

おいしいはしあわせ



サン・スマイル通信

No.96 2017.8

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



【コラム】敗戦後と自然食

敗戦後 72 年がたちました。日本だけで 300 万を超える方が犠牲となり、改めて心から冥福をお祈りしますとともに、その方々のおかげで現在の日本があることに言葉では表せない感謝の念を抱いております。

敗戦後、日本は劇的に変化しました。占領軍の政策の大きな眼目は、日本が二度と戦争できない国にすることでした。世界でも珍しい完全な政教分離、軍の放棄、日本人の自立心をそぐ教育等。政治、経済、生活習慣等もそうですがその中でも、食も大きく変わっていきました。

日本で食糧難がほぼ解決されていた昭和 20 年後半に、アメリカではたくさんの農産物があまっていました。

その余った農産物を日本に輸出することで、当時のアメリカ政権は農家票を獲得する方策をとりました。

大量の小麦が日本に輸入され、学校給食法制定時にパン食が中心とされました。

トウモロコシが大量輸入され、国内で牛肉、牛乳の生産が推奨され畜産が増えていきました。

肉や牛乳を多く食べなかった国民が半強制的に食生活を変えさせられ、結果ガンに代表される病気が増え生活習慣病が激増していく結果となりました。

兵器製造が禁止されていた日本でしたが、朝鮮戦争勃発でそれは解除され日本は経済成長を迎えます。そして現在の経済大国日本へとつながっていくわけです。

その中で、おざなりにされ続けてきた食。大量生産大量消費、安価で便利で味が濃く、柔らかく、日持ちがする食が求められました。

現在の経済学では、人モノ金が三大資本とされていますが、人の健康は入っていませんし、人の幸福も入っていません。指標は常にお金を基軸としての「数値」。地球環境に資源が無限にあるという考え方も根本的に今なお同じままです。

その学問からそれたことを言うと、非科学的であるとか、宗教的であるとか非難されることもありましたが、根本的に何が正しくて、それぞれの幸福への道筋を考えること等、自立心がそがれている現代日本人を 300 万の戦没者はあの世でどのように見ているのでしょうか、

テレビなどのマスコミを信じ、目の前の真実を見ようとしないのでなく、

ただ単純に経済一辺倒ではなく、個の幸福、家族の幸福、地域の、社会の、国の、世界の幸福を願っていくことで、気が付いたら幸せになっているという事実をかみしめることができたならどんなに幸せかと思います。幸福は比較論という方もおりますが、私は個の中にあると信じています。

その根本には健康であることがとても大切なことです。経済一辺倒で化学物質がたくさん入っている愛が少ない食ではなく化学物質が入っていない自然の力と人の真心がこもった食を根本にしたいものです。

現代日本は平和で経済も恵まれています。

おいしいしあわせを感じながら、

愛ある食をベースにして、さらなる健康を獲得して自立心を養い、和をもって世界へとその心を未来に伝えていけたらと願っています。

食は世界平和への第一歩。そう確信してサン・スマイルは今日も頑張ります！

文：松浦智紀

みんな
シエ?

おいしいはしあわせレシピ

お客様から頂きましたレシピを
今回は本道が作ってみました!

随時募集中!



おいしいわ

最強のお肌ピチピチドレッシング

お客様 ツヤ タケシ様からの投稿です!

【材料】

- ① アーモンドプードル 適量
(皮付き・生) アーモンドの粉末です。
- ② オーガニックたまりしょうゆ 少々
- ③ 有機ヴァージンオリーブオイル 適量

👉 まぜるだけ!!

アーモンドのツクが
生やさいとからみ
ボリューム感も出て
おいしい~😊

👉 とろんとした
たまりしょう油の
深い味



← サラダドレッシングに
おむすびに付けても
おいしかったです♡

ツヤ様
投稿頂き
ありがとう

ごさい
ました!



- ⑪ アーモンドには美肌・アンチエイジングに最強と言われるビタミンEがとても豊富!
これは驚きそうですね♡ ナッツは生命の1つまた種なので元氣も湧いてきそ
うです!! 生ですのアーモンドに含まれる酵素抑制物質が気になる方は
炒めて使うのはいかがでしょう? 酵素抑制物質は無くなります。ビタミンEは
熱に強いビタミンだそうですのでそれもよろしいかも知れません。又、アーモンドを
松の実に替えてみるのも試してみたいですね!(酵素抑制物質を含まずビタン
Eを含むナッツです。)

スマイル
オアシス

あせも
対策!!

