

おいしいはしあわせ®



サン・スマイル通信

今 回 の 内 容

無肥料自然栽培の観方/今日は何を話そうか/
新商品「じゃこ天」実演販売！/
無肥料自然栽培 美しい「干し芋！」/
国連機関推奨！ブータン蜂蜜発売！/
ピザカルツォーネ/
連載開始！米と日本人/
四方山閑話/医学不要論/
黒豆特集！/黒豆甘納豆/タイコウの鯉節！/
珍しくワインのご案内！/
カレンダー

No.149 2022.3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



無肥料自然栽培の観方 学び 悟り

松浦智紀



学生の時、無肥料自然栽培の研究していたことを含めると30年近く無肥料自然栽培のことを考えています。無肥料自然栽培が当たり前になってきてしまう自分がいます。

別に特別なことでもなんでもなくて、生き方でもあり、それが生きる土台になっています。

無肥料自然栽培を科学することも大切、無肥料自然栽培を目で見えない世界で感じることも大切です。簡単に文章で論ずることはむづかしいですが、いつから「学」が世界を

席卷するようになったのだろうと思っていました。たまたま見た文章で哲学者の「カント」(1724-1804)の頃から社会がそうになっていったように思います。(違う意見があつたら教えてください。また詳しいことご存じの方教えてください)

昔の西洋は今よりも「神様」中心の社会でしたから、それから「物質」中心の世界への転換です。

無肥料自然栽培に関わっていると、目に見えないこと、科学では解明できないことに遭遇する機会が多くあります。

それを、どうして科学以外の視点で事実を受け入れていくことができないのか？不思議です。

それは、今回のコロナ騒動においても、自分の学びや感性ではなく、与えられた情報と感性で、自己のアイデンティティなどない世界で、わがままを通し、それが自己であるかのように振舞うことが、社会人として当然であるかのような社会が露呈したことに、私は正直、愕然としています。

自分で考えて、自分で感じ、家族と話し合って生きる方向を決めていく。間違っただけいい。というか、正解なんてないのですから、自欲を出さず、利他が根本にあれば進んだ方がよいと思います。

とは言っても

無肥料自然栽培は不思議です。

人間とは何かを、改めて人間に気が付かせようとしてくれているように思えてなりません。

現代の私たちは、資本主義脳に汚染され洗脳されています。

私はなんで生きているのか？あなたは何のために生きているのか、ぜひ改めて畑、田んぼ、果樹園この自然界、母なる大地から教えを乞う気持ちで接してみると気づきがあるかもしれません。

答えは自然がすべて教えてくれている、答えはとても身近なところにある。

そうかもしれません。

てんちゃん-の「今日は何を話そうかな」



ほんどう由樹子

着物の時はノーパンだった!?

十二単衣で下着を履いていたら、おち洗
い大変ですね。着物もパンツを履くと
ラインが出てしまいナンセンスだったそうぞ
す。社長に聞いたのですが今から90年前
にデパート白木屋で火災があった際、着
物の女性は一躍をったお下りに降り
ることをちやうちし惨事につながったとか...
そんな緊急時にまで羞恥心を持って
いた女性に心打たれます。

ところでパンツを履かないということとは

「生理の時、どうしてたの!？」

実は生理用品が無い時代、多くの女
性達はお小水と同じくトイレで排泄
できていたそうです。現代の女性生はい
つ出て来るかも分からなく、グラグラとし
ているのが多いです。コントロールでき
ないということ。これは完璧に「退化」
ではなからうか?。という私もコン
トロールできていない一人です。あ
どもですね、布ナプキンに変えて経血コ
ントロール出来るようになったという方沢
山いらっしゃるんですよ! もう夜は出な
くて朝トイレで「んっ♡」とするとバツ
と出てスッキリとか。かっこいいな~☆
あこがれちゃう♡ これぞ本来の姿なり
と尊敬します。

子宮内膜症や子宮筋腫が婚前の
若い女性でもすくなく増えましたね。
また生理痛はあって当り前のように
思われていますが本来は痛みは無い
ものです。ではどうして今はそうなっ
てしまったのでしょう...? ここには生理用

品が大きく関係していると思われます。
一般的な生理用品は石油系で漂白
剤はじめ薬剤が使われ作られています。
それを毎月一週間最もデリケートな粘
膜ゾーンにあてがうのです。男性生には縁
のない話し? いやそうでもないですよ。

赤ちゃんの頃糸オムツを四六時中して
いませんか? 女性にヒビ割れは
粘膜ゾーンが少くないとは言え...

そして人の体には粘膜ゾーンがまだ
あります。それは口と鼻!! この2年間
あてているもの、そうですマスクです。

不織布マスクもナプキン同様
石油系で漂白剤、薬剤、ノリな
どで作られています。それを月に一週間
どこかエブリデー。代償が無いと言
い切れるでしょうか。何も起こらなければ
いいのですが、ワクチン同様、日々の不織
布マスクで人体がどうなるかは壮大な
治験中と言えるでしょう...

「サン・スマイルではどうしてマスクをしないの
ですか?」とご質問頂くことがあります
「健康を害する恐れがあるからです。」と
お答えしています。体の中に取り込むものよ
り体の外にあてがうものの方が軽視さ
れがちですがとても大切なこと。

いつの間にか経皮毒を最も吸収しやす
い粘膜部分を制覇されているでは
ないですか! このままだらうどうなっ
てしまうの?! 手遅れになる前に布ナプキン
に変えて経血コントロールを身に付けた女
性達のように人体で一番初めの免疫
システム「鼻」を退化させずに本来の機
能を呼び戻そう!

サン・スマイル新商品ご案内！



宇和島練り物工房
みよし じゃこ天



練り物と漬物はたくさんの添加物を使う二大巨頭と言われています(笑)

そして、昨今は無添加の練り物も出るようになりました！そしてサン・スマイルでは島根の「別所かまぼこ」の練り物の冷凍販売とあわせて！愛媛県じゃこ天「みよし」の練り物を冷蔵販売で開始しました！

サン・スマイルでおなじみの海藻の「リアス」坂詰さんから、これは本当にすごい！と一押しで昨年から紹介いただいておりますが、実際試食してみてこれはすごい！と感じ取り扱いを開始！

練り物のおいしさで一番大切だなと思うのは、煮物等に使った時に、そのものからダシがでること！みよしのじゃこ天はだしもたっぷり出て、もちろんその後もおいしい！



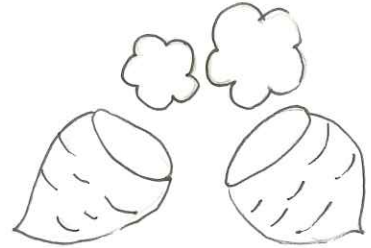
3月16日(水)～17日(木)までサン・スマイルで練り物一筋25年のイケメン三好良貴さんが揚げたてを実演販売！です(10:00～17:00 頃まで)

原材料は新鮮な宇和島産の小魚と、ばれいしょでんぷん、天日塩、自家製甘酒のみ！

プロが揚げたじゃこ天！これぞ本物です
ぜひご来店お待ちしております！

(予定に変更があった場合には HP、Line でご案内いたします)

さつま芋の
ヘルシー簡単・極上スイーツレシピ



さつま芋の季節は、そろそろ終わりにかけていますが
あまりに おいしくて かんたんなので ご紹介させていただきます。

お砂糖も使わず 材料は お芋とザルと お日様だけで
まるで極上の和菓子
自然の恵みたっぷりの 素朴なおやつを ぜひどうぞ。

♡ 材料 さつま芋 (食べれるだけ、ザルで干せるだけ)

♡ 作り方

- ① さつま芋の皮をピーラーでむきます。
- ② 蒸し器で水から お芋を丸ごと蒸して
竹ぐしがスッと入れはOKです。
- ③ お芋をたてに8mm位に切ります。
- ④ ザルに重さならないよう広げて干します。



⑤ 2回目からの我家の干し方は
こんなかんじです。

★ 初めて作った時は.....

