

そうそうの杜の名前に込めた「創」「奏」「想」

障がいのある人もない人も、みんなが自分の人生を創造して、生きることを奏でるという願いを込めて創ってきました。そして、これからもそうありたいと熱望しています。

そんな想いを形にするために *kawasemi* を創りました。

創りながら・・・、この出会いはそういうことだったのだと改めてわかった気がしています。これから目指す方向性をそうそうの杜にいる全ての人たちに感じ取って欲しいと願っています。

発酵はるの卵によって、私たちの目指すべき新しい方向性を創造してゆく。安穩としてられないこの社会で生きなければならない私たちにとって、それが卵であったというのは！！何というか、とても楽しいではありませんか。

新しいものを創造して、生み出していきましょう！

障害のある人たち、生き辛さを抱えている人たちが生き活きと生きていくことができるために、世の中の人たちに何をどのようにしたら、理解と共感を得られるのか。どんな風にしたら想いを届けることができるのか。

これまでの方法では何も変わらない・・・、そんな危機感を抱いていたのです。

だから、そうそうの杜としては新しい方法ですが、最も当たり前でふつうのことから始めます。

誰にとっても、生きとし生けるもの全ての根源である「食」から、人と物を愛おしく思う心を私たちから伝えていきたいと思います。

私たちが今までに巡り会えた全ての出会いを大切に育てていきます。

これまで出会ってきた全ての皆様に、感謝の思いを込めて・・・

発酵薬膳 *kawasemi* をオープンいたします。

そうそうの杜 吉見 あづさ

Kawasemi 屋号の意味

希望、夢、目標をあきらめずに持ち続けて、必ずこの手でつかみとっていこう。

発酵卵とは？

安全安心な飼料・水・運動を与え大切に育てられた鶏の卵を
奈良・光明さんオリジナル開発・塩分ゼロのぬか床で発酵させています

発酵の力により

- ・胃腸を活発にしお腹をも美しく整えます
- ・油や糖をサラサラに分解します
- ・体を芯から温めます

ご愛用頂きまして

冷えを改善し、免疫力を高め、貧血、肩こり、眼精疲労、血圧
生理不順、便秘、痔など、さまざまな不調に改善がみられます



メニュー

営業時間

平日 11:45~18:00
(土日祝日休み)

社会福祉法人 そうそうの杜

発酵薬膳料理 **Kawasemi**

大阪市城東区中央1丁目6-29

TEL 06-6935-1111

汁菜 発酵卵かけごはん膳 1,000円

発酵卵の卵かけごはん、季節の野菜たっぷり具だくさんのお汁もの、
塩麹・甘酒・発酵水などを使って煮炊きしにおかずの
いも身体もホカホカ温まる美味しいご膳です。

卵かけごはんは、卵臭さのないサラリとした味をお楽しみいただく
ために、まずは何もつけずにそのままお召上がり下さい。
その後、お好みでお醤油をどうぞ。

発酵水とは…発酵卵の殻を水で沸騰させて作った水。料理に
使用すると食材が持つ、アウシククサミを消し、酸味が
旨味を引き出し、油や糖をサラサラに分解する力に変化します

発酵卵のオムライス

有機玄米ごはんを玉ねぎとトマトジュースで味わい深く
炊き上げました。そこに火を通してとろりとさせた
発酵卵をのせました。

トマトの赤い色素リコピンには生活習慣病の原因となる
活性酸素を消去する働き、抗酸化作用があります。
リコピンと発酵卵のパワーで身体の中から元気が出てきます。
一般のオムライスとは、ひとあじもふたあじも違う Kawasemi
のオリジナルオムライスです。

1,000円

発酵薬膳カレー 1,000円

季節の有機野菜たっぷりの手づくりカレーには、クミン・ターメリック
などおなじみのカレースパイスに加え、被災地南三陸町復興
プロジェクト・当り帚(薬草の一種)の葉のパウダーが入っています。
当り帚は血行を良くし、体を温める作用があり、特に婦人科系
の不調の改善に効果が高いといわれています。