木酢

赤chan
のおしりふき

毎年書かせて頂いてますが、夏にもおすすめです!
沢山の方の「あせもがひいた」「かゆがらなくなつた」「月几がしとり
してます」等々、お声を頂いていて、とても喜び、今年も
ご案内です♡

☆ サン・スマイルの木酢はここがちがう♡

一切の化学処理、人為的処理を行っていません。
半年以上熟成させています。

厳選に
みな木業に
お届けです♡

♪ 殺菌剤に
「のびていただく(笑)」
害虫、ゴキブリ、ねずみ
などの忌退害に。

おとく♡



2000ml
¥3000-
(税別)



500ml
¥1000-
(税別)

♪ 最近お風呂に入らず
寝てしまった息子の体を
濃い目に薄めた木酢に
タオルを湿らせてから、
体をぬぐってます。
殺菌効果で

♪ ありがとう!!
シフトンだ体がサラサラに♡

♪ 30~50倍にした液を
気になる所(生ゴミ、トイレ
etc...)にスプレーすれば
臭いに!!

♪ あせも対策
適量お風呂に入れて
入るだけ! 痒み止し湯は
お洗濯。

1家に1つあると万能です!
水虫 etc...色々使えます。

スリッパ
サリ
オスス

家は!! 無肥料 自然栽培 糸綿

益久のくつ下

men's 5本指 あります

100年間、農薬や肥料を使っていない
中国山東省の広大な大地より!!
機械ではなく、人の手によって大切に作られた
糸綿です。昔ながらの伝統をいかに受けつぐ
愛情の込められた糸綿を身近に感じてみませんか?

ちゃんとカワイイ!!

履いて糸綿の気持ち良さ!!

サンダルにも
合います

しかも、夏はサラッとして
いて履いた瞬間から
もたつかない! きもちー!
へ ビューリー

夏こそ! 冷え対策を
気をつけなければ!!
冬が大変ですこくつ下~?!と見て
いましたが、これなら暑くはない!!



さらさら5本指ソックス
22~24cm ¥1,728-
25~27cm ¥1,728-



ス
リ
ッ
パ
に
も
カ
ワ
イ
イ
ヨ
かざり糸綿
ソックス
23~25cm
¥2,052-
(税別)



バーシック
さあやが矢張り
ソックス
22~24cm
¥2,052-
(税別)



快適ショート
パンツ
¥4,320-
(税別)
1枚あれば安心

このイセ、台所ふきんや
化粧落とし、(あらまき
イセを洗うタオルなど)
ございまる。ござくり
ござらん下さいませ~

免疫力を上げよう

発酵食を味方にする

発酵パワー ①

腸を元気にすると免疫力が高まります。
人間の腸内は、善玉菌と悪玉菌の勢力争いが絶えません。
発酵食品を摂ると腸の中の善玉菌の数が増え
腸内環境が良くなります。



味噌や納豆、ぬか漬けなど菌が生きている発酵食品であれば尚、効果があると言われております。
昔の人は、下痢になると水やぬるま湯で溶いた「ぬか味噌」を飲んで治したとか。

ちなみに、味噌は天然醸造で非加熱の生味噌。
発酵菌が生きている良質の味噌を使いましょう。
サニスマイルにあるみそはみんな生きています。おすすめです。

発酵パワー ②

発酵した食べものは発酵菌が腐敗菌を寄せつけないため
長く保存することができて、おいしく体に良いと言うメリットがあります。

例えば、納豆ですが

タンパク質の含有量は牛肉の肩ロースとほぼ同じ。
そのタンパク質が納豆菌により分解されてアミノ酸となり
旨味が増してさらに消化吸収が良くなります。

原料となる煮大豆と比較すると ビタミンB2は、6倍以上に、
鉄分は約2倍にと栄養価も大幅アップ。

そのねばねば成分は、デトックス効果が高く、肌や髪の潤いを
保つ働きがあります。

食品の成分まで変えてしまう発酵の力、すごいですね。

食卓に手作り発酵食品を!!

しょう油麴 作りに挑戦してみよう!

