

# おいしいはしあわせ®



## サン・スマイル通信

No. 125 2020. 3月

☆今回の内容☆

- ☆コラム「コロナ」
- ☆コラム「3大うまみ」
- ☆冷凍品おすすめ
- ☆梅酒・ビール
- ☆日向営業奮闘記八芳園様リオー二様
- ☆またまた馬油
- ☆端境期 何食べる？

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](http://www.sunsmile.org)  
メール ... [mail@sunsmile.org](mailto:mail@sunsmile.org)

「おいしいはしあわせ」はサン・スマイルの商標です。



## またまた「馬油」について！

また馬油！前回6ページ馬油の大特集をしました！

でもやっぱりとってもいいので！今回は1ページでぎゅぎゅっと！ご案内です

最初は馬の油と聞いたときには、植物の油の方がいいでしょ！と漠然と思っていましたがよく考えたら、（考えなくても、、！）人間も動物だった！ということで探し始めました。

いろいろな馬油がある中で低温で取り出し、実際使っても全身になじんでいく！とっても気持ちがいい馬油でした。それが日本創健さんの馬油！

ご愛顧いただいているみなさま、その後の使用感はいかがでしょう？

とっても喜びの声が多いので、まだお試しでない方はぜひ試してみてください。

つねにテスターが置いてありますので！ 一家に一つはぜひ常備！

サン・スマイルの馬油のポイントは！

● $\alpha$ リノレン酸、オメガ3がたっぷりでお肌の奥まで浸透する！

●肌馴染みがいい。

●水仕事の前、入浴前に使用できる。 どうして？↓

●自然放牧の馬のタテガミ下部脂肪部分のみ使用しているから。→ $\alpha$ -リノレン酸豊富。

●人間の体温以下（36.5℃）の低温抽出だから。

【 $\alpha$ （アルファ）-リノレン酸の有効性】（欧米、日本の研究で言われていること）

●なんと！水に溶けやすい！

●血行促進 →血液循環が良くなる。皮膚弾力（柔らかくなる）、冷えの解消。

●親水性→皮膚内の水分と結びつき、保湿力を持続する。

●抗炎症→炎症を緩和する働きがある。

●抗アレルギー→リノール酸過多によるアレルギーを抑える働きがある。

※ $\alpha$ -リノレン酸→EPA→DHAに代謝される過程において発生するホルモンがアレルギーを抑える。

（活性の弱いロイコトリエン5、プロスタグランジン3、トロボキササンA3等のホルモンが、リノール酸系統のホルモンと拮抗し、アレルギーを抑える）

【 $\alpha$ -リノレン酸の匂いが気になる場合は】

①刺激の少ないせっけん等で洗い流す。皮膚に十分浸透していれば

（個人差はあるが5～10分程度）洗い流しても効果は変わりません。

※ $\alpha$ -リノレン酸の匂いが強いときは、塗布する量が多いときです。

②ご自身に合った化粧水等、水溶性のものと混ぜて使用する。

【がまの油は馬の油だった？】

江戸時代5代将軍徳川綱吉が発令した「生類哀れみの令」により、

馬油を（われ馬：我馬）→音読みで「我馬油：がまあぶら」ともじったと言われています！

記：松浦智紀

ほんとにすごい！馬油！

## 日向オススメ商品情報

# サン・スマイルオリジナル 無肥料自然栽培小豆を使った 「小倉羊かん」



スタッフ 日向



無肥料自然栽培小豆使用  
添加物不使用！！

添加物を一切使用せずに作られた風味豊かな小倉ようかんです。

日本で初めて和菓子として有機JASを取得した埼玉県さいたま市の

「菓房はら山」さんで製造されています。

風味豊かで滋味深い無肥料自然栽培北海道産の小豆だからこそできるこの  
味わい！！サン・スマイルの羊かんは甘さは控えめで、小豆の味をしっかり感じる  
ことができます。ぜひお試しください！！



## サン・スマイルオリジナル 「小倉羊かん」

140g **500円**(税抜)

