その一番の特徴は、強力な還元力を
備えているところ。
竹塩は酸化したものを還元方向へ
補修してくれる力を備えており
古来多くの人たちに体感され脈々と
伝えられてきました。

酸化還元-500mv超!お身体の酸化が気になる方の健康維持・増進に活躍。
また工夫次第で食用以外にも様々な用途にご活用いただけます。



超還元弥盛塩 20g



超還元弥盛塩 つめかえ用 90g

遺伝子組み換え農産物、除草剤のいま

(少し難しいですがわからないことはフタッフまで！)

世界最大の遺伝子組み換え (GMO) タネ生産多国籍バイオ企業のモンサントが昨年、ドイツのバイエル社に約 7 兆円で買収されました。バイエルは農薬と製薬を中心とした多国籍企業です。

モンサントはご存知の方も多いかと思います。すべての草を枯らす除草剤をまいてもモンサントが開発した GMO 大豆の種をまくとこの大豆だけ枯れません。

この除草剤の名前はホームセンターやドラッグストアでよく見かける「ラウンドアップ」(グリホサート系農薬除草剤) です。

EU 諸国ではこのグリホサート系農薬に発がん性があるとして使用禁止の方向です。アメリカでもカリフォルニア州では発がん性物質リストに登録されました。

日本では・・・

小麦・・・・・・・・現行 5.0ppm → 案 30ppm 6 倍に！

そば・・・・・・・・現行 0.2ppm → 案 30ppm 150 倍に！

にら・・・・・・・・現行 0.1ppm → 案 0.2ppm 2 倍に！

ひまわりの種子・・現行 0.1ppm → 案 40ppm 400 倍に！

ごまの種子・・現行 0.2ppm → 案 40ppm 200 倍に！

なたね・・・・・・・・現行 10ppm → 案 30ppm 3 倍に！

牛の食用部分・・現行 2ppm → 案 5ppm 2.5 倍に！ (温野まき様より引用)

牛の食用部に残るということは人間には残らないのでしょうか？

H29 年 7 月 20 日までインターネットで厚生労働省が意見募集をしています！ぜひ我々国民の声を伝えてください！「食品、添加物等の規格基準の一部を改正する件(案)」(食品中の農薬(グリホサート)の残留基準設定)に係る御意見の募集について」で検索してみてください。長いですがめげないでください！(短縮 URL <http://urx.blue/ExbC>)

【厚生労働省の正式文書 (一部中略 下線は松浦)】

2015 年 7 月に IARC が「ヒトに対しておそらく発がん性がある」(Group 2A) としたことを受け、食品安全委員会においてその取扱いについても議論がなされた。(中略) 食品安全委員会では、グリホサート①～⑤で実施された発がん性試験及び遺伝毒性試験の結果からグリホサートには発がん性及び遺伝毒性は認められなかったと判断した。また、EFSA における評価においても、利用可能な全ての試験の質及び信頼性を含め総合的に判断した結果、グリホサートは生体において遺伝毒性はなく、ヒトに対して発がん性物質ではないと結論づけられている。

【今年 4 月の EU でのニュース】

2015 年 3 月、WHO 世界保健機関による国際がん研究機関はグリホサートを「人体に発がんを引き起す可能性がある」との見解を示し、その後の欧州食品安全機関が提出した報告書では、この見解に基づいた内容が記載されている。これと同様に危機管理委員会の報告は、業界の非公開報告書

の内容に基づいている。「証拠加重値」手法を採用し、外部研究機関による実質的根拠は重要視せず、危険物質の廃止よりも「(発がん性の) 恐れ」を強調している。同報告書は、米国の裁判所がモンサント社の内部資料をリリースした2日後に公表された。この資料には、モンサント社がグリホサート使用の容認につながる研究を後押しし、政府の規制機関による独立した外部調査を押しつぶそうとする内容が記述されていた。裁判所が公表した報告書には、同社と環境保全機関との癒着がもたらした共謀を窺わせる内容が語られている。これは、農業労働者がグリホサート使用と血液癌の非ホジキンリンパ腫の関連性を指摘し、起訴したことが事件の発端であった。(引用終わり)

いったいどういうことなのでしょうね？

遺伝子組み換え大豆はいま生産が頭打ちで、下火になりつつあります。

それはよいことなのですが、実はすべての草を枯らすグリホサート系除草剤をかけても枯れないスーパー雑草なるものが生まれてきています。これでも生態系に大きな影響を与えそうですが、頭のいい人が考えることは違う・・・

この枯れない雑草の遺伝子を大豆などの作物に自然交配で取り込み応用すれば、この除草剤をまいても枯れない作物の種ができます。これは言ってみれば・・・遺伝子組み換えではなく自然交配ですからイメージよく種が販売できるというものです。