しょう油やみその代わりとして 何でも使えます。
お肉やお魚につけておくとかわらかくなり、旨味も引き出して
くれておいしくなります。

お手軽にできますので是非作ってみましょう。

しょう油麴の作り方

〈材料〉生の米麴 …… 300g

しょう油 …… 300cc



スタッフ こばやし

〈作り方〉

おすすめいたします。

1. 米麴を ボウルに入れてよくもみ込みます。

2. しょう油を回し入れ よく混ぜます。

3. 容器に移し入れ
ふたをします。



4. 1日1回 箸などでかき混ぜます。

夏は発酵が早いので10日間位、冬場は2~3週間位で出来上がります。

出来上がったら冷蔵庫での保存をおすすめします。

火炒めものに、納豆のタレ変りに 生野菜や
茹でたお野菜にあえても、しょう油麴 だけで決まります。

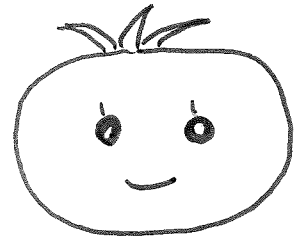
自分で手作りすると菌が活着していることの実感が出来て
よりカワクくなりますよ。 おためくださいね。



サン・スマイルのトマトは旨い。

昔のトマトの味がするよ

トマト



たくさん食べてネ
いろんな種類があるよ

トマトと言っても
品種いろいろ

トマトの正体!?

ふるさは、南米アンデス山脈。
ナス科ナス属、て知っていましたか?
私は知りませんでした。
ビタミンCが豊富でおいしい。

おいしい訳

お客様の笑顔が見たいという農家さんとサン・スマイルの
共通の想いがあるから。

農薬や化学肥料にたよらない無肥料自然栽培。
土の偉力を充分に引き出した作り方をしているから。
農家さんと直接取り引きをしているので
畑で熟したトマトが届いている。鮮度が違う。

大好きな食べ方

山下は、冷やした大玉トマトに塩をかけて、かぶりつくのが好き。
いえいえ、上品に輪切りにして、お塩とオリーブオイル
それにバジルの葉を飾っていただくのも大好きです。
ラタトゥーユに入れたり、スープにしたり
ナス、きゅうり等の夏野菜と一緒に「野菜のおかげ」で
洋風チャーハンにすると
リゾット風になって、とってもおいしい。
トマトさん、ありがとう!
他にもおいしい食べ方があったら、ぜひ教えて下さい。
サン・スマイルでは、無肥料自然栽培のおいしいトマトが
ぞくぞくと入荷して来ます。

アロイトマト

ボニータ

ステラミニ

あいに

麗夏

世界一

メニナ



食べ比べてみてネ 山下

サン・スマイルで一段と種類がおおいな～とお気づきの方も多いかと思います。
「海そう」！です！

健康的な食生活には欠かせないトラディショナル食！
サン・スマイルではとっても大切にしている食材です！
サン・スマイルが海そう類のほとんどを仕入れているのは、船橋にあるリアスさんです。毎年数回、年末と坂詰さん（わかめアニキ）が店頭で販売している姿をご覧になられたかたも多いかと思います。震災で三陸の漁師が大きな被害を受け、さらに保管していた海そうも海に流され、まだ再興途中のリアスさん。日本における海そうの流通は、大きな流通業者が牛耳っています。

リアスは、漁師と直接信頼関係を築いているから最良の海そうが常に入ってきます！

海そうのミネラル、食物繊維を毎日の食卓に入れてますます、おいしいしあわせ健康生活をぜひ楽しんでください！

←最近テレビや新聞、雑誌に取り上げられるワカメアニキ坂詰さん。おちゃらけてますが、仕事はきっちり。最高の海そうを届けてくれます

2017年(平成29年)7月22日(土曜日)

中 旬 乗 車 間

わかめアニキ高山に

全国をキヤノンのカメラで走り、東北のワカメを販売する千葉県船橋市の「わかめアニキ」の坂詰和生さん(41)が11月11日、高山市松之本町のエフエム東山店を訪れた。同店の「エフエム店長」、牧野孝男さん(40)の協力、東北の震災復興を応援した。(高山市報)

東北の復興目指す坂詰さん

坂詰さんは、船橋市。ながら北海道から鹿の海産加工卸業「リアス」の専務。震災で仕入先が壊滅し、原発事故の風評被害でワカメの価格も暴落した。生産者に義援金を配って回る中、消費者もつなぎ、品質の良さを生産者の思いを直接伝えること。震災から約半年後の2011年、同店に販売した。牧野孝男さん(40)の協力、東北の震災復興を応援した。(高山市報)