**甘さ控えめ  
上品な逸品！**



**ぜひ一度お試しください！！**

### \* 羊かんのルーツ

羊かんはいつからある食べ物なのかと気になり、調べてみました。

何と羊羹の二文字は「羊(ヒツジ)」と「羹(アツモノ)」で、羊肉入りの汁物だったのです！！羊羹の起源は、古代中国で食されていた羊肉入りの汁物で、これが平安時代に遣唐使により日本に伝えられたもので、仏教国の日本では肉食が禁じられていた為、小豆や小麦・葛などの粉を練って蒸し、肉に見立てて汁の中に浮かべたものが、当時の宮廷や上流階級の人々の間でもてはやされた様です。

日本における羊羹の始まりは、代用品の食材を入れたスープだったというわけです。

意外すぎてびっくりした結果でした！！今の甘い羊かんをスープに入れるのはちょっと考えられないですね。小倉羊かんはそのまま切ってお召し上がりください！！

## チェチどら焼き

1個 **240円**(税抜)

大人気のどら焼きシリーズの中に新たな仲間入り！！

サン・スマイルのひよこ豆を使って特別に浦和の「菓房はら山」とコラボして実現したチェチどら焼きです。他のどら焼きより少し価格が高めですが、その理由は、ひよこ豆は水につけてもあまり増えないのが要因です。

ひよこ豆の味をしっかりと残しつつ、白あんのような甘さがあり、クセになる逸品です！

全国を見てもひよこ豆だけで作っているどら焼きはあまりないと思います！ぜひこの機会にお試しください！！

**サン・スマイルおすすめチェチ！！  
「チェチどらやき」お彼岸のお土産  
お供えにも、是非、お試しください！！**



# てんちよーの「今日は何を話そうかな」コーナー



先日社長から聞いたのですが「出汁が効いて美味しいですね!」は誉め言葉にならない。出汁はあくまど料理の素材を引き立たせるのが一番で、出汁の味が強くと前へ出るのは本末転倒だと。その道のプロが言われていたそうです。

なるほど、奥が深い!

- ・昆布や野菜等に含まれるグルタミン酸
  - ・カツオや肉等に含まれるイノシン酸
  - ・干し椎茸やキノコ等に含まれるグアニル酸
- この3つが3大うま味で世界が注目している日本の食文化です。

そもそもうま味とは何ぞや?? うま味は苦味・甘味・酸味・塩味と同じように第5の味覚と言われ和食には欠かせないものです。今はうま味調味料でササと手軽に3大うま味を使えるようになりましたが、自宅ど出汁をとる事はそんなに大変な事ではありません。例えば麦茶用のガラスポット等に昆布と椎茸を入れ水を加え冷蔵庫へ入れておくだけでOK。カツオ節から出汁をとる時は沸騰させるとはいけませんが、沸騰させたらすく不味くなる訳でもなく料亭ならまだしも家庭なら全く問題なく美味しいイノシン酸が楽しめます。3大うま味は組み合わせによって相乗効果があり、足し算どころか掛け算レベルでうま味UPすると言われていて、和食や洋食によろしく組み合わせで変えるのも、これまた楽しいですね! 自宅ど出汁をとらずうま味調味料に頼ると、ついついうま味が強烈に前におやすくなり、それに慣れると味覚が鈍感になってしまいます。野菜の甘味が分からなかったり、おいしくない、味が薄い、物足りないとなりがちです。

「出汁が効いて美味しいですね!」は料理を誉める言葉ではないというプロからの発言、なんだか考えさせられませんか? 現代、多くの加工品にうま味調味料、たんぱく加水分解物、酵母エキス等がうま味をおやす為によく使われています。サンスマイルにも一部酵母エキスを使った加工品があります。(気軽にみ尋ね下さいね。)

あるメーカーさんが案定して人気のあった佃煮シリーズから勇気をおして酵母エキスを抜きました。すると瞬く間に売上げ場々減!! 強いうま味に慣れている方には不評だったのは明らかです。でもメーカーさんは諦めず、またサンスマイルも全面的に応援! アピールしながら相月から外さず今では定着してきました。正直な話、メーカーさんは酵母エキスを抜くというのはかなりのチャレンジです。抜けば売れない。求められるから作る。いつもお伝えしてきくどい様ですが、生活者が消費して求めるから一歩に減らないのです。ぜひご家庭では冷蔵庫に出汁を常備して、いつでも使えるように、みずみずめします。残りそうでしたら氷冷皿等に流し入れ凍らせちゃえばよいですよ! その出汁を使って素材の味を引き立たせ苦味・甘味・酸味・塩味を味おえるやさしいお料理で楽しい食卓を!!

