

体に優しいお店

佐賀 三瀬~大和にあるオススメのお店

旅をする木 平飼い卵

エサは添加物・抗生物質なし遺伝子組み換えなしの原料を自家配合

いい麺亭 米粉うどん・ちゃんぽん・米粉使用の天ぷら等



旅するクーネル スパイスカレー、有機野菜使用

カフェ フクシア 醤油とお酢は佐賀市丸秀醤油さん

お料理に使う砂糖は奄美大島の素焚糖使用。

隠し味や下味に自家製甘酒や自家製豆乳ヨーグルトを使い、
からだに優しく素材の味を引き出す調理を工夫されています。

佐賀市江島農園さんの無農薬国産米を使用。七分つき米と寝かせ玄米から選べます。
ドッグランやワンちゃんご飯もあり。

そば庵 はなの蔵 十割そば 本わさびで、食べられます



通販

キママクラブ



母は高いと続けられない！！できるだけ良い物を安くご提供することでオーガニックは特別な日に食べるものではなく毎日の食卓であるということを次世代に残していきたいという代表者の熱い思いに共感します。

ビオ・マルシェの宅配 有機野菜やオーガニック食材を中心に週に1度、ご自宅までお届けするオーガニック専門の会員制の定期宅配サービスです。

ザ ヴィーガンマシュマロ

ザ ヴィーガン マシュマロがお届けする卵や乳製品などの動物性食材を使わないスイーツの美味しさと、食後の後味の軽さをお楽しみください。





天然菓房のがり 佐賀 背振

自然溢れる佐賀、脊振の山奥でからだが喜ぶみんなが喜ぶおやつを一つ一つ丁寧に作られています。
すべて小麦・卵・乳製品不使用。
できる限り有機、無農薬の材料を使用。



なつの実 佐賀 神埼

からだと心に優しいおやつ工房
佐賀県産米粉、ルーツである与論島のきび糖、吉野ヶ里町の農家さんの卵など厳選した材料でひとつひとつ手作りで作られたおやつです。
だごドーナッツや、米粉豆乳チーズケーキ、米粉ガトーショコラ、季節の野菜入りシフォン、木の実のビスコッティなど。
甘さ控えめでもおいしいレシビで、子どもにも、甘いものを我慢している人にも安心して食べていただけます。



akaneiro 佐賀市 大和

akaneiroのすべてのおやつは自家米の米粉100%でできています。
akaneiroのお菓子はすべて自家米「ひのひかり」から作った米粉でできています。



米粉スイーツ専門店「コメコロールズ」 佐賀 神埼

米粉スイーツのみを作り続けているグルテンフリースイーツ専門店。オープン以来一度も小麦粉を店内に入れていないため、小麦アレルギーの方も安心してお召し上がりいただけます。米粉の持つ柔らかく優しい食感を活かしたスイーツをお楽しみめます。



100%無添加良品 sweetshop taka 佐賀 鳥栖



ほこあほっこ いいものSHOP 佐賀市 水ヶ江
のがり なつの実 など体に優しいのお菓子が多種置いてあります。
体に優しい調味料もあります♪

他にもいいお店やオススメの商品
があれば、ぜひ教えて下さい♡

おひさま (佐賀市) 体に優しい調味料、肉、野菜、飲み物 インスタ
ント等いろいろなものが揃っています。マクロビランチもあります

漢方の宮崎薬局 (佐賀 鹿島) いろいろな健康情報が得られます

えこびと (佐賀 千代田) オーガニック食品やお野菜アロマ雑貨・精油
こだわり卵のケーキ、焼菓子、カフェ&ランチもあります

イオン・マックスバリュ等にある、トップバリュのグリーンアイ商品
オーガニックジャムコーヒー 抗生物質不使用のお肉 ライスパスタ等

ゆめタウン佐賀 カルディ

比較的いいと思われるものをオススメし
ていますが、ご購入の際は、ご自身で原
材料や添加物の確認をしてくださいね♡



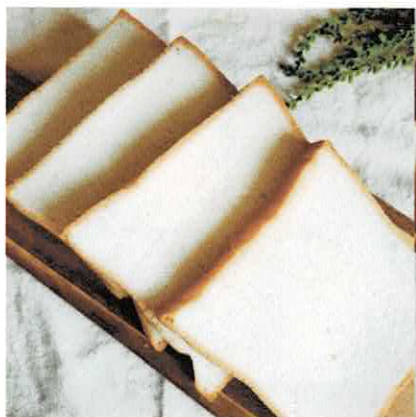
BE HAPPY
gluten freeで心とカラダを豊かに

使用している主な原材料

九州産米粉
奄美諸島産素焚糖
自然塩
こめ油

使用していない材料

小麦粉
白砂糖
卵
乳製品



＼米粉パンレッスンやっています！／



Instagram @yurina_comecopan

新発売

国内産の丸大豆・小麦・天然塩を使用したこだわり醤油に、米麹を合わせた弊社オリジナルの「まろみ通信」で食材によく絡み、腸内改善への効果も期待できます。

～発酵と腐敗の違い～

発酵と腐敗の違いは何か？
どちらも微生物の働きですが、シンプルに言うと、人にとって有用なものが発酵、有害なものが腐敗です。

一般に「腐敗」は、腐敗臭を生じますが、食中毒菌など臭いはしなくても人に有害なものもあります。また、逆にカビが生えると腐敗のイメージですが、麹カビは日本の代表的な「発酵」するカビです。イメージだけでは分けられないのです。

