おいしいはしあわせ®

サン・スマイル通信

今回の内容

●コ　ラ　ム	松浦日記・てんちょ～の何を話そうかな・四方山閑話・願えば叶うお話・陽ちゃんのひとりごと・NEW→風来坊主のお便り・100年杉加藤木材
●おすすめ商品	アンギラジャポニカうなぎ・もろみ酢・麦茶
●そ　の　他	インド旅行記・スタッフ募集・入荷カレンダー・松浦さんに聞いてみよう

No.189　2025.7月

営業時間　10：45～19：00　　定休日　日曜日　（祝祭日営業）

電　　話　049-264-1903　　Fax049-264-1914

住　　所　〒356-0052　ふじみ野市苗間1-15-27

HP　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。

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

SUN SMILE

松浦智紀 日記

岩手県　阿部自然農園

5 月から7月上旬までは全国で田植えシーズン！全国のお米品評会で数々の受賞をしてきた阿部さん。写真の後ろ側、黒い箱が積み重なっているのは田植を終えた苗の箱！

こちらは、熊本県稲本農園。無肥料自然栽培 50 年のベテラン！そして後継者の真美さん！

自作で苗運搬機材を作成したとはいえ、かなりの重労働です。稲の場合（野菜もそうですが）苗半作（なえ　はんさく）という言葉があります。苗の出来具合で、その年の生育の半分（それ以上！）が決まるという言葉です。この猛暑の中、田植え後からすぐに田んぼで草取りがはじまります。農家さんたちにはどうか体調、けがに気を付けて秋の稔りを祈るばかりです！

・・・

ブータンでオーガニック、無肥料自然栽培のお仕事に関わってから7年目

サン・スマイル、JICA の支援もあって、ブータンで、初めてのオーガニック専門ショップが開店しました！開店式典には行けませんでしたが、店長とオンラインで参加しました！　　　　サン・スマイルマーク！

てんちょーの「今日は何を話そうカナ」コーナー

ゆきこてんちょー

前回のSALEで配布させて頂いた「わくわくBook」は全56ページのフルカラー!!
サン・スマイルもうかってますねー、という訳ではないのです(笑) 冊子を作る際、白黒で再生紙と指定すると、なんとフルカラーよりずっと高かった! 見積りを間違えてないか某印刷会社へ問い合わせますと間違ってないと。理由を尋ねると「一番ニーズのある印刷と用紙が一番お安くご提供できるのです。」との回答でした。ニーズが多ければそれに対応すべく機材や印刷する場所、消耗品や雇用も充実させるので、結果大量生産が迅速にでき安価に抑えられるのは当然と言えば当然ですね。

夏本番目前にG(ゴキブリ)や蚊の防虫アイテムのCMもよく目にするようになりましたね。玄関先やベビーカーに蚊取りグッズを吊り下げてるのもよく見ます。様々なタイプの虫除けがあるようですが、虫除けってGや蚊だけに効くというような、そんな都合よいものな訳はなく揮発する空間(室内)に居る私達「人」にもゆっくり吸収されている事は間違いないですよね。タンスの中の衣類の防虫。不在時に炊いたG撃退。衣類に貼るシール。皮ふに直接スプレーする虫除け。家の周りにはアリやだんご虫・ムカデ避け…。そんなものを使いながら無農薬野菜を食卓に上げても…。
防虫・殺虫剤は農薬ですから、経口毒なのです。無農薬のお野菜達も食卓でビックリしてるかも!!?

では何故こんなに様々な防虫グッズが売られてるかと言うと、正にニーズがあるからに他ならない。作れば売れるのだからもっと作るし沢山売れれば安価に手に入れられる様にもなってくる。フルカラー印刷と一緒の原理だ。
私はGが大の苦手。マジムリな訳で…。
でも人は馴れる。毎日毎日Gと遭遇したらきっとこんな私でも馴れるだろう。たまにシャーッと足り抜けてゆくから超怖い。まだゆっくり歩くなら平べったいカブト虫と変わらないからギリ耐えられるものを…。
でも毎日毎日シャーッと出て来たらきっと馴れる。今日は出て来ないのカナ~なんて思う日もあるかも知れない。
Babyの子育て中、毎日毎日オムツを洗っていれば色なんて別に大したものとも思わなくなる。今日の色はどんなのかな~なんて思うようになる。でもニーズがあるから今は紙オムツが主流でビニール手袋したって色は無理!という人も多い。
虫除けも紙オムツも売れてなかったら今よりもっと高いだろう。と言う事は無農薬野菜も米も調味料も沢山売れたら今より手に入れ易くなるかも知れない! 製造に関わる備品や資材も多く必要となるからその辺りもコストが下がり必要経費がダウンするから!「買い物は投票だ。お金は投票券」と言いますが、もう一つ誰でも出来る行動がある。それは「買わない」という行動。物価高はまだ落ち着きませんが、こんな時こそ後世へ残してゆきたいものへ投票券を投じたいと思うのでした。

四方山閑話

人類の未来は？

先月、元プロ野球巨人軍の選手であり、監督であった長嶋茂雄氏がお亡くなりになりました。また一つ昭和の時代が終わった感じです。言わずと知れた国民的大スターであり、野球は知らなくても氏のことは知っているという人も多かったのではないかと思われます。私も大の熱狂的なファンで、巨人軍が試合に負けても長嶋茂雄が打てば大満足であり、逆に巨人が勝っても長嶋茂雄が打てないと不機嫌でありました。私の頃はもう全盛期ではなかったのですが、野球小僧であった私は、そのバッティングフォームをいっちょ前に真似ていました。いつだったか、多分中学 3 年の頃と思いますが、氏の誕生日に氏が好んでいた「快打洗心」という文字を彫って送ったことがあります。後日丁寧なサイン入りのお礼の葉書が届きました。発狂しそうなぐらい驚き、そして感激しました。勿論代筆であったと思いますが、あれほどのスーパースターが、こんな地方の訳の分からない田舎のはなたれ小僧にまで返事をくれるとは。ますますファンになり、「4 番サード長嶋」が私の生きがいでした。いままで巨人軍で 4 番バッターは数多くいましたが、私の中では巨人軍の 4 番は長嶋茂雄であり、巨人軍だけでなく現在までの野球選手の中でも 4 番バッターは長嶋茂雄だけなのです。4 番バッターとは、言うまでもなく、そのチームの最強のバッターであり、中心であり、また華でもあります。今後氏のようなスーパースターはでないのではないでしょうか。正真正銘のスーパースターであり、そのオーラが全体的に醸し出されていました。今とういう時代は、AI に代表されるように、感性というものが育ち難い時代であり、またいろいろな訳のわからない、パワハラだとか、セクハラだとか等、じゃぁ何を言ったらいいのかと雁字搦めに押し込められた閉塞した社会を感じます。社会全体がそうだから、どの分野においても小さくまとまって突出したスーパースターが出ないそんな土壌かもしれません。昔はよかったなどと言うつもりは毛頭ないのですが、やはり昭和の時代のほうがエネルギーがあり輝いていたのではないのでしょうか。

