

おいしいはしあわせ®



サン・スマイル通信

今 回 の 内 容

- 12月入荷カレンダー
- 新米続々入荷!
- cokiに掲載されました。
- コラム 何を話そうかな「言い出しっぺ」
- コラム 四方山閑話「道に心はあるか」
- スタッフおすすめ商品
「ずいき」「EVO わら一本」「新ショウガレシピ」「鴨のロース煮」
「鴨せいろ」「暖房機サンラメラ」「保湿油シアバター」ほか
- 生産者情報 りんごの工藤さん 無肥料りんご栽培
- 農業福祉連携! 「自然栽培パーティ」のお野菜セット
- PayPayで20%ポイント還元、11/27(土)まで!

No. 145 2021.11月

営業時間 10:00~19:00 定休日 日曜日 (祝祭日営業)

電 話 049-264-1903 f a x 049-264-1914

住 所 〒356-0052 ふじみ野市苗間 1-15-27

H P www.sunsmile.org mail mail@sunsmile.org

「おいしいはしあわせ」はサン・スマイルの商標です。



Home Page



Facebook



Instagram



LINE



2021年11月



営業日・入荷日カレンダー

自然食の店 サン・スマイル



NOVEMBER

令和3年

月	火	水	木	金	土	日
1 パン（くろうさぎ） 佐藤たまご みや豆腐タ方 もやし・きのこタ方	2 亜麻仁卵・オーガニックマヨ 	3 文化の日 営業しております！ 佐藤たまご 島田有機豆腐 パン（3552食堂） もやし・きのこタ方	4 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方 バナナ	5 佐藤たまご 	6 コロッケ 佐藤たまご 	7 定休日
8 とも会の 10:00~12:00 パン（くろうさぎ） 佐藤たまご みや・もやし・きのこタ方	9 アグリコラたまご そばの実カフェ	10 おしゃべり会 10:00~12:00 島田有機豆腐 佐藤たまご パン（3552食堂） もやし・きのこタ方	11 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方 バナナ	12 佐藤たまご 	13 コロッケ 佐藤たまご 那珂川キッチン締切日	14 定休日
15 パン（くろうさぎ） 佐藤たまご みや豆腐タ方 もやし・きのこタ方	16 亜麻仁卵・オーガニックマヨ 	17 佐藤たまご 島田有機豆腐 パン（3552食堂） もやし・きのこタ方	18 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方 バナナ	19 佐藤たまご 	20 コロッケ 佐藤たまご 	21 定休日
22 パン（くろうさぎ） 佐藤たまご みや豆腐タ方 もやし・きのこタ方	23 勤労感謝の日 営業しております！ アグリコラたまご そばの実カフェ	24 佐藤たまご/島田有機豆腐 パン（3552食堂） もやし・きのこタ方	25 セール パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方 バナナ	26 セール 佐藤たまご 	27 セール コロッケ 佐藤たまご 那珂川キッチン締切日 paypay最終日	28 定休日
29 パン（くろうさぎ） 佐藤たまご みや豆腐タ方 もやし・きのこタ方	30 ポイント3倍 亜麻仁卵・オーガニックマヨ 	1 	paypay祭り開催中！！ 11/27(土)まで最大2000円相当還元中！			5 定休日
6 今月のおすすめ 11/25(木)~27(土)セール開催いたします！！	7	8	9	10	11 	12 定休日

おうちの冷蔵庫に貼ってね！

* 予定が急遽変更になる場合もございます。ご了承ください。

新米続々入荷！



(↑宮城県登米なりさわ生命食産)

サン・スマイルの新米入荷のピークは11月！

じっくりと田んぼで成熟したお米たち。ことしも私たちの体と元気を作ってくれるお米たち、しっかり穰りをいただくことができました！

岩手、宮城、福井、石川、熊本等の全国12件のとても素敵で優秀な生産者さんのお米がサン・スマイルに集まります！

どれがおいしいの？との答えは！みんなおいしい！それぞれ違いがあり、それはおいしさが2次元の定規の話ではなくて、立体的に複雑な要素でおいしさがあります！

もう迷ってしまいますね！



(↑熊本県 稲本農園)

サン・スマイルのお米は全部無肥料自然栽培。農家の皆様のおいしさ、ぜひお楽しみください！
生産者さんが収穫後、産地・品種・等級・放射能検査等を行い、その後サン・スマイル独自でさらに検査。試食して、販売開始となります！

肥料も農薬も使わない無肥料自然栽培のお米だからこそ！
最終的な選別、品質管理にもしっかりと対応したい！
サン・スマイルは創業以来、お米、お野菜をもっとも大切に、お客様へお届けさせていただいてきた自負があります！

2021 年のお米、新米の時期は、今しか味わえないお米の味です！
お楽しみに！





お米を検査するとき使用する専用の検査皿。

黒いトレイで見ると、色や割れ等がよくわかります。

右の写真はカガミの検査皿。カガミに映ったお米を見ることで、割れ(胴割れ)を検査します。

水稻うるち玄米の品位

	最低限度		最高限度					
	整粒 (%)	形質	水分 (%)	被害粒、死米、着色粒、異種穀粒及び異物				
				計 (%)	死米 (%)	着色粒 (%)	異種穀粒 (%)	異物 (%)
1等	70	1等標準品	15.0	15	7	0.1	0.4	0.2
2等	60	2等標準品	15.0	20	10	0.3	0.8	0.4
3等	45	3等標準品	15.0	30	20	0.7	1.7	0.6