出かけている間に..... 何が.....
ベランダで.....

鳥よけは、必須!!! です。

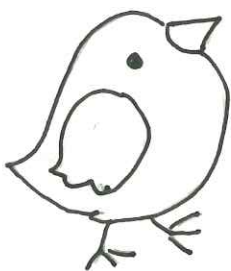
家に帰ってびっくり ザルが ひっくり返って

干しておいたハズの芋が 半分位 見あたらず.....どこへ.....

無肥料自然栽培の
お芋は.....

ということもありますので 干し方は お家にあるもので工夫されてくださいませ。

作れない方はこちらをどうぞ すぐ食べれます ♪ ~ こちらも
絶品~



ブータン蜂蜜(東洋ミツバチ)3月9日発売開始！



サン・スマイルでは 2018 年にご縁をいただいて以来、ブータンでの活動を行ってまいりました。そしてこの度、初めての発売元として、はちみつの販売に至りました！

ありがとうございます！

なんと！国連マーク入りで

さらにブータンの OGOP 認証(後述)の商品がブータン国外で販売されるのは、世界初！

とのことです！

このはちみつは東洋みつばち(Apis cerana)が集めた蜜を製造で40℃以上の温度は加えていない生の蜂蜜でブータンの小規模生産者の貴重な収入源となっています！

東洋みつばち(日本でいう日本ミツバチの種類)が集めた蜜ですので、様々なお花の蜜が入っています。ですので、袋によって味が違うかもしれません！

おいしさからの笑顔、健康の笑顔に役立てたらとても嬉しいです！

この蜂蜜が商品化されるまで、ブータンの生産者、王妃をはじめとする

OGOP(One Gewog, One Product)の関係者、国連機関の ITC(International Trade Center)、エフユーアイジャパンさん など数多くの方がかかわって実現した商品です。

心から感謝申し上げます！

(OGOP の G は‘Gewog’(ゲオグ)と読みます。日本でいう県を表しています。)

世界一幸せな国と言われる Bhutan 王国。

ブータンは GNH(国民総幸福量)の増進を目的とした国です。

GNH は9つの大項目、33 の中項目、129 の詳細から国民の幸福を数値化しています。

私たちの日本国は GDP(国内総生産)(お金)を国の豊かさの中心の指標としていますからだいぶ異なります。

Bhutan においてお金の指標は大項目のうちの1つにすぎません。

国民の幸福を第一とするための大項目は『心理的幸福』『健康』『時間使用』『教育分野』『文化の多様性と回復』『よい統治』『地域社会の活性化』『生態系の多様性と対応能力』『生活水準』です。

素敵な国ですね！

【Bhutan とサン・スマイル】

サン・スマイルでは 2018 年からブータンのオーガニック、無肥料自然栽培小豆プロジェクトにかかわっています。現在は王様も応援してくれています！

王様が、3.11 震災後、天皇即位の際にも来日してくださいました。王政から民主制になってまだ10数年という国で、国民のみんなは王様、王妃様が大好きな国です。

また敬虔なチベット仏教国でもあり、信仰が根本にある国でもあります。



訪問すると、「日本の原風景を見ているようだ」という感想をもたれるかたが多く、まさに自然の宝庫で、資本に汚染されていません

食事は、世界一唐辛子を食べる国！と言われていて、唐辛子がどの料理にも入っているというレベルではなく、野菜の主になっています！

以前、ある異なる 3 つの地域で、「お金が入ったら何がしたいですか？」

と聞いたことがあります。3人とも同じ答えでした「お寺に寄付したい」お寺に寄付できるなんてとて

も素晴らしいことです

「村の道路を直したい」みんなが危なくないように道路を直したいと。

お金があるとまず自分のことに使う答えが返ってくると思っていたので

とても衝撃を受けたことを覚えています。

『人間にとっての幸福』とは。と大自然に囲まれながらちっぽけな自分をみつめるにもとってもいい国、場所です。ぜひ皆様も、将来 Bhutan へ！足を運んでみてください！

(↑写真:Dorji さん。2018 年からとても協力してくれています。過去に日本人のダショー西岡さんに学び、誠実に習得し地域のリーダ的存在です。3度目会いに行ったときに、ひと月かけてチベットに巡礼されていてお会いできないことがありました！歩き！老若男女信仰心厚い！)

(ダショー西岡(1933-1992)最高に優れた人ダショーという称号を国王から授かった方です)



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



【包み焼きピザ カルツオーネ】
天然酵母・有機小麦粉使用



オーフントースターがおすすめ！
生地がサクツとなります！



☆包み焼きピザ カルツオーネ

生地が美味しい！！本格ピザ！
イタリアが生んだストリートフード

1個 **679円**

生地は有機小麦粉と天然酵母を使用。何と言っても生地が美味しい！

冷凍食品とは思えないサクサク感があり、焼きたてのピザを食べているかのような美味しさです！！

野菜は有機JAS認証または農薬不使用で化学肥料も使用していない野菜で、トマトは全て国産を使っています。チーズもオーガニック認証のものを、こだわりの食材で作っております！！



(各種) **679円**

**現在5種類販売中！
新しい種類も
増えるかも！？
お気に入りのどれ？**

カルツォーネ (calzone) とは、イタリアが生んだ「包みピザ」のことです。半月型のピザは、片手で持って食べやすい人気のストリートフードで、本場イタリアでは、屋台などで気軽に買って食べることができます！

フィリング（中身）はトマトとモッツァレラが定番ですが、他にもピザ同様様々なトッピングの材料も使われます。

割ると中からアツアツのチーズが、中からとろーり。具材が包まれているので、中身のチーズが冷めにくく具が落ちる事もなく食べやすさも抜群なところが人気です！使っている食材にこだわり、野菜は有機か農薬不使用、チーズは全てオーガニック認証のものを使い、牛肉・豚肉は成長促進剤、遺伝子組み換え飼料など不使用の肉を使うなど、原材料にもこだわっています！

私は海老と茸のアヒージョが好きです！1番人気は王道のマルゲリータです！是非1度お試しください！！すべての味を完食しよう！！

お米そもそも！

そして！先日たまたま車でテレビをつけたら「第一話 プリキュア」がやっていました。ん？何か食べ物に関する回なのかな？と思って観ていましたら全体テーマが食！？しかもサン・スマイルの「おいしいはしあわせ」みたいに、「ごはんは笑顔！」がテーマ（笑）！（初めてプリキュア観てその回しか観ていないですが、なんという偶然！）

ということで！サン・スマイルにキャラクター「コメコメ」登場！店長の娘さんがゲットしてきてくれました！



ということもあって！これはお米について連載しよう！とふつふつ思いわいてきましたので今回から開始したいと思います！

サン・スマイル松浦は学生時代にイネが専門でした。改めて日本人の根本とも言えるお米、稲作についてシリーズでお届けしていきたいと思います！ちょっと面白くないところもあるかもしれませんが、サン・スマイルではお米をとっても大切にしておりますので、お付き合いいただけたら幸いです！

このシリーズを通して日本って稲作、お米を通じてそういう文化が形成されていったのだ！ときっとお役に立てると思います！

イネが専門と言っても私の学生時代（遠い昔ですが、、）、卒業論文のテーマは「水田と挺水植物帯における作物・植物の生育・養分動態に関する比較生態学的研究」というもので、簡単に言うと有機栽培や特別栽培、無肥料栽培そして野生地での稲の比較をしてみよう！というものでした。数十件の生産者へ毎週通い、さらに多くの田に入り調査、分析をしていました。とても過酷だったことを思い出します(笑)。その際に研究室の教授だった作物学の恩師 故片野學先生には、とても叱られながら、しごかれました(笑)。それが今も役に立っています！