離乳食には必ず実行して下さい! ビタミンD欠乏症の手がと増える中、干し椎茸には豊富なビタミンDが含まれています。本当のおいしさを伝えてあげて下さいね! 出汁をとった後の昆布や椎茸は佃煮や煮物、ふりかけなどにして残さず食べちゃいましょ! 嗚呼、日本の食文化奥深し~



コラボレーション  
登喜和食品♡サン・スマイル  
「おいしいはしあわせ納豆」  
大粒・ひきわり

ああ納豆好きで生まれてよかった！

無肥料自然栽培  
国産大豆100%使用！！

☆大粒納豆

30g×2P

230円(税抜)



タレなし

☆ひきわり納豆

30g×2P 250円(税抜)

納豆ってどんな味！？ 大手の納豆業界ではタレの味で食べるのが納豆とされてタレの研究に力を入れています。サン・スマイルは、大豆の風味と納豆とのコラボレーションの風味を醤油などが引き立てるという考え方で！

おいしいはしあわせ大粒納豆はまさしく、そんな逸品！

ひきわり納豆は多くの納豆メーカーではクズ豆を使用しますが、このひきわりは、納豆にする直前に大豆を割るので酸化をおさえられます。優しく大豆の旨味が花開いたような美味！使用している納豆菌の一部は生命農法の創始者高橋丈夫(タカハシタケオ故)さんの田んぼのワラから培養した納豆菌を使用してます。匠の技の数々でおいしい納豆を作あげる老舗、東京は府中にある登喜和食品さんに原料をサン・スマイルが提供しおいしいはしあわせをくれる納豆が完成しました！このコラボレーションをぜひお楽しみください！

## 新型コロナウイルス対策の提案

新型コロナウイルス (COVID-19) (以下コロナ)。様々な情報が飛び交っています。

まず、言葉の整理をしましょう(簡単に)。

感染:体の中にウイルスが入るけれども症状はない

発症:症状がでてくる

細菌:単細胞生物で、自分で増えることができる

ウイルス:生物ではなく、生物のようで半生物の存在で、自分で増えることができない、エネルギーも作り出すことができないので生物の細胞に入り込み増える。細菌の 1/50 程度の大きさ。

抗生物質の薬で、ウイルスは死にません。(風邪をひくと抗生物質を処方されることが多いですが、風邪を治すためではありません) 不用意な服用は有益な腸内細菌をも殺し、免疫力を下げるだけです。

現時点で重篤、亡くなった方の多くは持病がある方、高齢の方が多い。

感染しても発症しない人がほとんど。

2月17日 WHO(世界保健機構)が致死率が2%と発表しました。えええ！そんなに多い！！？？と思ったら感染した人の2%で、発症した人ではありませんでした。発症者の0.02%程度のようにです。

感染しても発症するのは1/100程度

健康な人が感染し発症しないまま治癒し、その間に免疫の下がった人にうつしてしまうというリスクもあります。(マスコミやネットの情報でも「感染」「発症」の区別をしていないことが多くありますので注意です)

人間はウイルスや病原性細菌に常にさらされています。がん細胞は一日に2000個できるといわれています。しかし、人間のリンパ、白血球などの免疫作用で通常は駆逐され、人間は健康を保っています。コロナ自体は強いウイルスではありません。

しっかりと生命力を高める生活をしましょう！

コロナの症状はすると風邪と似ているところがあります。

人間の体は免疫力を上げるために温度を上げます。一般では高熱が出るといいますが、体の温度を高め免疫機能が働きやすくするための人間の体の防御作用なので(41度等になると話は別です。また急激な体温上昇は別の理由も考えられます)あまり解熱剤はおすすめしません。せつかく体が戦うために熱を上げたのに、わざわざ下げるのは愚の何物でもありません。