規格外—1等から3等までのそれぞれの品位に適合しない玄米であって、異種穀粒及び異物を50%以上混入していないもの。



↑は、農林水産省が定めた私たちのお声目の等級基準です。

カメムシが吸って黒くなってしまったのがたまに混ざることありますが、サン・スマイルの生産者さんは1等以上だと思います！

←は、毎年新米を保管しています。
最終的には20種類以上になります！

みんなとても美しい。
ほんとにほれほれします。

ここ数年、福井の農産とのおつきあいが増えています！

現在 4 件の生産者さん。リーダ格のコスモファーム黒田さんはじめ

無肥料自然栽培の勉強会を開催するなどして、活発で、実績を確実に上げている地域！

無肥料自然栽培に係る農家さんの笑顔はほんとに素敵！



日本における稲作は

縄文時代から栽培が始まり、弥生時代の確立していきました。

日本人三千年の歴史の中で、日本人が過不足なくお米を食べられるようになったのは昭和 42 年、1967 年です！

私たちのご先祖様たちが 3000 年かけて培ってきた、種の継続、育種、水利、管理等など、などなど！その上で私たちはお米を好きな時に食べられるようになりました。

いま、私たちの国ではお米よりパンの方が売り上げが大きくなってしまいました。

そんな 3000 年の歴史に思いをはせながら、お米をかみしめるのもよいですね。

次回から、お米と日本人の連載をしようかしら！

こちらの QR コードはサン・スマイルの動画一覧サイトにつながります！

「おいしいはしあわせ」というリストにお米農家さんもたくさんご紹介させていただきますので！私たちが食べるお米の生産者さんの動画をぜひご覧いただけたら幸いです



サン・スマイル松浦は

自然栽培パーティ(一般社団法人農福連携自然栽培パーティ全国協議会)の理事をしています。

自然栽培パーティは全国の障がい者さんの施設で、無肥料自然栽培をやってみたい！という施設さんへのアドバイスやサポートをしており、ヤマト運輸さんの関係のヤマト福祉財団さんからも支援をいただっており、サン・スマイルでは、この自然栽培パーティの各施設さんが栽培するお野菜やお米の栽培、品質、販売先アドバイス等をさせていただいております。

自然栽培パーティの理事長の磯部氏が、cokiさんの取材を受け、そのステークホルダーとしてサン・スマイルの紹介をしてくれて、サン・スマイルも記事となりました！

Cokiさんは、新しい社会のつながりを作っていきたいという思いから団体や会社と会社の素敵な関係を記事にする会社です。ぜひこちらもご覧ください！

サステナビリティ経営を公器性で可視化するWEBサービス - coki <https://coki.jp>

障害のある方と社会が助け合う社会をともに目指し高め合える存在

有限会社サン・スマイルから見た農福連携自然栽培パーティ全国協議会



農福連携自然栽培パーティ全国協議会は障害のある方と社会をともに目指し互いに高め合える存在

有限会社サン・スマイルは、「おいしいはしあわせ」を掲げ、全国が無農薬や無肥料自然栽培の食材を販売する企業です。農福連携自然栽培パーティ全国協議会が作る農作物を、流通や販売面でサポートしています。

「人は、人間として向上した分だけ利他的になります。だから、当社では『儲かる』ではなく『お客様が喜んでくれる』を目指しています」そう語るのは、有限会社サン・スマイルの代表取締役である松浦さん。売り上げは「どれだけお客様に喜んでいただいたか」の通信簿だと言います。そんな松浦さんに、福祉への思いと共に、自然栽培パーティと出会って改めて考えたことなどについてお聞きしました。

農福連携自然栽培パーティ全国協議会から有限会社サン・スマイルへのメッセージ

埼玉県にある自然食のお店で、「自然栽培の流通といえばサン・スマイル」というくらい有

名です。社長の松浦智紀さんは、売り先や業界のことなど全く分からない農業ド素人の私たちのため、流通に関わる仕事を一手に引き受けてくださいました。パーティの野菜セットを作ってくれたり、私たちの活動を広めるためにチラシを作ってくれたりとお世話になりっぱなしです。自然栽培は、野菜が美味しいだけではなく、畑で笑顔が生まれることが醍醐味なのですが、それを理解し、しっかりと伝えるかたちで商品化してくださっていることにいつも感謝をしています。



常識を覆す自然栽培の力

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

一般社団法人 農福連携自然栽培パーティ全国協議会



理事長 磯部 竜太

農福連携自然栽培パーティ全国協議会の記事
はこちらからも読むことができます！

<https://coki.jp/management/5830/>

喜びで関わる畑からできた作物を口にして感動

一冒頭のメッセージにもありましたように、御社は「自然栽培の流通といえばサン・スマイルさん」というほど業界では有名な会社さんだと伺っています。その一方で、農福連携自然栽培パーティ(以下の、自然栽培パーティ)さんの野菜は「福祉云々ではなく、純粋に美味しい」と、お客様からも好評だそうです。自然栽培パーティさんの野菜は、プロの目から見ているのでしょうか？

最初に自然栽培パーティさんの畑を拝見した時は、驚きました。というのも、これまでの数多くの畑を見てきた経験から、「こういう畑でできる野菜は、雑味が強くて美味しくないだろうな」と思っていたのです。ところが食べてみたら、すごく美味しくて、それも感動レベルの美味しさだったので、衝撃を受けたんですね。

一なるほど。それだけ野菜そのものに力があったのです。自然栽培パーティさんの野菜は何が違うのでしょうか。

私も「これまで見て来た畑と何が違うんだろう」と考えました。そもそも自然栽培は、一般的な農法と違い、肥料や農薬などを使用しません。土、水、光、空気などの生育環境をできるだけ自然のリズムに合わせて、植物の生命力を最大限に引き出す栽培法です。自然栽培パーティさんは、そのうえ、みなさんが本当に純粋に喜びをもって関わっていらっしゃるので、作物もきっとその環境をとっても喜んでいるのではないかと思います。自然栽培といっても、ただほったらかしに育てるというものではありませんので、世話をして育てる人たちの気持ちの部分も影響を与えているのではないかと思います。

障がい者の方たちが野菜の世話をしている姿を見てみてください。野菜栽培が仕事といっても、みんな本当に楽しそうなんです。ニコニコして笑いながら話して。だから、野菜作りそのものに「喜び」を感じていて、私はそれが野菜の美味しさにつながっているんじゃないかなと思っています。

生産者の純粋な気持ちをお客様に届けたい

「野菜も生き物ですから、人間と同様に育つ環境はとても大切なのですね。ちなみに、自然栽培パーティさんは他の地域でも取引があるのですか？」

はい。全国的な取引があります。例えば、先日広島に伺ったときは、こんなこともありました。

とある施設で「この野菜をぜひ買わせてください」とお願いしたとき、目の前にいた女の子が突然泣き出したんですよ。

「え？なんで？何かマズいこと言ったかな？」と焦りました。するとその子は言うんです。「これまで、家と施設の往復で野菜を育てているだけだったのに……関東でそれを買ってくれるなんて……本当に嬉しいです」と。「私でも、社会に役立つことができるんですね」って。あまりに純粋な言葉で、胸を打たれましたね。