さて、まずはお米の立ち位置を見てみましょう！

お米は分類でいうと（世の中には分類学という学問もあってその視点から多くの分類法があります。）

植物界 Plantae（別に動物界などがあります）

被子植物門 Magnoliophyta（別に裸子植物門などがあります）

单子葉植物綱 Liliopsida（別に双子葉植物綱などがあります）

イネ目 Poales

イネ科 Poaceae

タケ亜科 Bambusoideae

イネ属 *Oryza*

イネ *O. sativa* , (*O. rufipogon* *O. fatua* *O. perennis*(浮稲 多年生))

亜種 *japonica(javanica), indica, glaberrima*

私たち日本人が普段食べているのは

オリザ サティバ ジャポニカ(*Oryza sativa japonica*)です。この中にさらにササニシキやコシヒカリなどの品種があります。

インディカ米も有名ですよ。長い粒でパサッとしていて、香りがあるお米。

ジャポニカとインディカの間のようなのがジャバニカ米(別名:熱帯ジャポニカ)です。

なんと、世界でジャポニカ米(別名:温帯ジャポニカ)を食べているのは 5%程度しないといわれています！日本のお米はとってもマイナーなのです！

曰く、もちもち、べたべたして気持ち悪いと！

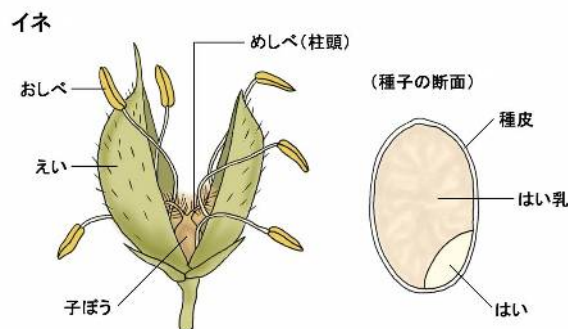
H5 年の大冷害の時、美味しくないインディカ米(当時はタイ米と言っていました)を食べた記憶がある方もいらっしゃると思います。当時、タイから大量のお米を仕入れた日本には、急遽の手配だったため品質の低いお米(インディカ米)が輸入されたといわれています。ですので、美味しくないという記憶がある方は、間違っていないかもしれません。実際私も苦手でしたが、タイ等 東南アジアに行った際に食べるインディカ米はH5年のお米とは全く違い美味です。(日本で大量に輸入したお米を大量に廃棄した裏で、世界に飢餓が増えたことも認識しなければなりません、それはほとんど報道されませんでした)

ただお客様のおもてなしで香り米、ジャスミン米などを足して香りを出すこともありますので！その香りが苦手な日本人も多いと思いますので、その点は品質が悪いのではなくておもてなしである事を知っておいた方がいいかもしれません。

さて

あまりじっくり見ることはない稲について少し見てあげていただけたら嬉しいです！→

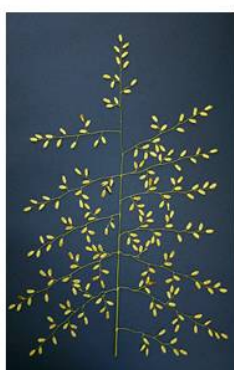
稲は粃(もみ)という厚い殻に覆われて、その中に玄米が入っています。実はこの粃！とても凄くて、この粃を超える保存袋をいまだに人類は作り出すことができていないといわれています。田畑に返しても分解するのに何年もかかりますし！ケイ素の塊です！



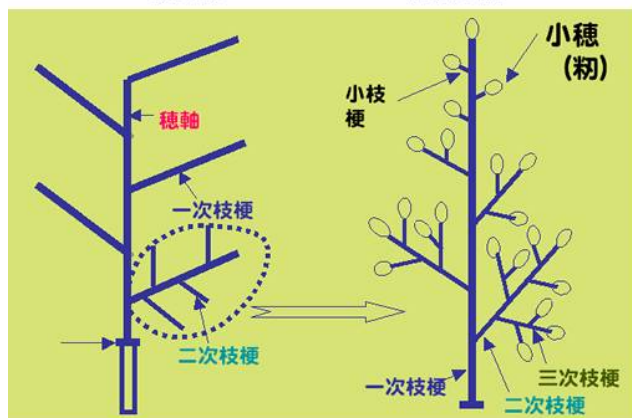
穂



収穫した穂



穂を広げた標本



種子(穎果)の着き方と各部位の名称

今度は稲穂を見てみましょう。

稲を広げると左のようになります。実はこの穂は学術的に地図を書くことができます。書き方は忘れてしまいましたが、実際広げてみるとキレイですよ！

いまの稲穂はこんな感じですが実は、昔は違いました。左の写真の粃の先に「のげ」がないですよね。のげは村山総理の眉毛のように突き出ている毛のようなもので、収穫時に目や肌に傷をつけたり、作業するにも厄介で、今ではほとんどこののげがないイネに品種改良されています。

品種改良という言葉に抵抗がある方もいらっしゃるかもしれませんが、

稲作を考えたときにまず、

野生のイネと栽培のイネは分けて考えないと頭がこんがらがってきます。

野生のイネの起源はベンガル地方(現在のインド北東部、バングラディッシュ)

栽培稲の歴史は中国の南部 苗族(ミャオ族)のあたりとも言われています。野生種と、栽培種の一番の大きな違いは、お米が熟して、粃(コメ粒)が落ちてしまうか 落ちないかです！野生種は熟すと落ちてしまい収穫がとても大変ですが、栽培種は落ちにくくなっています。それは数千年前の突然変異(離層の喪失)と言われています。 いやぁ面白いですね～と思うのは私だけかしら(笑)！

次回は世界や日本への広がりについて紐解いていきます！もっと面白いですよ！

「挿絵出典:イネゲノムプロジェクト」

松浦智紀 記

サン・スマイルでは 肥料や農薬を使用しない無肥料自然栽培の

岩手県 阿部自然農園 ササニシキ・ひとめぼれ・ササシグレ・陸羽 132 号・みやこがねモチ

宮城県 なりさわ生命食産 ササニシキ・ひとめぼれ・ササシグレ

宮城県 米の太田屋 ササシグレ

福井県 コスモファーム コシヒカリ

福井県 宮本農園 コシヒカリ

石川県 自然栽培の里のと ササシグレ

熊本県 稲本農園 稲本一号・アキタコマチ

のお米を販売しております(2022 年 2 月現在)(すべて放射能測定済です)

皆様、とても素敵なお方で、ぜひお会いいただいてそのお人柄に触れてほしい！と思いますが、なかなかそうはいきませんので、一部動画配信をしております！

私たちの主食のお米を田面に肘かき寄せて育ててくださる農家さんたちをご覧いただけたら嬉しいです！

下記は YouTube の QR です！



なりさわ生命食産



稲本農園



阿部自然農園

2021 年産はすでに完売してしまった稲作農家さん含めて

現在 10 件以上の農家さんとお付き合いいただいています。

YouTube は随時 UP してまいりますのでご期待くださいませ！

「サン・スマイル YouTube」も登録お願いいたします！

右の QR はサン・スマイル動画一覧です→



川筋気質

石川啄木の「故郷のなまり懐かし停車場の人ごみの中そを聞きに行く」との歌がありますが、故郷が福岡県筑豊の私にとって大いに共感できるものであります。先日、テレビをつけっぱなしにしていたら、とても懐かしい故郷の言葉が耳に入ってきました。「なんこきよんかきさん くらすぞきさん」と。それはあるテレビドラマで、そのセリフを言ったのは福岡県出身の俳優さんで、違和感なくスーと耳に入ってきました。方言というものは、俳優さんがいくら練習しても、その地元出身でない限り耳にすんなりはいつてきません。ちょっとしたことで分かるものです。

