

new **竹鶏かわら版**

2009年12月号 (No.55)

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、そちら
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ります」

今年もあわただしく過ぎ去ろうとしておりますが、皆様おかわりございませんで
しょうか。

果物などでビタミン類を補い、運動不足に気を付けこまめに体を動かしましょう。
～地球に抱かれて生きる～

素足で草の上を歩く心地よさ
お日様のエネルギーを浴びるあったかき、新鮮な空気
渴きをいやす水のおいしさ、
木陰の涼感、木漏れ日のきらめき、
夜空の星を架け橋に宇宙への思いを馳せる一時、
愛情に満ちた笑顔、一陣の風の心潤す清涼さ、
思いっきり体を動かす喜び、手放しの休息、
心の解放感、魂の充実感、
満ち足りた体

私たちが物質的充足と世界をまたにかけた飽食によって失ったものは「地球に抱かれ
て生きる幸せ感」丸ごとだったのです。私たちに今必要なのは「心と体の真のリラック
ス」と「地球との一体感をもたらす食生活」なのです。思い出して、私たちは「かあさん
地球」の腕に抱かれ、「とうさん太陽」に見守られて、「穀物の生命力」で養われて
来た生命力なのだ、ということ。

大気は地球の皮膚
森林は地球の肺
河川は血管と血流
大地は生命を育てる内臓
湿地も伏流水も地球の体液循環の要



★クリスマスツリー
(Christmas Tree) はクリ
スマスのために飾り付けられ
た木である

1928年の朝日新聞紙上
で、「クリスマスは今や日本
の年中行事となり、サンタク
ロースは立派に日本の子供
のものに」と書かれるほど定
着していた。



鮭にらオムレツ

(フライパンでサッと焼くだけの簡単オムレツ。
お弁当のおかずにもぴったりです。)



佐々木文彦シェフ
アトリエデリス 地域食材研究

★材料(2人分)
さけフレーク…大さじ2
にら…1/2束
竹鶏卵…2個
こしょう…少々
サラダ油…大さじ1
塩しょうゆ…適量

★作り方
1. にらは4cm長さに切る。卵はさけフレーク、こしょう
を加えて溶きほぐす。
2. フライパンに油を熱し、[1]の卵を流し入れ、大きく
混ぜて丸く成形し、弱火にして表面が固まるまで焼
く。
3. お好みで塩しょうゆをかける。

愛犬コーナー



フレンチ・ブルドッグ
何に対しても好奇心旺盛で
愛情深く、繊細で濃やかな
心を持った犬種です。とて
も賢くて、人の会話も大半
を理解してくれますので長
く付き合おうと、犬と言っ
ては人に近い存在になっ
てくる知的レベルの高い面が
あります。

竹鶏ファミリーの声
K・M様 (小学生)

私は、小さいときから、たまごが大好きです。
いっぱいたまごを食べてしまうと、たまごアレルギーに
なります。
私は、「たまごを食べることができないのかな」と残念
に思っていました。その時、竹鶏たまごに出会いまし
た。
たまごを食べてみたら、匂いもないので、しばらくぶり
にいっぱい、たまごを食べて、不安だったけど、たまご
アレルギーには、なりませんでした。
今では、竹鶏たまごと出会って、丸2年になりました。
みなさんも、たまごアレルギーの人や、たまごの匂いが
きらいなひとは、ぜひとも竹鶏たまごを食べてくださ
い。

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/>