

スサの色 あしたば 悠々倶楽部通信

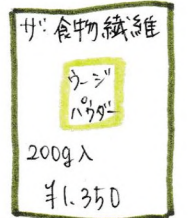
2021. 4月号 No. 10

春らんまん。花々も山々も色とりどりに彩り、言葉はなくとも、自然と上を向いて歩けるように、力を貸してくれているようです。新生活が始まった方もおられると思います。花粉症などのアレルギー症状が出ている方もおられるでしょう。せむ生活の中に、明日葉やウーヅパウダーなどを取り入れて、心も体も元気な4月をお過ごし下さい。「スサの色 あしたば 悠々倶楽部通信4月号」では、ウーヅパウダー特集いたしませ〜す!!



ウーヅパウダー おすすめですよ

いつものお料理に食物繊維をさらにプラス



沖縄では県内給食にも導入されています!

不溶性食物繊維は便の量を増やし、腸の働きを活性化させるといわれていますよ!

せむおためし下さいね

ウーヅパウダー、てなあに?

- ★ウーヅパウダーは砂糖の元になるサトウキビのしほり汁を、しほりき、た繊維部分を乾燥粉末したものです。
- ★ウーヅパウダー 10gに不溶性食物繊維が8.8gも含まれています。
 - ⇒、てことは... (ほとんどが)食物繊維!!
- さらに 鉄やマグネシウムなど多種類のミネラルも豊富に含まれていて、鉄分不足で貧血に悩む女性の方にも特におすすめて!!

★乾燥野菜パウダーなので、食べ方に決まりはなく、混ぜ込むことで特別な変化は感じませんよ♡

ハンバーグ、お好み焼き、ホットケーキ、チャーハン、カレー、マーボ、豆腐... いろんなお料理に混ぜこんで使えます! まずは、ご飯を炊く時(三合にウーヅパウダー大さじ1)から始めてみてはいかがでしょうか!? 匂いも味も変わらず、手軽に食物繊維プラスになりますよ☆



★使いやすさにより、お塩や砂糖などの調味量と並べてパックに置いておくとサッと使えて便利です。

ジイジ畑ばなし ~ 明日葉苗の定植 ~

- 昨年11月に取り寄せた耐寒性アシタバのプラグ苗(小さな苗)をポットに移植して、冬の間ビニールハウスで育苗していました。その苗300株ほどを、一号地に定植しました。ジイジ一人で午前中から昼にかけて、頑張りましたよ〜。
- 昨年の春に種を蒔いたアシタバの苗も越冬してくれたので、これも近いうちに定植してしましますね!!
- そして先日、畝入の肩の部分にライムギの種も蒔きましたよ! ジイジの農法は、広い畝入の中央部に自然分解するマルチを張って、畝入の肩の部分にライムギの種を蒔く、というかなり変わった農法なので、ご近所さんにいろいろと話しかけられます。
- 篠山の農地の水はけの悪さは半端じゃないので、ライムギの根が、粘土層を破れるのかどうか分かりませんが、とにかくやっています。
- 近いうちに別の畑に春まき蕎麦の種を蒔いてみるつもりです。西日本では蕎麦は夏に蒔いて秋に収穫する作型が一般的ですが、自家製の蕎麦粉でザル蕎麦を食べることを夢見て、春まき蕎麦にもチャレンジしてみますね!!



ネコにもイヌにもアシタバも♡

うちのネコ、尿路結石で以前入院していて、その時はなんとか命は助かったのですが、あぶななかと、たよります。しかし明日葉をのませて様子を見ていたら、検査で、「もう全然大丈夫」と言われました。明日葉で見事に治りましたヨ

うちの13才のネコちゃんも口内炎も明日葉で治りましたよ〜 2匹いるわんちゃんも、明日葉のおかげで性格が穏やかになり、毎日快便です〜! 便の匂いが良い匂いに変化しましたよ〜

好評発売中 明日葉の湯 小袋(7g×20袋入 ¥1500)、大袋(200g入 ¥1500)。どちらも大好評発売中。試供品の時より丈夫な袋で破れにくくなりました。あしたば食台 個包装で便利なキャンディ、50g入、¥20です。

ウーヅパウダー特集いかがでしたか? スサの色ジイジはお好み焼きにウーヅパウダーを入れるのがお気に入りなんです♡ おためしあれ〜。作成日 3/22、作成者 藍子

スサの色 〒669-2231 兵庫県丹波篠山中 西岡野491
Tel: Fax 079-506-2892
Mail: info@shokumotsuseni.com
〒29 Susanomura
「サ」食物繊維 www.shokumotsuseni.com