私が北海道の北見にいた頃、九州発の大型電気店がオープンしまして、その応援に九州から来ていた店員さんが、なるべく自分では方言を使わないようにしていたと思いますが、方言丸出しで、「九州の人？」と尋ねると「分かります？」との返答に、「わかるくさ、あんた九州の言葉そのまんまやないね」というと恥ずかしそうに照れ笑いしていました。後になって私と同じこと言っていると思わず吹き出してしまいました。私も以前東京に来たばかりの頃、ある洋品店に入って、二言三言オーナーとしゃべっていたら、「あんた九州やろ」と言われて「分かります？」と言ったことがありました。ちなみに先の「なんこきよんかきさん くらすぞきさん」は直訳すなら、「何言ってるの、たたくよ」とも言えるでしょうか。しかし、「きさん」は「貴様」のことですがここではとりたて意味はなく、「くらすぞきさん」はほとんど意味はなく慣用的に使っているものです。

故郷の筑豊は「川筋気質」という風土があり、昔炭鉱で栄えた頃は全国から集まった荒くれ達が、それこそ毎日喧嘩、博打にあけくれ、むろをかけられただけの死体がそれこそ毎日のようにゴロゴロ転がっていたそうです。私の時代はもうそういう時代ではありませんでしたが、その土地で生まれ育ち、少なくともその風土の血が流れていると思います。「川筋気質」はいろいろな特徴がありますが、その一つに反骨精神があります。長いものにはまかれろ、寄らば大樹のかげとかは大嫌いで、権力に屈しない、全体主義には迎合しない、理不尽なことが大嫌い等です。今の本当に笑止千万なコロナ騒ぎ、コロナ対策をマスコミがあおり、大多数の人が同調し、さもそれが正義のような風潮は実に恐るべきことで、それはファシズムであり時代錯誤も甚だしいものであります。テニスのジョコビッチ選手、世界ナンバーワンのプレーヤーとしての地位につけたのは、もちろん当人の素質があったからに相違ありませんが、プロとして自分の体



を徹底的に管理していたのも一因であると思います。食べ物に対しても徹底して一切の妥協はしなかったと聞いております。彼はワクチンそのものを否定しているのではなく、自分の体に得体のしれないものを入れたくないと言っているだけなのに、それは極めて当然のことです。

先日ニュースで彼のインタビューを見ましたが、聞き手が今後あらゆるメジャーな大会に出られないかもしれないがそれでもいいのですかと問うと、「覚悟のうえです」と答えていました。私はある種感動しました。彼の精神的な強靱さに。彼は訳の分からないものを自分の体にいれたくないだけだといっていますが、富や名声よりも個人の尊厳といったものを守るといった毅然とした誇り高いものを感じました。日本の武士道、侍を感じました。彼の中に「川筋気質」をみた想いでした。

本当に今の世の中ばかりだと痛感しています。ある小学校では、休み時間フェースシールドをしてないとしゃべってはいけないと。思わず「馬鹿か💢」と叫びました。私が親なら殴り込み、いや失礼談判に行っています。陽性だった妊婦さんがりきむ時飛沫が飛ぶからと帝王切開されたたと聞いた時、更に「馬鹿か💢」と叫びました。私が家族ならその医者を訴えます。先日近所のあるレストランに入った時、ビールを注文したら、「ワクチン接種の証明書かPCR 検査を受けた証明書をお持ちですか」と聞かれ「はあ？何それ」もう呆れて言葉がありませんでした。何の関係があるのでしょうか。この措置は埼玉県だけなのでしょうか。そういうあんぼんちゃんが治世する埼玉県民でいることに何故か恥ずかしくなりました。そこの店員さんが「それじゃ次のときはお願いしますね」とその時はビールを持ってきました。その店員さんが杓子定規でなかったのがせめてもの救いでした。改めてこの国やマスコミはとてつもなく大きな罪を犯していると実感しました。

怖いのはコロナなんかでなく、ごく常識的な判断ができないように、ごく普通に疑問と思えることも疑問と感じさせられないよう、もうコロナの虚像をもう骨の髄まで侵されている程洗脳されていることです。コロナの虚像に犯されているのは日本だけでなく世界中なのでしょうね。破天荒かもしれませんが、そんな風潮が関連してロシアのウクライナ侵攻に繋がったのではないかと感じています。

コロナ禍(本当はそれを人間がつくっているだけにすぎませんが)で人々が疑心暗鬼になっており、ロシアと他の国々が疑心暗鬼になっている、まさに同じことではないでしょうか。こんな茶番なことがもう2年も過ぎようとしています。いまいちど冷静になって素になって考えてみませんか。ウイルスの大きさとマスクの穴の大きさ比べたらマスク意

味ありますか。ごくごく普通の疑問です。子供たちにマスクを強いるなら、その根拠を理路整然と納得いくように、専門屋が言っているからではなく、自分たちの言葉で説明できるのでしょうか。ワクチンの効果、安全を国やマスコミの言葉を真に受けて、ジョコビッチ選手みたいに、ごくごく純粋な素朴な疑問とか湧かないのでしょうか。国やマスコミの言う事を鵜呑みにする、その根拠はなんなのでしょうか。バタバタと会社が倒産しています。それは国の方針に従い、空虚なものを過剰に恐れ、出かけるのも旅行するのも自粛し、その結果、人が来ない、物が売れない、旅行業が壊滅と言っているくらいに落ち込み、それが連鎖的に他の業種にもまさに感染しているのではないのでしょうか。結果仕事がなくもしくは減り給料もあがらず、そんな社会全体が負のスパイラルになっています。それもある意味では自分で自分の首を絞めているようなものです。

ワクチンは治験であるともう誰もが知っています。治験であるから3種のロットがあるそうです。一つはブラフ、即ちただの生理食塩水、一つはワクチンを少量入れたもの、一つはワクチン全部。政治屋や厚生労働省の者たちは接種率10%ぐらいたそうです。それも政治家が打っているのはただの生理食塩水だそうです。そういえば、菅前首相がワクチンを打った以外、他の政治屋が打ったという話は聞いたことがありませんし、副作用が出たという話も耳に入ってきません。そうなんです、国民はただの家畜みたいに扱われているのです。だからまず下々のものから試そうとしているのでしょう。悔しいです、本当に悔しいです。腸がねじれるくらい悔しいです。

そんなふうに扱われていることが心底悔しいです。だから私はマスクもしません。消毒液しません。ワクチン、言わずもがなです。今本当に「川筋気質」の血が私の底に少しでも流れていることを嬉しく、誇らしく思います。理不尽なもの、虐げるもの、権力を振りかざすものに対してめらめらと反骨精神が湧いてきます。それが何か生きるエネルギーになっているかもしれません。

あれ？

そうすると逆にそういう活力を沸かせてくれているかもしれないことに感謝しなければならないことになりますね。

とにかく今一度冷静にここ2年の出来事を振り返って、ごく当然の普通の疑問を呈し、そしてよくよく考えればこれからどう行動すればよいか自ずと答えは出てくると思います。

国や自治体や専門屋や人の眼や世間の眼が云々でなく。

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、あさひ武術倶楽部主宰)



サン・スマイル

ライブラリーコーナー



スタッフ 古賀

お店の奥には、社長松浦が長年集めた沢山の書籍を並べたサン・スマイル文庫があります。その蔵書から最近読んだ本を紹介します♪

医学不要論

テレビ・新聞が報じない、まったく不要な9割の医療

Tokyo DD Clinic 院長・内科医

内海 聡



廣済堂新書

内海 聡〈著〉、廣済堂出版

¥935 (税込)

本の購入は書店などでどうぞ。

医学不要論

テレビ・新聞が報じない、まったく不要な9割の医療

◎目次

はじめに

第一部 医学は必要なのか？

- 1 医学の本当の目的は何か
- 2 イガクムラの実態
- 3 数字で見る現代医学のウソ
- 4 病気の正体
- 5 薬の正体
- 6 代替療法の功罪
- 7 生命の輪、そして「三つの輪」
- 8 社会毒とは何か
- 9 健康保険をどう考えるか
- 10 支配者層とは何か

第二部 病気や薬にどう対応するか？

- 1 精神の病気
- 2 動脈硬化や心臓の病気とその薬
- 3 胃腸の病気とその薬
- 4 肺の病気とその薬
- 5 ガンとその薬
- 6 免疫やアレルギーの病気とその薬
- 7 血液の病気とその薬
- 8 感染症とその薬
- 9 栄養の病気とその薬
- 10 皮膚や耳鼻や目の病気とその薬
- 11 骨や関節の病気とその薬
- 12 脳と神経の病気とその薬
- 13 救急医療を見つめ直す

エピローグ ～どうすれば病気にならず、どうすれば治療するか？
おわりに



本道店長の人生に衝撃を
与えた一冊です!(^o^)!

