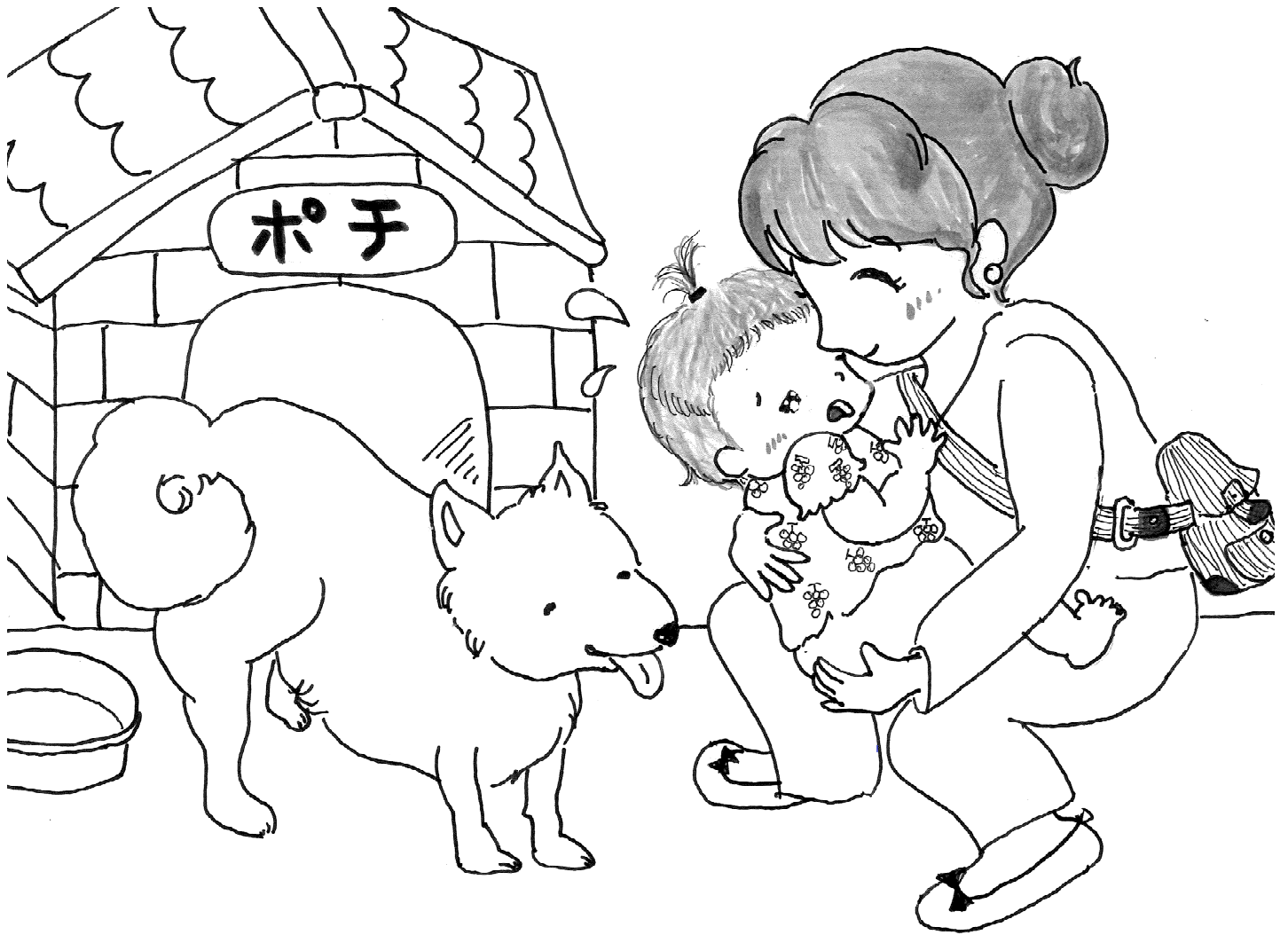


おいしいはしあわせ®



サン・スマイル通信

今 回 の 内 容

- おすすめイベント
「自然栽培フェア」と「いま蘇るホンモノ」
- コラム 「松浦日記」「何を話そうかな」「四方山閑話」
最終回「かゆかゆさんがやってきた」
- おすすめ商品 赤梅酢・鞍掛豆（くらかけまめ）・新しょうが
- かんたんレシピ 和風アイスクリーム
- その他 むすび誌掲載巻頭の言葉・ブルースカイラジオ・入荷
カレンダー

No.167 2023.9

営業時間 10:45~19:00 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

HP www.sunsmile.org mail mail@sunsmile.org

（7月3日より10:45 開店になりました）

「おいしいはしあわせ」はサン・スマイルの商標です。

この通信はホームページにカラー版をアップしています！



Home Page



Facebook



Instagram



LINE



世界中に伝えたい、農業技術と農産物がここにある。

今年も開催します！サン・スマイルも出店！
ご来場お待ちしております！楽しいよ！

NPO オーガニック事業協会
www.organic-jk.org

自然栽培＋有機栽培の生産者、農産物が全国から集まる2日間

自然栽培フェア2023

60店以上が出店 (過去最大)

10月28日(土) 29日(日)

開催
場所

中野セントラルパーク

パークアベニュー(東京都中野区中野4-10-2)

10:00～16:00 小雨決行・荒天中止

JR「中野駅」北口より
徒歩5分

日本には、肥料に頼らない、
農業に頼らない、世界に誇る農業技術がある。

11年めの自然栽培フェア

多くの方のご支援・ご協力をいただき、この「自然栽培フェア」は2013年にはじまり、11年めを迎えることができました。本イベントを継続し今年も開催できます事に、出店者様・関係者の皆様に、心より感謝申し上げます。