恐ろしい・・・

同じ人間とは思えない発想です。愕然としますよね。

これから数年以内にこの種が出てくるものと思われまます。

サン・スマイルにかかわる生産者の皆様はもちろん使わないでしょう。サン・スマイルとしてもしっかりと生産者とともにこの問題も共有しながら、種の保存に努めていきます。

食べ物はエサではないのですから、食べ物からしか人の体はできないという明白な理をしっかりと認識して、おいしいしあわせの拡大からますます環境にも健康も、心も豊かになっていきますように願ってやみません。

もう一つ、先日世界最大のオーガニックスーパーチェーン「ホールフーズマーケット」がインターネット通信販売会社の「アマゾン」に買収されました。

アマゾンなど便利なサイト買い物サイトはありますが、物体としての食、レットルとしての食を届けてもらっても結局はそこに真の命がはぐくまれません。なぜなら、生産者はお金のためだけしか生産意欲がなくなってきましたし、自然の豊かさを伝えるツールから私たち生活者から遮断されてしまうわけですから。

合理的に物事を進めるのも大切なことですが、過度な合理性を求めるがゆえに、大切なものを失わないようにしたいものです。

私たちの幸せの着地点はどこにあるのでしょうか？

人は人なしに生きていけませんし、感謝の連鎖が生まれるそのような生活、生き方、考えが広がればもっと素敵な社会になるのではないかなと日々感じています。

文：松浦智紀

♪ B型主婦 ♪
高橋のおススメ ♪

初めての方でも **簡単! おいしい!**

原料は **農薬、肥料不使用!**

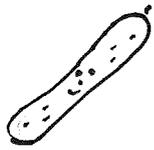
すぐ使える!



発酵食で腸を元気に
しましょう!

飛騨高山 よしま農園さんの (松浦社長の学生時代の親友です。)

熟成 米糠床!! 1kg ¥1,300 (税抜)



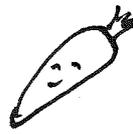
キュウリ



ナス



カブ



人参



大根

漬けやすい大きさに切ります。

(漬け込みの目安は12~20時間
ですが、最初は塩分が多い
ので、お好みで調整して下さい!)

お好みの野菜を漬けてみて下さい!

おいしさに **感動** します!!

タッパー等の容器に入れて、冷暗所又は冷蔵庫に入れます。

(何回か漬けると、味が薄くなったり、水分が多くなるので、塩を足したり、
布巾等で水分を吸い取ったり、米ぬかを補充したりします。)

常温の場合、毎日かき混ぜて、酸素を入れてあげることで、発酵を
促します。ぬか床をお休みする時や、旅行に行く時等は、冷蔵庫
に入れておくと安心です。冷蔵庫に入れた場合は、1週間に1回程度
混ぜて下さい。1週間以上お休みする時は、冷凍保存も可能です!

夏野菜の **おいしい季節に**

是非、ぬか漬を

お試し下さい!!

乳酸菌が
いっぱい♪



サン・スマイルスタッフ 日向（ひなた）オススメ！！ 無肥料自然栽培おそうめん



サン・スマイルオリジナル
おそうめん

200g 495円(税抜)



「夏はやっぱりそうめんが食べたい！！」
そんなあなたにオススメ！おいしいそうめんを
ご紹介いたします。麺は滑らかで、独特の弾力
とコシの強さが特徴です。こんなおいしいそう
めんは今まで出会った事ありませんでした！

☆おそうめんのこだわり

おそうめんが作られているのは熊本県天草列島維和島の益田製麺所さんです。麺
作り一筋60年！使用している機材はなんと50年の昔ながらの製法です！
益田製麺所さんでしかだせない味でこだわりのおそうめんなんです！
原料ももちろんサン・スマイルで厳選した無肥料自然栽培の北海道産小麦粉を使用
しております。
こんな貴重なおそうめんをぜひ一度お召し上がりください！！

☆めんつゆ 弓削多醤油 有機だしつゆ

「おいしいおそうめんをさらにおいしく食べたい！！」
そんなあなたにオススメのだしつゆをご紹介いたします。
甘さは砂糖を使わずにみりんのだけ！！
また、鰹節を豊富に使って煮出しているので、香り豊かな
うまみの多いつゆです。もちろん無添加！！
おそうめんとセットでぜひお試しください！！

**そうめん食べて、夏を乗り切ろう！！
ギフト詰合せ人気No1です！**

300ml 680円(税抜)



スタッフ 日向（ひなた）

虫よけ & ダニ対策

様々な虫よけの中でおすすめは
こちら!!

