



食工房の



# パンだより



食欲の私号(26号)2007年10月

毎度あいがとうございます。



9月下旬まで後を引いていた暑さもいつの間にか終わり、代わって朝夕は肌寒さを感じるようになりました。

この時期、動物たちは冬の寒さに備えてしっかり喰いだめをするのですね。

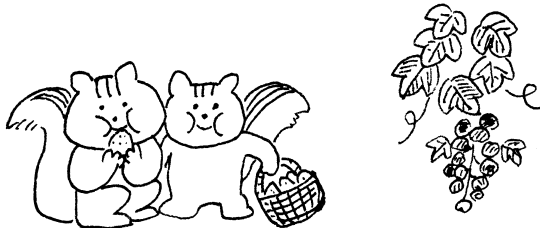
人間の私たちは、敢えてその必要はないのですが、やっぱり本能の名残りなのでしょう、秋の声を聞くと同時に食欲がわいて来ます。

この時期は、実は一年の体調維持のために、大変重要な季節なのです。

喰いだめする必要はないにしても、食の質的な面には十分気を配りたいところです。

食工房は、食と健康の関わりを重視した食品造りをテーマに、パンと焼き菓子を焼いています。

その他、食を通じて皆様の健康づくりへの提案をし続けています。



ころも

## 黒パンがじいで集中力とスタミナも長持ち!

先日、長時間のドライブで集中力が切れそうになった時、薄く切った黒パンを、何もつけずにかじりました。

ガムをかむ時のように口の中に留めて、しっかりとトロトロになるまで噛んでいるうちに甘くなって来ました。

唾液の酵素の働きで、ブドウ糖が出来ているのですね。ブドウ糖は栄養素の最小単位で、唯一、血液中に直接溶け込むことが出来るため、一部は口内上あごの粘膜から直接吸収されます。

そして、あごの運動によって良くなった血流に乗って脳へと運ばれ、脳を速やかに活性化させます。

本の数分のうちにも、劇的と言えらる変化が起こります。何の弊害もなく効果は完ペキで、しかも長い時間持続します。

こうやって私は、16時間の長旅に耐えることが出来ました。

そしてもう一つ、登山をする方が、黒パンをかじりながら登ると調子が良いと報告していただきました。

一度に腹いっぱい食べると休憩しなくてはなりませんが、少しずつ、時々、黒パンをかじりながら、その方は日帰り飯豊連峰の女日岳まで往復して来ました。

エネルギーの補給のしかたと人体の生理に、また新たな理解が一つ加わったような気がします。



## 黒パンの豊富な繊維質とミネラルの効用

ライ麦全粒粉の繊維質含有量は、例えば数切れの黒パンでバケツ一杯の生野菜と同量というほどのものです。

また、ミネラル分も大変豊富です。

これらはカロリーにはなりません、消化吸収の速度を遅くする働きがありますので、食後の血糖値の急激な変化を緩和してくれます。

また栄養素の代謝をスムーズにし、有害な代謝物質の発生も防いでくれますから、私達の健康上大変有益です。

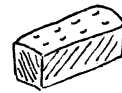
健康は食生活からとお考えの方、黒パンをぜひお試しください。

ライ麦全粒粉 33%入 聖焼き黒パン(大) 1本 500円

1/2カット 1個 250円

特大もあいます。 1本 800円

ライ麦全粒粉 80%以上 プンバニッケル 1個 400円



体操も  
忘れずにネ!!



## 「奥会津アイハジコンサート」

10月13日(土) 午後2時開演(1時開場)

出演 ショーン・ライアン、守安 功 雅子

昨年も開催して大好評いただきました。

今年も、昨年に引き続き、アイルランドからティンホイッスルの名手、ショーン・ライアンをゲストに迎え、守安功、雅子ご夫妻との共演によるアンサンブルをお楽しみいただきます。

当日はまた、会場内で食工房によるミニカフェも開店いたします。

只今チケット発売中 《限定100名で締め切り!》

ご予約はお早めに!

前売り 大人 2000円 小人 1000円

当日 大人 2500円

前売りで定員に達した時は、当日券はありません。

コンサートのホームページ

<http://www.merryland.aizu.or.jp/aimu/index.html>

今年のコンサートの録音の一部を試聴出来ます。



お問合せ、チケットのお求めは、食工房でも受け付けています。

まだ人数に余裕があります。

皆さまのご参加を、心からお誘い申し上げます。

# ブラウニー・バタービスケット、再開しました。

9月中なかなか気温が下がらず、チョコレートやバターを多く使うものは再開出来ませんでした。さすがに10月に入って、このところグンと涼しくなってきましたので、やっと再開です。

## 食工房のブラウニー

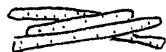


ほとんどれごとカカオの本格派、小さな切れでも十分ご満足いただけます。

文旦ピールとスパイスワークで、オリジナルな風味を演出しています。

1切れ(10cm×5cm×2.5cm) 350円

## バタービスケット



バターを沢山練り込み、酵母で長時間発酵させた生地を使って焼いた、軽い塩味のビスケットです。

スティック状の食べやすい形、サクッとした歯応えが心地良い。



8本 100g以上 290円

お子さんのおやつに、お酒のつまみにどうぞ!!