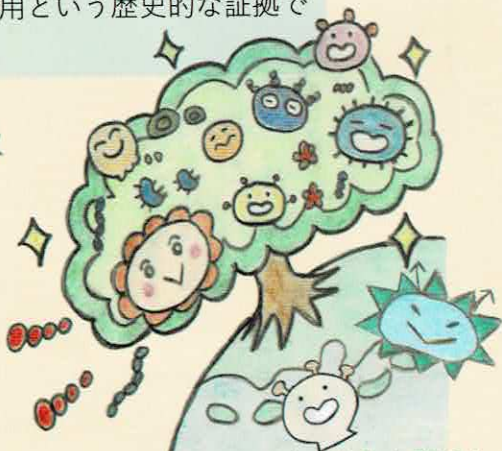
発酵と腐敗は、人の価値基準で分類しているだけですから、地球上においてはどちらも大切です。地球上に人が生きられるのは、この両方の微生物の働きです。

先人が作り上げた味噌、醤油、納豆などが発酵食品と呼ばれてきたということは、これらは人に有用という歴史的な証拠です。



まろみ通信

No. 103
令和4年
第4号



地球上では発酵も腐敗も関係なく多くの微生物に支えられています



Yamayan

FOR YOUR TABLE

誰もが願う「健康」「時短」「クオリティー」の"あったらいいな"を
ご自宅へお届けする冷凍食品宅配サービスです



yamayanの想い

"体が喜ぶ食事をお手軽に"

日々の忙しい生活の中で、毎日健康に気遣った献立を考え、食材の買出しに行き、キッチンに立って料理をするということは、多くの人にとって決して簡単なことではありません。

yamayanは、健康、時短、クオリティーの狭間で悩む多くの方へ、日々の暮らしにゆとりの時間を与え、毎日が楽しくなるようにお役に立ちたい、という想いから生まれました。

毎日のちょっとした「ワクワク」を作るお手伝いをするために、料理と健康のプロが長年培ってきた経験を全て詰め込みました。

クオリティー

一流シェフ手作り！
ハーブを料理に合わせてブレンドし、食材は火入れのタイミングを見計らい、ソースは旨味と深みのバランスをみながら心を込めて手作りしたyamayanでしか味わえないプロでこそこのクオリティーを提供します。

健康

調理の過程で添加物を使わないのはもとより、調味料にもこだわって、「体が喜ぶ食事」をモットーに開発しています。
また、グルテン、乳、砂糖を使用していないこともこだわりの一つです。

時短

忙しい毎日でも"余白"の時間を作って欲しいから、湯煎8分で完成！
※一部商品に解凍して使える商品もございます。
例：ジェノベーゼソース、雑魚ラー油

✓ グルテンフリー

✓ カゼインフリー

✓ ケミカルフリー

✓ シュガーフリー

ふっくら、もちもちの役割を果たすグルテンの代わりに米粉やひよこ豆を使い、まろやかさとコクを出すカゼイン(乳)の代わりにココナッツミルク(BPAフリー)、食品の風味や外見をよくしたり、製造加工に必要な乳化剤や膨張剤、pH調整剤を使わずハーブや火加減の工夫で旨味をだし、砂糖の代わりに野菜そのものからでる甘味や本みりんを煮詰めるなど、4つのフリーにとことんこだわっています。



私の作った料理でお客様が笑顔になってくれることを生きがいに、30年近く料理に向き合ってきましたが、ヴィーガン食が注目を浴びるようになり、更にはグルテンや乳、砂糖にも意識が向けられていることを知り、実際にそれらを使わずに料理をしたとき、積み重ねた技術ではイメージ通りの味に仕上がらず強い衝撃を受けたことがキッカケで私の新たな挑戦が始まりました。また、今まで気に止めることなく使っていた調味料や材料には、発色・保存・旨味等の役割として使われる添加物が使われており、それを見直して「体が喜ぶクオリティーの高い食事」をモットーに開発し、たくさんの想いが詰まった自信作ができあがりました。全て一つ一つ手作りで心を込めて作っていますので、最高のお食事を皆様の食卓へお届けいたします。
Shef Yamato Kishimoto

yamayanのこだわり

おすすめ商品のご紹介



奇跡のヴィーガンボロネーゼソース

キノコや野菜を辛抱強くゆっくり焼き上げることで、ヴィーガンとは思えない奥深い味わいとお肉のような食感に仕上がっています。ヨモギとハーブスパイスの香りが爽やか。

Point!

