

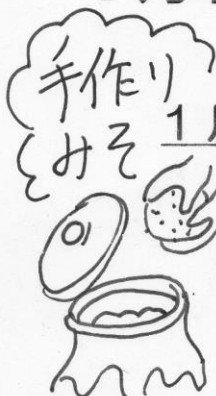
青空通信

グリーンライフ
(TEL) 0120-120-974
2017・1・10

1月特別予約②

締切日 1月25日(水)

瀬戸口 優子



1月特別予約② 手作りみその予約

明けましておめでとうございます！今年もよろしくお願いいたします。お正月がすぎると、おみその季節。今年もやってきた「手作りみそ」の予約です。年に1回だけの案内なので、お忘れなく！ちなみに、注文書の表ページが通常のみそ材料の分で、裏ページがみそ教室の案内になります。ご注意ください！

■自分で作ると、安心！おいしい！自家製調味料

寒さがしみる今は、おみそ作りに一番適した季節です。おみその材料は、大豆、こうじ、塩のたった3つとシンプル。それなのにおみそはほんとおいしい！なぜでしょうか？その秘密はこうじにあります。こうじは、もともとお米（ほか、麦といった穀物など）にこうじ菌と呼ばれる微生物を繁殖させたものです。冷蔵庫がなかった時代、腐敗菌の繁殖を抑え、食品を長期保存するために使われてきました。そのこうじに多く含まれているのがビタミンB群です。免疫力を高め、高血圧や肥満などの生活習慣病の予防、疲労回復、腸内の善玉菌を増やして腸内環境を良くしてくれます。そのこうじが、大豆成分を分解し、大豆自身の旨味を引き出し、栄養を増やし、深くまろやかな味にしてくれるのです。そうやって発酵過程で作られたおみそには、小さいスプーン1杯に、なんと1億個の微生物がいるそうです。その種類は、乳酸菌や酵母など160種類ほど。お腹にも体にもよさそうなのがわかります。おみそは、道具さえそろっていれば、簡単に作ることができます。家には道具がない、でも作りたいという方もいらっしやると思います。そういう方には、「みそ作り教室」を開催しています。「みそ作り教室」では、必要な用具がすべてそろっています。持ってきていただくのは、煮た大豆とお鍋と容器だけ。それ以外はすべてグリーンライフで用意しています。参加者の方から「感激しました！おいしい！」とお手紙をいただいたりするので、その美味しさはお墨付き。「手作りみそ」は、きっと皆さんやご家族の健康の土台を築いてくれることでしょう。「みそ作り教室」を利用したりして、今年はぜひ手作りに挑戦してください。

■今年もおみそを作られる方へ！

みそ作りは初春の寒いころに作ると、失敗も少なく作りやすい季節です。今年も、みその材料を配達する際に、必要な道具と詳しいレシピをお届けしますので、ぜひ挑戦してください！それ以外にもサポートとして以下3つを今年も用意しました。

☆ その1 みそ作りのビデオ、DVDの貸し出しをします。

貸し出し希望される方は、グリーンライフまで、ご連絡ください。

☆ その2 今年で10回目 みそ作り教室をします！

参加される半分以上の方がリピーターというみそ作り教室。みそ作りに必要な道具はそろっているので、らくらくおみそができあがります。今年は2月19日（日）の開催となります。※参加申し込みの要領は3Pを参照、申し込みは注文書の裏面に記入して下さい。

☆ その3 電動ミンサーを貸し出しします！

4セット以上
ご購入の方のみ

みそ作りでひときわ手間がかかるのが、大豆をミンチ状にすること。それを手軽にしてくれるのが電動ミンサーです。毎年、グリーンライフのみその材料を購入され、グループでみそ作りをされる会員様がいらっしゃいます。そんな会員様向けに、今年もみそ教室でも使われているミンサーを貸し出しています。今回案内するみその材料（米こうじ 大豆 塩を1セットとして）を、4セット以上をご購入していただいた方が対象です。貸出日は、2月14日（火）15日（水）で、日にちを選んで、グリーンライフまでご連絡下さい。

■ みその材料はとってもシンプル！

3っ
ぽ



▽ 低農薬 大豆・・・おとうふ屋のたじまや 竹内さんが、おとうふ作りに使っている大豆です。もっちりとした食感と甘みをもった滋賀県産の低農薬栽培の丸大豆です。

▽ 有機 米こうじ・・・注文してから作られる島根県弥栄共同農場の新鮮な米が生米こうじをお届けします。有機米を使った力のある米こうじです。

▽ 純自然塩・・・みそ作りに一番おすすめする塩です。これで作るおいしさは抜群です。天草で海水をくみ上げて鉄釜で煮詰めました。海のミネラルを丸ごと塩にしたので旨みがあるのです。