AI という言葉が出ましたが、そのすさまじい技術の進化を感じそら恐ろしいぐらいです。この先人類はどこに向かうのでしょうかね。3.11 の福島の原発事故、あれで人類は機械を制御できなかった、人類のおごりを学んだはずなのに、
もし AI が独り歩きしだしたら対処できるのでしょうか。1984 年に初代作が公開された「ターミネーター」という映画があります。私はターミネーターⅡまでしか観ていないのですが、最初はただの SF アクション映画と思っていましたけれども、内容はずっと重

いメッセージを感じました。要は未来では機械が独り歩きして意思を持つようになり、機会が勝手に判断して核ボタンを押し、核爆弾が世界中に堕ち、人類が壊滅的状態に陥り、辛うじて生き残った人類とそれを根絶やしにしようとするロボットの機械との戦いがありました。機械側は人類の抵抗軍がなかなか手強いため、その抵抗軍のリーダがいなくなればと、未来ではそのリーダを抹殺しあぐねていたので、それでは過去に戻りその人類の抵抗軍のリーダーの母親を抹殺すれば、そのリーダは生まれることはないと、その母親を抹殺するため初代ターミネーターが現在に送られて来たのです。それが最初の作品の大まかなあらすじです。今から 41 年前のジェームズ・キャメロン監督の作品なのですが、当時すでに現在の状況を危惧していたのではないかそんな感じがします。しかしまさに現代はその方向に歩みつつあるのではと痛切に感じています。AI が自分の意思をもち、自分の考えで行動するということは決して絵空事ではなく、極めて現実的なものと思わざるをえません。ジェームズ・キャメロンはそのことを予見し、ああいうふうな映画を作ったのではないかと今では思われて仕方ありません。ＡＩが自分の意志で考え、この瀕死状態にある地球を、そういう風にした元凶はだれであるか、学習能力がなく相変わらず戦争という殺し合いを繰り返す、地球上で邪魔なものは誰であるかと問えば、即座にそれは人間であるとの答えを出し、即座に世界中の核ボタンの操作を作動させる、そんなシナリオがとても現実味のあるものとひしひし感じます。人類はそんな風にならない、ＡＩを制御することができると言っていますが、先の福島の原発事故では何もできなかった、制御できなかったことを忘れているのではないでしょうか。しかし思うのですが、歴史は繰り返すと申しますが、人類は何度もそういった歴史、破壊されては新しい文明、破壊されてはまた新しい文明と繰り返してきたのではないでしょうか。なんだか人類は破滅の方向に向かってゆきそれを回避できない、その流れを止めることはできないそれが必然の流れなのでしょうか。ターミネーターⅡではその答えを暗示しているように思えます。とても印象に残ったセリフを今でも覚えています。「殺人を命じられた感情を持たないロボットでさえも、命の尊さ、そしてそれを守りたいといった感情を理解し学ぶことができたのだから、人間である私たちにできないことはないだろう」それは今の世界に対しての痛烈なメッセージではないかと思います。またターミネーターⅠではリーダーの母親は普通の女性だったのですが、ターミネーターⅡでは肉体的にも精神的にも強靭な戦士になっており、その対比もまたこの映画の見どころでもあります。お勧めの映画です。機会があれば是非ご覧になってください。

ターミネーターⅡラストシーンです。「おおー、男やないかと」と感動しました

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催）

農福連携・自然栽培PARTY 季刊誌より抜粋!! サン・スマイルでは全国から届いたお野菜を年に数回「旬のお野菜セット」として発送しております

教えて松浦さん！

雑草について（草は敵じゃない、実は先生）

Sun Smile 松浦はずっと農業を務めています

自然栽培や農業にまつわる知識を学ぶ

松浦智紀さん
サン・スマイル代表
自然栽培パーティ理事/品質管理担当

「**雑草という草はない**」って知っていましたか？
これは、植物学者の昭和天皇や牧野富太郎さんが言った言葉です。
つまり、「雑草」とひとまとめにしてしまうけれど、本当はひとつひとつ名前があって、役割があるんです。
昔から農業の仕事で一番大変なのは「草取り」だと言われてきました。除草剤を使わない自然栽培では、草とどう向き合うかもとても大切なポイントになります。

雑草って何?

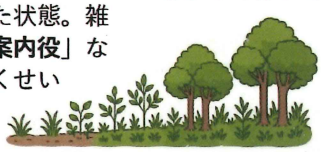
雑草とは、
「**人間が育てたいと思っていないのに自然に生えてくる草**」のことです。
でも実は、この雑草たち、地球にとってとても**大切な存在**なんです。

雑草の今の役目

畑を使わずに放っておくと、まず雑草が生えます。その草たちが土を良くしていき、やがて木の芽が生え、最終的には森になります。
自然の世界では、森が一番安定した状態。雑草はそこへ向かって**自然を導く「案内役」**なのです。これを「植生遷移（しょくせいせんい）」といいます。

雑草の歴史を見てみよう!

今、私たちが立っている「土」は、もともとは氷河時代にむき出しになった岩だったんです。
その岩を砕き、時間をかけて少しずつ土に変えてくれたのが雑草たち。
100年で数センチしか増えない土を、何百万年もかけて作ってくれたんです。すごいですよね！



雑草は敵じゃない、実は先生!

草の種類を見れば、その土地の状態がわかります。たとえば・・・

スギナが生えていたら ▶ 酸性の土 ▶ ジャガイモ向き！

スベリヒユが干ばつのときに生えていたら ▶ 水分を畑に保ってくれている！

雑草は、畑の状態を教えてくれる「サイン」でもあるんです。
もっと詳しく知りたかったら、たくさん本が出ています。

草の声を聞いてみよう！ 雑草クイズ

1
オオバコが目立つ畑は、耕うん不足や、踏み固めが原因のことが多い。
○ ・ ×

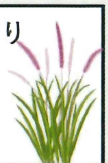
2
セイタカアワダチソウの繁茂は、畑の生物多様性をむしろ高めることがある。
○ ・ ×

