



食工房の

# パンだより

春は、  
名のみの  
風の寒さや  
節分号(30号)2008年2月

製品価格の値上げ、  
当分の間見合わせます。

良質な品を  
お届けします



この2月からまたレーズンやクルミなどオーガニック食  
材が大巾に値上りします。

先月のパンだよりで、製品価格の値上げにご理解をお願  
いしましたが、材料だけでなく諸経費も含めたコストの  
上昇がどれくらいになっているのか、また今後はどうな  
るのか、今はちょっと見定められません。

ここで価格を改定しても、暫定的なものになって、すぐ  
また再改定するようになったのでは、お客さまへのご迷  
惑はもちろんです、食工房にとっても煩雑でトラブル  
の元になってしまいます。

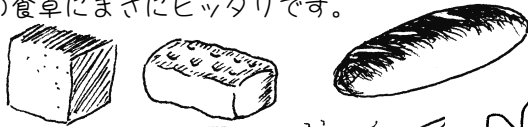
大変な状況ではあるのですが、当分の間現状維持でがんば  
りますので、皆さまの更なるご愛顧をどうぞよろしく  
お願いいたします。

## 寒い時、パンがおいしい!

寒い時、本当に体を温めるためには、カロリーのある食  
物が必要です。

しかもそれが、効率良く且つある程度時間をかけて消化  
吸収されるためには、豊富な繊維質とミネラルが不可欠  
です。

食物繊維とミネラルを豊富に含む、ライ麦全粒粉を使っ  
た堅焼き黒パンやプンパニッケル、ライ麦入角食パンな  
ど、冬の食卓にまさにピッタリです。



## パン食をさらにおいしくするために...

### 保存版レシピ 挽き肉団子と白菜のスープ

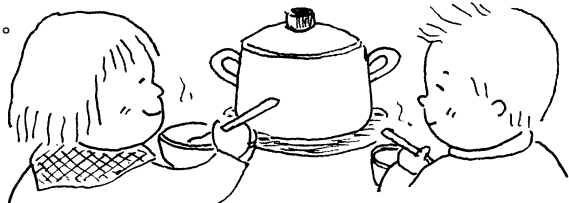
先ず肉団子をつくります。  
挽き肉(鶏肉がおすすめ)と刻みネギ、卵とパン粉を混  
ぜ合わせ、ショウガの絞り汁を少量加えます。  
塩、コショウで調味し、食べやすい大きさの団子に丸め  
ます。

フライパンに油を熱して両面を焼きます。  
鍋に白菜を適当に刻んだものをたっぷりと敷き詰め、上  
に挽き肉団子を乗せます。

材料が浸るくらいまで水をさし、煮込みます。  
この時、水の代わりにスープストックを使えば、さらに  
美味しく出来上がります。

煮込み途中で、塩、コショウ、その他好みに合わせてス  
パイスを加え調味します。

白菜が透明になって、すっかり柔らかくなったら出来上  
がりです。



## Shokuko news

食工房のマフィンにはバター・卵  
ミルクを使っていません

### マフィンの製造、再開します。

しばらくの間お休みしておりましたマフィンの製造を再  
開いたします。

2月から5月の連休が終わるまでの期間限定です。

### シヨリス君の朝ごはん

レーズンとミックスナッツが入っています。  
油脂分は菜種サラダ油のみ、ノーシュガー(砂糖不使用)  
のヘルシーメニューです。  
朝食用としても、2個食べれば十分なボリューム。  
熱いコーヒーと一緒にどうぞ!



### ココリス

ココアとラムレーズン入りです。  
こちらはきび砂糖で甘みをつけています。  
ココアとラムレーズンとスパイスワークが醸し出す幸せ  
フレーバーをお楽しみください。  
お茶の時間におすすめ。



### スイートハート

文旦ピールがたっぷり入っています。  
生地の甘みには、ピールをつくった時に取っておいたシ  
ロップだけを使います。  
何と言っても、南国の恵み柑橘系の素晴らしい香りを楽  
しめます。  
こちらは、紅茶やハーブティーが似合います。



### そばマフィン (こちらは、通年製造しています)

会津産、石臼挽きのそば粉を使用しています。  
食工房のメニューの中では珍しい和風のテイスト。  
熱い番茶に、一番合いそうな気がします。



☆マフィンは、いずれも

2個入エージス包装 1袋 290円  
5個入簡易包装 1袋 500円

☆焼き立てがおいしいのは言うまでもありませんが、日  
にちが経っても、上手に焼き戻す方法がありますので、  
ぜひお試しください。

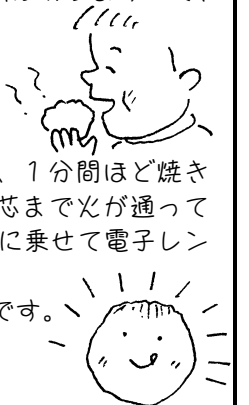


### 上手なマフィンの焼き戻し方

先ずオーブントースターを予熱します。  
硬くなってしまったマフィンを入れて、1分間ほど焼き  
ます。表面に焦げ目がつく一歩手前(芯まで火が通って  
いなくて構いません。)で取り出し、皿に乗せて電子レン  
ジで15秒間加熱します。

