



うれしい・たのしい・ありがたいものをお伝えする

エコマル通信 2010 10月号

エコマル土曜朝市・10月30日開催

9:30～お昼位まで

- 魚屋くりちゃんの魚市
- 国産小麦・自家製酵母パン「かしこ」
- エコマルからは新鮮野菜や特撰セール品いろいろ
- 国産「樟脳(しょうのう)」の店頭販売

※10月は都合により第5土曜日の開催となりました。ご了承くださいませ。



国産しょうのう

衣類の守り番にはコレ
国産の天然樟脳をおすすめします
詳しくはチラシを見てね



新米でした

お店からのお知らせ

★10月から日曜の営業いたします

時間は平日よりやや短く、10:30～17:00となりますが、日曜日営業を始めたので、皆さまのお立ち寄りを心よりお待ちしております♪



BLOG ブログ好評更新中

- エコマルシェのブログ
<http://ecomarche.cocolog-nifty.com/blog/>
- ほぼ日刊エコマル店長日記
<http://ecomarche.cocolog-nifty.com/diary/>



エコマルブログ



店長日記

＜なつじんぷ＞ 出張所



byあっこ

▼望診法(マクロビオティック)の講座をこの春修了し、動物性食品を解禁。肉を食べ続け半年が過ぎました。ガリ↓ヤセ↓標準↓西洋人(???)と

気付いたときには立派な体になっていました。確かに筋肉もつきましたが、脂肪もつきました。流行りの肉食女子の誕生です。このとき初めて「What are you eat! (食べたものになる)」というマクロの名言を実感。「なんかニクニクしい体で西洋人みたい。細くてしなやかな東洋人の体になりたい」。イメージはジャンプのアジエンス。髪は短いです、あんな感じですよ。

▼で、思いついたのが「豆」。

豆を食べればマメメシい体になるかもしれない、海老蔵もベジタリアンだし、これからは豆の時代だよ、と北海道の地豆を販売する「べにや長谷川商店」の豆料理教室に通い始めました。美味しいですよ、豆料理。甘い煮豆だけじゃなく、和え物、煮物、豆ご飯。お菓子も簡単に作れて、新たな豆の可能性を再発見。

▼しかも縁あって、店長が北海道の「べにや長谷川商店」さんを訪問。なんと来月から豆が入荷することになりました。虎豆、うずら豆、パンダ豆、名前だけでもかわいいでしょ。あなたも豆を食べてマメメシい体になつてみますか？

▼今月号ではビッグアーモンドチョコの記事のところで「砂糖不使用」について考察してみました。糖類、カロリー共に0(ゼロ)になるのは人口甘味料のみです。

添加物がちよつと入っているだけでも気にするのに、なぜ人口甘味料に関しては気がゆるむのでしょうか。

添加物は使っても微量ですが、砂糖の代わりに人口甘味料を使えば、グラム単位です。私はこのロジックに気が付かず、気付いたときには舌が麻痺してしまいました。恐ろしく

しかし、人によって様々な状況がありますので、私の判断であれがいい、これがいい、と言えたものでない、情報を提供するのみとし、皆様の判断に委ねた次第です。

なので、今回のチョコの記事に関してはちよつと切れ味悪かつたな、と思っています。

エコマルシェで取扱っている商品は

農家さんからの産直野菜やお米、おいしいお豆腐・納豆・低温殺菌牛乳、調味料、乾物、肉製品などの食品、洗剤などのエコロジー雑貨など厳選して扱っております。ぜひお気軽にお立ち寄り下さい！

中野区上高田1-2-41 コーポシティ1F
Tel/Fax:03-3369-1856

E-mail:ecomarche@mbh.nifty.com
WEB:http://ecomarche.jp

営業時間: 火～土 10:30～19:00
日 10:30～17:00
定休 月曜 祝日



地下鉄東西線落合駅出口1,2より徒歩7分
JR総武線/都営地下鉄大江戸線
東中野駅西口より徒歩10分