▽ シママース・・・輸入天日塩を沖縄の海水に溶かして、平釜でじっくり煮詰めた再生自然塩。こちらにもがりを含んでいます。純自然塩についてお勧めする塩です。

■ 今年で 10 年目！みそ作り教室のお知らせ

グリーンライフでみそ作り教室を始めて、もう 10 年目になりました。みそ作りしてみたいけれど、作った経験がない・・・という初心者の方も、安心して作っていただけるよう、スタッフが丁寧に教えていきますので、ご安心ください。今年もなるべく多くの方に参加していただきたいので、みそ作り教室の参加者のみ、半分の量でみそ作りができるようにアレンジしています。そして、いつも利用させていただいている稲美町役場いきがい創造センターでは、施設使用料がかかりますので、みそ作り教室でのみそセットの価格は、それを含んだ価格を今回の案内書に提示させていただいております。注文書はいつもどおり、「全量コース」か「半量コース」の、純自然塩セットかシママースセットを選ぶシンプルな形式です。（申し訳ないのですが、中辛口を選ぶことはできませんのでご了承ください）。ご注文される場合は、注文書の裏面にある、☆みそ作り教室の参加申込☆でご注文くださいませ。ちなみに、この企画は、グリーンライフのみその材料（つまり、米こうじ・大豆・塩の3種セット）を購入了いただいた方のみ！！と限定させていただきます。下記に日程を書いていますので、参照してください。なお、地図や持ち物、事前準備といった詳細は、申込書の締切後、別途お届けします。

- ◆ 日にち：2月19日（日）
- ◆ 時間：9：30～14：00
- ◆ 場所：稲美町役場いきがい創造センター調理室（地図は別途お届けします）
- ◆ 持ち物： グリーンライフが2月14日（火）15日（水）に配達した大豆のみです。注文書にてご注文いただいた塩、こうじは2月19日（日）当日、グリーンライフから持参します。大豆（あらかじめ茹でてきてください）と煮汁（大豆を温めるのに必要です。できたら、鍋ごと持ってきてください）、みそを入れるカメ。全量コースの方は、10リットルぐらいのカメを。半量コースのかたは5リットルぐらいのカメをご用意ください。

私たちが、みそ作りのサポートをします

時々、会員さんからのお電話で、「おみそにカビがわいてしまった！！どうしたらいいのかしら？」といった質問をいただくことがあります。そういった、みそ作りに関して、特に初心者の方は、不安があると思います。グリーンライフでは、その事情に応じて、できる限りのサポートをしていきます。グリーンライフのスタッフは、みそ作りの経験がありますので、的確なサポートができます。不安な点があれば、その際は遠慮なくグリーンライフまでご連絡ください。

あけましておめでとうございます！

花房弘明

皆さまにおかれましては、どのようなお正月だったでしょうか？

歳をとると、脳が飽きてしまうのか、脳そのものの感受力が鈍るのか、年を越す新鮮度をあまり感じません。それでも年末最後の配達では、会員さんにそれなりのご挨拶をするのですが、今年はなぜか「1年間お世話になりました・・・」と言うところを、古くからの会員さんには「30年間もお世話になり、ありがとうございました」と口をつきました（グリーンライフ会員さんの中には当初からの方がかなりおられます）。すると「えへ、もうそんなになりますか？」とのお応え。お互い、並行して老けてきているので、顔を見合っても若いのか老けてるのかわからないのです。それにしても、この「御用聞き」の仕事をよく33年間1週も休むことなくし続けることができたものだ、とちょっと不思議な気がします。

そんな年末のあいさつの中で私が一番うれしいのは、会員さんから「癌も再発せず、今はもう検診に行かなくてもすんでます」、「血圧が下がりましたよ」、「あれから腰痛が一度も出ていません」といった健康面での報告です。これらは私の仕事冥利です。何度もこの通信で書いていますが、もともと体力自慢の体育会人間だった私が、31歳にしてビールス性肝炎という大病を患い長期入院。追い詰められたあげく玄米菜食と出会い、快癒。その時、若かっただけに「病気のつらさ」をいやというほど味わいました。だからこそ「こういう方法（食事療法）も選択肢としてあるんだ」ということを健康を損ねた人たちに知ってもらいたくてこの仕事を始めました。あのつらさを味わってほしくないのです。なので34年目となる本年も、私たちがお役に立てるようなことがありましたら、何なりと申しつけてください。できることはします。みんなで力を合わせ、今年も充実した年にしましょう！