現役の医師が、医学は不要とはどういうことだろう？もしかすると、医師しか知らない、医師以外には知られていない何かが書かれているのでは！とワクワクする反面、読みたくないようなドキドキ感で恐る恐るページをめくりました。

病気を治して欲しい、痛みを取り除いて欲しい、健康な体になりたい、そのためには医学は必要不可欠！治療や予防のために、お医者さんの言う通りにしなければいけないと思っている人は多いと思います。

しかし、先進国において最も多い病気であり死因は「医源病」であると言います。

内海医師は、治療を完全否定している訳ではありません。不要な検査や効かない薬の服用で病気になることがある為、よく調べ、学び、知り、選択をしましょう。そして身を守る感覚と排毒の感覚、また著者が提唱する「三つの輪」をバランスよくなされたほうが人生が充実していると言います。

今月のスポットライトコーナー

サン・スマイルスタッフおすすめ



高橋ちえみ

黒豆茶のおすすめ!!



黒豆パワーで
元気いっぱい!

こんなにスゴイ! 黒豆茶!

黒豆はアントシアニンが多く、活性酸素(体内で増え過ぎると細胞を傷つけ、老化の一因となる物質)の生成を抑え、血圧を下げるカリウム、血管の筋肉をゆるめるマグネシウム、血管を拡張するビタミンEなども含有します。

時間のある方は、5時間水につけておいた黒豆(水1Lに黒豆50g)を弱火で半量になるまで煮た煮汁を飲むと、さらに効果UP。(黒豆研究 第一人者、野崎豊氏による) 高血圧、糖尿病、耳鳴り、ひざ痛、肝臓病、腎臓病、飛蚊症の改善! 白髪や目のかすみ、歯の抜け落ち等の老化予防にも!

簡単!

おいしい!



黒豆茶の作り方



手軽に誰でもできる
コツを伝授!

- ① 黒豆は乾いた布等でこがし、軽く汚れを取ります。
- ② フライパンを火にかけ、あたためた所に豆を入れ、弱火にし、フタをします。
(フタをするのがポイント! 黒豆のうまみが逃げず、ふっくらします。)
時々、フタをあけてかきまぜ、7~8分、香ばしく炒ります。
炒った豆は冷まして容器に入れ、保存可能です。
- ③ ②の黒豆を10g(カレースプーン山盛り1杯位)に対して、熱湯100~150cc(お好みで)と、塩少々(味が引きしまり、おいしくなります。)を、保温水筒やポットに入れ、3~4時間待てば完成!(私のお弁当のお供です! 朝入れて昼飲む!) 鍋や、やかん等で、15分程煮出してもOKです!

★味が変わりやすいので、1日で飲み切る分量だけ作ってネ!

是非、お試しください♪

おすすめ! 残った黒豆の活用法!



ホウたち
すてないで
食べてネ!

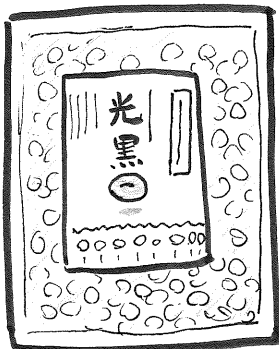
- ★ ご飯を炊く時に、黒豆、塩を加えて黒豆ご飯に!
- ♥ 玉ねぎのスライスを水にさらして絞り、黒豆と混ぜて好みのドレッシングで和えて サラダに!
- ★ チャーハンに加えて 黒豆チャーハンに!
- ♥ ごぼう、人参、こんにゃく、しいたけ等と黒豆を煮て、五目煮豆に!
- ★ お好みの味の寒天で固めて、黒豆寒天に!
- ♥ シチュー、カレー、スープ等にも加えて 栄養価UP!
- ★ ひじき煮や切干大根等の煮物にも加えるとgood!
- ♥ 究極は炊いたご飯に 混ぜるだけの 簡単黒豆ご飯!
- ★ フライパンで、黒豆、ちりめんじゃこをオリーブ油で炒め、塩、コショウを振り、おつまみに! (カレー粉味もgoodですよ)



その他、いっぱい、いろいろ
工夫して 使ってネ!!

サン・スマイル おすすめ黒豆

♥ 無肥料自然栽培 光黒

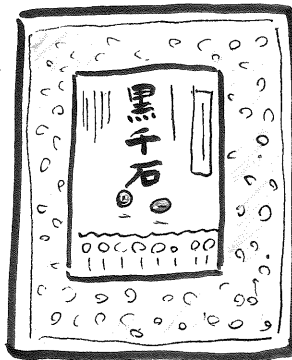


200g 626円 1kg 2808円

ツヤのある中粒で
甘みと香りが上品!

長年引き継がれ、北の大地に
なじんだ自家採種、土地の力を
封じ込めた大豆の一種、確かな一粒です。

♥ 無肥料自然栽培 黒千石

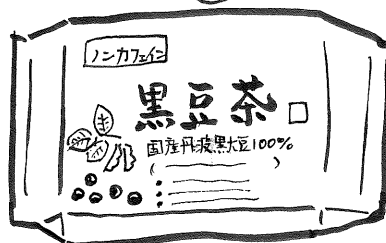


200g 464円

ツヤのある極小粒で、他の
黒豆の数倍のポリフェノールを含んでいる。

小粒の中に味が凝縮、火の
通りが早いのので、使いやすく、
そのまま炊けば黒豆ご飯に!

♥ 黒豆茶



10g x 10 648円

忙しい方には
こちらも
どうぞ♪

沸湯したお湯に
入れ、3~5分、弱火
で煮出して下さい

・香ばしく 飲みやすい!
・ティーパックで
煮出し簡単!
・ノンカフェイン!



数量限定販売!!

＊無肥料自然栽培の黒豆「光黒」使用

黒豆の甘納豆ミニサイズ限定販売開始!!

大好評の無肥料自然栽培の黒豆「光黒」を使用した黒豆の甘納豆に待望のミニサイズが数量限定販売新登場です!! 一度食べたらあまりのおいしさにもう止まりません! 美味しさの秘密は粗糖(南国糖) 塩(海の精) ナチュラルバニラエキス (表示は香料) 隠し味は国産ブランデーで極上の風味と食味です!

パッケージはジップ付のスタンドパックです! ちょっとしたギフト、お返しなどにピッタリなサイズです、ジップ付なので食べたい時に食べられますね! お徳用はちょっと大きいかな!?! という方におすすめです!



＊無肥料自然栽培の黒豆「光黒」シリーズ!!

サン・スマイルオリジナル黒豆はすべて光黒!