トマト店長と協力 カットや塩漬け 販売

「この格好は衝撃的。お客さん密集して、いすばい」と坂詰さんは話す。今回は、塩漬けしたワカメやカットワカメなどを試食販売。坂詰さんは、牧野さんが特注で作ったワカメのカットの物を着てPRした。「エフエムのワカメはカットや塩漬け、やっや」など、食料の健康効果や、売れ行きも上々だった。「東北のワカメは図厚でやわらかい、おいしいと思う。顔の見える流通を続けるのが使命」と話した。

11月11日、午前11時、午後6時に坂詰さんが販売する。

東北のワカメを販売する坂詰さん(左)とエフエム店長(右)の協力、東北の震災復興を応援した。(高山市報)



す！サン・スマイルの海そうコーナー ぜひじっくりご覧くださいませ！

松浦智紀

夏休み親子イベント報告1

7月29日に親子イベント八百屋体験を開催いたしました！
ご参加して頂いた皆様ありがとうございました！今回初めての試みでしたが、たくさんの子供たちの笑顔が見れてとても充実したイベントができ、本当に感謝です！！

集合写真



じゃがいも収穫開始



たくさん収穫できたね！！



夏休み親子イベント報告2

販売体験開始



野菜選別



販売体験ではちびっこスタッフが一生懸命力を合わせて販売してました！！時間を含わせて買いに来て頂いたお客様ありがとうございました。

将来大きくなってもこのおいしさと笑顔を忘れないでね！！

たくさんの笑顔



大玉すいかおいしかったね

【生産者ご紹介】 日本最大面積、最長の無肥料自然栽培

北海道北見 無肥料自然栽培 66年秋場農場 3代目 秋場和弥

新ジャガイモ、ニンジン、大根まもなく発売開始です！



北海道北見の大地で無肥料自然栽培を始めて42年。私達は環境を守り、人の命と健康に資するという農家としての道義心の下、未来の子供達へ安全で美味しい物を提供する事が農業者の義務責任だと思っております。

一方で際限なき無限大。もう一方で現代科学にて未だ解明されない無限微の太陽系宇宙エネルギーの恩恵を受けて全生命の呼吸を許されているこの地球にあって、無から有を生み出せる生産の最前線にある農業者として太陽(火)、空気(水)、土(土)

の三大恩恵によって生産される作物が人々の健康を豊かに作り出し、その大地から発せられるエネルギーは地球環境浄化に、又人心のうるおいに寄与しうるのではないかという事を事実を以ってその型を示せるよう最善を尽くしたい！

秋場和弥プロフィール



私の祖父母が北見市に入植致しましたのは大正15年。その年に父が生まれたということです。ちょうど4分の3世紀となるようです。北海道の開拓の歴史は屯田兵制度により、有事の際是对ロシア警備の兵隊として一方で教練を受けながら、血のにじむような苦勞と努力の末、屯田兵のご家族の方々によって進められました。私の祖父母は1926年、親類筋による屯田兵の地所の一部を開墾・小作しながら父達を育ててきたと聞いております。ただし父の兄弟が成長する頃は、開拓屯田兵の二世・三世の時代背景となり、その方達は比較的裕福な経済状態となっていて、その小作人として育った父達は経済的には相当貧乏な状況にあったようです。そのような環境の中で、父も当時は中学進学をあきらめざるを得なかったという悔しさをよく話しておりました。

私が物心ついた頃は、約6ヘクタールほどの水田稲作農家となっておりました。小学校高学年頃から、秋の収穫時は学校から帰ってから星が見える頃までよく手伝った記憶がございます。農家の長男として家業を継ぐつもりでしたが、北限地帯での水稻栽培の為、3年に1度は収穫皆無に近いようなことがあり、私の高校在学中など3年に2度も続いた次第でした。北限の水田農業に親子して絶望してしまった経緯の中、父は自らが断念した進学希望を、自力で就学するなら機会を与えると申し入れてくれ、私は毎日新聞奨学生として、1971年中央大学商学部に入學す

ることになりました。それから5年、途中朝日新聞にきり変わりましたが、なんとか卒業の運びとなり、76年、先輩にあたる千葉県大原町の自然醸造蔵元（木戸泉酒造）の妹であった妻と一緒に北見に戻り、農業を始めました。