3
ヒユ（イヌビユなど）が増えてきた畑は、リン酸やカリウムが豊富な可能性がある。
○ ・ ×

4
ヨモギは地下茎で繁殖するため、草刈りよりも深耕の方が効果的である。
○ ・ ×

5
畑にハコベが多く見られるのは、地力が落ちているサインの一つである。
○ ・ ×

6
イネ科の雑草（メヒシバやエノコログサ）を見かけたら、注意すべきことは？
A. 水はけの悪化
B. チッソ過多
C. カルシウム欠乏

7
チガヤが広がりやすい環境として当てはまるのはどれ？

A. 湿った粘土質土壌
B. 排水良好な砂壌土
C. アルカリ性の畑

8
雑草の発芽深度が浅いほど、有効な管理方法は次のうちどれか？
A. すき込み
B. 草刈り
C. 太陽熱処理

9
駆除が難しいとされる水田雑草のクログワイに見られる主な繁殖の特徴はどれ？
A. 種子繁殖のみ
B. 地下茎等で繁殖
C. 冬期発芽

10
イネ科の雑草を効果的に防除するための最も適した時期はいつ？
A. 出穂期直前
B. 本葉2〜3枚期
C. 枯れ始めた後

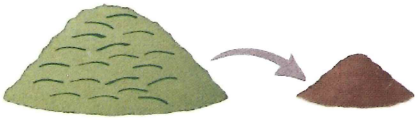
草取りのコツ

「上農」は草が見える前に取る
「中農」は草を見てから取る
「下農」は草が見えても取らない

と言われています。
草が見える前に取る！？いったいどういうことでしょう？
草は、まず根っこを出してから芽を出します。
だから、芽が出る前に土の表面をサッと削っておくと、
草が一気に減らせます！
おすすめの道具は「ホー」や「けずっ太郎」です。

草は土にかえしてあげよう

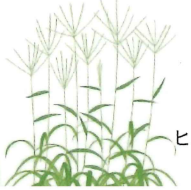
草取りをした後の草は、
山のようにまとめておきましょう。
柔らかい草は１～２年、かたい草は２～３年で良い土に変わります。
その土は、水はけが良く、栄養もあって、最高の
「畑の苗土（なえつち）」になります！



理想は、**草がほとんど生えてこないくらいに土壌が安定していること。**
でも今はまだ難しいですね。
だからこそ、草取りは修行や瞑想のようなもの。
「ごめんね、でもありがとう」と思いながら草を取りましょう。
そしてたまにはしっかり休んで遊びましょう。
これから草がどんどん生える季節。熱中症に気をつけて、
おいしい野菜ができますように！
えいえいおぉ！

おすすめ書籍

『雑草の文化誌』ニーナ・エドワーズ（原書房）
『雑草が教えてくれた日本文化史』稲垣栄洋（エイアンドエフ）
『雑草生態学』根本正之 編著（朝倉書店）
『面白すぎて時間を忘れる 雑草のふしぎ』稲垣栄洋（三笠書房）
『もしも雑草がクラスメイトだったら？』稲垣栄洋（幻冬舎）


ヒメシバ

スズメノカタビラ

ヒメコバンソウ

こたえは右端に

こたえ

1.○
オオバコは踏まれることで発芽や生育が促され、土が固い場所に出やすい雑草です。
山で見つけたら、人や動物が通る道の跡かもしれません。

2.×
セイタカアワダチソウは他の植物の発芽を抑えるアレロパシー物質を出し、生物多様性を低下させることがあります。

3.○
ヒユ類は養分（特にリン酸・カリ）に反応しやすい傾向があります。また、裸地などの乾燥しやすい場所にもよく生えます。

4.×
ヨモギは地下茎で増え、切れた芽からも新芽を出して増殖するため、耕うんすると拡散する可能性が高い。

5.×
ハコベは窒素分を好み、肥沃な土壌に生えやすいため、地力の一指標になることもあります。

6．Bチッソ過多
イネ科雑草は肥沃でチッソが多い環境を好み、過剰施肥のサインになることがあります。

7．A湿った粘土質土壌
チガヤは湿った土地に強く、地下茎で広がるため粘土質の畑では管理が難しい雑草です。駆除は５月前までの実施が効果的。

8．C太陽熱処理
浅い位置で発芽する雑草は、透明マルチなどで太陽熱を集めて高温にすることで死滅しやすくなります。

9．B地下茎等で繁殖
多年生雑草で、塊茎や地下茎などで栄養繁殖するため防除が困難。深水管理で抑制することも。

10．B本葉2～3枚期
イネ科の防除の効果が最も高いのは若い時期で、出穂後は効果が落ちます。

何問正解しましたか？雑草に詳しくなると、草たちが自然栽培のアドバイスをしてくれる声が聞こえてくるようになるかもしれませんね！

新シリーズ！　開始！

風来坊主のおたより

この時期、梅雨、体調なかなかすぐれません。（ひえ～、私事で申し訳ございません）さてさて、若い頃読んだ松岡史郎氏の本を取り出し、また勉強です。

朝、盃一杯のお水を飲みます。そして、梅醤油番茶をいただきます。胃腸の調子をあげ、血液の循環をよくしてくれます。さあ朝ごはん、40 回噛みます。御飯であっても、パンであってもです。