これで、ほぼ完ぺきに焼き立ての状態です。  
※ただし一度だけにしてください。

何度も温めなおさないでくださいね。

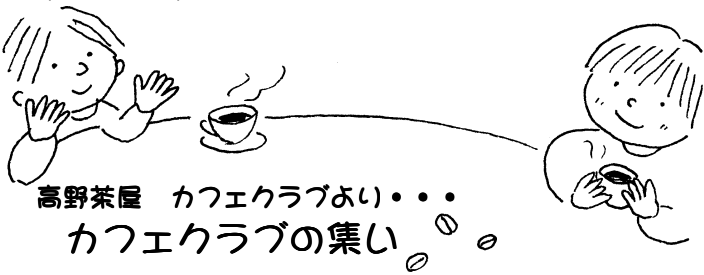


☆ おあめの一品 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆  
 食工房オリジナル カリーマサウ を使って…

100g 1袋 800円  
 カゼも吹っ飛ばす! スパイシーカレーソース

《作り方》  
 最初に、玉ねぎをバターで炒めてソースベースをつくります。  
 細かく刻んだ玉ねぎを、バターと少量のオリーブ油を熱したフライパンで丁寧に、きつね色になるまで炒めます。  
 甘みが十分出てくるまで、時間をかけてください。  
 鶏挽き肉を、固まらないようほぐしながら、油で炒めます。  
 お湯をたっぷり注いで、スープ状にします。  
 そこに、玉ねぎのソースベースとトマトペーストを加え、焦げないように注意しながら加熱します。  
 最後に、食工房のカリーマサウと塩で味と香りを調整して、少し煮込んだら出来上がりです。  
 お好みで、他に何でも具材を足して、ご自分のオリジナルにしてください。

ライス、ナン、黒パンなど、何にでもマッチします。  
 スパイスを少し多めに使って、思い切り辛くして召し上がると、血の巡りの悪い冬の時期の体に溜まった毒素を排出出来ます。  
 ※その時の体調を判断して、日頃召し上がっている辛さプラスアルファくらいにしてください。



高野茶屋 カフェクラブよい…  
 カフェクラブの集い

2月24日(日) 午後2時より、終了随時

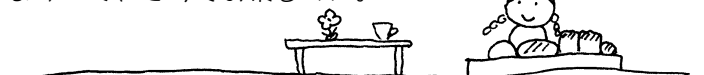
※降雪の状況次第で中止することがありますので、直前に必ずお問い合わせの上、お出かけください。  
 今回は…、  
 体の温まる、深炒りコーヒーメニューをいろいろ試します。

参加費用 お一人 1,000円  
 当日まで、参加のお申し込みを受け付けています。

「高野茶屋のコーヒー券」価格改定のお願い  
 コーヒーまたはその他の飲み物+焼き菓子一品付きで、400円となります。(現行340円・3枚1000円)  
 高野茶屋でコーヒーなどを召し上がる方は、事前にレジにてコーヒー券をお求めください。

ただいま ホームページ、整備中です。

食工房のホームページをもっとご利用し易くするために、いろいろ整備しています。  
 時間がかかりそうですが、写真入りのメニュー表や雑貨品のカタログなども掲載いたします。  
 また、今までに発行して来た通信のライブラリーも出来ますので、どうぞお楽しみに。



通信販売、ご利用ください。

これから、卒業、入学、就職など、いろいろと節目のシーズンですね。

食工房は、贈る方のお気持ち十分に伝わることを願って、家族や親しい友人のために愛情と喜びの中から生み出される、家庭の手づくりの味わいをお届けします。  
 ギフト用に、食工房の品物をお選びください。  
 相手先への直送、ギフト用包装、承っています。

ちょこっとかわいいミニスターがアリアス  
 値引きもありません  
 月に1度のあなたのしめ

月一定期便、年間契約のおあめ

毎月一回、ご希望の期日に食工房のパンや焼き菓子、コーヒー豆などをお届けします。  
 内容は、ご自由にオーダーしていただけます。  
 最初に1回当りの金額を決めてお申し込みください。  
 1年間または半年間で、お支払いは毎月払いあるいは一括前納のどちらかを選んでください。  
 一括前納の方には、毎年クリスマスの時期にシュトレンのプレゼントを差し上げています。

2月22日・第四金曜日 午後  
 会津若松方面へ配達に回ります。

今月も、第三金曜ではありません。ご注意ください。  
 ご注文は、二日前まで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。

雪の日、ポイント2倍プレゼント 実施中!

雪の日にご来店の方、ポイントカードにいつもの2倍のポイントが付きます。

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。

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

電子メールでのお問い合わせ、ご注文は 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

食工房のホームページ

URL <http://shokuko.com>

ブログ 「飯豊の空の下から・・・」

URL <http://pub.ne.jp/IIDE/>