さかのぼりまして71年、農薬・化学肥料の大量普及から、戦後の食糧難は一転し、大量の余剰米対策のため、第一次休耕政策の発令となりました。父は絶望した水稻栽培を全面積畑作に変換し、補償金をリスク対策費として全面積を自然農法に切り替え、再び農業の希望を見出しておりました。ちなみに自然農法とは、岡田茂吉師の提唱した、太陽（火）と空気（水）と地（土）の力のみによって栽培し、人畜糞尿堆肥・化学肥料・農薬など一切使用しない農法です。我が家では祖父の代から（私の生まれた52年度）自家用の米・野菜は実験的に栽培証明済みだったので、私の状況に合わせて全面実地に踏み切るに至りました。

当時公害問題がようやく社会にクローズアップされ始めておりました。私も東京での労働と学生の二足の草鞋生活に疲れ、特に当時の空気と川の汚さは、改善されてきた現在より相当ひどか

ったような気がします。その頃妻や妻の兄と知り合いになった千葉県内にあった自然農法農場は、その後生涯の師と仰がせていただくことになったI先生が青年教育の根幹に無公害農場での実習体験を取り入れて栽培していた農場でした。都会生活での疲れが心底癒され甦ってくる感動の中で、5年前気候条件と経営の厳しさに絶望して東京へ出てきた経緯を乗り越えていこう、という若い情熱が勝り出しました。父との相談の上、政府資金を借入れ新たに10haの農場を購入して、自らが目覚める基となった事を念頭に、青年教育実習農場と北限の地での自然農法の経営の成就を目標に、76年妻とその第一歩を踏み出した次第です。

前段長くなりましたが、この四半世紀延べ100名近くの青年実習生がおいでになり、多額の負債を抱えながらなんとかここまでやってこれたことを、感謝しつつ振り返らせていただこうと思います。青年の出入り、育成、販売も含めた農場の経営は、I先生のご尽力とご指導無しには今日まで持ちこたえることは出来なかったと思います。農場拡大の準備年の74年、75年と第一歩を踏み出した76年、私が千葉県で青年時代に共に汗した何人かの人達に冬将軍到来前の最も厳しいときに応援していただき、未熟な私たち夫婦をもち立てていただきました。一方で経営、販売面においても、世間の、寒冷地農業に安定した経営形態を確立させ、農家戸数も三分の一くらいに集約し、化学肥料の効率的散布と除草剤始め農薬の適期散布でオートメーション化された世界から見れば、私たちのやっていることはあまりに無為に映ったことと思います。そのことについては若さと健康で、日の出から夜更けまで、妻や実習生と喜びで頑張れたと思います。



♪ B型主婦 ♪
高橋のおススメ♪

夏にカンタン! おススメ!

新商品

ハ芳酢で暑さをのりきりましょう!

だしがきいて、これだけで
味がきまります!

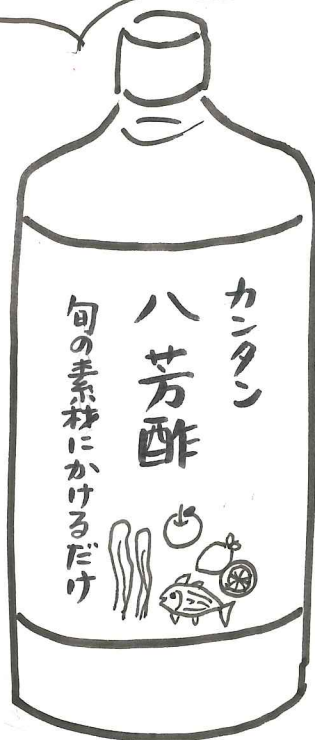
我が家の
お助けアイテムです!



まろやかな
酸味!

利尻昆布と
枕崎産かつお節
の一番だし入り!

瀬戸内レモン
果汁使用!



酢のもの、マリネ、サラダにも
かけるだけの万能酢!

国産米酢・りんご酢
使用!

トマトにかけるだけでも
おいしい!



