

ミライの健康と笑顔を薬膳でデザインする

# IROHA' Na 通信

いろはな つうしん



2020年 春愁号 VOL. 6



巡りごはん いろは  
代表：鍋谷みちこ

【 変わりなく、時をつむぐもの 】

ただそこにある 偉大さと はかなさと。

皆さま 2020年 春をいかがお過ごしでしょうか？  
いえ、なんとも平和な問いかけですが、もちろん感染症対策をして…のこと。

“ほんの数か月前までは…”  
“いや、2、3日前までは…”と自体が古く感じられるくらい、大きな変化がおきていますね。



運営している お店も 今後どのように新しい扉を開けていくのか…

いろんな可能性を考えながら、悩み、取り組み…そして、また考える。の繰り返し。  
数字として、見えない分 前に進んでいるのか もしかして後退しているのか 不安にもなります。

そんな気持ちとは裏腹に、ふと見上げると 今年もたくましく咲く ハナミツキ。  
変わらない青い空とのコントラストが まぶしいほどにキレイです。

人間とは違い、ただ淡々と咲き、淡々と散っていく。  
感情をもたないからなのか、立派で 偉大で、そしてはかなくて…。



自然と対比して、揺れ動く 心のもの寂しさ、悲しさをなんとなく表して  
『春愁(しゅんしゅう)』 このニュースレター6号の名前にもしました。

どうか私たちも強く、そして 優しさを分かち合いミライへ 時をつむいでいけますように。

今月はいつも増して、詩人なのでありました (笑)

気になる

ア

し

を試してみました！

大豆イソフラボン × 植物由来の乳酸菌

豆乳グルト



免疫力をあげるには、腸環境を整えることも大事。  
代表的な発酵食品に、納豆や漬物、お味噌がありますが、今回の注目はヨーグルト。

こちらは、植物由来の乳酸菌でつくった豆乳の ヨーグルトです。  
砂糖不使用が嬉しい。お味もすっきりですので、もの足りない場合はハチミツをプラスしても美味しくいただけますよ。

パンを焼くときに、水の代わりに3割ほど加えるレシピも好評のようです。お試しを！



OPEN しました！



# BASE SHOP 「巡りごはん いろは」

通販ショップ「巡りごはん いろは」がオープンしました



世の中、各産業 どんどんと オンライン化の波がきていますが、  
当店も、オンラインショップを 堂々オープン。（えっ？ ようやく...？ 笑）

ちょっと 気持ちが ほっとするような

＼ 薬膳ブレンドティーを母の日特別パッケージで... ／



普段は、伝えにくい 気持ちを 愛を 素敵なパッケージとともにプレゼントしてみませんか？



1包ずつ  
パッケージ

SHOP はこちらから→



<https://meguriiroha.theshop.jp/>



## いろは\*が おおくりする 旬花 旬菜 pick up 【かつお】



冷凍保存の技術もあり、一年を通して楽しめますが やはり旬の 鰹 は美味！  
春から初夏に獲れたかつおは、「初がっお」と呼ばれ、さっぱりとした旨味。  
秋以降に獲れるものは「戻りがっお」、脂がしっかりとっているとか...

「血」の巡りをよくしてくれる効能があり、疲労回復にも効果が期待できます。

なにより、薬味たっぷりとしただけの「鰹のたたき」は 女性にうれしい一品。  
あ〜。高知で出会った あの新鮮さが忘れられない！！（笑）

### 編集後記

年5回発行の ニュースレター、“今回はお休みをいただこうかなあ〜”なんて思ったのですが、  
習慣のようになっているので、このまま夏をむかえると心地が悪く、急いでの発行とさせていただきました。  
何もせず、ぼぉーっと過ごすのが苦手です。 自分で自分を忙しくさせているようです。カラダも気持ちも...  
しばらくの目標は、何もしない一日をつくること！？ いやああ〜。無理かなあ。(笑)

ご案内が不要な場合は、お手数ですがお知らせくださいませ。



YAKUZEN - OKAYU style

巡りごはん いろは

<http://iroha-michi.com/>



大阪府茨木市駅前1丁目3-9 2階 TEL 072-648-5950

