
◎◎◎ おいしい音 - SynBio Products

◎◎◎ <http://synbio.eeeagency.com/>

◎◎◎ 2011年11月29日発行

このメルマガは、以前 SynBio 商品を購入された方へ送付しております。配信停止希望の方は、メール一番下を参照ください。

皆様こんばんわ！如何お過ごしでしょうか。

いよいよ初の試みで、メルマガ第一号を発行してしまいました。

さて、後続くやら・・・。

このメルマガでは、SynBio の出店情報、商品のお知らせや、麴のお話
(レシピもあり♪) を書いていこうと思います。

しばしお付きあい下さいませ。

■ 出店情報 ■ Raw/Vegan Festival

Toronto Raw/Vegan Festival

December 2 (Sat), 2011 10:00 a.m. to 8:00 p.m.

December 3 (Sun), 2011 10:00 a.m. to 4:00 p.m.

Place: 918 Bathurst Street Center

918 Bathurst Street, Toronto, Ontario

今週土日ですよ～。

ベジタリアンのあの人へのプレゼント、いつも迷うんだ～。とか、

あの人、こういう健康的なプレゼント好きかも！とか、

ちょっと変わった商品を探すのにぴったりの Festival です。

たくさんの試食あり、セミナーありで楽しいと思います。

私の横には、Chons natural のちかさんも一緒です。

SynBio 商品はもちろんの事、布ナブもありますよ。

入場無料です。いつものように試食もあります。

どうぞ、遊びに来て下さいね！！

■ 今日の麴のおはなし ■ 麴は何故、体に良い？

麴が何故体に良いか説明できますか〜？発酵しているから？

では、なぜ発酵していると体に良いのでしょうか？

麴は穀物の表面についているたんぱく質やデンプンを分解して、他の成分を作り出してくれます。要するにそれが食材の甘みやうまみになっているのですね。そしてこの甘みやうまみになる成分が、体に良い成分なんですよ〜！

更にはですね、発酵食品は酵素の働きで既にたんぱく質やデンプンなどが分解されているので、体の中に入ってから胃腸が頑張っただけで分解をする必要がないんですね！酵素によって既に分解が始まっているから・・・その為胃腸に優しくなり、優しくなった分吸収される栄養価も高まるのです。

旨いし体に良いといういい所づくめの麴です。太古の日本人が摂取していたように、現代人の私達もできるだけ積極的に取り入れて行きたいですね。

+++++

今日のレシピです。

+++++

ブログでもちょっとお見せしましたが、Spaicy Kojiを使った、スパゲティのご紹介です。レシピというものでもなく、分量もほぼ無く、簡単！

ゆでたスパゲッティ一人分に、大体大匙1つ割の割合で、Spaicy Koji とら一油をくわえて混ぜるだけ！

ら一油だけだと混ぜにくい所、Spaicy Kojiが入るとよく混ぜるようになるし、ジューシーさが加わって更に美味しく。

他に具がなくてもアーモンドなど、ら一油の具財が入っているし、そんなに寂しい料理には見えませんよ。

出来れば刻んだねぎと、何かスプライトでもトッピングしてみてください。私は今回、ひまわりのスプラウトをトッピングしました。

イメージは、サラダのドレッシングを絡めたスパゲッティで、生の野菜を食べる感じ。みずみずしくて、むちゃくちゃお勧めです〜。

これからの季節、ねぎ（必ず生で！）やたまねぎスライス（生）などを毎日少しでも食べる事をお勧めします。風邪の予防にてきめんに効きます。

ローフードリスト（60度以上まで加熱しない物しか食べない）の間では
ひまわりの種は成長期のお子さんは積極的に食べるとよいといえます。
ひまわりのはすーっと立てに伸びる植物。人間にも有用な成分が含まれている
のでしょうか。
是非、今度機会があればひまわりの種をおやつにしたり、ひまわりのスプラウト
（一番食べやすいです。苦くないし）を買ってきたり、食卓にひまわりを
上げることを意識してみてくださいね。

今日のメルマガはここまで！

ああっ！なんとか29日以内に送れそうです・・・(汗)

これから、出店1週間前にはメルマガ発行する事を目標に頑張っておいていこうと思います。

いよいよ12月！忙しい師走をしっかりと駆け抜けましょう！

それではまた、次回。

*このメールは配信専用アドレスからお送りしているため、このメールに返信してもメールは届きません。
お手数ですが、メッセージは synbio@eeeagency.com まで
よろしくお願ひします。
なお、このリストからはずしてもらいたい方は、件名に「配信停止」と
記入し synbio@eeeagency.com まで送付してください。

発行元：

SynBio Products,Japanese traditional fermented food

Hidamari, Cloth Menstrual pads

(生理用布ナプも取り扱っています。)

By EEE Agency

SynBio URL: <http://synbio.eeeagency.com>

hidamari URL: <http://hidamari.eeeagency.com>

Copyright: EEEAgency all rights reserved