こうしたコミュニケーションで学んだ「ハート」の部分をお客様に伝えていくことで反響もいただいたりして、それでお客様もファンになってくださったり、何より自分たちの仕事の励みになるのです。



—素敵なお話ですね。

私たち、こう言っではなんですが健常者の立場だと「社会に役立っているのか」とか、当たり前だと思っていますよね。一方で、例えば先ほどご紹介した施設の子たちは、自分たちがしていることが、どのように社会に役に立っているのか実感しにくい環境にあります。

当社で作っている宅配の野菜ボックスは、全国の自然栽培の野菜を入れているのですが、その中にパーティの野菜も入ることがあります。でもそれが購入してくれる方の手に届いたときの感動をリアルにフィードバックすることはできません。

農作物の流通の形としては、本来は地産地消が一番望ましいと思っています。福祉で一番大事なことって地域との関わりなんですよ。

自然栽培パーティさんには、地域とのつながりを持つための手段として「自分たちが作った野菜」があります。地元食品メーカーや飲食店、スーパーの青果売り場に出して地元で売ってもらおうといった働きかけも行っていくと、より「社会に役立つ」という手ごたえが得られるのではないのでしょうか。

有機農業の分野では、昔から生産者の思いを伝えたり、生き方を追ったりなどのドキュメンタリーを制作していますよね。それと同様に、自然栽培についても、さまざまな角度からいろいろな人たちの文章と映像を使ったコンテンツを制作していく必要があると思っています。難しいですけど、目に見えない「気持ち」の部分伝えるのは永遠の課題ですね。



障がい者の方たちとの関わりで行き過ぎた資本主義を考えるきっかけに

ー松浦さんは、そもそも福祉に興味をお持ちだったのでしょうか？

私が小学生の頃、母が福祉関連の仕事をやりたいと言っていたんです。それをずっと覚えていて。今やっと福祉の仕事ができる立場になったので飛び込みました。

先ほどお話したように、知的障害の方々はとても純粋な方が多いです。彼らの感性は、水晶みたいに輝いています。こんな素晴らしい価値観の人たちと触れ合う機会がないのは、非常にもったいないことですね。

ー確かに、日本では知的障がい者の方と出会う機会はありませんね。

彼らは家と施設を送迎で往復しているので、社会に触れにくいということもあるでしょうね。しかし、障がいのある方は、高齢者の方も含めるとすでに日本に 1000 万人ほどいます。10 人に 1 人くらいの方が、日常生活で出会う機会がないのはとてもいびつな社会ではないでしょうか。

知らない間に、私たちは効率を求めすぎる資本主義の考え方に汚染されてしまっているように思います。しかし、福祉の分野において「効率重視」では経営はうまくいきません。「人間の豊かさ」は効率とは真逆のところから発生するものも多いからです。

ぜひ、施設に足を運んでボランティアなどで彼らと関わって、一緒に畑や田んぼをやってみてほしいですね。障がい者の方たちと関わることで、感じることも、教えられることがあると思います。

ー最後に、自然栽培パーティさんへのメッセージをお願いします。

実は、私も自然栽培パーティさんと出会ってこんな風に思えるようになったんです。だからとても感謝しています。これからも自然栽培パーティさんと様々な面でコラボしながら、お互いに高めあっていきたいですね。例えば、イタリアでは知的障がい者の方々が普通に街中にいて、みんなで助け合って生きています。生活困窮者が働く受け皿になる仕組みができています。自然栽培パーティさんの取り組みは、そういう社会を実現するための第一歩になるはずです。

【企業概要】

有限会社サン・スマイル(英語表記:SUN SMILE CO.,LTD)

<https://www.sunsmile.org/>

代表取締役 松浦 智紀 創業:1997 年 11 月 11 日

本社・店舗:〒356-0052 埼玉県ふじみ野市苗間 1-15-27

事業内容:自然食品小売業(無肥料自然栽培農産物)、加工品卸業、講演、指圧業等

サステナビリティ経営を公器性で可視化する WEB サービス - coki

<https://coki.jp>



てんちゃん「今日は何を話そうかな」



ほんどう由樹子

言い出しっぺは誰なんだ? 言い出したならば最後までしかりと片を付けて欲しいですね。今更にとっても沢山の方々が「マスクっていつ耳かいていいの?」と悩んでいるかと。誰かが言い出しっぺ? その人(人達?)が「もういいですよー」と言ってくれないと外すに外せない程定着してしまってます。外していいよ宣言が出たとしても布く外せない方もあと居るでしょう。それ程の徹底がりまで求めていいとしてこの後どうするつもりでしょう。今年5月、息子(小学生)の運動会ではマスクの競技で、あまりにかわいそうすぎと市へ連絡しました。すると教育委員会へ言、て下さいと促されそちらへ電話しました。色々話しましたが要点は「教育委員会から学校へは、呼吸が上る時はマスクを外すよう伝えてあります。」ということでした。運動会では呼吸は上らないのか? 私は馬の階段ですら上るというのに(苦笑)

マスクの言い出しっぺの他に、近頃はワクチンの〇〇に〇〇がいいらしいという情報。やっぱり誰かが言い出さないとなまりませんよね。正確かにそれは有効なのかも知れないし、デマかも知れない。少しでも役に立つ情報をも提供してくれているのかも知れないし、裏には商いが隠れてるかも知れない。店でもよく〇〇がいいと聞きました。がありますか?とお尋ね頂くことが増えました。そんな中、私が思う2つの疑問があります。

第1疑問→そもそもワクチンを打って

何が起るかを語っている治験中であってデータを集める真、最中にワクチンの〇〇に対し〇〇がよいということも同じく治験中、てことでは?