（ひえ～、いつもの倍、時間がかかります。朝、ちょっときついかもです）まず、どんな食事でも、よく噛みます。

さあ、出勤　まず、朝、コーヒー （できれば、この期間止めた方がよいですね）

お昼ご飯も、40 回噛みます。食後のコーヒー （欠かせません）、（できればこの期間止めた方がよいですね）食後のスウィーツ、なんとか我慢します。

帰宅、そして晩御飯　アルコールは、厳禁（10 日間、がんばります）　そして、40 回噛みます。

この期間、すべての食事について　三度の食事は、歯の割合で、主食に対しておかずは、半分。

その中で、動物性蛋白質は、おかずの 3 分の 1　そして、おやつを含み、好きなのを一時やめます。

甘いもの、果物ジュース、アルコール類、特に熱帯性果物を一時控えます。

と同時に今回は、メンタルオイルを、いただきます。

まずは、食養で、身体をととのえ、そして、メンタルオイル。

春、田を耕し、その後、水を張り、田植えをしていくイメージです。

まずは、10 日後が楽しみです。

（風来坊主のマクロビ的私感です。）

この時期、埼玉 利根川沿いから　群馬南部にかけて、広大な畑は、黄金色になります。

夏に向かって「麦」が実ります。　夏に、天空に向かって実を着けます。

「麦」は、マクロビオティックでは、陰性に属します。

体を冷やしてくれます。

そうめん、冷や麦の美味しい季節となります。

また、ストローハット、麦わら帽子も夏の必需品です。

（風来坊主のひとりごと）

ペンネーム：風来坊主

ちなみに、蚊に刺されるひとは 甘いものを、よく食べる人 残念ながら、ハチミツも同じです。

スタッフ
大西

おいしいは
しあわせシリーズ
麦茶

無肥料
自然栽培

カンタン
水出し

ノン
カフェイン

無肥料自然栽培麦茶 ティーパック

生産者

丸玄さん　川原さん

自然栽培歴 13年
×
麦茶づくり85年

すご腕のふたりが出会ってしまった！
スペシャルコラボ！！

製法

伝統の砂釜焙煎製法
職人技の味わい

レンガから出る遠赤外線に効果で
表面をカリッと焼き上げて
内部の水分の不要な蒸発
香ばしさと深みのある風味に。

材料

自然そのまま
山梨の土で育った大麦

農薬も肥料も使わず、自然の力で
育てられた山梨県産大麦。
安心・安全な麦茶の源です。

麦茶（ティーパック）
価格：619円（税込680円）
原材料：大麦（山梨県）
内容量：10g×20パック

生産者さんの想いを
もっと！
\\QRコードで検索//

大麦の生産者
丸玄さん

麦茶の生産者
川原製粉所さん

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

スタッフ
日向

うでぃさんの宮古島もろみ酢

（宮古島産黒糖入り）

＜720ml＞

2,516円

クエン酸いっぱい！！
究極のもろみ酢ここにあり！！

沖縄本島から、さらに南西約300キロに位置する宮古島から生まれたもろみ酢です。

高温多湿のこの島では泡盛づくりに黒麹菌を使用します。

黒麹菌はクエン酸を大量に発生させ、もろみの雑菌に対する抵抗力を強めてくれます。

蔵元の「宮の華」では、栄養豊富なもろみ粕を有効活用するべく、丁寧に圧搾・ろ過を繰り返し、栄養そのままにボトルに詰め込んでいます。

クエン酸と18種類のアミノ酸を含んだ、「天然発酵クエン酸飲料＝もろみ酢」の誕生です。

飲んでみるとカラダの代謝が活性化していくのが感じられます！すごくビックリです！！

原材料は、全て農薬を使わないで栽培しているこだわりで、国産米ひのひかりは、熊本の契約農家さんが無肥料自然栽培でつくっているお米。（サン・スマイルにも「さつまいも」や「にんにく」を送ってくれている無肥料自然栽培農家の豊永さんです。）

黒麹も無農薬の国産米に特別に黒麹菌を付着してもらったもの。黒糖蜜、分蜜糖は宮古島で無農薬で栽培しているサトウキビからできたもの。殺菌や保存料代わりに使用している純米酢は、富山県から取り寄せている無農薬純米酢です。もろみ酢は一般的なお酢と違い酸味や刺激が強くありません。

食酢ではなく清涼飲料水に分類され、飲みやすいのが特徴です。今の時期は水やソーダで割って飲んだり、レモンを入れたり、サラダのドレッシングに追加したりなど、

お好きな方法でお召し上がり頂けます。

個人的には、氷を入れてキンキンに冷やしてソーダで割るのがオススメです！！

宮古島の恵みが、からだとこころに沁みわたっていく感覚がステキです！

疲労回復！！

☆無添加蒲焼　ジャポニカうなぎ

1尾　約160g（タレ付）

4,980円（税込）

＊冷凍販売です。

土用の丑の日は
7月19日（土）31日（木）
ぜひこのおいしい感動を
お試してください！

うなぎのこだわり

①目利き

すべて国内産。それも日本に昔からいる種類で最高級品種のアンギラ・ジャポニカ（日本うなぎ）のみ。焼き元はうなぎ調達先の人間性をよく見ます。雑な人から育てられたうなぎはいい加減で、逆に愛情を注がれたうなぎは脂がほどよくのり、繊細で弾力のある軟らかな肉質もいいことを発見！そうです。信頼できる生産者から仕入れるウナギの品質は極めて高い！サン・スマイルのお米、野菜も同じ！

②水づくり

俗に「日本のうなぎは餌臭い、台湾うなぎは泥臭い、中国うなぎはカビ臭い」と言われています。これには養殖池の水質が大きく影響していて、泥だらけの池で育ったうなぎは泥臭くなるといいます。江口商店さんは仕入れ後の水管理も徹底しております。使っている地下水はミネラル分がたっぷり含まれています。この水を籠の上から流し込み、ミネラルをゆっくり体に吸収したうなぎは健康になり、身も引き締まってくるとのこと！

③備長炭

国産うなぎを仕入れ、落とし水にもこだわり、さらにこだわっているのは焼きのための備長炭！

クヌギなど柔らかい木の備長炭ではなく、更に高級で硬いうばめ樫の備長炭（備長炭の中でも最高級！）だけを使っています。

備長炭は火力が強く、遠赤外線効果で、食材のうまみを逃がさず、美味しく焼き上げてくれます。

火が通った備長炭は1000℃にまで達し、焼き網の表面は800℃。

近寄って備長炭の上に手を差し出しただけで、火傷しそうなほど熱い！高温、短時間で焼き上げれば、身がぎゅっと縮まって旨みが閉じ込められ、炭に落ちた脂は燻煙と共にたち上ってウナギに絡みつき、香ばしさも違います。しかも中の身はふわっと軟らかく焼きあがります。ジャポニカうなぎのおいしさを引き出す！

うなぎ大好きの私が
保証します！！
ぜひ食べてもらいたい
です！

おいしさトップクラスのうなぎ！！

サンスマイルでも大人気!!

旬情報

2025年7月号

夏は特に大活躍!!

ムソーからのお便り VOL.183

〈ムソー便りより抜粋〉本当に簡単

今月の開発ストーリー

すぐり徳用へリピートさん多いです!!

カンタン八芳酢（ムソー）

売れ筋の調味酢をムソーブランドで

一般市場では、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開発した「カンタン八芳酢」。2017年初夏の発売以来、おかげさまでご好評をいただき、ムソーブランドとして近年にない大ヒット商品に育てていただきました。「酢の物、ピクルス、南蛮漬け、甘酢あんなど毎日のように使うので、すぐになくなってしまう」というお声を受けて徳用タイプ（900ml）も発売。ユーザー様にもお店様にも喜ばれています。

さっぱりしたものが欲しくなる初夏から大きく動き始める「カンタン八芳酢」。この機会に、開発ストーリーをもう一度ご紹介します。協力工場は、「国産有機純米酢」「国産純りんご酢」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」

目指したのは、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」です。

まず、ベースのお酢は、国産のお米から造った純米酢と、国産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、南蛮漬け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、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。

（ムソー商品部　永松辰一）

自宅で作ってみました

スライサーと八芳酢を使えば簡単です!

ズッキーニと人参をスライサーでせん切りにし、塩もみして搾り、「カンタン八芳酢」とオリーブオイルで和えます。お好みで砕いたナッツをかけて。

ご飯1合分に「カンタン八芳酢」大さじ2を混ぜて酢飯を作り、スライスしたきゅうりと炒り卵を混ぜます。スモークサーモンをのせると華やかに。

ムソーのカンタン八芳酢を次のページで紹介します

今月の
イチ押し商品

簡単　時短　本格派

カンタン八芳酢

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。

好評発売中

11058〈ムソー〉
カンタン八芳酢〈徳用タイプ〉
〈900ml〉
972円(税込価格) **900円**(本体価格)
○JAN：4978609110580
○入数(発注単位)：12(1)
○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　○アレルゲン…なし　○賞味期限…365日
○遺伝子組み換え…F

10966〈ムソー〉
カンタン八芳酢
〈360ml〉
508円(税込価格) **470円**(本体価格)
○JAN：4978609109669
○入数(発注単位)：12(1)
○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　○アレルゲン…なし　○賞味期限…365日
○遺伝子組み換え…F

暑い毎日に酢パワーチャージ!!