ただ、水分やミネラル補給は必須です。

大切なことは入ってきたウイルスを駆逐し排出すること、増やさない事です。

どうしたらいいか！？食生活の提案です！

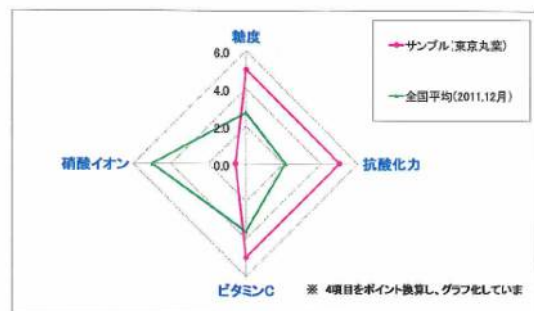
根本は体の生命力(抗酸化力・免疫力・解毒力等)をより高める食事と生活が大切です。

### ★抗酸化力(SOD)について

有害なウイルスや細菌等が体内で増殖すると人の免疫力の一つとして活性酸素を発生させウイルス等を死滅させます。この活性酸素は人にとって有効でもあり、有害でもあります。活性酸素が正常な細胞(DNA)をも傷つける可能性があるからです。また、日常生活でも紫外線や放射線などが原因

【分析結果】

サンプル名	糖度 (%)	抗酸化力 TE (mg/100g)	ビタミンC (mg/100g)	硝酸イオン (mg/L)	味 (1~5)	コメント
サンプル(東京丸薬)	8.1	170.4	70.8	453.1	3	歯切れが良い、えぐ味が少ない。
全国平均(2011.12月)	4.4	71.7	51.1	4038.0	3	N=11
※訂正	-	-	29.0	5000	-	-



で活性酸素が体内で日常的に発生しています。

体が酸化する(抗酸化力が衰える等)ことによって人は多くの病になると言われています。それを抑えるのが抗酸化力です。

身を守る一つとしてこの抗酸化力を高める必要があります。

簡単に言うと、回復(修復)力です。

### ★免疫力について

ヒトは通常でも毎日 2000 個程度のガン細胞が出来ていると言われていますが、体の免疫力でガン細胞を死滅させ病気としてのガンには至りません。ですので免疫力を高めておくことでガン細胞に対して強い体を作るとはとても大切なことです。ウィルスにかかった細胞についても同じことが言えます。

簡単に言うと攻撃力です

### ★排毒力について

いったん取り入れてしまった有害物質を体で浄化できない場合や、駆逐した細胞は排出する必要があります。排毒力の優れたもの。それは「食物繊維」と「葉緑素」です。

具体的には、極度に精製されていないもの(玄米や5分付米、雑穀)、切り干し大根、干しシイタケなどの乾物、海そうなど。葉緑素は多くの野菜です。総じていうと「和食」です。洋食でも中華でもフレンチでもない、どこの国の食でもない「和食」です。

1970年代にアメリカではこのことに気がつき、食生活を徐々に変え今ではガンの発生率が減少している事実があります(日本ではまだ増えています)。

そして抗酸化力、免疫力、排毒力を高めることについて一番大切なことは「生命力の高い食べ物を食べること(+少食)」「生活の仕方」の二つです。

サン・スマイルでは、独自に野菜の抗酸化力を研究機関で分析してもらったことがあります。

その結果サン・スマイルでお勧めしている無肥料自然栽培、固定種や自家採種のお米やお野菜は、一般で販売されているものと比べ 1.7 倍～2.4 倍も高い事がわかってきました。

またサプリメントに頼りすぎないことが大切です。サプリメント(健康補助食品)は、摂取過剰による過剰障害をもたらす可能性もありますし、本来の体の機能を弱める可能性もありますので補助的な使い方の範疇を出ないようにしましょう。(サン・スマイルでは、チェルノブイリ事故で実績があり、ゴルバチョフ前書記長の奥様から感謝状を贈られた経緯のある、バイオノーマイザー・酵素(無農薬パパイア原料のもの)をお勧めしています)