ウクライナ・ロシア戦争は止まず、資源高と食糧争奪戦は進み、さらに国内は異常な酷暑が続く、国内農業の維持や食糧・エネルギーの確保、国産化の重要性は、声高に叫ばなくても、皆が体感する恐ろしい世の中になってきました。

私たちは、自然栽培の技術を研鑽しながら、自分や家族や仲間の健康と、住み暮らせる地域社会を考えています。

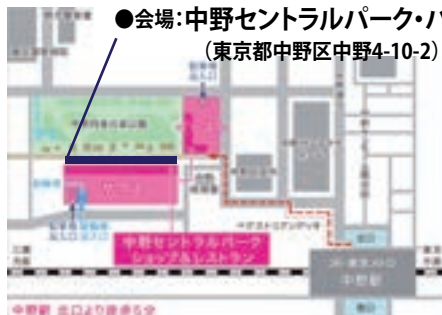
ひとりでも多くの方と想いを共有し、生産と消費・交流の輪が広がり、持続可能な生活と経済が地域や足元から広がるようにと願い、実践しています。

NPO 法人オーガニック事業協会 メンバー一同

生産者と直に語り合える！

全国から、新米・野菜・くだもの・スイーツ・添加物不使用の加工品・個性豊かな雑貨など、60店舗以上が出店します。買い物だけではなく、援農・研修・就農相談、等々、ご縁が繋がる貴重な場となります。

●会場:中野セントラルパーク・パークアベニュー
(東京都中野区中野4-10-2)



イベント詳細は、
協会公式FBへ

【主催】NPO 法人オーガニック事業協会

【共催】NPO 法人世界環境改善連合

【後援】中野区

【企画・運営】第11回自然栽培フェア2023 実行委員会
(事務局:オーガニック事業協会)

イベント開催告知！

有限会社サン・スマイル×正食協会 共催

いま蘇るホンモノの 育児・食・農

発表！日本でも歴史ある食の普及団体「正食協会」とサン・スマイルの共同企画！

日程と場所は確定！場所は東京「浜松町」です！

とっても素敵な会になりそうです！ぜひ11/19は空けておいてね！

マクロビオティック医学会の初代会長伊藤慶二医師、二代会長真弓定夫医師、そしてそれを農学の立場から進めてきたサン・スマイル松浦の恩師片野學教授。

三師とは、正食協会、サン・スマイルともにとてもお世話になってきました。

サン・スマイルでは昨年片野先生、伊藤先生の書籍を出版、正食協会では本年真弓先生の本を出版しました。

三師は、健康や食等の根本を常に説いておられた方です！（皆さん故人）

そして出版を記念して、コラボ企画が実現しました！すごい！詳しい案内は現在作成中ですが、ぜひ日程を空けておいてください！

日時：2023年11月19日(日)

時間：10時30分～16時30分

場所：東京都立産業貿易センター（浜松町館）

テーマ：食べ物の力で、健康・幸福・平和を実現

『食と健康』がテーマの書籍出版記念イベント

真弓定夫 『いのちの育みかた』

伊藤慶二 『確実に病気をしない生活の仕方』

片野學 『農薬の有用性と有害性』

午前 『蘇れ生命の力』上映（95分）

午後 【ホンモノを知る師からのスピリットを伝えるトークショー】

松浦智紀氏 師である片野先生から受け継いだもの

伊藤英紀氏 父 伊藤慶二の思いで

真弓紗織氏 父 真弓定夫から受け継いだもの

松浦氏、伊藤氏、真弓氏 3名のトークセッション

ファシリテーター：むすび誌編集部 片山明彦

後援 ムソー株式会社※予定



食卓から人と地球の健康生活を応援する
Macrobiotic Magazine

MUSUBI

2023

8

No.767

きほんの滋味旬菜「焼きゴーヤのさっぱり素麺」/今月のことば 松浦智紀

師範科卒業制作発表会 / 食の未来を創造する会

にぎわっています「暮らしの講座」

2023.8
August

今月の ことば

幸せを求める幸せ

有限会社サン・スマイル代表取締役

松浦 智紀

「MUSUBi」2023年5月号にサン・スマイル出版「確実に病気をしない生活の仕方」「農薬の有用性と有害性」の特集を組んでくださいました。私の恩師である片野學先生、伊藤慶二先生の講演録です。お二人とも故人ですが、恩師から学ばせていただいた根本は、あらゆることの原点を追求し、基礎を徹底的に学び実践することであり「心の持ち方」の重要性です。

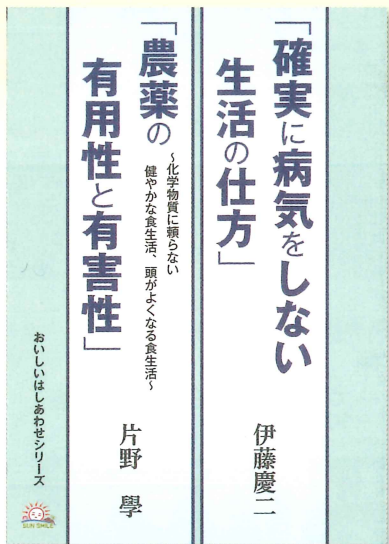
私は人が生まれてきた目的は「幸せになるため」で、幸せになるためには感謝と報恩による、幸せの連鎖を自らが作るのだと思っています。

人にはそれぞれ事情があります。その中で感謝を忘れないこと。皆に言っていることは朝起きたら命があることに感謝しよう、歩けることに感謝しよう、トイレにいけること、水を飲むことに感謝しよう—と。