黒豆光黒200 g
626円 (税込)



オリジナル黒豆きな粉
400円 (税込)



黒豆**甘**煮
324円 (税込)



黒豆**水**煮
324円 (税込)

本物の
かつお節！



タイコウの鰹節！

本枯節 花くらべ

40g 864円(税込)

香り、味わい、うま味、全てに最高です。本場・鹿児島県枕崎産のかつお節(本枯節)の中でも、特に極上とされる仕上げ節のみ削り加工しました。かつお節本来の旨味が生きています。もちろん2番ダシまで美味しい。ぜひお試しください！！

本枯節 かつおぶしの粉

45g 626円(税込)

「本枯節 花くらべ」を製造するときには必ず出る「本枯節」の粉で節を削り加工すると、必ず粉が出ます。粉になる箇所は主に、かつお節の乾燥した部分。「花くらべ」のような雑味のない澄んだ出汁とは異なりますが、粉ならではの出汁味を楽しんでください。そのままうどんやそばにかけたり、おひたしにかけたりとそのまま食べられるかつおぶしです！ふりかけとしておかかごはんもおすすめてです！！



花かつお だしはこれ

1袋(60g) 497円(税込)

花かつおとは、カビ付けしていない かつお節「荒節:かつおのふし」を原料にした、削り節のことを指します。花かつおは削り節として一般的に広く流通しております。荒節ならではの燻の香りが引き立ち、カツオの香り高い出汁がとれるのが花かつお。「旨味は本枯節、香りは花かつお」とそれぞれの特徴を合わせ出汁をとるのが一番。普段使いの出汁には、「だしはこれ」



～他にもたくさん種類がございます！～

かつお節の タイコウ

東京
TOKYO

かつお節のタイコウ
大塚 麻衣子さん
d design travel
に掲載されました！
串ー！スデ串ー！



タイコウ 大塚 麻衣子

1984年熊本生まれ。「d47 食堂」で料理人として働きながら、出汁文化に興味を持つ。退社後は、バイオ分析会社で働き営業・経理の技術を磨きながら、タイコウに通いつめ営業のサポートをスタート。2018年タイコウ入社、2021年より取締役・目利き職人に。

「目利き見習い」から「取締役・目利き職人」となった、大塚麻衣子さん。料理人の経験もあり、どんな質問にもあらゆる角度から出汁について熱い想いと共に答えてくれる。

カツオを捌き、煮て、燻製、乾燥、カビ付けして鰹節に作り上げるまでには約6か月かかる。

タイコウが信頼する
鹿児島県枕崎市の鰹節職人との
二人三脚での製造を行なっている。

カツオ自身が持つ脂や水分量だけで発酵を促し、カビを付けてつくる本枯節。味が強くコクのある味わい。

本枯節の原料は鹿児島県枕崎の
近海一本釣りで水揚げされたカツオを使う。
巻網漁と異なり身の損傷が少なく鮮度が良い。

日本の味を守るために

立派なマンションやビルが立ち並ぶ中、鰹節のいい香りを辿って向かったのは、築地にほど近い晴海・東京鰹節センターの一角にある「有有限会社タイコウ」。ある問屋は日本食料理店へ卸し、ある問屋は給食事業やお惣菜メーカーへ納入。多種多様の鰹節問屋が集まるこの場所は、まさに鰹節問屋のデパートだ。

会社の中に入れば、繁忙期のため年末業務真っ只中。その日は年内最後の本枯節の削りをしていた。タイコウでは、鹿児島県枕崎産の鰹節のみを仕入れ、姿売りと自社で削ったものを販売している。鰹節を一番良い状態で食べてもらうため、一般的に効率が良いとされる加熱してから削る方法は、品質が落ちてしまうからと、一切行なっていない。「食べてみて」と、大塚さんがくれた削りたての鰹節は、本当にとろけるように口に広がり、まるで口の中だけで出汁が完成したかのよう。私は、特別舌が肥えている訳ではないけれど、「あ、これ美味しい鰹節だ」と、思わず声が出てしまった。

大塚さんの肩書きは、「鰹節の目利き」。昔は多くの問屋が当たり前のように目利きを行なっていたが、社長・稲葉泰三さんが若い頃でも、目利きについて学んでいる若い人は少なかったという。今では全国の鰹節問屋の中でも、タイコウだけが行なう貴重な存在に。そのため、一般に出回っている鰹節は、目利きの選別が行なわれていないものがほぼ全てを占めているのが、いまの鰹節市場である。また、生産者側では約9割が外国人労働者を雇っている。就業期間の関係で数年しか滞在できず、技術の継承ができないまま次の人たちが来るため、品質の低下が進み、良いものが生み出せない構造だ。それがすでに危機的状況であることを生産者・問屋・料理人・消費者のみんなに認識してもらいたい、と大塚さんは語ってくれた。

消費者である私たちが、まず始めにできることは「出汁をとる」こと。日本食の土台でもある出汁取りだが、本来の鰹節で取るのは想像しているよりもずっと簡単。それでも大変と思う人には、粉末状のものもある。自分たちにあつた出汁の取り方を学びながら、自分が思う「美味しい」を見つけたら、出汁を取る習慣を日常にしていきたい。

(DEPARTMENT TOKYO 毛利優花)

有限会社タイコウ

〒東京都中央区晴海3-4-9
☎ 03-3533-4834
🌐 www.taikouan.info
📄 見学制限あり(ご相談ください)

モンガク谷ワインのご紹介！

モンガク谷の木原さんとサン・スマイルは、ワイナリーができる前、まだブドウが植えられる前からの付き合いです。

大手商社で働いていた木原さんは農業プロジェクトを会社に提案。しかし収益性が低いと却下されてしまいます。当時はすごい年収だったと聞いていますが、会社を辞めて自身でこのプロジェクトをベースとして北海道でワイナリーをすることを決意します。

そして、国産ワインとしてはとても本格的な味等で各方面で絶賛され、ほとんど小売店にそのワインが並ぶことはありません。がサン・スマイルは当初からの付き合いということで入荷しています！えっこれが国産ワイン！？と驚く味！限定入荷ですのでぜひお早めに！（写真上から2013年まだ苗木。2014年なんと自宅も自作！2019年ブドウがここまで大きく！）



以下は、ワイナリーからのご案内です！

（抜粋・一部追記）

モンガク谷ワイナリーは、2018年に始まった北海道余市町登地区にある「フィールド・ブレンダー」に特化したワイナリーです。ワイナリー建屋は、札幌軟石の外壁で囲まれた「半地下の石蔵造り」。2018より順次アイテムを増やし、フィールドブレンダー・シリーズ「モンガク谷」を展開しております。皆様に北海道・余市におけるフィールドブレンダーの可能性と奥深さを感じて頂けたら幸いです

●私たちのワイン造り

私たちは、標高の高い自社一枚畑に異なる品種を植え、7品種のブドウを「混醸（こんじょう）」、主に以下3点をイメージ、野生酵母による自然なワイン造りを目指しています

1. 冷涼産地らしい酸味
2. 適度な苦味
3. 複雑な香味

※「混醸」・・・複数の原料品種を少なくとも発酵初期段階までに混ぜて醸造すること

※「7品種」・・・ピノノワール、シャルドネ、ピノタージュ、ピノグリ、ソーヴィニヨンブラン、ピノブラン、ゲヴェルツトラミナー

※当方ワインは、無濾過・無清澄のため、瓶内にオリや酒石、また若干の気泡が出やすくなっています。ややにごりを感じるかもしれませんが、品質には問題ございません。澱・酒石が気になる場合は、必要に応じてデキャンタージュをお願い致します。

