



new

# 竹鶴かわら版

2009年8月号 (No.51)

**お知らせ！**  
この度「竹鶴ファーム」のHPとブログをリニューアル致しましたので、どちらの方も是非ご覧下さい。

日本各地で災害など数多くありましたね。不安定な天気が続き気温の変化で体調をくずしやすくなるので、皆様お体には気をつけましょう。

## ～生命力を創造する食生活～

《環境汚染の害を跳ね返せる元気を育て生命力を最大限に発揮して生きよう。》

私たちの食べ物には7つの毒があるといわれています。そのうち今回は3つ紹介したいと思います。

★【化学物質の毒】…自然界には化学物質を分解する酵素はありません。私たちの命は血液の循環と細胞の新陳代謝という命の循環によって支えられています。化学物質は神経を過度に刺激して自律神経を麻痺させて命の循環を狂わせ体を酸性に傾けてカルシウムを消耗するものです。

★【砂糖、果物の毒】…昔は、甘い物をすることは、あまり無く、果物くらいでした。果物はほとんど夏の暑い地方のものなので大量に食べ過ぎたり、夏以外に食べるなど体を冷やしすぎ血液を薄くします。汗を流して働く初夏から秋までの間、緊張をほぐす季節の甘露を楽しんで体をリラックスさせる天然のおやつでした。

★【人工飲料の毒】…食べ物なしでなら一ヶ月以上生きられるが、全く水なしでは、人は四日位しか生きられないといわれています。しかし、水分をとりすぎると血液の栄養が薄まり、必要な養分を供給するためには、心臓や腎臓が過剰労働しなければなりません。細胞も栄養不足になります。本当に喉が渇いた時に飲む自然水の生き返る美味しいごど飲みものの意味なのです。



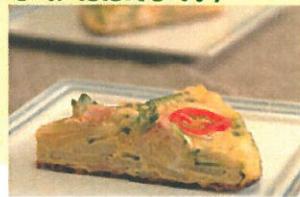
**白石にきたら買ってみて！！**  
TVアニメ「戦国BASARA」白石温麺(しろいしゅうめん) 肉味噌付き 2人前 700円



## ゴーヤとじゃがいものオムレツ

(野菜がたっぷり入った、ボリューム感のあるオムレツです。ゴーヤの苦味が、じゃがいも、卵でやわらいで、おいしくいただけます。)

佐々木文彦シェフ  
アトリエデリス 地域食材研究家



### ◇材料

ゴーヤ…1/4本  
じゃがいも…1個  
玉ねぎ…1/4個  
ロースハム…2枚  
厚んじお…少々  
ミニトマト…2個  
竹鶴卵…3個  
コンソメ…少々

### ◇作り方

1・ゴーヤはタテ半分に切り、種とワタを取り、更にタテ半分に切ってからからヨコ薄切りにする。じゃがいもは3mm厚さのいちょう切り、玉ねぎは薄切り、ロースハムは1cm角に切る。

2・小さめのフライパンにオリーブオイルを熱し、[1]、塙を入れて炒め、火が通ったら、[A]を加えて軽く混ぜ、弱火にして表面を平らにする。ヨコに輪切りにしたミニトマトをのせ、アルミホイルをかぶせて、5分加熱し、表面が固まったら取り出し、切り分ける。

★火を通さないときは、焦げないように必ず弱火にましょう。アルミホイルをかぶせて蒸し焼きにし、火の通りをよくします。

## 愛犬コーナー



**オーストラリアン・テリア**  
オーストラリアン・テリアはオーストラリアで非常に人気が高い犬種で、シルキー・テリアの祖先にあたる犬種である。この犬種に期待された役割は「理想的な農家の犬」であった。

### 竹鶴ファミリーの声

「竹鶴物語」爱好者の皆様から寄せられる声をご紹介していくコーナーです。

H. W様

我が家の愛犬は、10歳になるヨークシャー・テリアです。この子は何故かタマゴは竹鶴物語しか食べません。この子を見ると、自分の口に入るものは自分で責任を持たなきゃと思います。

「多くのお客様に竹鶴さんの卵が素晴らしい商品だとわかっていただけるように応援しています！」これからもよろしくお願いします。

### お客様からよくある質問

- ・アレルギーや糖尿病にも効くって本当なの？
- ・卵の他にはどんな商品があるの…？
- ・友人にも送りたいんだけど、どうすればいいの？

ご質問・ご要望にお答えしますのでお気軽にご相談下さい！  
<お問い合わせ先>

宮城県白石市福岡深谷字児捨川向1-2

TEL: 0224-25-2814

FAX: 0224-25-2865

HP: <http://www.taketori-monogatari.com/>