当たり前の日常が、実は当たり前ではなく感謝することにあふれ

ている。それは自身のことだけではなく、他者に対しても同じことが言えます。

伊藤先生はあらゆる現象には必ず原因があつて結果があると言われていて。また、ガンや病気が突然になることはなく、必ず原因



伊藤氏の「確実に病気をしない生活の仕方」と片野氏の「農薬の有用性と有害性 化学物質に頼らない健やかな食生活、頭がよくなる食生活」の2つの講演録を1冊にまとめたサン・スマイル出版の新刊(正食協会でも取り扱っています)

があるとおっしゃられています。その第一は、感謝が薄れることではないかと私は思います。

片野先生からは「百姓」と書いて「みたから」と読むと教わりました。私たちの命の根源を育んでくださる存在で、偉大な自然と関わる百姓は尊い存在です。食を育んでくださる農家さん、そして大自然に感謝です。

私は自然栽培パーティという団体も運営しています。障がいを持った方たちが、自主的に畑や田んぼを借りて無肥料自然栽培をし、販売まで行うことを支援する団体です。障がいを持つている方多くは畑や作物という命に対してとても純粋な気持ちで向き合っています。その命との向き合い方は、私たちがいつの間にか忘れてしまった心を思い出させてくれます。いのちや自然への畏敬の念です。また私は、世界一幸せな国を目指す国「ブータン」と仕事をしています。近代化が徐々に進むブータンですが、特に農村では害虫を

含めてすべての命に感謝するという念を根本に持っているという国民性があります。そして、渡航するたびに資本主義的考え方に洗脳されている見識の狭い私に気づきをいただきます。

片野先生、伊藤先生、障がい者の方々、ブータンの国民性等、共通しているのは利他の心が根本で、感謝から生まれる報恩の連鎖を紡ぐ生き方から幸福を得ているということです。

そこに行きつくために、人の心をも左右する「食」がとても大きな力を持っています。それは正食協会さんが半世紀以上にわたり普及活動をされていることにも通じます。

私たちは平和な国にありますが、しかし行き過ぎた資本主義、生きて行くことがとても厳しい現代日本で幸せに生きて行くために、それぞれにとつての幸せとは？をひも解き、追求し、実践していく。そして、利他を基とした幸せを求める幸せの連鎖を私も追い求め、これからも命と共鳴する生き方を目指してまいります。



松浦 智紀

まつうら・ともりのり

1975年生まれ、九州東海大学農学部にて、恩師片野學先生と出会う。卒業論文は「無肥料栽培の比較生態学的研究(略)」。97年サン・スマイル創業。日本指圧専門学校夜間部を卒業し、あん摩マッサージ指圧師の国家資格を取得、治療院を開設。正食協会を通じ医師伊藤慶二先生と出会い教を乞う。現在は自然食品店、無肥料自然栽培農産物等の流通・宅配、指圧治療院、出版業、農園、貿易等を営み、農や食と「いのち」の関わりをテーマに活動が続いている。

松浦日記

8月は各地で穂ばらみ期から出穂時期！

草取りもひと段落したころですので、サン・スマイルのお米を栽培してくれている各地農家へ！



こちら福井県勢の5名の農家さん！皆さん個性があって素敵な方ばかり！無肥料自然栽培に魅力と使命感を感じてみんなで技術協力しあっています！素敵な大人の同志！



←能登の小島さん夫婦！

中学生の同級生が30年以上の月日を経て同窓会で出会う、結婚！なんともドラマチックな！
奥さんはなんと中国語、英語、日本語もできる国際人！Microsoftの黎明期の日本社員だったんですって！その時から孫さんは変わった人でしたよ〜って話していました。あつお米の話、一つの集落ほぼすべて無肥料自然栽培。本当に桃源郷のような、そういうエリアに自然となりつつある素敵な場所！ササシグレたのしみ！

宮城県石巻の太田さん！太田さんと言えば、ササシグレの再興の親！
独自理論を確立して息子さんと共に無肥料自然栽培に汗を流しています。
無肥料自然栽培や自身が育種したお米を広め、貧困撲滅のためにベトナムの田舎でも活動されているまさにスーパーマンです！→



←岩手胆沢の阿部さん。
全国お米金賞、入賞は数々、食味テストで100点を出すなど、お米農家ではレジェンド！特別なお米です！毎年すぐに売り切れてしまいます



宮城登米のなりさわさん。息子さんもとてもしっかりしていて！お稲様も美しく立派！去年は大雨で水没し、かなり収穫量が減りましたが、今年は今のところ大丈夫！



みんな猛暑の中、しっかりと稲が育ってくれていて安心しました。高温障害で、お米が白くなることや、台風などまだ心配事はありますが、今年のお米も、どうか私たちの食を恵んでくれるように、大自然に祈るばかりです！



←こちらまさに出穂中の稲穂たち！美しい！！
美しいので大きな写真で！



←阿部さんのところへ行く途中長年の念願だった宮沢賢治記念館へ！

私は、農業振興者としての宮沢賢治が大好きです。

でもそうでした、、文学者としての方が有名なんだ、、とちょっとびっくり！（笑）そりゃそうですよね（笑）

雨にも負けず、風にも負けず～

↓今月の「まごわやさしい×サン・スマイル」お弁当はキーマカレーでした！毎回、想像をはるかに超える内容で、驚きです！

また企画しますので、乞うご期待！次は何かな～



こちらは北海道 Seed さん×サン・スマイルの「ぎんてぼう」プロジェクト2年目！

昨年 100 粒から数キロになった種を、今年も種を増やすために栽培してくれています！



少しだけ、草取りをしました。

ぎんてぼう は 白いんげん豆。こんなおいしいお豆食べたことがない！ってみんなに言われたい(笑) そのために、再来年の出荷までがんばります！お楽しみに！



北海道では、障がい者福祉で無肥料自然栽培を行う(ことを支援する)、自然栽培パーティーのイベントもありました！真ん中は木村秋則さんです。北海道パワーはすごい！目覚ましく無肥料自然栽培が広がり、定着して行っています！