第2疑問→〇〇が交か、〇〇がいいと言う前に、普段の食生活・くらしで体をむしばむことを減らしているのか? (すみません、少しモツイ言い方かも知れませんが、お許し頂けたら幸いです...) コロナワクチンに限らず生後2ヶ月から接種されるワクチン。そのワクチンが防ごうとしている病。その病はどんな病でどうやったら罹りやすくどこ位怖いのか。罹らない方法は無いのか? そこが根本で肝腎かなめな部分があります。そこも知って対策することこそ重要です。ワクチンを打ったから軽症で済んだよねとは言われるけれど、普段の生活に気を付けてたから軽症で済んだよねとはなかなか言ってもらえません。おかしいですね。まず、全てを変えられなくても、水と塩から変えてみませんか? と私はご提案しています。(できれば油も)おとは引き算で、砂糖や専用調味料(〇〇のタレとか)。余計な塩を減らすのも引き算で、TVの情報も引いちゃいましょう! 水と塩は基本中の基本。戦時中はそれだけで生き長らえた方も多かったです。逆に水と塩がなく砂糖と油だったらダメでしたでしょう。それ位大切なものです。勿論役立つ情報や〇〇がいいらしい〇〇が結果として本当によかったということもあると思います。でも効果を得るにはまず基本ありきですネ!

「四方山閑話」

松浦学



道に心はあるか

緊急時事態宣言は解除されましたが、この社会全体の閉塞感は否めません。早くマスクのない生活が来ないかなと、誰かがそういう風にしてくれると思って待っている人達を見受けますが、誰かがではなく一人一人の意識が変わらない限りそれは難しいと感じます。

この雰囲気暗い世相ですが、この秋の夜長いい音楽、いい映画、いい本等、芸術に触れて、魂だけは明るく潤いたいと思います。

セントオブウーマンという映画があります。とてもいい作品で大好きな俳優のアルパチーノが主演で、アカデミー賞主演男優賞に輝いています。物語は、退役した盲目の元軍人、直情的で思ったことを口にするが故それが災いして周りの人から疎んじられ、生きる希望を失い、すさんだ心で生きている主人公が、貧しい名門のエリート高校の心優しい誠実な奨学生の青年を、自分の人生にけりをつける「死の旅」に連れて行きます。ある日その青年は学友が校長先生の車にいたずらするのを目撃します。校長はその青年に誰がやったのかを問いただします。

校長は彼が裕福でないことに付け込んで、犯人が誰かを証言してくれたら、名門大学に推薦してあげるからと持ち掛けます。彼は悩みま



す。主人公との旅で自分の心と葛藤しながらも、主人公の死の決行を体を張って止めさせます。この旅の中で、主人公の絶望的ですさんだ心は、青年の優しい心や誠実さに触れ、徐々に解きほぐされていきます。旅が終わり、いよいよ青年の学校裁判が始まります。そこに主人公は突然現れました。青年の親代わりということで。校長が誰がやったかと執拗に全校生の前で問いただします。しかし、彼は答えません。

校長は青年に退学の判決をくだしました。その時、主人公が立ち上がります。「何だこの茶番は、彼は汚い校長の買収に決して応ぜず、決して仲間を売るような真似はしない。それこそがこの偉大な人物を輩出してきた名門高で求めている真のリーダたる資質ではないか。彼に旅（学業）を続けさせてあげようではないか。輝く未来の旅を。将来そう決断したことを誇りに思うときがきつとくるだろう。保証する」と、このラストシーンの大演説には大変感動しました。また彼はこうも言っていました。人は誰でもどちらの道に進むかその分水嶺にたたされる時がある。どちらかの道が正しい道に進むべきかは知っている。だが大抵はその道を歩まない。なぜならその道は困難だから。しかし、青年は踏みとどまり正しい道を選んだと。

今、ワクチン接種で大いに心が揺れている方が多くいらっしゃると思います。指圧に来られる方の中にも、自分は打ちたくないのだけれども、家族との温度差があまりにかけ離れていて、やっぱり打った方がいいのかなあと苦しいぐらい悩んでいらっしゃる方もおられます。どちらが正か邪ではないけれど、その岐路に立たされた時どっちの道に進むかは、人によってはとても困難であると思いますが、決断しなければなりません。

「問うがいい。その道に心はあるかと。あればいい道だし、なければその道に行く必要はない。」（カルロス・カスタネダ ドン・ファンの教えより）

サン・スマイル出荷センター所長 松浦学（医療従事者指圧師）

今月のスポーツライナー

サン・スマイルスタッフおすすめ



高橋ちえみ

乾物のおすすめ！ 「割菜（茅がら、ずいき）」をご存知でしょうか？！

農家の末っ子同志で結婚し、食料品店を営む両親の元に生まれ育った私ですが、嫁いだ家の両親は、火田で様々な野菜を作ってくれて、季節ごとの新鮮な野菜をたくさん食べられた事は、とても有り難い事でした。その中で、里いもの茎も、みそ汁、酢の物、煮物等にして生まれて初めて食べ、おいしさを堪能させてもらいました。今も時々、その独特なシャキシャキとした食感と、甘みのある素朴な味わいを、なっかしく食しています。よく煮ると、とろみと旨みが増えます。



皆様も是非、お試しください♪

★茅がら豆知識

血圧を下げる働きのあるカリウム、お腹の調子を良くする食物繊維、骨を丈夫にするカルシウムなどを多く含みます。戻すと約7倍にふくらみ、たくさん食べても低カロリーなのもうれしい♪

★戻し方

鍋に手で触れる程度のお湯を沸かし、ボール等に入れた茅がらに注ぎ、よくもみ洗いし、黒いアク汁が出なくなるまで、3回程湯をかえて、もみ洗いします。アク汁が出なくなったら、固くしぼって、お好みの長さに切って味付けして下さい。（よく洗ってから水に10分程浸し、新しい水で鍋に入れて火にかけ、沸騰してから5～10分ゆで、さらに水にさらす方法もあります。）

★茅がらと油あげの煮物

★材料

茅がら（乾燥）25g
油あげ 1枚
だし汁 200cc
しょうゆ 適宜

★作り方 ・煮立っただし汁に、茅がら（戻して3cm位に切ったもの）、油あげ（湯通ししておく、味しみが良いです）を細く切ったものを入れ、お好みの量のしょうゆを入れ、よく煮つめたら出来上がり♪

芋がらの酢の物

・戻して3cm位に切った芋がらに、ハ芳酢、赤梅酢、しょうゆを、
お好みの量を合わせて 浸して出来上がり♪

おすすめ材料

♡ 割菜(芋がら、ずいき)