## 今年もシュトレンをつくりまわす。

クリスマスを待ちながら少しずつ楽しむシュトレン、日本のお正月にお餅が欠かせないように、ドイツではクリスマスにシュトレンが欠かせません。

一昨年、昨年とご好評いただきました食工房オリジナルレシピのシュトレンを、今年もつくりまわす。

今年は、価格は据え置き予定です。



1個 1,800円(家庭用簡易包装)  
2,200円(ギフト用パッケージ)

今からご予約可能です。(12月20日頃まで受付中)

途中で、ご注文の追加変更もOKです。

今年は、用意した材料の都合で、数を昨年と同じ200個に限定させていただきます。

売り切れの可能性があります。ご注文はお早め!

## 《コーヒー通信》

新銘柄発売! ブラジル 南ミナス州より

バージングランデ農園 ムンドノーボ・スーパーボイア

樹上完熟した実を収穫、ナチュラルで脱果精製。

さすがに逸品と言える素晴らしいロースト香とやわらかい飲み口が特長。

これをベースに、「カフェブレンドNo.1」が新バージョンになりました。

おいしいブレンドも新バージョンを試してみましたが、なかなかのものです。(こちらは定番にはなりません。)

ご注文の際は、「バージングランデ」とご指定ください。



お手ごろ価格! 320円/100g

※この銘柄は、無農薬有機栽培品ではありません。

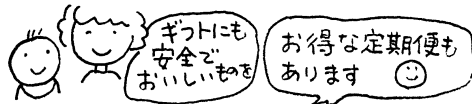
無農薬有機栽培にこだわる方は、☆☆☆☆☆  
ブラジル産 ジョアキン (ナチュラリ) をどうぞ。

長年食工房の定番にして来た実績は伊達じゃありません。2006年には、ブラジル国内コーヒー豆コンテストでグランプリを獲得しています。

風味の良さと安心の両方に満足したい方におすすすめ。



なお、食工房のこれ以外のコーヒー豆(ペルー、グアテマラ、ネパール)も、無農薬有機栽培品です。



## ☺ 通信販売、ご利用ください。



食工房では遠方への発送も承っています。ご自宅用はもちろん、贈答用に相手先へ直接お届けすることも出来ます。

送料は、原則的にお客様に負担していただきますが、ご注文金額により 8,000円以上のご注文で半額に、15,000円以上で無料になります。

お友達と共同購入で送料を節約するなど、ご検討ください。

## ※ただし、通販キャンペーン実施中!

通常、ご注文金額500円に1点差し上げている通販クーポン券を、期間中、2倍ポイントプレゼントいたします。(10月中にご注文、発送分)



## 🏠 会津若松市 七日町(駅カフエ)へお出かけください。

食工房の焼き菓子を、メニューの中でお召し上がりになれます。マフィン、スコーン、ブラウニー、ケーキなどと、お飲み物のセットメニューになっています。

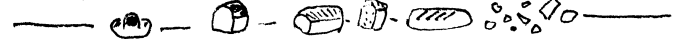


10月19日・第三金曜日 午後

## 会津若松方面へ配達に回ります。



ご利用の方は、二日前までにご注文をお願いいたします。配達時間は、出来る限りご希望に添いますが、厳密な時間指定はご勘弁ください。



## 食工房のメニュー一覧表を用意しています。

コーヒーのパンフレットは別に用意しました。



店頭にありますので、必要な方はいつでもお申し出ください。遠方の方には、お送りいたします。

※ホームページからダウンロードすることも出来ます。

食工房のホームページ <http://shokuko.com>

お問合せとご注文は・・・

TEL 0241-38-3102

FAXは、専用番号へお願いします。

食工房へのFAXは 0241-38-3104

※こちらは、通信エラーがありません。

電子メールでのお問い合わせ、ご注文は

[m\\_aoki@shokuko.com](mailto:m_aoki@shokuko.com)

〒969-4107

福島県 喜多方市 山都町 大字相川 字高野 甲413-3

天然酵母パンと焼き菓子の店 **食工房**

営業時間 11:00~19:00 定休日 火、水