活躍している中心は女性が多い！

茨城県 Tファームの照沼さん。今度 Bhutan プロジェクトで栽培技術指導者として、一緒に活動してくれます！

今回は、その打合せでした。

タンザニアの高地で経験のある照沼さんは心強い！

照沼さんと言えば、一番得意なのはサツマイモ&干し芋加工です。無肥料自然栽培でも日本最大の規模でした！

全国各地で未来を想像しながら頑張っている仲間たちのお野菜お米たち！おいしいはしあわせだ～



てんちゃん-の「今日は何を話そうかな」.



ほんどう(本道)

なんだか調子が悪い...。いつもと違うと心配になって病院へ行くと「ストレスですね」と言われた。そう言われるとまず仕事や子育て、家族や知人との人間関係や、「私、がんばり過ぎてる?」などと考えますよね。お医者さんとよくても自己診断でストレスが...とか思う事ありませんか? ストレスは実は色々な種類あり!!

- ①物理的(気温・音・電磁波など)
- ②化学的(薬害・添加物・香害など)
- ③生物的(ウイルス・病原菌・睡眠不足)

と、沢山あるのですよね。ささどのストレスが体調不良を引き起こしたのだろうか、生活を広く見直して取り除かなければなりません。室温と外気温の差、夜寝るまごのブルーライト刺激、食べ物、心配事、おしれた生活リズム、石油系の衣服虫よけ防虫などの家庭内農薬や除菌、洗剤や香り、化粧品、家電、wi-fiなどの人工電磁波などなど挙げたらきりのないストレス...。お医者さんにストレスですねと言われたら「原因は分かりません」という事なのかも! それはそう

ですよね。1つのストレスが原因ではなく複合的なものかも知れないので断定不能。1つ1つ除いてみるしかありません。特にこの数年で一気にマンモス化したと思うのは①香害 ②電磁波と私は思っています。そもそもストレスはどうして体に悪影響を与える場合があるのか? 人間関係や気温・香り・電磁波等物体が無く見えもしないのに絶不調へ陥る危険があるなんて、どんなメカニズムなんでしょうか?

人は生活する中で必ずストレスを受けますが恒常性(ホメオスタシス)が働いてその都度対応しています。運動や気温で体が熱を持つというストレスには汗をかいて対応。目に何か入ったら涙。腐ったもの食べたら吐く下痢。満員電車で香りの強い方と密着し気分が悪くなり途中下車してロایت先日の娘、これも恒常性(ホメオスタシス)の対応だったのでは?。こんなに素晴らしい能力を持つ私達でも人工的に作られた様々が恒常性を保つ限界を越え、過剰なストレスとなり襲いかかっている。特に香害と電磁波の量は急激に増加したと感ずる方、多いと思います。これら人工的ストレスによって脳の視床下部の司令が乱れ自律神経系が狂うとホルモン系・脳腹中枢・感情コントロール・睡眠障害などと恒常性を保つ事を阻害してきます。こうなると様々な不調へとつながってしまいます。

この夏休み、教育委員会から小5、中2の保護者へアンケート協力のメールが来て、その中の「意見投稿へ有害電磁波から子どもを守りたい」など書込み返信しながら苦笑しました。だってだって有害電磁波を使って意見投稿してるのですから、超矛盾! (笑)

そうなんです、人工的で有害なストレスの原因の恩恵も沢山受けて活用しています。夜、電気がつかないのは考えられませんよね。日本はとにかく規制が緩く甘い。自分自身で良い生活環境を作るしかありません。身の周りのストレスの断捨離を楽な暮らしで

天の意思

私は中国武術の師に 20 年間就いていましたが、師を側で見ていると「ああ～、確かに天に意思はあるよなあー」と思わざるを得ませんでした。師は只々純粹に中国武術の真髓を追及されて、それでどうにかしようとかどうにかなろうとか、そんな名誉や金銭には全く無頓着な方でした。師は道場とかは持たずもっぱら青空道場で、月謝も受け取ることさえも固辞されていました。後になって大いに後悔したのですが、何としても月謝は受け取っていただくべきだったと。やはり価値あるものにはそれだけのものを支払わなければ、教わる方も身につけません。師の武術は本当に貴重なもので、それも出会う人、出会う人最高の武術の伝承者の方々ばかりでした。それも自分から求めて行くというよりも、何故か向こうから自然とやってくる、そんな感じでした。そこにはまさに天の意思を実感いたしました。私は学生の時休学して北海道に行き牧場で実習生として働いていたのですが、そこで中国武術のとても大きな気づきを得ました。また 40 歳になって北海道北見の無肥料自然栽培農家で研修させていただきましたが、1 日中筋トレをやっているような感じで、日本一きつい農場で体力を限界までふらふらになるまで使い果たしましたが、それに鞭打って武術の練習を全身全霊でやることで本当に余分な力が抜け、武術が飛躍的に進歩しました。このように私の中国武術の大きなターニングポイントは北海道でした。