※可能な限りの亜硫酸添加量の低減に向けた自家取組を継続中（2020は20ppm添加）



●畑・栽培について

<栽培について>

栽培品種はフランス系品種のみ、ピノノワールをはじめ、シャルドネ、ピノタージュ、ピノグリ、ソーヴィニヨンブラン、ピノブラン、ゲヴェルツトラミナーの計7種。2012年より段階的に苗木を定植。品種に限らず、クローンや台木、接木か自根など、ブドウ畑内に於いても出来る限り多様性を高めている。

低投入・低環境負荷・不耕起草生栽培を基軸とした、有畜循環型農業を志す。無農薬・無肥料からスタート、栽培3年目からオーガニック認定農薬（ボルドー液、納豆菌等）等を基軸に、原則年1回化学系殺虫剤を使用（初春のウスミドリカスミカメ対策として。2020、2021は不使用）。液肥・堆肥を自家調合（海と山の循環を鑑み、積丹半島のブランドウニ（エゾバフンウニ、キタムラサキウニ）の、非常にミネラル豊富なウニ殻を一定期間風化させたもの、もみ殻、木質チップ等を利活用）。11ヘクタールの広大な園地では季節ごとに様々な恵み（山菜、キノコ、ジビエ）が得られる。土壌などに暮らす目に見えない微生物や酵母たちをはじめ、生き物たちとブドウ畑、そこに暮らす人々が、季節ごとに一体感のある農園作りを目指す。2021年を就農10年目の節目として「放牧元年」と位置付け、動物たち（羊）の放牧をスタート。今後、段階的に農園に放す動物たちの「種類」と「数」を増やし多様性を高めながら、更なる農園の開墾を進めると同時に、「堆肥の自給化」を図っていく計画。

【1】2020 シーズン所感

2020 シーズンは、開花前に大きな不安を感じさせる状態でしたが、開花期の天候に恵まれた結果、近年稀にみる豊作となりました。一方、収穫期に向けた夏場の日照不足と夜温の高止まりもあり、目標とする糖度・成熟度に届かず、わりと反省の残るシーズンとして幕を閉じました。

今期は、過去2ヶ年の自家醸造経験を踏まえ、初めて地下蔵の「床暖房」を全く使わずにスタート、自然な「低温発酵」仕込をテーマに行いました。蔵付き酵母が確り定着したせいか発酵に全く問題はなく、むしろスムーズだった印象。4アイテムに増えた2020この産地をより一層感じ、お楽しみ頂く一助になれば幸いです

【2】2020 シリーズ 栢、枿、榎、桧

2020の4アイテムは全てアルコール分が11~12%。特筆すべきは、平均13%とややリッチな2019と比べた場合、かなりライトな印象となっていること。軽やかだった2015及び2017と近いイメージ。造りにおいては澱をこれまで以上に多く残すなど、味わいの深みに繋がるイメージのもと、自然な「低温発酵」をテーマにじっくりと仕込みました。余韻がやや短かめなものの、今回は新たに新樽熟成品をステンレスタンク熟成品にブレンドしたこともあり、軽やかなわりには、苦味、複雑さ、バランスのとれた辛口白ワインに仕上がりました。可能な限りの亜硫酸添加量の低減に向けた自家取組を継続中で2020は20ppm添加（参考：2018≒40ppm／2019≒30ppm）。試飲時点では新樽感がやや強く固く閉じ気味ですので、纏まりと深みを引き出すためにも、最低でも1年、出来れば3年ほど熟成させると大きく変化して来ると予想します。抜栓3日目が好印象。提供温度はやや高め。大きめのグラスでゆっくり温度を上げながら、その変化を楽しみつつ、繊細な香りと味わいを存分に引き出して頂けたら幸いです。ペアリングは、帆立貝、海老、牡蠣などの海鮮をはじめ、多様な食材と出汁の優しい味わいが、複雑かつ重層的に広がる料理、鍋もの、茶碗蒸し、多少なりとも酸をまとった料理、出汁と酢の効いた甘さ控えめの酢飯等がお薦め（※参考：旨味が強めで鮮度の高い生牡蠣にはリング酢が抜群の相性）。守備範囲が広く、日本料理の「八寸」のような、季節や地域性の光る趣向が凝らされた逸品の数々にも寄り添ってくれると期待されます。（1月5日時点）

（ppmは100万分の1ですので 20ppmは5万分の1の濃度）

[1] モンガク谷 2020 栢 haku 4,520 円 (税込)

フィールドブレンド・シリーズ「モンガク谷」のシャルドネ主体のアイテム、「栢 (はく)」。「モンガク谷」シリーズの中で唯一の白ブドウ主体のアイテム。古くから神聖な木とされている「栢 (かしわ)」と同意。これまでの「モンガク谷」のスタイルが継承されつつも、辛口シャンパーニュのような、ブドウ本来の味わいを活かした繊細でシャープ、軽やかだが複雑な味わいは料理との相性が良好。皆様に親しんで頂けるワインになりますようお願いを込めて。

※ボトル写真は以下 2019 のものを使用

セパージュ：シャルドネ 70%、ピノノワール 25%、ピノグリ 4%、ソーヴィニヨンブラン他 1%

収穫日： 2020 年 11 月 3～4 日 ※収穫日は以下主体品種の

収穫時期を示す

澁引日： 2021 年 8 月 30 日 瓶詰日： 2021 年 9 月 12 日

アルコール分 11.0%、MLF 有、内容量 750 ml、生産本数 2,732 本 (ロウ色：黄系)

自園 (北海道余市町登地区) の一枚畑で手摘み収穫した原料ブドウ (平均樹齢 5 年) を、除梗破碎せず全房のまま、密閉型バルーン式プレス (Sraml 社製、1100L) にて圧搾、密閉型ステンレスタンク等にて野生酵母による発酵、澁を例年より多めに残す。2020 年 12 月 20 日に主発酵 (アルコール発酵) 終了を確認。翌年夏 MLF 完了確認後、澁引き・ブレンド (+新樽熟成品)、瓶詰。メタカリ (亜硫酸塩) を澁引き段階のみ添加 (総添加量 20ppm)。コルク打栓後、蠟封シール (コルク種：DIAM10、ロウ色：黄系)。



[2] モンガク谷 2020 栢 tochi 4,620 円 (税込)

フィールドブレンド・シリーズ「モンガク谷」のフラッグシップワイン、「栢 (とち)」。従来 (2015～17) のモンガク谷にあたる、ピノノワール主体のアイテム。「栢」の旧字体。ラベル原画として採用された、絵本「モチモチの木」に出てくるシンボルツリーがこの「栢」の木で、別名「七葉樹 (しちようじゅ)」。7 品種から織りなされる「栢」の「繊細さ」と「複雑さ」、そしてその「可能性」に向かい合って頂けたら幸いです。

セパージュ：ピノノワール 71%、シャルドネ 14%、ピノグリ 9%、ソーヴィニヨンブラン他 6%

収穫日： 2020 年 10 月 21～11 月 1 日

澁引日： 2021 年 8 月 31 日

瓶詰日： 2021 年 9 月 15 日

アルコール分 12.0%、MLF 有、内容量 750 ml、生産本数 2,635 本 (ロウ色：青系)



自園 (北海道余市町登地区) の一枚畑で手摘み収穫した原料ブドウ (平均樹齢 8 年) を、除梗破碎せず全房のまま、密閉型バルーン式プレス (Sraml 社製、1100L) にて圧搾、密閉型ステンレスタンク等にて野生酵母による発酵、澁を例年より多めに残す。2020 年 12 月 20 日に主発酵 (アルコール発酵) 終了を確認。翌夏 MLF 完了後、澁引き・ブレンド (+新樽熟成品)、瓶詰。メタカリ (亜硫酸塩) を澁引き段階のみ添加 (総添加量 20ppm)。コルク打栓後、蠟封シール (コルク種：DIAM10、ロウ色：青系)。

[3] モンガク谷 2020 栢 nara 3,520 円 (税込)