むし



もちろん
天然素材
100%

テトラリス
マッサージ

ベビーマッサージ
にもOK!

アーユルヴェーダで使われる
ゴマオイルブレンド
マッサージプラス虫よけで
Wの効果が!!

マッサージポイント表入り。



20ml ¥800-
(税別)

40ml ¥1200-
(税別)

→ しっかり手のひらでぬる為
虫よけ効果がUP!!

手のひらのべたつきも気になら
ないほどス〜っと浸透。

香りもさわやか。息子にぬって幼稚園

行ってらっしゃーい!!

90%以上
ダニブロック!!

ダニ対策

ニケミカル商品あるんです

実話
じつは...

ファブリック
スプレー

(化学殺虫剤の乱用で、殺虫剤の成分に
汚染されたダニたちの死がいのアレルギ-の方が
口呼吸してしまうと、さらに悪化してしまうので気をつけ
たいですね。)

天然アロマの香りで
ダニをシャットアウト!

ダニ取りシート

① 2枚入り
子ども布団 etc

3ヶ月
OK!

② 1枚大人
シングル、ダブル
カーペット用

- 布団
- シーツ
- ぬいぐるみ
- カーペット
- カーテン
- ソファ
- 車のシート
- etc...



300ml
¥1500-
(税別)



¥1100- (税別)

雀巢めて
挿まえてそのまま
ホイ!!



¥1100- (税別)

サン・スマイル農園の紹介パート2

前回5月号に載せましたサン・スマイル農園の現在をご紹介します。だんだん作物やお花が育ち、実りのある農園になってきました。

無肥料自然栽培花

一般的に販売しているお花には農薬が使われています。もちろんサン・スマイル農園では肥料や農薬も使わず栽培しています。そんなお花を栽培しているのは日本ではほとんどない事です。まさに貴重なお花です。店舗にも飾ったりする予定です。お楽しみに～♪



ひまわり



ゆり



コスモス

野菜栽培

サン・スマイル農園では現在、前回紹介したジャガイモをはじめ、きゅうり・トマト・ナスなどの野菜を栽培しております。だんだん実がなり、収穫でき、先日販売開始いたしました。これからたくさん収穫出来たら、お店で販売していきたいと思っております。ぜひ、お楽しみにしてください！
またじゃがいもは毎週土曜日限定販売のコロッケにも使用する予定になっております。大人気コロッケがますますおいしくなると思しますので、ぜひ一度お召し上がりください！！

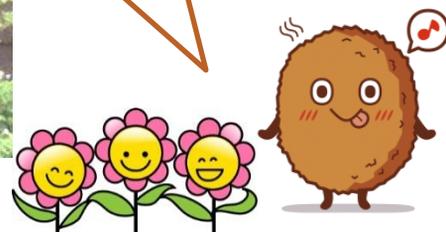


ナス



じゃがいも畑

まもなくこのジャガイモでコロッケ作ります～！



スタッフ 日向(ひなた)

熱中症対策に
10ロット
ひとなめ

減塩 するの？

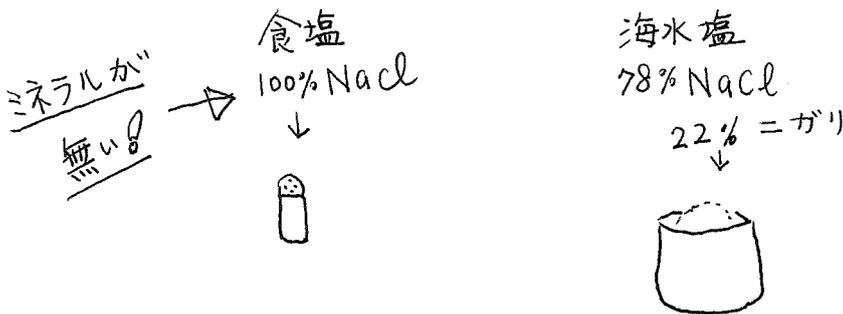
減塩するとミネラルがとれない？

地球に生命が誕生したのが34億年前。
それから30億年もの長い間
生命は海の中で進化してきました。
スコイですゅ〜。
まさに、母なる海です。塩は命の源です。
日本人の人体に含まれる元素の順番は
日本の近海の海水に近いとされています。

ニガリ、て何？

海水を煮つめて濃い塩水を作り
そこから塩を抜き取った
残りの液体がニガリ。
必須ミネラルがバランスよく
含まれています。

海水塩と食卓塩の違い



ニガリ

生命の源 3,500円 (税抜き)



ニガリの濃縮液です。
飲み物やみそ汁などに
数滴たらし
ミネラル補給。
生命の源はニガリの濃度が高く
評判です。

ニガリ不足になると、ガンや貧血、動脈硬化
精神的な疾患さえ引き起こすと言われています。

私は お料理やおむすびには栗国の塩

その日の気分で手塩も使います。

枝豆をやでる時など、沢山使う時は定価が安い

シマースが おすすめです!