ある年、私の勘違いから師匠の怒りを買って謹慎処分になりました。その時はもう大好きな師匠の下で中国武術を学べないと、それこそその時は自分の人生がこれで終わったと思えるくらい失意のどん底にいました。私はその前の年に友人と初めて北海道にバイクツーリングに行き、北海道のどこまでも続く直線の一本道やでっかい風景にもう大感動で、いずれ北海道に住むと固く決めたものでした。謹慎処分になったことだし、それじゃちょうどいい機会だから北海道に行こうと、大学を休学して北の大地に旅立ちました。大学には全く行っていませんでしたから、今更休学届も出すのもなんだかなあと思いましたが、とにかくどうどうと休みをもらいました。私が行った大学は休学期間も数に入れられるので、在籍できるギリギリの 8 年生までいたのですが、そんな訳で最終学年は 9 年生になっていました。これには我ながら可笑しくて学生証を見ては笑っていました。ある時映画を見に行ったのですが、学生証を提示すると「ハハハハハ！9 年生」と笑うではありませんか。少しカチンときて「なんが可笑しいとね」言ったものでした。話が横道に逸れましたが、今思うと北海道が大変気に入って、いずれは北海道に住もうとふとそう思ったときから、何かに導かれるようにその後北海道に行ったのも、何か目に見えない大きな力が働いているのを感じ、もう最初から決めさせられていたそんな天の意思があるように想えます。あの謹慎がなかったら、北海道に行って牧場で働くこともなかったら、当然大きな中国武術の気づきもなかったことになります。なのでその謹慎さえも私にとっては必然的なものであったと感じています。また自分にとってこの世の終わりと思っていたことが後から思うと自分にとっては必要なことだったと、まさに「禍福は糾える縄の如し」の諺を実感したしだいでした。

また 40 歳になったら北海道に行って農業をやりと 20 代半ばから想い続けていたので、不惑の

年に北海道北見市の無肥料自然栽培農家の故秋場和弥さんのところで実習生としてお世話になりました。この北見の故秋場和弥さんのところに行ったのも後で考えたら必然的であり、やはり天の意思を感じました。東京にいるとき「さてどこで自然栽培の勉強をするか」と当時出版されていた何人かの自然栽培農家の方達が紹介された本を調べていると、その中で故秋場和弥さんが言われていた「農業は人の健康と命に資する、農家としての道義心の問題だ」その一言で「よしこの人のところに行こう」と即断しました。住所は書かれていなかったのですが、文の冒頭に北見市東相内に住むとだけ紹介されていたのですが「まあ、北海道だからこれでも着くやろう」と実習させていただきたい旨を自己紹介(中国武術を学んでいる等)を詳しく書いた手紙を書きました。何日か後に当時勤めていた会社に秋場さんから電話がかかってきました。びっくりしました。電話番号などは手紙には書いていませんでしたが、多分その当時会社の隣の寮に住んでいましたので、郵便物は〇〇会社内何々で来ていましたから、その会社名を調べて電話を掛けられたのでした。ちょうど東京におられるとのことで直ぐ会いましょうと2,3日後にお会いし、トントン拍子に実習を受け入れていただけることになりました。私が手紙を出した頃、秋場さんはちょうど東京におられ、家族の方からこういう手紙がきたとファックスで送ってもらったとのことでした。そのファックスを受け取る前日の日、住んでいた近くのたまたま入った古本屋で、たまたま手に取った本が「鬼の冠」という日本の武術史で屈指の大家である人が主人公の武術小説でした。そのようなジャンルの本を読んだのは全く初めてと言われていましたが、その本を読んだ翌日に武術をやっているという事を書いた私の手紙を受け取ったのです。秋場さんがたまたま手に取ったというその小説は舞台が北海道のところもあり、しかも北見市も出てきますし、北見市に住んでいた武術家も登場します。まるで秋場さんのところへこういう手紙がくるよとの前触れを感じさせられる出来事でした。秋場さんはびっくりしていましたが、私も驚きました。私の中国武術の最大の課題は「力を抜く」ことでした。そのために大変な苦勞をしてきましたが、「力を抜く」という事は言葉では簡単ですが、なかなか生半可なことではありませんでした。その最大の課題をクリアするには日本一きつい秋場農場でなくてはならなかったのです。秋場農場がそんな農場とは当然知る由もなかったのですが、とにかくこの農場では有無を言わず農作業で体力を限界まで使い果たされて、尚且つふらふらになりながらも全身全霊で武術の練習をすることで、本当に無駄な力が抜けたのです。そうすると私が北海道に2度にわたって行ったのは私が決めて行ったと言うより、そういう定めがあったとしか言いようがありません。その2度に渡る北海道で中国武術が格段に進歩し、最大の課題である「力を抜く」はある程度の段階までいったと思うのですが、まだまだであれやこれやと思案していました。そんな中、私の仕事の指圧も本当に力が抜けないと本当の圧が入らないのですが、指圧の師匠の「力を抜くのではなく、力が抜ける姿勢がある」との教えでパッと悟り、武術が別の次元に進歩したと実感しました。この指圧の師匠との出会いもいろいろな偶然が重なって出会うことができたのですが、これも出会うべきして出会った、そこにも目に見えない大いなる意思のようなものを感じました。

ともすれば、人は物事をすべて自分の意思で決めて人生を歩いているように誰もがそう思っていますが、実は大いなる天の意思によって動かされているのではないかとしみじみ実感しております。

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)

