

3月

予定表

オーガニックハウス

あさのは屋

〒433-8112

静岡県浜松市初生町379-4

phone/fax 053-436-2313

*おにぎりのご予約承ります。(日/月/火/水のみ)

月	火	水	木	金	土	日
<p>今月より、木のひげ、ヨナタンのパンの入荷日が入れ替わりました。</p> <p>花粉症の季節ですが、排気のコホリゼロの掃除機、オキシジェンと、浄水器ハーレーⅡの説明会を3月後半に行います。ご希望の方はぜひお申し込みください。</p>			1 休	2 ・羽田さん/宣仁さん/袴田さん/全国の無農薬野菜 ・よつ葉乳業 ・高田豆腐 ・こだわりの味生物	3 ・あさのは屋お稲荷さん ・ぶどうの小枝 ・千葉さん有精卵 ・耕ちゃん糠漬け	4 通常営業
5 ・羽田さん、袴田さんの無農薬野菜 ・こだわりの味生物	6 ・丹那牛乳 ・耕ちゃん糠漬け ・木のひげ天然酵母パン	7 ・千葉さん有精卵	8 休	9 ・羽田さん/宣仁さん/袴田さん/全国の無農薬野菜 ・よつ葉乳業 ・高田豆腐 ・こだわりの味生物	10 ・あさのは屋お稲荷さん ・ぶどうの小枝 ・千葉さん有精卵 ・耕ちゃん糠漬け	11 通常営業
12 ・羽田さん、袴田さんの無農薬野菜 ・ヨナタンの天然酵母パン ・こだわりの味生物	13 ・丹那牛乳 ・耕ちゃん糠漬け	14 ・千葉さん有精卵	15 休	16 ・羽田さん/宣仁さん/袴田さん/全国の無農薬野菜 ・高田豆腐 ・木次乳業 ・こだわりの味生物	17 ・あさのは屋お稲荷さん ・ぶどうの小枝 ・千葉さん有精卵 ・耕ちゃん糠漬け	18 通常営業
19 ・羽田さん、袴田さんの無農薬野菜 ・こだわりの味生物	20 ・丹那牛乳 ・耕ちゃん糠漬け ・木のひげ天然酵母パン	21 ・千葉さん有精卵	22 休	23 10%OFF Sale ・地元/全国の無農薬野菜 ・よつ葉乳業・高田豆腐・ミントの家 ・こだわりの味生物	24 10%OFF Sale ・ぶどうの小枝 ・千葉さん有精卵	25 10%OFF Sale 通常営業
26 ・羽田さん、袴田さんの無農薬野菜 ・ヨナタンの天然酵母パン ・こだわりの味生物	27 ・丹那牛乳 ・耕ちゃん糠漬け	28 ・千葉さん有精卵	29 休	30 ・羽田さん/宣仁さん/袴田さん/全国の無農薬野菜 ・よつ葉乳業 ・高田豆腐 ・こだわりの味生物	31 ・あさのは屋お稲荷さん ・ぶどうの小枝 ・千葉さん有精卵 ・耕ちゃん糠漬け	

今月の予定表やオススメは、あさのは屋HPでもご覧いただけます。 <http://www.asanohaya.com/>

★発酵食品の味噌はすごい！★

味噌は原料となる麹によって、米みそ、麦みそ、豆みそ、そしていくつかの麹を合わせた合わせみその四つになります。麹と塩の割合で、甘くもなり、辛くもなり、味わいの違いが出てきます。手前みそが美味しいといわれるのは、自分で作れば好みに合った味にできるからでしょう。豆みそが一番陽性で、冬には豆みそや赤だしが美味しく感じられるのもうなずけます。

味噌は麹から作られた酵素がたんぱく質をアミノ酸に分解し、でんぷんを糖分に分解し消化吸収されやすくなったものです。麹菌によって作られた糖は酵母菌によってアルコールに、そしてバクテリアによって酢酸や乳酸に変化し、他の発酵性の化合物もでき、香りや酸味がつけ加わります。さらにたんぱく質はバクテリアなどによって分解され、アミノ酸になり「うまみ」が出てきます。

こうして美味しくなると共に微生物のかたまりとも言える長期熟成したみそは、身体に良いものになっていきます。まず身体を温めてくれますし、造血作用があり、(特に八丁みそで作られた鉄火みそ)そして排毒を促してくれます。昔から百害百毒を消すと言われ、タバコのニコチンを消すことや放射性物質を体内から排出することも分かっています。

みそには大豆サポニンや大豆レシチンが含まれており、それらは血管や体細胞や脳細胞を老化させる過酸化脂質の発生を防ぎ活性酵素を除去するので、老化防止にも有効です。また、これらの成分がコレステロールの上昇を抑えるので、動脈硬化や心臓病、そして痴呆の予防・改善に効果があります。味噌汁を毎日とる人は全然とらない人と比べて、胃がんの死亡率が三割以上少ないという調査結果もあります。

がんを発生させる性質を抑えるリノール酸エチルエステルという物質があり、これは大豆にも米にも無く、よく熟成した味噌にしかないそうです。「味噌の医者殺し」の諺は今も生きています。

上記の効能は勿論、きちんとした原料で昔ながらの伝統的な長期熟成の製法による味噌のことで、輸入麦芽や脱脂大豆を原料に、化学調味料、甘味料、酸味料、増粘多糖類、着色料、保存料を加え、機械で速醸させた「味噌」のことでありません。

また、米にはたんぱく質が不足していますが、味噌には11~17%含まれています。特に大豆たんぱく質には、米には無い必須アミノ酸の中のリジンの含有が多く、ごはんと味噌汁は相補うとても良い組み合わせとなっています。

*** 3月のセールは、3月23日(金)24日(土)、25日(日)です。***