360ml 420円(税抜)

★ 酢の効能

殺菌、疲労回復、内臓脂肪の
減少、血糖値抑制、血液
サラサラ 交効果 など、数々の健康
交効果があると、言われています。



お酢で
夏バテを
防止しよう♪

♪ まろやかな酸味なので、もっと酢っぱい味がお好きな方は、
酢を足したり、お好みでしょうゆを足したりして下さい。
スタッフ小林は干鳥酢を足しています♪

超簡単八芳酢レシピ

我が家のお助けレシピです! お試し下さい!

♪ 即席キュウリの酢の物

サンスマイルのキュウリで
さらにおいしい!



・ キュウリ 2〜3本

※しょうがのみじん切り (八芳酢でつけたもの
大きじ山もり!)

・ 塩 小1

・ 八芳酢 大2〜3

・ 青じそ 5〜6枚

・ きざみ芽かぶ 適宜

・ ちりめんじゃこ //

① キュウリは 乱切りにし、塩で
かるくもみます。

(時間がある時は 薄切りにして
塩でもんで軽くしぼります。)

② 八芳酢、青じその干切り、
きざみ芽かぶ、ちりめんじゃこを
加え、混ぜて でき上がり!

※ 八芳酢で酢しょうが

空いたビンにしょうがをみじん切りにして入れ、
ひたる位の八芳酢を注ぎます。

常備しておくとし、いろいろな料理に使えて便利です。
(納豆に混ぜるのもおいしい!)

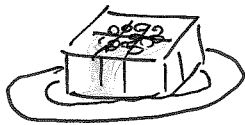
主人の毎日の
ご飯のお供です!



五木ひろしに
ちよと似て
います。

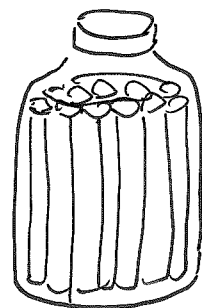
♪ 酢しょうがのせ冷やっこ

・ とうふに酢しょうが、粉かつお、しょうゆをかけて 召し上がり♪



♪ 八芳酢でピクルス

・ 空きビンに スティック状に切った 好みの野菜。
キュウリ、大根、人参、コリンキー等を入れます。
八芳酢を注ぎ、コショウ、月桂樹の葉を
入れて、お好みで 1時間〜1晩漬けます。
残った酢は、オリーブオイルを加えて、サラダ
のドレッシングに使えます♪



旬情報

サン・スマイルもお世話になっている
自然食品の日本を代表する
流通会社 ムソーから
八芳酢のご案内！

ムソーからの
お便り



2017年8月号 VOL.88

開発担当：ムソー商品部 八坂健一

● 今月の開発ストーリー

カンタンハ、芳酢（ムソー）

売れ筋の調味酢を、 ムソーブランドで

世の中で基礎調味料が縮小傾向の中、ムソーではおかげさまで、生酢（きず：他の調味料を混ぜたり、薄めたりしていない食酢）の売れ行きが好調です。それだけ手作り派のお客様が多いのだと思います。しかし一般市場では、より手軽に使える調味酢（食酢に他の調味料などを加えて味を調整したもの。合わせ酢、調合酢ともいう）のニーズが、ここ10年間で著しく拡大しています。

「身体にいいお酢をもっと使いたいけど、味加減が分からない」「忙しい日にさっと使える合わせ調味料がほしい」…これから増える若い世代のお客様を想定して、ムソーならではの調味酢の開発に着手しました。協力工場は、「本造り米酢」「純りんご酢」などでおなじみの内堀醸造（岐阜県加茂郡）。お酢造りにかける想いも高い技術も、信頼できるお酢屋さんです。

テーマは「これ1本で、いろ いろなお酢料理が作れる」

今どき、どこのお宅の冷蔵庫も満杯で、酢の物用、ピクルス用など、用途別に何本も発売しても「これ以上入らないし、使い切れず賞味期限がきてしまう」という声は多いのです。そこで私たちは、汎用性が高い調味酢＝「これ1本で、いろいろなお酢料理が簡単に作れる調味酢」を目指しました。

まず、ベースのお酢は、国産のお米から造った純米酢と、信州りんご果汁から造った純りんご酢をブレンド。米の甘みと旨みと重厚な香りに、りんごのフルーティーな風味を重ねて、幅広く和洋中の料理に合う