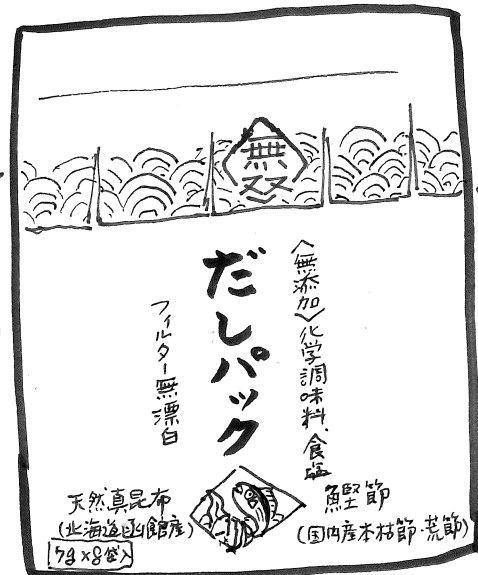


徳島県100%の農薬不使用栽培!!
天日乾燥!!

25g 512円

(無添加)化学調味料、食塩。

♡ だしパック



お手軽に本格的な
おいしいだしが取れます!

10年物の昆布と同等の旨みを出す
製法で、特許を取っています!

7g x 8袋入 702円

♡ 弓削田有機しょうゆ



2021年
SUPERIOR
TASTE
AWARD
二つ星受賞!
★★

テレビで話題に!
人気沸騰中!!

国産有機丸大豆使用!
こだわりの材料でじっくり木桶で発酵・熟成!

720ml 1,080円 1.8L 2,246円

♡ カンタン ハ芳酢



酢の物、マリネ、
サラダにも!

国産米酢・りんご酢・瀬戸内レモン果汁、
利尻昆布、枕崎産かつお節の一番だし入り!!

360ml 454円
700ml 907円

♡ 梅酢(赤)



天日塩使用!

有機・国内産梅しそ使用!
しその香り豊か!

200ml
410円

今月の サン・スマイルスタッフおすすめ スポットライトコーナー

スタッフ
日向



おすすめ 冷凍食品
千葉産直サービス 限定商品

☆ハ甲鴨 鴨のロース煮

(240g)

2,497円

クリスマス・お正月に1品
贅沢総菜どうですか？



八甲鴨
— 青森育ちのフランス鴨 —
こだわりの鴨肉

「八甲鴨」は株式会社千葉産直サービスの登録商標です

鴨の品種が違うおいしさ。

八甲鴨とは、青森の八甲田山麓と津軽エリアの農場で、歴史ある純血のフランス鴨（バルバリ種）を健康的に飼育された鴨です。一般的な合鴨とは品種が違い、国内では希少です。鴨特有のクセがなく、その繊細な肉質は柔らかく、深みのあるしつかりとした上質な肉味があります。フランス料理はもちろん、だしを使う和食とも相性が良いのが特徴です。

八甲鴨
鴨のロース煮 240g

表面を高温でローストし余分な脂を落とし、醤油ベースの特製スープで煮込みました。スープはダシにもこだわり、一本釣り本枯れ節と真昆布で、ダシを取る水も白神山地の超軟水の天然水を取寄せ使用しています。鴨の旨味を含んだ贅沢な煮汁は、ぜひ余すことなくご利用いただければ幸いです。



☆鴨せいろ

(2人前)

1,566円



【セット内容(2人分)】

- ・十割生そば 130g×2束
- ・鴨肉入りそば汁 240g

鴨ガラ&本格だし

程よく炙った青森県産フランス鴨肉（八甲鴨）入りの本格蕎麦つゆと、蕎麦の実ごと挽いた十割そばのセットです。そばつゆは、「継ぎ足しの本返し」「最高級の鰹・昆布だし」「鴨ガラだし」全てを自社で仕込み、鴨肉も入った自慢の一品。蕎麦通もうならせる鴨せいろが、ご家庭でお楽しみ頂けます。素材と味に一切の妥協をせずにこだわり抜いた蕎麦つゆと、香りと喉越しをそなえた十割（生）そばを是非お試しください！！

日向おすすめベスト3 千葉産直サービス 定番商品



チキンハンバーグ
(2個入り) **465円**

一番人気商品！！
鶏肉のヘルシーさはありながら、味はしっかりとついているので、ソースなどなくてもそのままお召し上がりいただけます。飽きの来ない、美味しさのチキンハンバーグです。



もち豚餃子(10個入り)
575円

もち豚と6種類の国産野菜を合わせ、エキスなどの余分な調味料は一切いれずに、シンプルな味付けにしました。「何もつけなくても美味しい！」と、高評価をいただく人気の餃子です！



もち豚生姜井
(120g) **499円**

房総もち豚とたっぷりの国産生姜を使い、国産丸大豆醤油、喜界島の粗糖、国産にんにく、国産丸大豆たまり醤油で味付けしました。生姜のピリッと爽やかな辛みが食欲をそそる、スタミナもつくどんぶりご飯の素。しっかりと味がついているので、炒めた野菜などと合わせて、生姜炒めなどもお勧めです。

別紙にて予約販売受付中！

今月の サン・スマイルスタッフおすすめ スポットライトコーナー



スタッフ ウダガワ

イタリアの大自然のもとでつくられた
 無肥料自然栽培 エキストラバージンオリーブオイル

わら一本



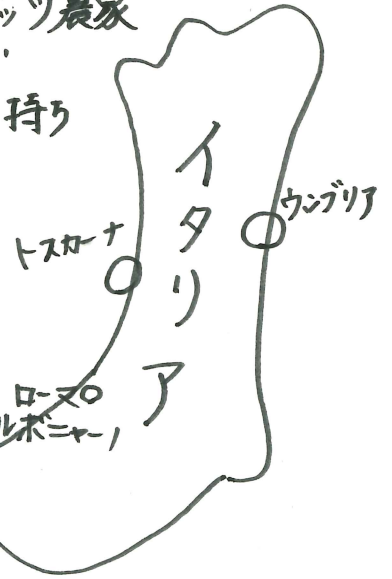
先日、アサクラ代表、朝倉玲子さんの
 お料理教室を開催いたしました!!
 とてもパワーあふれ、楽しく気さくな
 お人柄で愛あるご指導もいただきました!!
 そんな朝倉さんが、単身イタリアで、本物のオリーブオイル
 を求め、出会ったマイケルの作る「わら一本」
 をご紹介します!!

