

new **竹鶏かわら版**

2009年8月号 (No.51)

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

「生きる力を未来につなぐふるさとをつくれます」

日本各地で災害など数多くありましたね。不安定な天気が続く気温の変化で  
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、甘い物をとることは、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、夏以外に食べると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さこそ飲みものの意味なのです。



白石にきたら買って見て!!  
TVアニメ「戦国BASARA」白  
石温麺(しろいしーめん)肉  
味噌付き 2人前 700円



佐々木文彦シェフ  
アトリエデリス 地域食材研究家

**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、卵でやわらかい、おいしくいただけます。)



- ◇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  
豚んじお…少々  
ミニトマト…2個  
竹鶏卵…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]、塩を入れて炒  
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。ヨコに薄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。  
★火を通すときは、焦げないように必ず弱火にしましょう。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  
る犬種でもある。  
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。

竹鶏ファミリーの声

「竹鶏物語」愛好家の皆様から寄せられる声をご紹介します  
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鶏物語しか食べませ  
ん。この子を見てると、自分の口に入るものには自分で  
責任を持たなきゃと思います。

「多くのお客さんに竹鶏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ワン」これ  
からもよろしくお願ひします。

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/>