

organic kitchen 森のかぞく

定休日 / 月曜日 (祝日も含む)

営業時間 / 10:00~17:00

12月29日(日) 15時閉店

TEL: 0995-55-1695

12月のお客様感謝デーは29日(日)です。(10%OFF・対象外商品あり)

12月入荷カレンダー & お買得情報

日	月	火	水	木	金	土
1	2 休	3	4	5 P F	6	7
8	9 休	10 とりさし	11	12 P	13	14
15	16 休	17	18	19 P	20	21
22	23 休	24	25	26 P	27	28
29 感謝デー 15時閉店	30 休 年末オードブル お渡しのみ	31 休	初商いは1月4日(土)です			

みせめぐ
会員さま

毎週木曜は
ポイントアップデー

P ポイントが
2~5倍!!

お客様感謝デー

12/29(日) 10:00~15:00

※15時閉店です

店内商品が10%OFFのお得な日!
(弁当など一部対象外商品あり)

平飼い自然たまご
美山たまご王国 (火曜日)
宇治農園 (金曜日)

クリスマス
ミニマルシェ
19日(金)
おいしい焼き菓子
スープ&珈琲

牛乳・乳製品
(水曜日 16時~)



錦江水産
24日(火)
11:00~12:30

evaobook
(ベーグル・焼き菓子)
12日(木)



冷蔵品 とうふなど
(火曜日 16時~)



雲月農園
(マクロビ菓子
梅干し・味噌など)
19日(木) 16時~



Famille
(焼き菓子)
5日(木)

「れんこんは昔から咳止めの妙薬として使われてきたんだよ。しぼり汁で作るれんこん湯は、せきがとまらないときや喘息の発作がひどい時に飲むといいよ。喉痛やリンパ腺炎にもね。大人は生のしぼり汁を飲んだ方が早く効くけど、子どもには温めた方がいいね。呼吸器の弱い人は日頃かられんこん料理を食べてね。」 若杉ばあちゃんより

シヨップでも熊本産の蓮根が手に入ります。自然の力で身体を整えて、どうぞ良い年末年始をお過ごしください。

参考文獻
若杉友子・若杉典加 著
「若杉ばあちゃんの伝えたい食養料理」
寒くなったら
無理は禁物

※症状がひどいときは、生で飲むとよいが、大きじ2を限度に。

①れんこんのしぼり汁と水を小鍋に入れ、葛粉を入れて溶かし、塩を加えて中火にかける。
②木べらで混ぜながら煮、沸いたら火を止め、冷ましてから飲ませる。幼児は量を少なくする。
※赤ちゃんなら、しぼり汁大きじ1くらいで作る。大きい子には増やしてもよいが、大きじ2を限度に。

◎子ども(中学生以下)のためのれんこん湯(材料一回分)
・れんこんのしぼり汁 大きじ3
・水 大きじ4
・葛粉と塩 各少々
①れんこんのしぼり汁と水を小鍋に入れ、葛粉を入れて溶かし、塩を加えて中火にかける。
②①に、微量の醤油か塩を①に入れてサツと沸かす。

「れんこん湯」
いよいよ冬到来!以前も一度紹介しましたが、乾燥する季節にぴったり。蓮根を使った自然療法です。今回は若杉ばあちゃんのレシピをご紹介しますね。
◎大人のためのれんこん湯
(材料一回分)
・れんこんのしぼり汁と水 各大きじ2
・生姜のしぼり汁 2~3滴
・醤油または塩 少々
①れんこんは皮ごとすりおろししぼり汁を小鍋に入れ、生姜のしぼり汁と水を加える。
②①に、微量の醤油か塩を①に入れてサツと沸かす。

どーんと
自然療法
vol.25



渡瀬副店長の

12月のオススメは!

「おもち」
さわた農園のびゆる有機米の

スタッフにもファン多し。毎年大人気!

和菓子みたにおいしい『干し柿』
さんさんファームの

12/19 Thursday
forsythia
シュトーレン
パンデビス

Bird Song
organic
フェアトレード珈琲

クリスマス
ミニマルシェ
開催します☆
フリマもやっちゃいます!

litoha
スコーン
ichi
スープ

スタジヲもみの木
クッキー・スクエアケーキ

NEWSは
ここで
チェック!

始良店インスタ
→aira_morinokazoku

そのやま農園
森のかぞく
ホームページ

https://morikazo.com