多くの方が特別な食べ方や食べ物を求めています。一番よい食べ物は「素材に近い食」です。家庭で素材を手料理することでよりおいしく、より栄養価の高い、そして化学物質に汚染されていない食をとることができます。

そして何をプラスしたらいいか?と考えるより、何をマイナスしたらいいか?と考える事が大切です。

★私は、食に関しては三つの力(抗酸化力・免疫力・排毒力)を合わせて「生命力」と呼んでいます。この生命力の高い食を人間は「おいしい」と感じる感性を持っています。

上記以外にも体を酸化させてしまう、健康にかかわる諸事と考えられる原因は多々あります。

農薬、肥料、硝酸態窒素、食品添加物、砂糖、油、ホルモン剤、抗生物質、牛乳、動物性食品、栄養低下、重金属、水、電磁波、経皮毒、シックハウス、家庭内農薬、衣料・生理用品、ワクチン、薬害、減塩の間違え、食器公害 調理器具、重金属、合成洗剤、大気汚染、UV-B オゾン層、放射線、心等々。



ウイルス対策はするけれども合成洗剤を使ったり、食品添加物を気にしなかったり、砂糖を取りすぎたり、食生活や紫外線を気にしなかったりと、ウイルスは気にするけれども、もっとも基本的な「日常」の食や生活(による酸化)は気にしないという方も多く、私としては正直なところ意味が分かりません。

恐れすぎて 心も病んでしまう方が多くなるのではと危惧しています。

日々の生活の中でしっかり対処して、安心安全な食、そしてそれを生産する農家、自然に感謝しながら日々を素敵に過ごしていくことを積み重ねることができたら素敵ですよ。すべては命なのですから。

また、自然食を続けている方は病気にかかりにくく、かかっても治病が早いことは、体験として皆様実感されていらっしゃると思います。

また私(松浦(サン・スマイル代表))が治療院の院長をしておりました時、自然食を続けている患者さんの治病力は素晴らしいものがありました。

### ● 提案 まとめ ●

私が推奨する食生活。

まず、ハレの日、ケの日を分けましょう。(ハレの日:お祝いなどちょっと贅沢な食。ケの日:日常的な食 日本では古来より使われていた言葉です。)ケの日、いわゆる日常食では

玄米(玄米がだめなら7分づきなどで雑穀を5%程度入れる)

野菜のたくさん入った味噌汁。

発酵食品(発酵させた漬物、納豆、火入れしていない醤油など)

ゴマ塩、漬物。いわゆる一汁一菜一発酵食品。

これで十分体は養えます。そこからもう少し食べたいならプラスしていくという考え方です。

そしてよく噛み(ゆっくり食べる)、食べ過ぎ厳禁。砂糖は諸悪の元です減らしましょう。

そして生命力の高い食をいただくことで、外敵をやっつけ、排毒し外敵に強い体を作ることです。(生命力とは「抗酸化力」「免疫力」「排毒力」)

サン・スマイルでは、創業から生命力の高い食をお届けさせて頂く事に注力してきました。そして現在、自信を持ってお届けいたしております！

食生活で気が付かれた方もおられるかもしれません。そうです。この食生活はウイルス対応に限った食や食生活ではなく、あらゆる健康に通じるもので特別なものではないのです。掃除も同じです。

人間は健康の器です。過剰になりすぎず、無関心でもなく、しっかりとした情報を元に行動実践していく事で今まで以上に健康を増進していきましょう！ ガイアそして、命に対する感謝を忘れずに。

そして「笑う人には福が来る！」の通り、いつも笑顔で楽しくして免疫を高めましょう！

(福が来るから笑う のではなく 笑うから福がくる！)

文責:サン・スマイル 代表 医療従事者 松浦智紀

埼玉県ふじみ野市苗間 1-15-27 電話 049-264-1903 FAX049-264-1914

e-mail: [mail@sunsmile.org](mailto:mail@sunsmile.org)