夏野菜のピクルス

きゅうり、ミニトマト、ズッキーニ、かぼちゃなど
彩りのいい夏野菜を、冷蔵庫で1時間～1晩ほど八芳酢に漬けるだけ。

漬けた後の汁にオリーブオイルを加えて、野菜の旨みたっぷりのドレッシングに。サラダにかければ、夏野菜の無限ループ。

こんにゃくとわかめの八芳酢かけ

さっと洗った板こんにゃくと戻したわかめに八芳酢をかけて。器に残った八芳酢も、残らず飲んでいただけます。

れんこんとパプリカの甘酢あん

野菜を炒めるか素揚げして、水溶き片栗粉を加えた八芳酢でとろみをつけます。肉団子や唐揚げに絡めても美味。

大根と鶏肉の八芳酢煮

お肉に八芳酢を軽く揉み込み、少し置いてから漬け汁ごと鍋に入れ、水を足して煮ます。さっぱりと柔らかく仕上がります。

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

7歳の娘と鬼ごっこした時、"追いかけて走れない"自分に愕然。良質のタンパク質に加えて、お酢を意識して摂り始めました。ずっと格好いいパパ!でいたいので、これからも続けます。
(ムソー商品部　永松辰一(37歳))

部屋・トイレ・車 私は5本常備しているのだ!! てんちょー

お子様のお部屋や食材が置かれるキッチン廻りにもお気軽にご使用いただけます。

100%天然自然素材! お掃除もできる
除菌・消臭ユーカリスプレー

OrBS

厳選されたオーストラリアン天然ユーカリオイルと純水。だから違います。このクリーンな清浄効果!

Eucalyptus Spray

100%
天然自然素材
安心・安全ベタつきなし

ユーカリ効果でハウスケア

オーブス ユーカリプタス スプレー

100% Natural Products
Water with 0.05%Pure Australian
Eucalyptus oil

"臭いと汚れ"困っていませんか

これ1本で全て解決!

- お部屋に残った揚げ物や焼肉の消えない臭い
- 毎日のレンジ周りの汚れ、油のベタつき
- 冷蔵庫・オーブンレンジの汚れや臭い
- 赤ちゃん・お子様の廻りの安全な除菌・消臭
- 毎日洗えない帽子や靴、スポーツ用品の臭い
- 洗濯物の部屋干しの臭い
- 取り込んだ洗濯物に付着した花粉やほこり
- カーテン・ソファ・カーペットに着いた臭い・シミ
- ペット廻りの臭いや汚れ

公共施設でも
幅広く採用されています

- 保育園 ・学校
- 宿泊施設
- 養護老人ホーム
- 老人保健施設 など

ユーカリオイルの効果が倍増

洗浄・消臭効果 | 防虫効果 | 抗カビ・抗ウイルス作用 | ヒョウヒダニ忌避作用 | アロマテラピー効果

オーブス独自の技術で、本来水には溶けない天然ユーカリオイルをアルコール等、乳化剤や界面活性剤を一切使用せずに水に完全溶解。オーブス純水使用で、少量のユーカリオイルでも効果倍増!
もちろん、手肌についても安心安全です。

オーブス高密度安定純水99.95%　オーストラリアン天然ユーカリオイル0.05%

■本　体　330ml
1,089円(税込)

■詰替え　600ml
1,760円(税込)

財)日本食品分析センター試験において安全性が確認されています。

OrBS Eucalyptus Sprayの特長
オーブス ユーカリプタス スプレー

どこでも何でも素早く消臭・除菌!

- 毎日たっぷり使ってもベタつかない・シミにならない。
- 枕などの寝具に使ってもサラサラ気持ちいい肌ざわり。
- 赤ちゃんのいるお部屋で使っても安心安全です。
- 髪や手肌についても安心・安全。
- 乾いた後は、ユーカリの匂いも残りません。
- 花粉やハウスダストも除去できます。

二度拭きいらずの簡単お掃除!

- 革製品・木製品・ガラス・金属など何にでも使えます。
- 二度拭きなしでツヤ出しも除菌も完了!
- ユーカリのワックス効果で汚れが着きにくくなり、次のお掃除が楽。使えば使うほどキレイに!
- 冷蔵庫の中の食品が入ったままお掃除できます。
- 衣類に着いた汚れのシミ抜きとしても最適!

※汚れのひどい箇所は、たっぷりとスプレーし、1～2分置き、拭き取って下さい。
この作業を数回繰り返し行ってください。

除菌・消臭だけだと思っていませんか？
お掃除の時こそユーカリスプレー

OrBS

ガス台の油汚れ、冷蔵庫の中、電子レンジ、シンクなどに

ガス台や電子レンジの飛びはねた汚れを毎日簡単にお掃除できます。

台所の除菌・お掃除を手軽に近くに食材があっても安心してお使いいただけます。

菌類に対しての殺菌効果があります。まな板の菌の繁殖を抑えるために、洗ったあとにひと吹き。

■本　体　330ml
■詰替え　600ml

オーブスユーカリプタススプレー

冷蔵庫の中に直接スプレーでき、庫内の消臭、醤油や汁あとを拭きとるだけでキレイに。

食卓のテーブルをいつもキレイに除菌効果で清潔に。

●財)日本食品分析センター試験において・・・
・大腸菌やブドウ球菌に対しての除菌・抗菌効果のデータが出ています。
・経口毒性試験において安全性が確認されております。
●成分は"ユーカリ油"と"オーブス純水"のみです。
天然成分100%ですので安心してご使用になれます。