今月の

サン・スマイルスタッフおすすすめ
スポットライト

スタッフ
日向



無肥料自然栽培新生姜 &
生姜商品販売開始です！！



☆新生姜

品種：土佐一
高知県 空の下

初回は9月20日頃
入荷予定です！
10月は2回入荷予定
です！

1kg 5,600円

高知県産の無肥料自然栽培新生姜の登場です！年に一度のこの時期だけ！！

最も実が柔らかく、生まれたての赤ちゃんのような新生姜。

適地適作適期管理で手間暇かけて育てた新生姜の美味しさを是非ご賞味ください！
新生姜は生野菜と同じように使っていただけます。蒸し鶏やサラダのトッピングにも大変合います。少量でも抜群の存在感があります。甘酢漬け、酢漬けなどにして長期間保存可能です。生野菜を食べるように、千切りにしてサラダや酢の物の具材にしたり、蒸し鶏にトッピング、生姜の炊き込みご飯などなど、様々な料理にご利用いただけます。

高知県産の生姜といえば土佐一です。県内で最も多く栽培されていますので、多くの方が知っている生姜です。辛味と香りのバランスがよく、空の下さんの生姜は抜群に美味しいです！！是非お試しください！

新生姜は9/20頃に初回入荷致します。2回目10/7頃、3回目10/20頃を予定しております。

納品日によって違いがあります。

(硬さ) 後半になるに従って実が締まり繊維も比較的増えます。

(苦味) 後半になるに従って苦味が増します

(辛味) 後半になるに従って辛味は増します。

(香り) 前半は軽やかな香り、後半になるに従って柑橘系の香りを感じるようになります

(日持ち) 10月中旬過ぎの新生姜は日が経つごとに囲い生姜に変わっていき、長期間の保存が可能になります。

大きくなる前に収穫する関係上価格も変動致します。

9/20 5,600円/1kg

10/7 4,400円/1kg

10/20 3,600円/1kg

鮮度バツグン！出荷の前日もしくは当日に収穫して頂き、サン・スマイルへ納品されます。

新鮮新生姜で甘酢漬けを作ろう！！

長期保存可能です！！



榊原さん
紹介動画も
見てね↓



☆発酵生姜シロップ

180ml 1,680円

発酵させた無肥料自然栽培ショウガと有機粗糖のみで作った「発酵生姜シロップ」。シンプルな材料ながら、手間ひまかけて仕上げたシロップは、想像を超える深い味わいがあります。ショウガは発酵させることで辛味が増し、ほのかな酸味が生まれ、ショウガ本来のさっぱりとした香りが際立ちます。

辛味の効いた「発酵生姜シロップ」は、お湯で割って温かく、炭酸で割ってスッキリと、美味しくいただきながらヘルシーなショウガのエキスが体の芯まで沁み入ります。レモン果汁や柚子果汁使っていないので、ミルクティーやコーヒーともよく合います。また、生姜焼きのタレやお料理にも便利に使えます。甘すぎない優しい甘み、辛味が最後に残るので後味すっきりなシロップです！是非お試しください！！

今月のキラキラ☆スポットライトコーナー

いきなり懐しい連想ゲームです。マジカルバナ♪バナナといったら黄色♪黄色といったらレモン♪レモンといったら酸っぱい♪酸っぱいといったら梅ぼし♪梅ぼしといったら梅酢!! この1本で夏の疲れも吹き飛んでしまいそうな簡単すぎて嬉しいキラキラ☆レシピを御紹介します。



♡ときめき♡「梅酢」
キラキラ☆ポイント!

化学調味料不使用、無添加
有機JAS認定

梅酢(赤)
200ml ¥540



梅のエキ스가
ギュ〜ッと凝縮!

古き良き日本の伝統食である梅ぼしを作る過程で出来たものが梅酢です。お酢のような酸っぱさではなく、梅が滲み込んで塩味の効いた味です。消化促進に大いに期待できますが、おむすびを握る時、手にはけると食中毒予防になります。

名脇役の万能調味料!

一般的には広く知られてない商品ですが、野菜の旨味を引き出してくれる調味料としては最適です。しょうがを千切り、玉ねぎを薄切したものなど赤梅酢に漬け込むだけ! 完全無添加、無着色! 夏バテしている身体が喜ぶ一品になると思います。



鮮やかな赤色です♡♡♡

私は、お弁当を作る時、必ず花型に抜いたにんじんを入れますが、先日、大根を赤梅酢に漬けたら、色鮮やかな赤とピンク色の間くらいになりました。可愛い花型大根がお弁当に入っただけでキラキラ☆がアップしました。



疲労回復に! スパークینگラム

コップ一杯の炭酸水に赤梅酢小さじ2杯、ブタンはちみつスプーン2本、量はお好みで梅酢ドリンクをぜひ作ってみてください。私の場合は、疲れ気味や食欲がない時に身体に染み渡りました!





夏の疲れを吹き飛ばそう!!

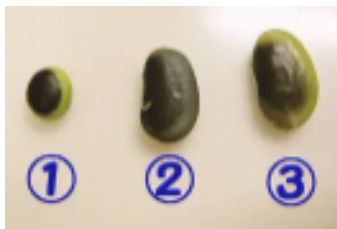
鞍掛豆(くらかけまめ)を食べましょう!!

コリコリとした食感と甘味が強くて香りのある風味

鞍掛豆(くらかけ豆)という豆をご存知でしょうか? 鞍掛豆は青大豆の一種で大豆に比べ低脂肪で甘みがあるのが特徴で何といても煮汁が甘くて最高です! お豆の様子は馬の背に鞍を乗せたように見えるので「鞍掛豆」と呼ばれてるようになりました。食感はコリコリとして、枝豆のような香りと風味が最高です! 食べ始めたらもう止まりません! ぜひ一度ご賞味ください

調理は簡単です!