※この文章を引用、転用等されたい場合は事前にお問い合わせください。

自然食の店 サン・スマイル  
埼玉県ふじみ野市苗間 1-15-27  
電話 049-264-1903 FAX049-264-1914



# はざかいき 端境期、て何でしようか!?



端境期とは、地域によって差はありますが大体3月～4月・10月にお野菜の収穫が途切れる時期を言います。冬野菜が終った頃と夏野菜が終った頃の年2回。今は一年中旬の関係無く欲しい野菜が手に入るので端境期を感じずらいかも知れませんが、サンスマイルでは旬が中心ですので、3月や10月はグッとお野菜が(種類)減ってしまいますが大丈夫!! 端境期はいつもあるじゃが芋、玉ねぎ、にんじんなどが大活躍! 新しいレシピも生まれちゃうかも。今回は **じゃが芋・玉ねぎ・人参** 活用法をスタッフがご紹介! 端境期も楽しもう!

## にんじんは シリシリすべし



スライサー(シリシリ器)は色々ありますが、1つあると便利!

薄くスライスされた長5cm前後のにんじんが手軽にできます～。

### シリシリしたにんじん活用法!

- きんぴら、お焼き、松前漬、天ぷら、スパイシーサラダ、ナムル、和え物 etc
- 私は「にんじんだけサラダ」が好きです♡
- シリシリしたにんじんに塩、オリーブオイル、バルサミコ酢、アクセントに松の実!
- 酢は何でもOKですが私はバルサミコ酢(又は木酢酢)はゆずれません!!

ほんどうが家族へ人参をあげさせたい。→

技と行程をわいがー

肉を炒めて具に玉ねぎやにんじんを使うと、にんじんによけている家族発見!!

シリシリ人参を肉と巻いて焼いてあげましたとさ(笑)

## 青菜が無ければ 海藻も活用だ!

- 端境期は青菜もえく淋しい...?! そんな時は海藻をもっと使っちゃおう!!
- 玉ねぎ&わかめ → サラダ、みそ汁
- じゃが芋 & 青のり → 蒸しお揚げや焼いた芋に青のりと塩
- じゃが芋 & 芽ひじき → ポテサラにも煮物でも!
- にんじん & 海藻ミックスで彩りサラダ

## 芽が出てる じゃが芋は 最高に甘味有!!

この時期春らしくじゃが芋から芽が出やすいですが、そこが甘さの絶頂! デンプンが糖化しておいし～のよ～♡

# じゃがいも・玉ねぎ

今回はじゃがいも・玉ねぎ特集！！  
 といえばサン・スマイル手作りコロッケのご紹介！  
 材料はじゃがいも・玉ねぎ・小麦粉・パン粉・塩・  
 コショウのみです。  
 卵は使っていません。使わなくても全然大丈夫！！  
 じゃがいもを蒸して炒めた玉ねぎを一緒にして混ぜ、  
 塩・コショウをかけタネは出来上がり！！  
 小麦粉を水で溶かし浸し、天然酵母のパン粉を  
 つけて出来上がりです。  
 ムソーのなたねサラダ油で揚げたら、サン・スマイル  
 コロッケを再現できます！！  
 是非ご家庭でも作ってみてください。  
 お子さんと一緒に作るのも面白いかも！！  
 まぜまぜしたり、形を作ってパン粉につけたり！！  
 みんなコロッケ職人になっちゃうかも。  
 その時はコロッケ作り手伝いに来てね！！(笑)  
 先日のnicoイベントでは、2時間で約500個完売！  
 揚げるのが追いつけない程に。。。  
 お店では毎週土曜日に揚げてますので、  
 ぜひお買い求めください！！



毎週土曜日は  
 コロッケの日！！  
 ご予約も承っております。  
 お気軽にお問い合わせ  
 合わせください！！



日向道男  
ヒロナカ

塩こうじポトフ

じゃがいも  
たまねぎ  
にんじん  
インゲンマメ

ザックザック  
切ります！

カレーも  
入れちゃい  
ます！

コトコト  
煮込み  
ます！

☆ 沢の日は  
カレー以外の  
味にしても  
いいですね！

サン・スマイル自家製  
塩こうじ。  
150g  
420 Yen  
+税

里芋  
菜のじ白味とウインナー  
塩こうじで  
おいし！！

塩こうじ適量も入れます。

今月の

# サン・スマイルスタッフおすすめ スポットライト

スタッフ  
いながわ  
さより



砂糖不使用!!  
みりん屋さんの  
本格

## 梅〜酒!!

ございます。

宴会に...