毎日使う塩を変えて

元気に活動!

良い塩は体にいい!



参考書籍

真島真平

白い塩の恐怖

山下

てんちやうの「今日は何を話そうかな」コーナー



前回母乳の凄さについて書きました。母乳には免疫・抗体・殺菌など赤ちゃんにとっても大切な情報が沢山つまっていること。ビタミン・ミネラル・酵素・たんぱく質・脂質・糖質など赤ちゃんに必要なものが完璧に入った完全食ということ等。

先日、昭和のおもちゃ車など沢山並べてある博物館へ行きましたところ「乳児の育て方」というポスターがありました。発行日は書いてなかったのですが戦後すぐ位のもののようでした。(推測ですが)。そこに「母乳の与え方について」とあり抜粋してみます。

乳房は人によりお具合の悪いものがあるから一回に片方でよいが両方飲ませても良い。乳不足に思われても乳児さえ元気で発育が良ければ不足でない証拠である。不足量も確かめず無暗に人工栄養に移すはいけな。

そこには、赤ちゃんの機嫌々様子をよく見てどうしても時、医師に相談してから人工栄養(粉ミルク)に移行するように書かれてました。

現代は粉ミルクの消費量がその頃に比べとても増えました。何故でしょう。戦後に比べ食は豊富で母体が栄養不足というのは考えにくいですネ...

- おっぱいの出が悪いから。
- 保育園に預けるので粉ミルクに慣れておく為。
- 病院の先生に粉ミルクも足すよう言われたから

等々、粉ミルクを使う理由は様々ですが「おっぱいの出が悪い」というママが多く感じます。

小児科医の先生の興味深い話しを聞きました。「今はすぐお胸を切ってしまう」。帝王切開することです。又書籍には「帝王切開すると子が産道を通りません。母体は産道を子どもが通ると母性本能スイッチが入る」と紹介してるものもあります。母性スイッチとはおもしろいですね。スイッチが入ると母乳も出始め無償の愛に溢れる母乳不足や虐待などは起こしづらいという文献でした。

現代特有の様々な現状(共働きや出産方法など)がありますが安易に粉ミルクに移行するのはお勧めしてません。今、粉ミルクのママも、出なくても良いので粉ミルクの前には是非お乳を赤ちゃんに吸わせてあげて下さい。スキンシップで伝わるものもありますし! 次回はK2シロップと もう少し粉ミルクについて書こうかな。

夏休み親子企画 サン・スマイルで八百屋体験！

7/29 (土) 13:00~16:00 定員お子様5名程度

参加費 親子ペアで2,000円 (追加小学生500円中学生以上1,000円)

場所 サン・スマイル店舗&サン・スマイル農園

内容 農産物の収穫・野菜の袋詰め値付け・店頭販売・すいか割り！

お申込はお早めに！



7月31日は

ポイント3倍デー！

ポイントは100円毎に1円分の現金ポイントが加算されています！30・31日が営業日の場合ポイント3倍です！（クレジット払いまたセール中はポイント対象外です。）ポイントはレシートの下に表示され、1ポイント=1円からご利用可能！ポイントカードご登録は店頭にて初回のみ300円です。



メール会員登録

サン・スマイルのメール会員登録

mail@sunsmile.org

本文にお名前と「メール会員希望」とご明記の上送信下さい。店頭でもお受けいたしております。年末年始や臨時休業のご案内。臨時特売品やイベントのご案内など配信しております。しつこいメールの配信は致しません。ご登録の際は次のドメインを解除してください。@sunsmile.org おまちしてます♪

次回の「ともの会」「子育ておしゃべり会」



ともの会 7月22日(土)

子育ておしゃべり会 7/10(月) 8/22(火)

10:00~12:00 参加費500円(税込)

店内奥リビングにて

ともの会は代表松浦と、子育ておしゃべり会は店長本道とのお話会。食や健康、環境など毎日の生活を話題にし掘り下げていきます。日々の暮らしが楽しく笑顔であります様、子どもたちの

将来が明るく健康的でありますように。8月のおしゃべり会は産業文化センターにて。参加費800円です。詳しくはお尋ねください！チラン御座います。

お申込は店頭又はお電話で049-264-1903



お盆のおやすみ 8/14(月)・15(火)

誠に勝手ながら上記夏季休業とさせていただきます。

(8/13(日)は定休日です。)ご迷惑をお掛け致しますが

何卒宜しくお願い申し上げます。

ありが
うござ
います。