500L ¥4230 yen
 250L ¥2750 yen
 100L ¥1350 yen

マイケルの故郷の村では、ハーゼルナッツが
 主産業で、父もまたハーゼルナッツ農家

でした。化学肥料や農薬で
 自然が崩壊していくことに疑問を持ち
 持続可能な農業の意欲を模索。

故郷カルボニャーノを離れ、ウンブリア州に移り
 住み、オリーブ栽培で新規就農をします。
 周りが慣行農法(農薬や化学肥料を使う一般栽培)に
 とって代わっていく中で、若い彼らが、新規就農で自然栽培
 をはじめられたことに、大変な苦労がうかがえます。
 雑草だらけで、荒れ放題、放棄されていたオリーブ畑で
 ジングル状態のオリーブの木をまず整える事から始め、
 いろいろな試みによって、美しい農園に変化していったそうです。



現在、チッタデッラピエーベとヴェルナツァーノ(古代種オリーブの木)の2カ所の畑に分か
 れているそうです。また一般的にオリーブの木の下には雑草が生い茂り、農薬を使う
 人が多いそうですが、すべて人の手で草を刈っているそうです。野菜や果物もそうですが
 エキスを食べる事は、土の栄養分を食べる事と一緒にです。オリーブも土の品質がとても
 大切なんだそうです。大地、そして自然環境を守る事は、すべてにつながってくるん
 ですね。「わら一本」という名は、故・福岡正信氏の著書、「わら一本の革命」に
 敬意を表し、命名されたそうです。

手摘みで収穫されたオリーブの果実は、すぐに搾油されます。

一切、化学処理を行わず、低温で搾油し、数ヵ月自然分離して作られた大切な1本です。イタリアの豊かな自然の中で育ったオリーブの栄養がそのまろつまっています!!

軽やかなフルーティな香りで品よく、ほどほどの辛みと苦みがあり、生はもうろん、加熱すると素材の持ち味をより引き出します。

野菜肉魚介類と素材を問いません。

先日、お料理教室で教えていただいたメニューをご紹介します!!

ニンジンのサラダ



材料

- ・ にんじん 大2本
- ・ 水
- ・ わら 1本
- ・ 塩
- ・ レモン汁
- ・ 醤油 (またはガラム)

- ① にんじんは厚めにスライス
- ② 鍋に、水少々、スライスしたニンジン、塩少々を入れ柔らかくなるまで煮ます。
☆ 鍋は厚手のものがあればベスト!
- ③ 茹で上がったら、ざるにあげて蒸気を飛ばす。
(絶対に重ねない)
- ④ 蒸気が収まった後、生温かいうちに、わら1本、レモン汁、醤油(またはガラム)を絡める。

ニンジンの甘みとオリーブオイルのフルーティな香りが合わってとっても美味しい一品です!

豚肉のトマト煮

とっても簡単で、とっても美味しい!!

材料

- ・ 豚スライス
- ・ トマトピューレ
(シチリアのパスサータがおすすの!)
- ・ にんにく
- ・ わら 1本
- ・ 塩
- ・ オレガノ
- ・ イタリアンパセリ

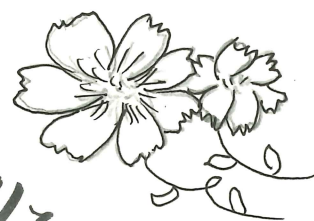
- ① 豚スライスは両面に塩を薄く振りかけます。
- ② フライパンに、トマトピューレ、わら1本、にんにく(みじん切り)、少々の塩を入れます。
- ③ 豚のスライスを重ねないようにソースの上に広げます。
- ④ 火をつけ蓋をして、沸騰するまで中火で煮ます。煮えてきたら、肉をひっくり返し火が通ったら出来栄!!
- ⑤ 皿に盛り、オレガノ、パセリを添えます。

お肉を鶏肉にしても、とても美味しかったです。イタリアでは、ピッツァイオーラと呼ばれるピザ風の薄切り肉のトマト煮、という意味だそうです。

ぜひ、皆さまもお試しください!!



小林美智子



生姜

風味も香りもちがうこんな生姜は、はじめて!!と

初めて出会う方は、皆様 オドロかれます。

サン・スマイルの生姜は、高知県産無肥料自然栽培の貴重な生姜です。

これから寒さに向います。加熱調理することにより身体を温める効果が大きくなる生姜で新陳代謝を高め体調をととのえましょう。

朝食にもおやつにも

「米粉で作る 生姜のパンケーキ」

(材料)

米粉 --- 1カップ
 卵 --- 1こ
 水 --- 1/2カップ
 生姜 --- 20g(すりおろし)
 人参 --- 20g(すりおろし)
 塩 --- 1つまみ
 油 --- 少々

(作り方)

① 油以外の全部の材料をボールに入れてかき混ぜます。

② フライパンに油をしいてスプーンですくってお好みの大きさで両面焼きます。

※ 水を多目にし薄く焼いてクレープ状にして お肉やお野菜を巻いても良いですね。



和食だけでなくどんなジャンルにもあう 「生姜みりん」 万能調味料!!