週末ファーマー・八坂健一@ムソー有機農園ミチカケノウエにて

酸味を作り出しました。さらに瀬戸内レモン果汁のさわやかな香りで、苦手な方も多い「お酢のにおい」をカバー。家族みんなでも使える1本になりました。

次に、甘味料のチョイスも重要です。一般品の主原料である果糖ぶどう糖液糖は、原料トウモロコシに遺伝子組み換えの心配があり、ムソーでは使いたくありません。代わりに北海道産ビートグラニュー糖で試作を重ね、控えめな甘みを添えました。これにはうれしい余得も…果糖液糖類の甘みは加熱すると感じにくくなりますが、砂糖の甘みは温めても消えないので、南蛮漬や甘酢あんなどアツアツ料理にも使えるのです。



驚きのこだわり！ 自社製一番だし入り

化学調味料はもちろん、エキス類も使わないので、お酢のおいしさを支える「だし」にも徹底しました。北海道産利尻昆布を浸水してから3時間、弱火でだしをひいて引き上げたところへ、自社で削った鹿児島県枕崎産のかつお枯れ節をたっぷり入れて漉す。つまり和食の本格的な一番だしを、内堀醸造は自社でとっているのです。毎朝とった一番だしを、風味が落ちないように、その日の午後一番に充填します。

ピュアな一番だしで割ってあるから、素材の持ち味を引き立てる、やわらかな酸味とまろやかな味わい。酢の物の器に残った八芳酢も、残さずおいしく飲んでいただけます。



自社農園で収穫したバジルを使ったカプレーゼも、カンタンハ芳酢をかけるだけで子どもたちも大喜び

ムソーのカンタンハ芳酢を次のページで紹介します ➡



好評
発売中

今月のイチ押し商品

カンタンハ、芳酢

10966 (ムソー)

カンタンハ芳酢

360ml

¥420 (本体価格)

¥454 (税込価格)

●原材料…醸造酢(米酢、りんご酢)、砂糖、食塩、昆布かつおだし、レモン果汁

これ1本、
かけるだけでおいしい

これ1本でいろいろなお酢料理が簡単に作れる調味酢です。すでに味がついているから、旬の素材にかけるだけ、漬けるだけでおいしく味が決まります。

サン・スマイルでも人気の八芳酢！

とても簡単でお野菜も気軽においしく！食べることができます！

お酢とお野菜のコラボパワーで不安定な乗り切って秋に秋に！備えましょう！

もっと詳しいレシピはこちら！

にさい。
ムソー HPでも
ご覧いただけます。
http://muso.co.jp/joho_10966/



いつでも便利！「カンタンハ芳酢」で、
春夏秋冬おいしく食べよう！

春



ツナとオニオンの
サラダ



新しょうがの
甘酢漬け

春のアレンジアイデア

みそと合わせれば「酢みそ」がカンタン！
うどん、わかめ、ゆでたけのこなどにかけて



夏



タコときゅうりの
酢の物



スティック野菜の
ピクルス

夏のアレンジアイデア

ピクルスを漬けた後はオリーブオイルを加えて、
野菜の旨みたっぷりドレッシングに



秋



あじの南蛮漬け



かぶの千枚漬け

秋のアレンジアイデア

「唐辛子」や「ゆずこしょう」、「梅肉」等を加えて、ごはんがさらにすすむ一品に！



冬



スモークサーモン
のマリネ



紅白なます

冬のアレンジアイデア

スープや煮込み料理にプラス。
ホットメニューにもぴったり！



実演販売で、売れています！



海藻サラダ(22217)と塩もみきゅうりに“かけるだけ”で大好評です。ツナフレーク(22353)をトッピングするとパッとサラダ風に、ごまを振ればぐっと和風に。

「酢の物は身体にいいと分かっているけど、自分では味が決まらない」という方でも、こちらなら調合済みで失

敗がありません。ツンとくる酸味が苦手な方も、この品は一番だしで割ったまろやかな風味ですから大丈夫。小さいお子様にも試食していただきますが、むせた子は一人もなく、お母様たちが驚いています。

(ムソー営業部営業課・小川修司)

お酢の一般的な効能

血圧の上昇を
セーブ

丈夫な骨
をつくる

お通じが
よくなる

太りにくい
体をつくる

疲れた体
を癒す

食欲を
かきたてる



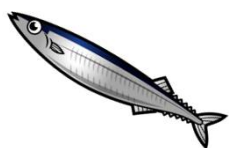


サン・スマイルスタッフ 日向（ひなた）オススメ！！ *千葉産直缶詰シリーズ

☆日向オススメトップ3ランキング☆

*千葉産直サービス
(メーカーさん)