### 三川梅酒10 (甘口タイプ)

アルコール濃度10%

360 ml  
880 yen  
+税



三河みりん に青梅をつけこみました!  
日本伝統の技で仕込み!

長期熟成で爽やか〜な梅と  
自然の甘さが本当においしい!!

私は  
甘口タイプ

曲菌糞不使用  
梅

### 三川梅酒 (辛口タイプ)

アルコール濃度14%

360 ml  
1700 yen  
+税



こちらを同じく三河みりんのみ!!

これのある辛口タイプ!! 爽快でさらり滑らかな  
のどごし!! 食前、食中酒としてもオススメ!!

### 三河みりんとは(伝統的製法です。)

上質なもち米を原料に、和釜で蒸煮。

仕込み後のみりんもろみを長期糖化熟成  
米火麴酉寸を用います。酉製造、熟成は

40~60日で仕上げる梅酒もある中、2年がかりで  
作られています。



お花見に

# SunSun オーガニックビール

100% 有機原料

サン・スマイルのビールと言えば!!

サン・サンビール!!

社長も大好き! オーガニックビールも本格的です!!

泡の細かさ ほんの甘い香りが奥ゆかしい!!

爽やかで雑味の無いにかみ。

優勝生きたビールです!!



1本  
248  
yen  
+税



117-ス 24缶  
5952  
yen  
+税

ノンアルコール  
ビール

龍馬

麦芽 100%!!

ビール通好みの本格的な  
味わい!!

日本  
ビール

会社の  
歓迎送迎会  
にも!!



1本  
120  
yen  
+税

2種類あるよ!!  
飲みすぎても安心



ヴェリタス  
ブロイ

ドイツ  
ビール

本場ドイツの  
ノンアルコール!

本物のビールから  
アルコールを抜いている!  
最もビールに近い味!!



1本  
125  
yen  
+税

# 今日のスポットライト

サン・スマイルスタッフおすすめ



日向道男  
ヒヤマ

## サン・スマイルの食材たちはどこへ行く?? 日向の営業奮闘記「八芳園 スラッシュカフェ」「リニーオ」



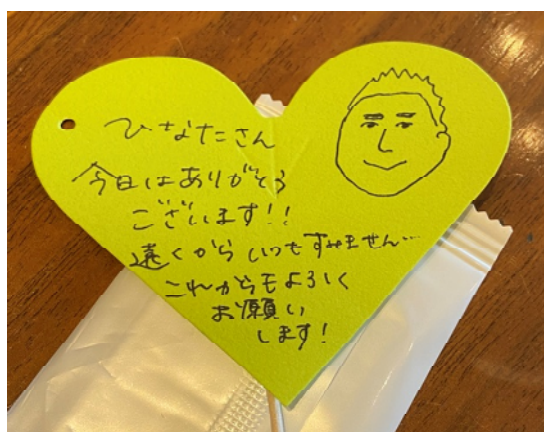
まず1件目は、結婚式場八芳園の中にあるレストラン「スラッシュカフェ」をご紹介します!!  
スラッシュカフェは無肥料自然栽培野菜やオーガニック野菜などを使用し、体にやさしい食材でお料理をご用意しております。  
野菜の素材を楽しめるほうれん草チキンカレーセットや、しっかり食べたい方にはフィッシュプレートやミートプレートなど、お客様の嗜好に合わせて楽しめます。  
サン・スマイルからも食材を入れて頂いております。今回は三芳町明石農園のにんじんや菜花など使って頂いております。



無肥料自然栽培  
明石さんのにんじん使用  
スープ絶品です!!

フィッシュプレート  
付け合わせに明石さんの  
にんじんと菜花!!

**明石さんの写真とにんじんが  
展示されています!!**



ヴィーガン対応も出来ます。  
2/17より無肥料自然栽培野菜を中心に  
使っていくメニューにリニューアル!!  
サン・スマイルの野菜たちも今後数多く  
使って頂く予定です。  
八芳園のシェフたちが素材のうまさを最大  
限に引き出してくれていますので、  
絶品な料理に仕上がっております!!  
是非一度足をお運びください!!