そこに発酵卵のゆで卵がひとつころんと入っています。
発酵とスパイスの力で体がホカホカ芯から温まります。
ごはんは玄米小豆酵素ごはんを炊いています。かみしめると
深い味わいは、カレーと良く合っており更に美味です。

のみもの

- 有機コーヒー(温or冷) 福岡・Nahaの木々のこだわりコーヒー 500円
- 和紅茶(温or冷) 奈良・健一農園の自然栽培紅茶 500円
- グリンスムージー 季節の元気有機野菜たっぷり 650円
- とうきすスムージー 被災地・南三陸町復興プロジェクト当り帚(当り帚:血行を良くし身体を温める効果のある薬草) 650円
- あまがしょうが湯 果糖糖としよがでシロップを手作りし、身体を芯からぽかぽか 600円
- ひやしあめ 冷たいよがが味もきりりと美味しい! 600円

発酵薬膳・発酵卵

召しあがってみませんか!

オリジナル開発の発酵パワー!

発酵の力で体を芯から温め免疫力を高め速やかに体調を整えます。

食材がもつ旨味を引き出し深いコクと優しい味の体が喜ぶお食事です。

又、油や糖をサラサラにします。なかでも発酵卵はピカイチ!(調理にも適します)

★ご愛用頂きますと★

冷えを改善し、貧血・肩こり・目の疲れ
コレステロール・血圧・生理不順・胃腸
便通・痔など、さまざまな不調に改善が
みられます。

※ご理解お願い申し上げます

この「ハッコーはる卵」は、より良い環境=安心安全な飼料・水・運動=を与え大切に育てられ3日に1回くらいしか産まない鶏の卵を発酵させたものです。

黄身の色が濃くないのはその結果で、発酵の力とは関係ありません。

赤卵を産む鶏ですので、3~4割に血斑が見られるのは防げない分野です。但し、白身が真っ赤な血卵や産卵後すぐ腐敗してしまったのが極めてまれに混ざります。

出荷以前にそれらをチェックする機械を導入する余力を持たない小さい農場です。しかしここ以外にこれほど良質の卵を卸して頂くご縁を他に持ちません。

誠にご迷惑とお手数をおかけ致しますが、ご一報頂きましたら代品をお渡し致します。ご了承、ご容赦下さいますことを心よりお願い申し上げます。

※殻は捨てないで!

卵1ヶ分を300ccの水で沸騰させます。(3ヶ分で1%)
大きな泡が出たら火を止めます。

泡はタンパク質ですので食べて下さい。

お湯は食材が持つアク・シブ・クサミを消し、隠れた旨味を引き出し、又油や糖をサラサラにする水に変化しています。

冷めてから一度こして欠片などを除き炊飯・味噌汁・あらゆる煮物の水としてご活用下さい。調味料を控えて頂けます。そのまま飲んで頂いても良いのでなるべく早く使い切して下さい。

ゆで卵にした後の殻には適しません。

美味しく食べて  美しくダイエット

お買い上げありがとうございます。
オリジナル開発による塩分ゼロのぬか床の力で発酵しています。
先使用権確保

発酵の力により次の特徴があります。

1. とても美味しくなっています。
1. 体を芯から温めます。
1. 胃腸を活発にしお肌を美しくします。
1. 油に溶けやすく又油や糖をサラサラにします。
1. アミノ酸、カルシウムが増えています。
1. コレステロールが下がっています。
1. 白身がにごる場合があります。
1. ほとんどの調理に適します。(油を使わずに焼けます)

ご愛用頂きますと

冷えを改善し、免疫力を高め、貧血・肩こり・目の疲れ・
コレステロール・血圧・生理不順・胃腸・便通・痔など、
さまざまな不調に改善がみられます。

これらの特徴や効能は日本食品分析センター調べや多くの方々からの感動のお声に基づきます。

名 称	発酵たまご
原 材 料	卵
内 容 量	10個
賞味期限	
保存方法	冷蔵庫など冷暗所で保存してください
製 造 者	有限会社 光明 奈良市今御門町21-1
販 売 者	