(材料)

しょうがのすりおろし --- 100g
 みりん --- 1c

(作り方)

おなべに 材料を入れはじめは中火でふつとうしたら弱火で7~8分火にかけます。冷めたら容器に入れて冷蔵庫へ

※ 炒めもの、煮もの、チャーハン、鍋に入れると、ひと味ちがいます。ぜひお試しください。

今日の
スポットライト

サン・スマイルスタッフおすすめ
スポットライト

スタッフ
日向



シアバターバーム
コールドプレス 未精製

大人気商品！！



☆シアバター80g
2,860円

☆シアバター35g
1,980円

コールドプレス製法で作った100%未精製コスメ用シアバターバームです。未精製のシアバターとは、濾過以外の加工・精製（不純物の排除）などしていないということです。色はクリーム色でほのかにナッツの香りがします。一般的には加熱（煮沸）して作られるため微量な有効成分が失われてしましますが、未精製シアバターは、天然保湿の成分や微量成分を余すところなくお使いいただけます。もちっとしながらも、すーっと肌どけのよい滑らかなつけ心地で、感動的な使用感のプレミアムバームに仕上がっています。

顔用保湿クリーム、リップバーム、ヘアケア、ボディクリームなど、全身にお使いいただけます。アフリカでは強い日差しから身を守るための紫外線対策としても使用されています！

ステロイドを使っていた人もシアバターで治った。ひどいあかぎれが毎年続いていて何を使っても治らなかった方が治ったと、うれしい声を続々頂いております！！男性の私も愛用しています。私もお肌スベスベになりました！（笑）

スタッフみんな愛用中！！肌が白くなったと他のスタッフに言われました。美肌になったのかな？と思ったりしてます。本当にお肌がしっとりします！！

多くの方にぜひ使っていただきたいです！！

感動のシアバターをお試ください！！



私は髭剃り後に使ってます！！
荒れるお肌もシアバターで
解決しちゃいます！！

今月の

サン・スマイルスタッフおすすめ スポーツライナー



スタッフ さより



暖かい!! 日だまりの様なヒーター

サン ラメラ

寒い冬には、ぜひたいにかかせたいと思います。

愛用して10年は経ちます。「暖房のオススメは？」
の、お答えは、こちらです!! 体が芯から暖まるとは、
このことだと思えます。自信を持ってオススメ致します。
他の遠赤外線と何がちがうかと言いますと、ズバリ!!

* 暖かさの 持続 !! *

サンラメラの 部屋から離れても、体がホッカホカ。
しかも、スイッチを切ってから 部屋もしばらく ホッカホカ。

人間が
ホカホカになる波長は
3マイクロンから20マイクロン
と言われています! それに
もっとも近い波長を
出しているのが
サンラメラ!!

1時間
電気代
600W
約13円

セーフガード付き
手で角虫いてもヤケドしない
安全設計!! 誤って
カーテンやタオルが"かかって"も
安全装置が働いてので
火災の心配がありません。
小さいお子さんにも安心。

熟練した職人による手作りの逸品!

他社にはライバルがいないほど
特殊な技術で作られて
います♡

THE サンラメラ

体の芯からぽっかぽか

遠赤外線効果ポカポカ持続が違う！
部屋中均一の暖かさ。

空気を汚さず、アトピーや、気管支の弱い方にも安心してお使い頂けます♪

Sunsmile 特価 ♡

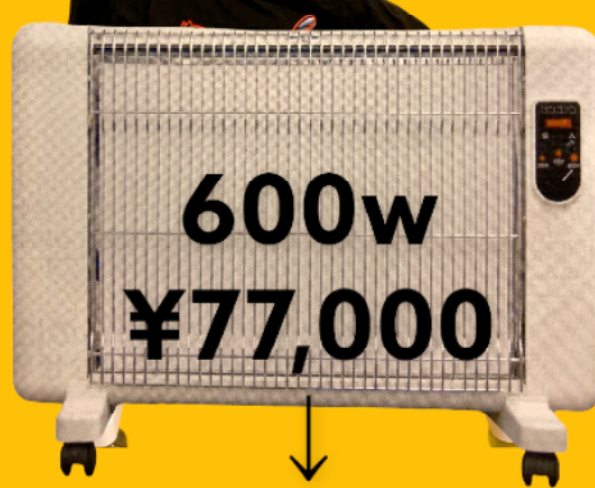
6~14畳



1200w型
¥162,800

¥123,200

3~8畳



600w
¥77,000

¥49,500

10センチは離れてね♡

サン・スマイルおすすめ 工藤さんの優しい「りんご」 無肥料栽培りんごです！！



只今秋のりんごが入荷しております！
これから冬のりんごが始まります。
工藤さんのりんごは特別に美味しいです！
こんなりんごあるのかって言うぐらいです。
香りと甘味の絶妙なバランスで最高で、
りんごが届くと香りが広がり、これがまた
最高です！ 運送屋さんのドライバーさんが
その香りに感動します！ いつも居ると気が
付かなくなっちゃいますね、、、

青森県では、りんごの海外輸出が盛んで、農協に持って行っても高値で販売出来ます。ですから周りの農家さんから、何で農薬減らして、肥料もあげず栽培するの？と理解してもらえず、地元では変人扱いされてしまっており、工藤さんは青森弁でただ一言「**安心して食べてもらえるりんごを届けたい**」とおっしゃって、ご夫婦二人で朝から晩まで頑張っておられます。私達がこんなにも貴重なりんごを食べられるという事はとってもしあわせな事なんですね！

**工藤さんご夫婦です→
お人柄がにじみでますね
スタッフ：井浦哲哉**



PayPayで街のお店を応援しよう!



当店で
PayPay残高で
お支払いすると^{※1}

街の PayPay 祭り
街の祭

最大

20%

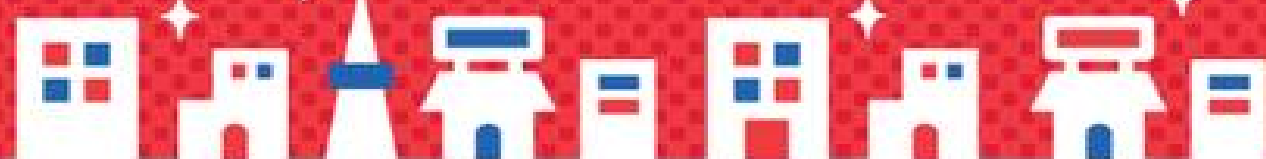
戻って^{※2}
くる!!

最大2,000円相当まで/回



開催期間 11/27 (土) まで!!

* ヤフーカード以外のクレジットカードは対象外
* クーポンを取得していないとボーナス
適用しません。



セールと組み合わせると超おとく!!



毎日お待ちしてま〜す!!