ソファー・カーペット・フローリングに

普段洗えない物に

カーペットや絨毯、ベットのマットレスなど、普段洗えないものの手入れに最適です。スプレーするだけで嫌な臭いや雑菌を除去し、サラッと清潔に。

二度拭きいらずの簡単お掃除！

フローリングやガラスはスプレーして乾いた布なので拭き取って下さい。汚れを落とし、ユーカリ油の被膜効果で汚れを付きにくくコーティングします。

お風呂や洗面所のカビ予防に

お風呂場のカビ予防に

ユーカリスプレーをカビが発生しやすい壁タイルや天井全体にに噴霧することで、カビの発生を抑えられます。

※こびり付いたカビ除去は市販の専用クリーナーをご使用ください。

洗面所のお掃除に

水アカが付きやすい蛇口や陶器の洗面台にスプレーし、軽く拭き取るだけで手入れができます。

保育園や幼稚園でも使用しています

保育士の先生方から…

子供たちが遊ぶ前に

清潔なところで遊んでもらいたいから。安心安全にスッキリとキレイになるのはもちろん、除菌効果があるので、ユーカリスプレーを採用しています。

子供たちが遊んだ後に

ぬいぐるみやブロックなど子供がおもちゃで遊んだ後の手入れに使用しています。除菌・消臭効果に優れていて、なにより安心して使えるのが魅力です。

ペットまわりのケアに

散歩後の足のケア

お散歩後はもちろん、お出かけに連れて行ったときに手軽に、しっかりキレイにできるので友人宅や車へ入る前にオススメです。

ペットのトイレの掃除、消臭

動物が舐めても安心な成分で臭いも嫌がりません。カーペットに粗相した時の汚れも臭いもしっかり取れます。

■本　体　330ml

■詰替え　600ml

注：●詰め替え時は、異物の混入に十分ご注意下さい。
●こびり着いた油汚れは、専用洗剤等である程度汚れを取り除いた後、本製品をご使用ください。

お問い合せは…

今ならお得Set あるよ～
① 詰め替え×3ヶ入 = 4,400yen
② 本体1本×詰替×2 = 3,520yen

オーブス株式会社　〒399-9301 長野県北安曇郡白馬村北城1695番地1　TEL.0261-72-8177　FAX.0261-72-8237　https://www.orbs-i.co.jp/

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

スタッフ
たさく
まゆみ
です

七夕にちなんで！

願えば、叶うお話

人の想いと身体は切り離せない、一つなんだ！と
確信した三人の息子たちの体調不良エピソードです！

その① 次男、幼稚園年長の夏。

「お泊まり保育で痒がらずにみんなと一緒に寝たい！」という強い意志のもと、アトピーの傷がみるみると治っていきました。衣服が擦れて痛がる腹部に1枚ガーゼを当てて登園していましたが、その言葉を口にして願ってから1ヶ月で、ゆで卵のようにツルツルになりました✧

あまりの嬉しさに、「このお肌はよく滑って車も飛びそう！」と何度もなでていた私です（笑）

その② 三男、幼稚園年長の冬。

水ぼうそうから、左腕（肩）が急性骨髄炎になってしまい、入院する事態となりました。

入院2日目、「もう治ったから家に帰る！」宣言。その2日後、インフルエンザも発症してしまい、仕切り直して「しあさってに帰る！」宣言。とにかく家に帰りたい、好きな物を食べたい！

実際、全く動かせなかった左腕は投薬からたった2日で痛みが消えて肩をぐるぐる回せるまでに回復していました。

「オレがもう治ったから帰るって、自分のことを決めているのに、何でダメなわけ!?」と看護師さんに向かってキレていました 笑。

インフルエンザも治り（服薬はティッシュに包んで…ポイ）ご飯もしっかり食べられるようになって点滴が外れ、主治医から「早ければ、週明けに退院できるよ」と言われました。「良かったねー!!」と大喜びする私のそばで、「いや、今週土曜日に帰るから！」宣言。値切り!?（笑）息子のゴリ押しで遂に希望が叶いました々々 スゴッ!!

早くても1ケ月はかかると言われた入院治療は、途中インフルエンザにかかりながらも、19日間というお医者さんも驚くスピードで終了し、無事土曜日に（笑）退院、自宅療養を経て卒園式に間に合うことができました。

可哀想なことをしてしまった…とおろおろする私に反し、強い意志を言葉に発することで着々と治っていく…いや、「治していく」息子の姿を目の当たりにして、生命力の強さを感じました。

「ワクチン打っていないからよ」と最初に受診したお医者さんから言われて始まったこの入院。

その後受診した病院や何人ものお医者さんとのやりとり、治療など、またの機会に詳しくお話させて頂きます 笑

その③ 現在、高校球児の長男。

昔から、熱が出ると「寝てりゃ治る」と言って、ひたすらぐっすり眠ります。（すごい技㊙）彼は、想いや発した言葉が体調を左右することをちゃんと実感しているのだと思います。

普段はとてもポジティブで ネガティブな発言はほとんどしません。その分なのか、一旦発熱すると溜め込んだものを爆発させて全部出し切るように寝込んでしまい、回復するまでには まあまあ時間を要します。

身体が悲鳴を揚げていることをちゃんと受け止める。頑張りすぎない。心とのバランスを保つためには そういったことを 自覚するのも大切だと思います。

小学生の頃、数ケ月に渡るクラスメイトとのトラブルがあったようなのですが、私は全く知りませんでした。帯状疱疹になって欠席することになった時、「学校休めるぅ」と安堵の声があったので、何かあったのかな？と。 そこで初めて、悩みを抱えていたことをまずち明けられました。我慢しすぎました。

心の限界が、体調に現れた一件でした。

助けて欲しいとか何かにすがるのではなく、
自分の生命力を信じる心、実現したい想いを
言葉で発することの大切さを、子どもたちから
学ばせてもらったお話でした！
想いを どんどん言葉にしていきましょう ご静聴

センターで発送の作業をしていますといろいろなお花が目にはいります。庭で咲くお花、花瓶のお花など…思い浮かべると、/椿では春の訪れた2月、まだまだ冷たい風にゆれる色とりどりのパンジー、お部屋の椿や、百合などが思い出されます。そんなある日の夕方…勤務終了のタイムカードを押した時、かどそばの一輪ざしに心引かれました。特別目をうばわれるような色や姿ではないのですが、ひっそりと、でも

職場の皆様
いつもすてきなお花をお手いれして、飾って下さって、ありがとうございます。
しあわせな気持ちにして下さって、ありがとうございます。

"すっ"と佇む楚々とした人のような…そんな印象のお花、うす紫色のすずらんを一回り大きくしたような小花です。側に寄ってながめていますと、"野の花"という言葉がぴったりのような姿の花びらの中に、可憐でセンス良く描かれた花の模様があるのを発見したのです。江戸っ子は、着物の表地よりも裏地に凝る、それが粋ってものだ"という言葉を思い出しました。"ぱっ"と見ただけでは、目立たないのですが、そばでじっと見つめていると、実は、こんなに美しいものが隠されている…思いがけない発見に、心がおどりました。"世界は、驚きに満ちている、美しいもので満ちている"

しあわせって、すぐそばにあるのですね。そんなうれしい気持ちで帰途についた、ある日の夕方でした。

サンスマイル・出荷センター　中西陽子

【百年杉】の加藤政実さんから
サン・スマイル通信にメッセージ！

今回は 1 周期を終えた…87 歳でお星さまになった父の死について改めて記したい。
父とは同性だし…零細企業の役員同士だし…イロイロと仲良く話すのは難しい間柄でした。
だから二人でビジョン共有について話すなんてことはほとんど無かった。
だけど父の死後に多くのことが見えてきたので、みなさんの未来のお役にたてば…の想いから記します。