ヴィーガンのイメージを覆すうま味を抽出

キノコの歯ごたえある食感と香り、ヴィーガンとは思えないジューシーさを引き出した、とっておきのソースです。



ニンニクたっぷり海老のアヒージョ

たっぷりの島にんにく、噛み応えある海老、ピリッと辛い島とうがらし、プリプリのきのこ、オリジナルブレンドのハーブスパイス、それぞれが絶妙なバランス!! 大人気アヒージョです。
(Eビ: pH調整剤・アミノ酸不使用)

Point!

yamayanでしか味わえない本気のアヒージョ

ピリッと辛く、抗酸化力抜群のにんにくが残ったオイルは、ブロッコリーやパプリカを炒めたり、シーフードピラフなどアレンジ力抜群です。



yamayanカレー

癖になる辛さがたまらない、たっぷりのハーブスパイスとシーフードの奥深い味わいが特徴のyamayan特製カレー。具は入っていませんのでグルテンフリーのパンやナンと一緒に、またグリル野菜を添えてお召し上がりください。

Point!

グルテンフリーを実現した奇跡のカレー

新鮮な魚介類の出汁と数種類の香り高いハーブをオリジナルブレンドして、辛さを主張させた特製カレー。グルテンフリーで仕上げています。



こだわり和牛丼

和牛にこだわり、脂はできるだけカットしてたっぷりの玉ねぎとゆっくり煮詰めた本みりんだけで優しい甘さをつくり、試作を重ねて完成したちょっと贅沢な一品です。

Point!

砂糖を一切使わない上質な甘みはyamayanだからこそ!

野菜の甘さと丁寧な煮詰めた本みりんが上質な甘さを実現。脂部分をカットした和牛は、固くならないような火入れを工夫しています。



Concept

「あなたのまあるい笑顔をつくる」

sante café まる

なるべく添加物を使わず、地元九州産の食材を使用し、
食べていただくお客様の笑顔を思いながら、
一つ一つ手作りしております。

「心と身体が喜ぶ“食”とは何なのか？」

“まる”の商品がその答えの一つになることができればと、
こだわりを持って、一人でも多くのお客様の
「まあるい笑顔」を作り続けたいと考えております。

Owner's Profile



山下 千工

株式会社 sante café まる
代表取締役社長

食の乱れや食育が盛んに取り上げられている今だからこそ、心と
体が喜ぶような食事が求められていると考え、長年、和菓子職人と
しての経験とファスティングインストラクター(断食)、ローフード1
級、グレインマイスター等の資格を活かし、グルテンフリーのカフェ
をオープン!カフェまるとは「食の大切さ」を伝えたい...そんな想いで
始めたお店です。現在は、安心安全の食とお菓子で世の中を笑顔
いっぱいにするべく、まあるい笑顔創造企業【sante café まる】とし
てスタート。菓子製造に特化し、小麦粉・卵・乳製品・動物性食
品は一切使わず、食材はなるべくオーガニックなものを使用。焼き
菓子やロースイーツなど満足できるお菓子をお作りしております。



あなたのまあるい
笑顔をつくる

sante café MARU SWEETS SELECTION



スイーツのご購入はこちらからどうぞ!

<https://shop.santecafemaru.com/>



お問い合わせ・取材のご依頼はこちら

<https://santecafemaru.com/>



お客様の声など最新情報を発信中

@santecafemaru



オーナーの日々の言葉を不定期更新

<https://ameblo.jp/santecafemaru/>



sante café MARU
official online shop

公式オンライン
ショップ



グルテンフリー・ヴィーガンスイーツ

(小麦粉・卵・乳製品・動物性食品不使用)

Online Shop



Official Site

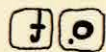


Instagram



Blog





イベントの週、休まず営業

(祝日営業・不定休あり)

定休日 毎週 火・水曜日

TEL 0942-82-4271

営業時間 AM10:00~PM6:00

佐賀県鳥栖市宿町721

SWEET SHOP TAKA

栄養士・パティシエの店

100%無添加良品

無農薬 **良い油**
Organic ココナッツオイル
Organic メイプルシロップ

不使用
小麦・卵・乳製品不使用

米粉
佐賀県産 無農薬米粉

良い甘み
きび砂糖・自家製甘酒・デーツ

食感
噛み応え たっぷり

せふろのおみやげ
米粉のほこーん
ごめごん
苺糖 抹茶あんこ

のがり

シアワセ
一番大切にしていること

天然菓房

佐賀県鳥栖市宿町 服巻大志 株式会社 豊地