

みそ便り

マクロビオティックとは

「マクロビオティック」について充分理解し実践されてるお客様も多いと思いますが、私自身があまり知識がないので、レジの特集とさっかくに少し調べてみるとことになります。

アメリカやヨーロッパで急速に広まった

ものですが、実は

日本の伝統食を

基本としたものだ

そうです。肉ばかり

野菜は有機栽培で

あることなど、私の食習慣と

しては難一そうす。一ヶ一味噌などの発酵

食品はマクロビオティックでは重要な食品

の一つで消化・吸収・排泄の消化器系の

活動を助けるものなので酒粕甘酒納豆

糠漬・塩麹・キムチ・ヨーグルト等々が

体調を整える為に大活躍するそうです。

これらは病氣にならにしても自然治癒力

も培うことがでできるとか…。あたりまえの

事よりもませんが、夜食・仕事の中で「食」が

いちばん重要で、「人は食べたものでできてる」と云うことですね。空腹を満たすだけではなく、どんなものも、どのように食べるか、大人だけではなく子供の食育にもっと力を配ること

必要がありそうです。



えとせとう～みそ屋かいのひと言～

柏崎の海には、シーグラスや昔の陶器の破片などがよく流れつく海岸があります。どれだけの時間海を彷徨っていたのかわからませんが、拾い上げた時の丸みを帯びた手に馴染む感触がなんともいえない愛着を感じさせます。なんと、それらを埃ごとでも見付けると、また宝探しが始まってしまいます。

越後 みそ西 西本町店

〒945-0066 柏崎市西本町1丁目3番21号

TEL/FAX 0257-21-0039

<http://www.echigomiso.net>

【さて】(は)意味
吉子(よしこ)とは小さい子塙田のことです。

作り方

- 鶏肉を一口大に切り塩麹をまぶしビニール袋に入れます。(大きさに切る)
- 新玉ねぎをマッシュして長湯(じなづつ)のまま食べます。

材料(3~4人分)

鶏もも肉	1枚
新玉ねぎ	1房
ブロッコリー	大葉1枚
塩麹	大さじ1
みりん	カップ1少々
水油	

ポイント

素材の美味しいと味わうことができます。
又鶏肉はほりー層状(らうじょう)になりますので冷めても味わい豊かです。