わたしは父を尊敬していましたが、そのアプローチは真逆だと考えていました。だからコミュニケーションをそんなにとれなかった。しかし父の死後…「社長（＝わたし）は凄く勉強している。」と周辺に語っていたことや、わたしの考え方である「老い」とは内臓の機能低下であり、死とは内臓の機能不全である。だからその一部…すなわちオンボロ車のタイヤのみを F1 マシンのタイヤにしたってねぇ…という考え方に同意してくれていたらしく…ペースメーカー装着と透析については拒み続けていたそうな…。知らなかった…。

父の死は極めて自然な「老い」によるもので、具体的には心臓の機能低下による肺水腫からの肺炎。4 年ほど入退院を繰り返していましたが、治療は利尿剤投与による肺の水の除去だったようです。入退院と言っても入院は 1 割にも満たなくて 9 割以上は日常生活の 4 年間でした。父の死は 5 月 31 日の 17 時 1 分。5 月 10 日くらいまでは弊社の実質 3 階までの長い直線階段を昇り降りしていました。そして母に真剣に俺の話を聞けと…「葬式するな。僧侶呼ぶな。」などの具体的な意志の発露があったのが 20 日辺り…そして好きな「いいちこ」を飲み…「コンビニ行って来るわ。」と言いながら煙草臭い息で帰ってくる日常を繰り返しながらも（父は表向きは煙草を辞めたことになっていました）いよいよ胸の苦しみ（＝肺の水だと推察）にたまりかね、入院したのが 24 日だったかな…。そんな父から工場で作業中のわたしに電話があったのが 30 日の 14 時半ころでした。「主治医が社長に連絡を取りたいそうだ。この電話番号に電話してくれ。」ここでわたしは父がお星さまになることが近づいていることを予感し、電話をすると…深夜 12 時過ぎてもいいから一度病院に来てくれとの医師の言葉。ようは母ではなく長男とコミュニケーションを取りたいとの意志ね。父はもう「店終い」に差し掛かっています。だからいくら栄養を注入しても、もはや吸収できる能力はありません。そうなると栄養は行き場を失って「タン」になって、それが絡んで死ぬのを防ぐためのバキューム吸引時の「痛そうな先輩たち」を見てきましたから…そういった対症状医療は求めていません。父が枯れるように召されることを願っています。そう伝えて、仕事をほっぽり出して、あと 1 時間以内に病院に行くと伝えました。病院に着くと、父のしゃべくりオンステージ！約 30 分

間わたしにしゃべり続けていました。治せない医師への文句！何が治癒に必要なのか？を聞いても答えない医師への文句！…「今回の入院は長いかもな。」と言った際のウソとはちょっと違う…ハッタリをかます際の父の独特の表情に唯一の親子であるわたしは退院不可能を感じ取っているとの確信を得ました。

その後、看護師さんとの具体策の話になって…「そうであれば“痛み”をそらすために、入眠導入のクスリの投与に関する話があって、承諾したのですが…そうなると面会時にコミュニケーションがとれない…という話になって…そこから母＋孫全員！を召集して、翌日の 31 日の 14 時には一族全員が面会に集結！わたしは工場で作業していたのだけど…帰りに一族郎党が弊社に寄ってくれて「おじさんが脅かすから覚悟して言ったけど、ゼンゼン元気じゃん！また来週にでも、わたし行くから〜」なんて、孫連中と別れたのが 15 時半くらい。そして 17 時半に看護師さんから電話があって「政実さん、あと何分で来られますか？何をしても応答がありません。急いで病院に来てください！」そこから父への依存心が強い母の元に行って気を確かに持とうね…俺一人で行くからね…と伝えてから病院に行って約 1 時間かな。父の弱い心音が止まるまでの久々の二人っきりの 1 時間を経ての 19 時 1 分に父は枯れるようにお星さまになりました。

父の死からの学びが 2 点あります。父は自分の死期をウイークリー単位で知っていたのでは…と言う点と彼は痛み止めの鎮痛剤を投与せずに枯れるように召されたという点です。

彼は【百年杉】ロ―ベッドで毎日寝ていました。
弊社 HP 最下段に目立たぬようにひっそりとある「不思議な百年杉」にて【百年杉】に触れる恩恵として「身体が柔らかくなる」という理解困難な事実があります。わたしは長らくそこが理解不能でした。杉の香りによって副交感神経優位になるということは血流が増して、「痛み」は増すはず！！でも畳の上でも正座できない方が【百年杉】の上だと正座できるとか…ここだけまったく 15 年間理解不能でした。でも…【百年杉】によって…「身体じたいが実際に弛緩して柔らかくなるのだとすれば…「痛み」も、なんとか耐えられるくらいになって…「痛みの質の変化」によって、父はウイークリーくらいのスパンで自分の死期を感じとっていたのでは…。「老い」による死は必然なれど、厄介なのはそれに伴う「痛み」である。鎮痛剤とは「痛み」を除去してくれるありがたい物質なのだろうが、それによっておそらく「死期」の判断が鈍る…というか…感じられなくなっていく。わたしと今一度存分に話したい…孫連中と話したい…それが得られてもういいな…。高度な知能を有する哺乳類らしく父は召されていきました。後日談ですが父はロ―ベッドを外して寝てみたりしながら「これがないとダメだわ。」と母に実験しながら？笑顔で語っていたそうな。

「生きる」とは「死に方」のための行動であり、そのために植物（木）に触れ続けることが良いようにホモサピエンスの身体はできているようなのである。なんで杉なのかはまったく不明だけどね（笑顔）。

父はもうお星さまになったから、社長と会長じゃなく「おとうさんありがとう！」って
毎日心の中で大声で言ってるんだ。

日本から10時間
インド旅行記

グルメ編：カレーの奥深さに驚き！
本場インドカレー体験

レポーター：ゆうや

インド旅行記の第一回目はグルメのご紹介！インドといえばまず初めに思い浮かぶのはカレー🍛
インドには日本で食べたことのないカレー料理があり、そして一緒に食べるナンも色んな種類があって
もうナンじゃこれ！笑（おやじギャグすいません。笑）
宗教としては肉はダメなのに鳥はOK。牛は神様だけど乳製品はめっちゃ使う。ベジタリアンだけど味付けが上手いからめっちゃ美味い！そんな何百通りのおいしい食べ方があるインドカレー編は１ページに収まらないので来月もご紹介します！

1.インドカレーって何？
北と南で違うって知ってましたか？

「インド＝カレー」と思っていた私が驚いたのは
地域によってまったく味も見た目も違い。
ざっくり分けると、
北インド＝濃厚でクリーミー
南インド＝サラっとスパイシー
今回私が訪れたのは、北インドエリアです！