一晩、お水に漬けてそのまま15分~30分
コトコト煮込んで頂いたら出来上がりです
ひたし豆やサラダにおススメです



- ①乾燥したお豆のサイズ
- ②一晩漬けたサイズ
- ③煮込んで食べれるサイズ



200g 454円 税込



【自然栽培パーティ】鞍掛豆は北海道のみのみり彩園さんが無肥料自然栽培、農福連携で栽培しています! 障がいをもったみんなが全国の仲間と手を取り合って技術交流しながら最高のお豆、野菜栽培を行っています。自然栽培パーティは全国80カ所以上の福祉施設が参加しています!

スタッフ井浦徹也おすすめ!!



小林美智子

かんたん!! とろりと口溶けの良い 手作りアイスクリーム

乳製品も、玉子も、砂糖も使わずに
満足感あるアイスクリームができます。かんたんなので
ぜひ、お試しください♡

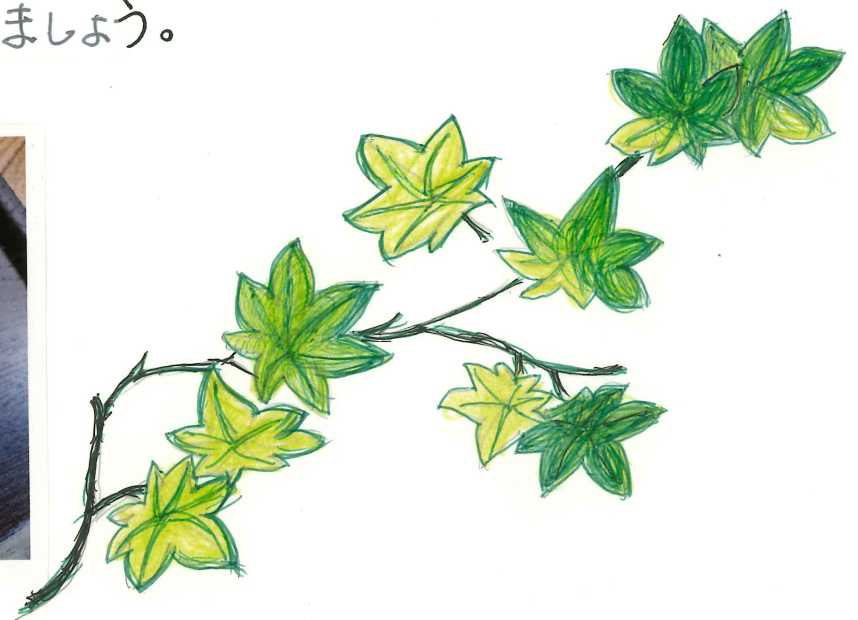
＜材料＞

バナナ …… 2本
豆乳 …… 80g
きな粉 …… 30g

＜作り方＞

- ① バナナは皮をむいて1cm位の
輪切りにして冷凍しておきます。
- ② ①のバナナと、豆乳、きな粉を
フードプロセッサで15秒位
混ぜたら完了です。

豆乳を甘酒にかえてもできます。(どちらもおいしいですよ。)
きな粉の分量もお好みで増減してもOKです。
お砂糖が入らないのでスッキリとベタベタ感のない甘さです。
余ったら冷凍しておきましょう。



かゆかゆさんがやってきました!!



田作まゆみ

息子のアトピーに関する体馬談をシリーズでお伝えさせていただきます!
かゆかゆさんはお友だち♪前向きにアトピーとおつきあひする方法をご紹介します。

シリーズ 最終回 ～仲間～

私は、小学校2～4年生の3年間、とても熱心な先生にお世話になりました。看護師を辞めて大学に入り直して教員になり、女性の先生でした。「クラスメイトは友だちではなく仲間だよ」と習いました。その言葉がとても印象的で、仲間を意識して生きるようになりました。音活仲間、趣味の仲間、仕事仲間、子育て仲間、子どもたちのスポーツを通しての仲間、自然派思考の仲間、アトピーの子どもをもつお母さんの仲間ができました。

次男とおでかけをすると、同じようなアトピーのお子さんとたまに出会います。子ども同士お互いに見つめ合ったり、「きみもカサカサなんだね」と声をかけられたこともあります。アトピーであること一つで、初対面でもおでに仲間であるよう。どうやって、思いや、辛さを、少ない言葉でも共感している姿を見ると、子どもも当事者同士で話せるほうが嬉しいのたろうなあ...と思います。

次男のクラスメイトにもアトピーの子がいて、体育の時間にこんなことを言われたことが。 「田作くんもいつも膝や腕に引掻き傷があって血も出ているのに、何でそんなにいつも元気に走ったりできるの?」と。その話を聞いて、私は涙が出てしまいました。彼は、元気じゃないと自分で感じているのだよ、と。詳しく聞くと、最近特に元気がなくてホーッとしたり、眠たそうにしているとのこと。痒くて夜ぐっすり眠れず昼間眠くたってしまうのかな...。次男も幼稚園時代からクラスの仲間を支えられてきたのだから、今度は支えてあげられたらいいかな、と願います。

全6回、お読みいただきありがとうございます! ご来店くださるお客様やお電話でも、温かい言葉をたくさんかけていただき感謝の気持ちでいっぱいです。「これで治ります!」という終わり方ではありませんが、これから仲間と共に、前向きにかゆかゆさんと付き合っていくと思います。「あ、かり、よくなりましたー!」とご報告できる日がくることを願って...

また、サン・スマイルには、同じ思いを抱いているお客様がたくさんいらっしゃいます。薬のこと、ワクチンのこと、食の安全、電磁波のことなどなど... 特に目に見えないものへの不安。仲間と一緒に気軽に話せて笑顔でいられる場所があるようこれからも努めます!