『旬を旅する』2021冬！始動！

「旬を旅する」ご注文お申し込み開始です！

「旬を旅する」は 一回限りのお野菜セット。全国の障がい者福祉施設の皆様が無肥料自然栽培で野菜を栽培し、サン・スマイルにお野菜が集結！そしてそれぞれの地域の旬を全国にお届けしようという試みです！

自然栽培パーティの16施設が利用者さんと総力を挙げて野菜を作っています！



障がい者福祉。あまりかわりがない方にとっては全く無縁の世界であると思います。

日本には、800 万人を超える障がい者さんがいます。多くの方は職に困り、特に精神、知的障害をお持ちの方は、収入も月に1万円から数万円です。企業などの下請けで二束三文の仕事を請け負うことが多かった方々が、自発的に自主的に農地を借り田んぼ、畑を耕作し野菜を栽培する。そして農村を復興していく。

その結果、仕事に出てくることもままならなかった方が、毎日出てくるようになり、笑顔が出るようになり、しゃべるようになり、冗談まで言うようになる。このようなことはまれなことではありません。

まさに農薬も肥料も使わない栽培の命が安定している大地で人が変わっていくのです。そして、純粋な心をもって作物に触れ合いながら生まれるお野菜はまさにやさしさにあふれ、力強さにあふれる野菜、お米がうまれます。

この「旬を旅する」は北海道から沖縄までの仲間が一つの目標に向かって、達成しよう！と障がい者(利用者)さんの社会への貢献を目指し、利用者さんの責任感の向上と、無肥料自然栽培の普及そして、食べる方への食べ物と心の懸け橋を目指しています。

どうか、応援してください！

サン・スマイルでは別に「おいしいはしあわせ野菜セット」の販売もしておりますがそれとは異なる一回限り(続いていけたらよいですが、、！)のお野菜セットです。

そして、今回から！ネットでご注文の方で、旬を旅するご注文のかた限定で初めて！加工食品などの販売もチャレンジです！

ご注文サイトはこちら！！

ぜひご注文お願いいたします！→



こちらは 2020 冬の写真

自然栽培パーティの正式名称は『一般社団法人 農福連携自然栽培パーティ全国協議会』です。



障がい者就労支援施設が主体となって自然栽培(無農薬無肥料)を行い、関わる方々の健康、地域、環境、水等の保全、耕作放棄地の回復等々のアドバイス等を行っている「一般社団法人農福連携自然栽培パーティ全国協議会」(通称自然栽培パーティ)では現在約 90 団体、障がい者さんの人数では1000名以上が関わる団体です。 サン・スマイル代表松浦は本会の理事です。

【2021 年 旬を旅する(旬旅)冬バージョン! 12 月上中旬出荷予定】

【参加施設】

北海道 手と手 みのり彩園 <https://minori-hokkaido.jimdofree.com/>

北海道 プレマハウス <https://www.prema-house.com/>

北海道 Seed <http://www.seed-hokkaido.com/>

群馬 菜の花 <https://www.yuzurihakai.org/corporate/nanohana/index.html>

長野 ファームセンターレインボー <http://harmony-rainbow.main.jp/farm.html>

石川 つばさの会 <http://www.tubasanokai.jp/>

岐阜 いぶき福祉会ごんのしまカンパニー <https://ibuki-komado.com/>

愛知 くすの木 <https://www.kusunoki-fukushi.jp/>

愛知 無門福祉会 <https://www.mumon-fukushi.net/>

愛知 れいんぼうワークス <https://asamidori.net/>

愛知 Feel http://heart-project.or.jp/sf_feel.html

愛知 ぽかぽかワークス <http://www.sizen-farm.com/>

愛知 シンシア豊川 <https://www.apatheia.jp/facility/s-toyokawa>

滋賀 おもや <https://enkatsu.or.jp/>

福岡 八幡西障害者地域活動センター <https://www.kitaiku.com/facilities/west-activity/>

鹿児島 ワーカーズコープ国分ほのぼの https://www.instagram.com/honobono_farm/?hl=ja

沖縄 TEAM VILLAGE(ソルファコミュニティ) <https://solfa.biz/>

加工品等のみ

新潟 チャレンジド立野 <https://tateno-hukusikai.amebaownd.com/>

北海道 Agricola <https://www.agricola.jp/>

高知 エンジェルガーデン南国 <https://www.nishigawa-nouen.com/>

北海道 ピリカ <http://www.pirica.co.jp/>

全国 21 施設! すごい!

お助け配達しています！

「怪我をして思うように歩けない」「子供が熱で買い物へ出られない」「出産直後で外出が難しい」 など

ちょっと困ってしまうとき…。ありますよね。

そんな時はサン・スマイルスタッフがご自宅へお買い物をお届けいたします！着時間などご指定は頂けませんが、スタッフが空いた時間にパッと参上いたします(笑) 天候や営業状況によってはお受けできない場合もございますがご容赦を…。でも諦めずにお気軽にご相談いただけましたら、とにかく可能な限りお届け致しますので心からお気軽に、どうぞ本当にお気軽にご相談くださいませ！(※ポイントカードご登録の方限定のサービスとなります！ポイント加算はされません。)

基本自転車でお届けします！

サン・スマイルから自転車で片道15分圏内位(アバウトですみません！) お買い物のご注文はお電話で、お支払いは玄関先でお願いします。(現金のみ)



宅配(送料別途)は15時までのお電話で

当日ご発送可です。基本送料 880 円

次回の「ともの会」と「子育ておしゃべり会」



ともの会 11/8(月)・12/11(土)

両日とも「病気になる生活の仕方」食生活編

子育ておしゃべり会 11/10(水)・12/17(金)



両会共 参加費 500 円 10 時～12 時店内奥和室にて、少人数でアットホームな会。

各定員大人5名様程度1名様より催行。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。毎日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。生の声を聴いたり話したりするのも色々な情報をシェアしあえて楽しいですよ！お待ちしております！ ※当日キャンセルの際、料金はかかりませんが必ずご連絡下さい。

今月のポイント3倍デーは

11/30(火)

サン・スマイルはマスク着用任意点です。
咳や熱など症状のある方は咳エチケットをお願いします



(°Д°)特ダネ！！👉👉

PayPay 祭りの 20%ポイント還元

11/27(土)まで！

セールと組み合わせると

すっごくお得！

(セールは 11/25-27 です！)



翻訳機械ポケット導入！

74 言語対応！

We have installed a translation machine "Pocketalk".

Available in 74 languages ❤️

みんな
だいすき



サン・スマイル通信は医療従事者 松浦智紀が監修しています