



残暑お見舞い申し上げます

残暑厳しき折から、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。日頃より格別のお引き立てをいただき、ありがたく御礼申し上げます。皆様にはお変わりございませんでしょうか。

おかげさまで『すばいす・1』も9年目に入りました。60歳を過ぎて起業した私達を“まんま”と同様に信頼して頂いたことに深く感謝申し上げます。私達スタッフ一同、お客様に喜ばれる商品を提供していくことを大切にして参りました。これからも“まんま”はいつまでも元気一杯です!!それにあやかって私達も頑張っていきたいと思っております。これからもどうぞよろしくお願い致します。

(株)すばいす・1 代表 本井 弘子

【消費税率引き上げに伴う価格改定・送料改定のお知らせ】

日頃より『まんま商品』のご愛用ありがとうございます。さて、この度、消費税率引き上げに伴い平成26年4月1日より、価格を改定させていただきました。なにとぞご了承くださいますとともに、今後とも変わらぬご愛顧のほど賜りますよう、よろしくお願い致します。

【新価格】

- 『まんま』 250g 定価 1,650 円 (本体価格 1,528 円 + 消費税 122 円)
- 『まろやか酢』 定価 2,160 円 (本体価格 2,000 円 + 消費税 160 円)
- 『まんまのぱいたん』 定価 1,340 円 (本体価格 1,241 円 + 消費税 99 円)
- 『麺つゆ』 (夏季限定) 定価 825 円 (本体価格 764 円 + 消費税 61 円)

また、レターパック料金等も改定されましたので、送料も平成26年9月1日より改定させていただきます。こちらもご了承ください。

【送料】

- 『まんま』のみ 2袋までは 360 円 (レターパックライト利用)
- 『まんま』のみ 4袋までは 510 円 (レターパックプラス利用)
- レターパックでおさまらない場合は、下の料金にてお送りいたします。

北海道・東北	1,200 円
関東・信越・北陸・東海	1,000 円
近畿・中国・四国	750 円
九州管内(但し離島と一部地域を除く)	400 円
沖縄	900 円



※九州管内のみ、**9,000 円以上のお買い上げは送料無料**とさせていただきます。(離島と一部地域を除く)

【 もっと気軽に和食を食べよう！！ ～於：那珂川町家庭教育学級～ 】

6月12日(水)に、那珂川町保健センターにて、表記のタイトルでお話と調理実習をさせていただきました。

皆さんで昆布・かつお・いりこ・化学調味料のテストを行いました。化学調味料との味の差は全員納得で、自然の恵みのおいしさを実感していただきました。煮物にしても味噌汁にしても「だし」が旨味の土台となるので、「力強い二番だし」を！と日本料理「かんだ」の主人が提案していた方法を皆さんにもお伝えして調理実習に入りました。

那珂川町の家庭学級に参加しているお母さん方は意識の高い方々で、昨年もそうですが今年も感心させられる事がいっぱいでした。後日頂いたアンケートでは、「短時間で5品も出来、野菜も沢山で美味しかった」「だしの大切さが分かった」「美味しい和食に感動した」と、私共にとっては嬉しいことばかりで、感謝です。

《力強い二番だし》

- ① 深めの鍋に10cm角の昆布1枚をして、水1Lとかつお節20gも加えて火にかける。
- ② グラグラさせない、表面がクラクラする程度、アクはまめにすくう。
- ③ 下においた昆布は、対流を良くするため途中で上にあげる。
- ④ だしが出たら、だしが澄んでくる。
- ⑤ ザパーとではなく静かに濾すことが大切。

みんなで作って、食べて、お茶しよう会♪

『まんまの風だより第4号』でご紹介しました「みんなで作って、食べて、お茶しよう会♪」。年に2～3回の開催となっておりますが、細く長く続けています。野菜や魚の美味しいお店や、美味しい食べ方、お弁当に良いおかずなど、色々とおしゃべりしながらみんなで楽しく調理しています。

レパートリーが広がり、「まんま」の新たな使い方も知ることが出来ると好評です。

食後のtea time&ミニ勉強会では、“食”に関するちょっといい話（雑誌やTV、本による情報、講演会で聞いた話など）を通して、普段の食生活を見直す機会となっております。また、受験情報、子どものこと、趣味の話など、時間の許す限りおしゃべりの花が咲いています。

今後も皆さんの憩いの場として楽しく続けられたらいいなと思っています(^o^)

西区 まあこ

『まろやか酢で夏を乗り切ろう！』 こんな風に活用しています♪

- ❖ 『めんつゆ』と同量の「まろやか酢」でポン酢にして1年中便利に利用しています！
- ❖ 牛乳に大さじ1/2程加えて飲みます。飲みやすいです♪
- ❖ ミックスジュースに加えてすっきり！
- ❖ 揚げ物や餃子にかけてさっぱり。
- ❖ 冷やご飯が少しある時、レンジであたため好みの量の酢をふりかけ、納豆やきゅうりなどあるものをのせて、海苔でくるんで手軽に手巻き。
- ❖ 手作りまんまドレッシング
「まんま」…小2、「まろやか酢」…大3
オリーブオイル…小2、洋しょう…少々
生姜やゴマを入れたり、オリーブオイルをゴマ油に変えたりなどして、料理やご家族のお好みにあわせてお楽しみください。

RKB 今日感テレビ 【今日感百貨店】

RKBテレビより、料理講習会と“トゥインクルまんま”の様子を取材して頂き、その模様が7月30日(水)に放映されました。お問い合わせや励ましなど多くの嬉しいお声を頂き、大きな力となりました。“トゥインクルまんま”は1ヶ月間で「家庭料理」「お花」「お茶」が学べると皆さんに好評です。料理講習会では、食育インストラクターの資格をもつベテラン主婦が『簡単・便利・おいしい』まんまの使い方をお知らせしながら調理し、試食して頂いています。みなさんも、是非ご参加ください。

良品仕入れマス!
今日感百貨店
KYO-KAN HYAKKATEN

家庭の食文化を守りたい
(株)すばいす・1



〒814-0001 福岡市早良区百道浜1-4-22 TEL・FAX 092-823-3956

❖ お電話でのお問い合わせは、平日の9:30～17:00にお願い致します
公式サイト <http://www.spice1.info/>
通販ページ <http://manma.free.makeshop.jp>