仲間たちが 絶賛放送中！

みんなあつまれ！ ブルースカイラジオ このゆびと一まれ！👉



埼玉県富士見市・ふじみ野市・三芳町と
近隣の志木市・所沢市の情報をお届けする
地域コミュニティ FM ラジオ局『発する FM』

毎週金曜日 19:00～19:30

地元のラジオ局があることをご存じなかった方も多いのではないのでしょうか、恥ずかしながら私も昨年知りました！ラジオ局の名前は「発する FM」84.0MHz！

サイトはこちらの QR から！聴取もできます！→



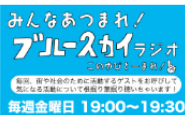
毎週金曜日 19:00～19:30 は Let's ラジオタイム！

金曜 | 19:00～19:30

みんなあつまれ！ブルースカイラジオ！
～このゆびとまれ～

🎙️ 明石 誠一 他

青空のもとでは、みんなひとつ！違いを認め合い、同じ青空の下、人と自然を大切にしたい！
埼玉県三芳町・富士見市を中心に活動する「ブルースカイ」のラジオ番組！！お楽しみに！！ [BGM:MusMus]



～ブルースカイの紹介～

ブルースカイは富士見市、三芳町、ふじみ野市を聴取エリアとするコミュニティ FM「発する FM」(84.0 MHz)で 30 分の番組「みんなあつまれ！ブルースカイラジオ～このゆびと一まれ～」は、2022 年 11 月からスタートさせました。

ブルースカイの活動理念である「多様性を認め合う場所づくり、みんなでつくる、まちづくり」をこのラジオ番組で微力ではありますが、発信していこうと考えております。この番組はそれぞれの地域で活躍されているゲストをお招きして、今後の地域での活動やまちづくりについてのお考えを伺い、リスナーの皆様が地域で活動することの後押しになればという思いで制作しています。

サン・スマイルも応援しています！

2023年9月

営業日・入荷日カレンダー

自然食の店 サン・スマイル



September

令和5年

月	火	水	木	金	土	日
28	佐藤たまご・・・火/木 アグリコラたまご・・・火 くろうさぎパン・・・月/木 3552食堂パン・・・水 みや豆腐・・・月/木 島田豆腐・・・水 コロッケ・・・土		31	1	2 コロッケ	3 ふじみ野産業文化センター 10:00~17:00 医食住カーニバル お店は定休日です。
4 パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方	5 ごもの会 10:30~12:30 亜麻仁卵・オガコックマゴ アグリコラたまご 佐藤たまご	6 パン(3552食堂) 島田有機豆腐	7 パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方 佐藤たまご	8	9 コロッケ 	10 定休日
11 パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方	12 亜麻仁卵・オガコックマゴ アグリコラたまご そばの実カフェマフィン 佐藤たまご	13 パン(3552食堂) 島田有機豆腐	14 パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方 佐藤たまご	15	16 コロッケ 	17 定休日
18 ひなたぼっこ会 10:30~12:30 パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方	19 亜麻仁卵・オガコックマゴ アグリコラたまご 佐藤たまご	20 パン(3552食堂) 島田有機豆腐	21 パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方 佐藤たまご	22	23 電磁波セミナー 10:30~12:30 まごはやさしい弁当 「のり弁」 コロッケ 	24 定休日
25 パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方	26 亜麻仁卵・オガコックマゴ アグリコラたまご そばの実カフェマフィン 佐藤たまご	27 パン(3552食堂) 島田有機豆腐	28 パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方 佐藤たまご	29	30 ポイント3倍デー コロッケ ムソー大西さん しょうゆクイズ 	1 定休日
2	9/3は医食住カーニバル開催！！ マルシェもやります！是非お越しください！！ 9/30はポイント3倍！わくわく楽しみ～！！			6	7	8 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。

★わくわくイベントごあんない★

★**ともの会** R5.9/5(火)・10/9(月祝) 担当代表松浦とものり

両日とも「病気になる生活の仕方」
畑仕事や生活の疑問も聞いちゃおう！



★**子育ておしゃべり会** R5.10/18(水) 担当店長ほんどう由樹子

ワクチン・食べ物・病気
子育ての色々な話題おしゃべりしましょ！



★**からだと電磁波** R5.9/23(土祝) パパママ向け子育てと電磁波

10/24(火) 大人向け からだと電磁波
11/3(金祝) 子どもOK! 電磁波を知る! (小4位~大人まで)
電磁波って何だろう? 電磁波を捕まえよう!
気になる体への影響と共にかしこく暮らす方法は? (初級者向け)



★**ひなたぼっこ会** R5.9/18(月祝)・10/20(金) 担当ひなた道男

経皮毒の話「経皮毒について」初めの方大歓迎！

参加費 500円
10:30~12:30
店内奥和室
各定員大人5名様程度
1名様より催行。

どちらの会も食や健康、環境など少人数で和やかな雰囲気の中毎日の生活に密着して話題を掘り下げていきます。皆様のくらしが楽しく笑顔で、明るく健康的でありますように。お気軽にご参加ください♪

※キャンセル料はかかりませんが必ずご連絡ください。

人気高まり中! 世田谷お弁当店「まごわやさしい」さんとのコラボ

夕方に取りに来てね! おべんとう

ご注文いただいた方へ愛情たっぷりにお弁当を作ってくれる
世田谷の「まごわやさしい」さん。おかずによっては数日前から
仕込み開始! 当日昼過ぎに完成! 夕方からお渡し! 究極の無添加!

今回は、定番 **「のり弁!」**



前回のキーマカレー

詳しくは別紙にて9/9(土)~配布予定



ん〜♪最高! グー!!

ポイント3倍 は
9/30(土)

かき氷は 9月一杯の予定です!

但し、シロップ無くなり次第終了いたします。

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。