1位 とろさんま(醤油味) 2位 とろさば水煮 3位 とろイワシの水煮
190g 350円 180g 400円 190g 400円



刺身でも食べれるほど
新鮮なお魚を使用！！

代表松浦はとろさば
ばかり食べてます。

缶詰の常識を超えた
おいしさ！！

どれを食べても絶品です！もちろん無添加なので安心！
魚本来の旨味が凝縮されています！こんなに旨い缶詰は食べた事が
ありませんでした！この缶詰だけで何杯もご飯を食べちゃいます！
そのまま食べてもおいしいですが、アレンジ料理もおいしい！！
缶詰を使ってちょっとラクして旨味抜群青魚を食べてみませんか？

おれたち
うまいよ！



カンタン缶詰レシピ（とろさんま醤油味） とろさんまの炊き込みご飯

（材料） とろさんま1缶 ご飯 2合 醤油・お酒少々
炊飯器に煮汁ごと入れてお好みで醤油とお酒を少々入れてから水を目盛り
まで足し炊くだけ！出来上がったご飯の上に生姜や大葉をトッピングした
らまた最高！！簡単レシピです！ぜひお試しください！！



暑い夏を魚のパワーで乗り切ろう！！
ギフト詰合せも人気です！



こだわり缶詰ギフト 2,480円 (税抜)

スタッフ 日向（ひなた）

てんちよーの「今日は何を話そうかな」コーナー



みな様こんにちは！

今回は予告通りK2シロップについて書いてみたいと思います。

K2シロップ？ ご存知でしょうか。

産まれてすぐ与えられるビタミンKのシロップです。1989年～厚生省で頭蓋内出血の予防策として推奨されました。

なので現在29歳以下の人には飲んでいません。勿論私も。でも今は産まれてすぐから飲んでます。

ビタミンなら大丈夫では？と思うかも知れませんが、イヤイヤ…。安息香酸ナトリウムを筆頭に添加物数種、なぜか香料まで入っています。

安息香酸ナトリウムは食品添加物の中でも特に避けたい防腐剤です。

・K2シロップが与えられる理由

・頭蓋内出血の原因と患者数

・安息香酸ナトリウムとは？

・その他K2シロップに使われる添加物など。調べてみて下さい。推奨派・否定派両方見てみて下さい。ネットでも簡単に調べられます！

問題な点はK2シロップの成分の他にもっと大きな所があると思います。

- ・0歳～28歳のお子さんがいらっしゃる全てのママさんに質問です。
- ・出産後すぐ、おろさんはK2シロップを服用しますか？その時産院での説明はありましたでしょうか？K2シロップの成分について教えてもらいましたか？K2シロップを飲ませるよいかどうかの確認はあったでしょうか…。
- ・出産後すぐからK2シロップを飲ませるという今のスタンダードをご存知でしたでしょうか？飲ませない選択も出来た事をご存知でしたでしょうか…。
- ・ここが大きな問題点ではないでしょうか。特に第一子の出産時は何も分らない不安もあり、産後は育児に追われスタンダードに予防接種をこなし検診へ行くだけでも一苦勞。疑問を抱く暇も無い位、母は疲れます。
- ・愛する我が子に与えているそのシロップ、その注射、その粉ミルクは一体何処から来ている、その目的と効果はどうなのか？それを知らない母は、どうなのか？
- ・大きくなったら子どもに説明できますか？「お母さんはあなたに必要だと判断してこうしたのよ。」と胸を張って伝えられる様に一つ一つ糸口得て選択してゆきたいですね！

初めての方も！
お気軽にどうぞ♪

サン・スマイル 20 周年記念企画

子育ておしゃべり会 大集合！

in ふじみ野市産業文化センター

8/22 (火) 13:30~16:00 参加費 800 円 指圧師による子どもへの指圧レッスン付！

8 月 30 日(水)31 日(木)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 おまちしています♪

次回の「ともの会」「子育ておしゃべり会」



ともの会 8/11(金・祝) 9/8(金)

子育ておしゃべり会 9/16(土) ※8 月は「おしゃべり会大集合企画」です。

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「おしゃべり会大集合！」

別にご案内配布中です！

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。

ありがと
うござい
ます。