先日食事に行った時、八芳園のスタッフの方が書いてくれました。似てますかね??

## 「Spring Festival 粋 2020」のご案内

八芳園人気のイベントでもサン・スマイルの野菜が使われています！！  
桜とともに野菜を味わう春のコース料理。  
サン・スマイルの無肥料自然栽培の黒田五寸人参。今回はロースト、ピューレなど  
様々な調理法で人参の味わいをご堪能いただけます。メインには脂身の少ない  
牛ランプ肉との事！！

日時  
3月20日（金・祝）～4月5日（日）

詳しくはこちら（八芳園HP）  
HP：<https://www.happoen.com/restaurant/thrushcafe/>



八芳園「スラッシュカフェ」  
東京都港区白金台 1-1-1 八芳園内  
03-3443-3105

営業時間 定休日  
－ 平日 － 年未年始

OPEN 11:00  
Close 21:30  
－ 土日祝 －  
Breakfast 8:00～11:00  
Lunch 11:00～14:30  
Tea 14:30～17:00  
Dinner 17:00～

## 次にご紹介は、 東京曙橋「リニーオ」

都営新宿線 曙橋A2出口から徒歩3分のところにあります。ダニグバ「リニーオ」  
サン・スマイルのお野菜をお使い頂いております。野菜は無肥料自然栽培野菜！調味料もオーガニックにこだわり、自家製の塩麴や甘酒、自然栽培の大豆から作った自家製豆腐や自家製豆乳などを使っております。グルテンフリーやヴィーガンにも対応したメニューも！ドリンクも自然派のものを取り揃えており、数量限定の自然栽培ビールやピオワインをはじめ、自然派日本酒、ウイスキー、濃厚な自然栽培フルーツジュースを使ったカクテル、自家製ドリンクなどを数多くございます。  
サン・スマイルの御取引先様はみんな温かい人ばかり！！ぜひお立ち寄り下さい！！



「リニーオ」  
東京都新宿区市谷台町  
4-1 1F

03-3353-8070  
営業時間  
ランチ  
木～日 11:30～15:00  
ディナー  
火～土 17:00～23:30  
日曜日 17:00～22:30  
定休日  
月曜日・年未年始



ナチュラルな  
優しい空間です！  
ぜひお立ち寄り  
ください！！



スタッフ 日向

# 大切なお知らせ

佐藤ファームのたまごパックの

50円ご返金（テポジット）を2020年2月一杯にて

終了いたしました。

柔軟剤や芳香剤の香りが付着することが多くなり

リサイクルが難しく、やむを得ず香りの有無にかかわらず2月一杯にて終了とさせていただきます。

今後はお買い求めの際、MYたまごパックをお持ち頂ければ、パック代はかかりません。

どうぞご理解・ご協力の程をよろしくお願い申し上げます。

## 毎月開催「ともの会」と「子育ておしゃべり会」

○次回日程○

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に密着して話を掘り下げていきます。

暮らしが楽しく笑顔で、子どもたちの将来が明るく健康的でありますように。今の暮らしの中で「そういわれたら、おかしくない？」と思ったところを、考えたり、勉強したり！

自然食の店だからこそ集まる、あまり報道されない情報や沢山のお客様からの生声をシェアし、豊かな暮らしに繋がればと思っています！みんなで、情報の幅を和気あいあいと広げて活用しちゃおう！

### ともの会

3/5（木）おやさいの「力」の話

4/11（土）「さびないからだ」



### おしゃべり会

3/18（水） 4/25（土）

ちょっと気になる 自然派子育ての事。のんびりわいわいお話ししましょう！

ともの会 おしゃべり会 それぞれ 参加費 500円 10時～12時 店内奥リビング

※前日までにお申し込みください。

当日キャンセルについてキャンセル料はいただきませんが必ずご連絡をください。

### ●おねがい●

店舗前の道路へ路上駐車はご遠慮ください。店舗近隣建物の前も路上駐車致しません様、皆様のご協力をお願い申し上げます。

翻訳機械  
ポケット導入！

WELCOME!

74言語対応！