フィールドブレンド・シリーズ「モンガク谷」のピノタージュ主体のアイテム、「檜（なら）」。日本においても、未だほとんど栽培されていない無名とも言える品種、「ピノタージュ」の、「モンガク谷」におけるその可能性をチャレンジングに探るシリーズとの位置付け。ヨーロッパにおける「オーク（檜）の存在」（※）のように、皆様に寄り添って頂けるような、驚きと感動を与えられる新しいワイン造りに挑戦します。

試飲時点では、これまでの「モンガク谷」では感じられなかった、フローラルな香りに包まれ、蜜のような甘やかな印象。抜栓のタイミングについては、檜のつくりである「酋」の字のように長く熟成させることで（※・2～4年）、熟成感と口当たりに変化が出てお楽しみ頂けると思います。世界でも稀にみるピノタージュ主体のブラン・ド・ノワールの今後にご期待ください。



セパージュ:ピノタージュ 53%、ピノノワール 33%、シャルドネ 13%、ピノグリ他 1%
収穫日:2020 年 11 月 3 日 澁引日:2021 年 8 月 25 日 瓶詰日:2021 年 9 月 13 日
アルコール分 12.0%、MLF 有、内容量 750 ml、生産本数 2,934 本（ロウ色:緑系）

自園（北海道余市町登地区）の一枚畑で手摘み収穫した原料ブドウ（平均樹齢 5 年）を、除梗破碎せず全房のまま、密閉バルーン式プレス（Sraml 社製、1100L）にて圧搾、開放型ステンレスタンク等にて野生酵母による発酵、澁を例年より多めに残す。2020 年 12 月 20 日主発酵（アルコール発酵）終了を確認。翌夏 MLF 終了確認後、澁引き・ブレンド（+新樽熟成品）、瓶詰。メタカリ（亜硫酸塩）を澁引き段階のみ添加（総添加量 20ppm）。コルク打栓後、蠟封シール（コルク種:DIAM10、ロウ色:緑系）。

[4] モンガク谷 2020 檜 hinoki 5,280 円（税込）

フィールドブレンド・シリーズ「モンガク谷」の中で、唯一の試作的アイテム、「檜（ひのき）」。「栢」「朽」「檜」の主要 3 アイテム全てが「広葉樹」（≡どんぐりの木）にちなんで命名されたのに対し、「檜」のみが「針葉樹」。年ごとの作柄等々に影響を受けるものの、「辛口白」を基調とする「モンガク谷」シリーズの中で、「一線を画した、自由な造り」を目指すことを目的として位置付けられたアイテム。2020 は、2019 同様の辛口白ですが、2021 は本来の、「一線を画した、自由な造り」を形にして参ります。

私たちの大好きな北海道、そしてここ余市町が、魅力あふれる注目のワイン産地として、世界での存在感をより一層、そして末長く発揮できるよう願いを込めてセパージュ:ピノノワール 76%、シャルドネ 10%、ピノグリ 9%、ソーヴィニヨンブラン他 5%

収穫日: 2020 年 10 月 21～11 月 1 日

澁引日: 2021 年 8 月 10 日

瓶詰日: 2021 年 8 月 21～22 日

アルコール分 12.0%、MLF 有、内容量 750 ml、生産本数 3,822 本（ロウ色:薄桃系）

自園（北海道余市町登地区）の一枚畑で手摘み収穫した原料ブドウ（平均樹齢 8 年）を、除梗破碎せず全房のまま、密閉型バルーン式プレス（Sraml 社製、1100L）にて圧搾、開放型ステンレスタンク等にて野生酵母による発酵、澁を例年より多めに残す。2020 年 12 月 20 日に主発酵（アルコール発酵）終了を確認。翌夏 MLF 完了後、澁引き・ブレンド（+新樽熟成品）、瓶詰。メタカリ（亜硫酸塩）を澁引き段階のみ添加（総添加量 20ppm）。コルク打栓後、蠟封シール（コルク種:DIAM10、ロウ色:薄桃系）。

<< 補足①:「朽」と「檜」の違いについて >>



2020 における「朽」と「檜」の「造り」における「違い」について説明させていただきます。今回の「造り」の際の最大の着目点は、「タンク様式の違い」が仕上がるワインの香味にどのように影響するかでした（朽≡密閉型／檜≡開放型）。その他、区画、クローン、台木、ブドウの熟度、収穫時期、ブレンドの際のピノノワール果汁のタイプ、ブレンド比率、熟成容器の一部として使用されたフレンチオーク新樽種の違い等、多くの要素に差異があり、これら幾つもの違いが複雑に絡み合っています。是非、繊細な違いに向かい合い、お楽しみ頂けたらと思います。

2022年3月

営業日・入荷日カレンダー

自然食の店 サン・スマイル



March

令和4年

月	火	水	木	金	土	日
28 	1 亜麻仁卵・オガニックタマゴ 	2 佐藤たまご 島田有機豆腐 パン (3552食堂) もやし・きのこの方 	3 ひなまつり みや豆腐夕方 バナナ 	4 佐藤たまご 	5 コロッケ 佐藤たまご 	6 定休日
7 佐藤たまご みや・もやし・きのこの方 	8 アグリコラたまご そばの実カフェ 	9 島田有機豆腐 佐藤たまご パン (3552食堂) もやし・きのこの方 	10 みや豆腐夕方 バナナ 	11 佐藤たまご 	12 土曜の会 10:00~12:00 コロッケ 佐藤たまご 	13 定休日
14 ホワイトデー パン (くろうさぎ) 佐藤たまご みや豆腐夕方 もやし・きのこの方 	15 おしゃべり会 10:00~12:00 亜麻仁卵・オガニックタマゴ 	16 みよしのじゃこ天実演販売 10:00~17:00頃まで 佐藤たまご 島田有機豆腐 パン (3552食堂) もやし・きのこの方 	17 みよしのじゃこ天実演販売 10:00~17:00頃まで パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方 バナナ 	18 佐藤たまご 	19 コロッケ 佐藤たまご 	20 定休日
21 春分の日 営業しております!! パン (くろうさぎ) 佐藤たまご みや豆腐夕方 もやし・きのこの方 	22 アグリコラたまご そばの実カフェ 	23 佐藤たまご/島田有機豆腐 パン (3552食堂) もやし・きのこの方 	24 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方 バナナ 	25 佐藤たまご 	26 コロッケ 佐藤たまご 	27 定休日
28 パン (くろうさぎ) 佐藤たまご みや豆腐夕方 もやし・きのこの方 	29 亜麻仁卵・オガニックタマゴ 	30 ポイント3倍デー 佐藤たまご/島田有機豆腐 パン (3552食堂) もやし・きのこの方 	31 ポイント3倍デー パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方 バナナ 	1 	2 Happy White Day 	3 定休日
4 今月のおすすめ 3/16 (水)~17 (木) みよしのじゃこ天揚げたて実演販売!! 食べに来てね! 	5	6	7	8	9 	10 定休日

あ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。

* くろうさぎ3/3・3/7・3/10お休みになります。

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)



ヤマト運輸さんでの発送は15時までのお電話受付当日ご発送可です。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 3/12(土) 4/8(金)

両日とも「病気にならない生活の仕方」食生活編

子育ておしゃべり会 3/15(火) 4/13(水)



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。

次回のポイント3倍デーは

3/30・31

(水)・(木)

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。



ポイントカードの ポイント貯まっていますか？

当店のポイントは1年経つと無効となってしまいますので、
どうぞこまめにご利用くださいね！

ポイントカードご案内

登録料 300 円

税別 100 円お買い上げ毎に 1 ポイント

1 ポイントは 1 円分として

1 円分からご利用いただけます！



みんな
だいすき

翻訳機械ポケトーク導入！

74 言語対応！

We have installed a translation
machine "Pocketalk".

Available in 74 languages ♥



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