2.小麦文化＆乳製品が主役！
北インドの食卓

北インドは小麦が主食。ごはんよりもナン！
特徴は乳製品が色々！ヨーグルト、ギー（バターオイル）など、まろやかさとコクがたっぷりの料理が多いのです👀
その理由は豪華な宮廷料理のムガル料理と素朴な農村料理のパンジャーブ料理が組み合わさった料理だから

3.覚えておきたい！北インドカレーの種類

バターチキンカレー

インドカレーで迷ったらこれ！
甘めでクリーミーなので初心者におすすめ。
現地ではギーオイルを使っているから重たくなく後味スッキリでした。

キーマカレー

カレーをもう一種類選べるならキーマカレーを選んでみて！
ひき肉をスパイスで炒めた深みある味。おすすめはラム（羊肉）のキーマ。ラム独特の味と濃厚なスパイスがGOOD

ダール（豆カレー）

ベジタリアンカレーといえばダール。レンズ豆などを煮込んだ優しい味。植物性たんぱくが豊富でヘルシー♪カレーは食べたいけどお肉なしが食べたいならまずはこれ！

パニールカレー

インドのチーズ「パニール」を使ったベジタリアンカレー。
クリーミーでマイルドな味わい。食感はもめん豆腐の食感でスパイスの味がしみていて超おすすめ！あったら食べてみて！

4.おすすめインドカレー店

KARIM'S HOTEL（場所：オールドデリー）

インドのデリーに来たらここは食べに行って欲しい！
ムガル帝国の宮廷料理人が1913年創業されたお店。カジュアルに本格的な宮廷料理を楽しめました。おすすめはバターチキンカレーとナン。ただ、お店に行くまでがインド特有のカオスな道のりなので、そこも楽めるともっと美味しくありがたく感じます！笑

HOTEL SARAVANA BHAVAN（場所：ニューデリー）

南インド料理ですが美味しかったのでご紹介！南インドの本格ベジタリアン料理を世界中で楽しめる代表的レストランチェーン。
肉・魚・卵を使用しない純粋なベジタリアン料理のみの料理でしたが、どれも美味しかったです！あと、店内はきれいにされていて、駅からのアクセスもいいからインド旅行初心者にもおすすめ！

- ご紹介の内容はインド１週間で経験した内容ですのでご理解ください。
- 他にこれ聞きたい！ここはどうだった？など、ありましたらできる限りお答えさせていただきます！

2025年7月 営業日・入荷日カレンダー

July

自然食の店　サン・スマイル　令和7年

おうちに貼ってね！

月	火	水	木	金	土	日
30	1 たまご（ｱｸﾞﾘｺﾗ 亜麻仁卵） そばの実カフェマフィン	2 パン（3552食堂） 島田有機豆腐 たまご（佐藤ジョージ）	3 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	4 たまご（佐藤ジョージ）	5 しあわせごはん会 10:45～12:15 コロッケ	6 定休日
7 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	8 たまご（ｱｸﾞﾘｺﾗ 亜麻仁卵・ｵｰｶﾞﾆｯｸﾀﾏｺﾞ）	9 パン（3552食堂） 島田有機豆腐 たまご（佐藤ジョージ）	10 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	11 たまご（佐藤ジョージ）	12 コロッケ まごわやさしいコラボ弁当 要ご予約　16時～お渡し	13 定休日
14 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	15 たまご（ｱｸﾞﾘｺﾗ 亜麻仁卵） そばの実カフェマフィン	16 パン（3552食堂） 島田有機豆腐 たまご（佐藤ジョージ）	17 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	18 おしゃべり会 10:45～12:15 たまご（佐藤ジョージ）	19 さもの会 10:45～12:15 コロッケ	20 定休日
21 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	22 たまご（ｱｸﾞﾘｺﾗ 亜麻仁卵・ｵｰｶﾞﾆｯｸﾀﾏｺﾞ）	23 パン（3552食堂） 島田有機豆腐 たまご（佐藤ジョージ）	24 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	25 ひなたぼっこ会 10:45～12:15 たまご（佐藤ジョージ）	26 コロッケ	27 定休日
28 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	29 たまご（ｱｸﾞﾘｺﾗ 亜麻仁卵） そばの実カフェマフィン	30 ポイント3倍デー パン（3552食堂） 島田有機豆腐 たまご（佐藤ジョージ）	31 ポイント3倍デー パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	1	2	3
4	いつもありがとうございます。 今月のポイント3倍DAYは30･31日です！ ご来店お待ちしております！！			8	9	

佐藤たまご･･･水/金
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（夕方）
島田豆腐･･･水
コロッケ･･･土

＊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。

恒例！わくわくイベント

会場：サン・スマイル奥お座敷　会費：500 円（税込）　時間：10：45-12：15　催行人数：1 名～5 名様ほど

イベント名	担　　当	日　　程	内　　容
ともの会	代表 松浦とものり	7/19(土) 8/1（金）	各地大学や企業をはじめ地域でも公演をこなす人気の講座。 病気にならない生活の仕方 畑のことや生活の色々 松浦は医療従事者でもあります！
子育て おしゃべり会	店長 松浦由樹子	7/18(金) 8/7(木)	20 年続いている会。 食品は原材料を見て買い物するけど、ワクチンは見てますか？おしゃべりしながら話題色々で盛り上がる元気な会！いつの間にか医療中心の路線に乗ってませんか？
ひなたぼっこ会	主任 ひなた道男	7/25(金) 8/29(金)	デトックスについて、体外へ要らないものを出す様々な方法とは。具体的にどうしたらいいのかな？デトックス力をあげて免疫力も UP！
NEW!! しあわせごはん会	大西祐也	7/5(土) 8/9(土)	試食をしながら健康のための食材選びをしてみませんか！誰でも簡単にできる美味しい食の選び方を楽しくお話しましょう！

Michio Hinata

Tomonori Matsuura

Yukiko Matsuura

Yuya Ohnishi

会場の和室は熊本の
農薬不使用イ草畳
くまモンお墨付き
お昼寝して帰りたく
なる～

お盆も休まず営業します☺

月一回のお愉しみ 7 月のお弁当は

12 日(土)

ベジ・エスニックどんぶり

世田谷のお弁当屋さん「まごわやさしい」さんとのコラボ弁当！サン・スマイルのお客様の為だけの超プライベート弁当ですよ～！

1,620 円/1 食税込

次回は 8/16（土）

メニューリクエスト募集中！

お得な【ポイントカード】

ポイントカードは初回のみ登録料 300 円　100 円ごとに
1P 付与 1P は 1 円としてお会計時にご利可。
とってもお得なセールのご案内もお届けしています！

注：セール期間中、ポイントはつきません。

今月のポイント 3 倍デーは

7/30(水)

7/31(木)

SUN SMILE

掲載内容は予告なしに変更となる場合もございます。

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。