



食工場のパンだより

若草号(42号) 2009年4月



毎度ありがとうございます。



先月は、初夏の陽気かと思えば次の日には雪が降ったりして、寒暖の差に翻弄されて体調を保つのに苦労しましたね。

でも4月ともなると、さすがに北国でも若草萌える、生命力あふれる季節になります。

活動的な季節には、然るべきエネルギーの補給が何より大切。

体に良い食べ物を採り入れてパワーアップしてください。

食工場がそのお手伝いをいたします。



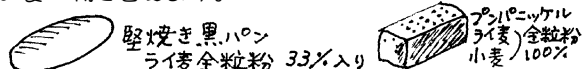
米飯が日本の伝統食と思っている方は多いと思いますが、この日本でも麦食は特に庶民の間で普及していました。

小麦粉から造られる食べ物も沢山ありました。

パンは明治時代に入って西洋からもたらされたものではありませんが、元々日本にも酒まんじゅうのようなパンに似た食べ物がありました。

麦食の良いところは、豊富な繊維質とミネラル成分を補給出来ることです。

その意味でも、特に全粒粉の入った黒パン系は、とても健康的で体に良い食べ物と言えます。



パン食をおいしく召し上がっていただくために・・・

黒パンにピッタリ! からしバター

からし、つまりマスタードのことです。

ここでは、水を加えて練って使う粉辛子を使います。

辛子を練ったら、辛みが飛んでしまわないうちに、緩めておいたバターと混ぜ合わせます。

油分と混ざることによって空気に触れませんので、辛みが長持ちします。サンドイッチ用のスプレッドとして最適です。



カリフラワー・ブロッコリー 炒めパン粉かけ

カリフラワーまたはブロッコリーをゆでます。(酢をちょっと入れる)ゆで卵をみじん切りしておきます。

パセリもみじん切りしておきます。

バターを溶かして用意しておきます。

生パン粉(食工場のパンを使います。)を、溶かしバターとは別のバターで狐色になるまでいためます。

ゆで上がったカリフラワー(またはブロッコリー)に、熱い炒りパン粉、ゆで卵のみじん切り、パセリのみじん切り、そして溶かしバターを混ぜ合わせます。塩、コショウで味つけします。

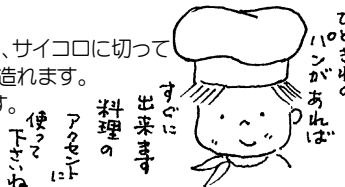
この時、少量のりんご酢を振りかけます。

生パン粉は、食工場の食パンの耳をとり、サイコロに切って

フードプロセッサーにかければ、簡単に造れます。

市販のパン粉とは一味違うおいしさです。

余った時は冷凍も可。



0 ベイクドポテト&パン粉

小粒の新じゃがいもの薄皮をタワシで擦って剥き、少し硬めにゆでます。

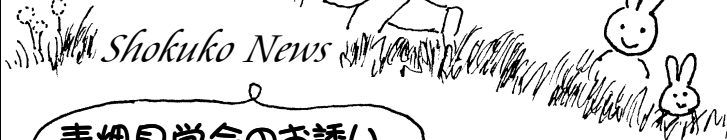
フライパンにオリーブ油を熱し、手に焦げ目が付くまでいためてから、塩とコショウで味付けします。

別にバターでいためたパン粉を造っておき、焦げ目の付いた芋にまぶします。



今回は汁気のないものばかりですが、これにパンとスープがあれば、パワフルな食事になりますね。

どうぞお試しください。



麦畑見学会のお誘い

山都町 沼ノ平地区の農家に栽培をお願いしている、小麦とライ麦の生育の様子を見学に行きませんか。

ちょうど桜も見頃かと思えます。

4月19日(日) 午後1時に食工場に集合。

そこから現地へご案内いたします。

※参加費用は不要です。

雨天の場合は中止となります。

微妙な空模様の際は、お問い合わせください。



「沼ノ平の小麦麺」 売出し予定!

沼ノ平産のアオバ小麦で造った乾麺を、発売いたします。

価格は、500g1袋 500円です。

ずいぶん高いと思われるかも知れませんが、これでも利益はほとんどありません。

小麦は、地元の農家から直買すると、政府買い上げルートのように補助金による逆ザヤのメリットがなくなります。

食糧価格の決まり方に対するご理解をいただきますよう、よろしくお願いいたします。

きれいな水と
きれいな空気



スコーン・マフィン ご好評いただいています。

スコーン2種類とマフィン4種類、いずれもご好評いただいています。

無添加のため、日時の経過とともに硬くなって来ますが、柔らかく美味しく焼き戻す方法があります。

※焼き戻し方を記したカードを差し上げています。
ご希望の方は、ご遠慮なくご請求ください。

スコーン・プレーン 5個入(エージレスパック) 570円
カレンツとクルミ入りスコーン 5個入(エージレスパック) 750円

マフィン ○ ○ ○

シマリス君の朝ごはん(レーズンとミックスナッツ入り)

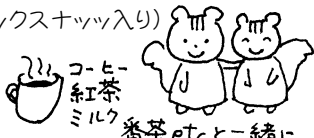
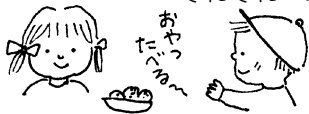
ココリス(ココアとラムレーズン入り)

スイートハート(文旦ピール入り)

そば粉マフィン(会津産そば粉入り)

それぞれ 2個入(エージレスパック) 340円

5個入(簡易包装) 550円



番茶とコーヒー一緒に

コーヒーの部屋

アウトドアでコーヒーはいかがですか

もちろん、インスタントコーヒーや缶コーヒーではありません。
ちゃんとしたレギュラーコーヒーのお話です。
一番手軽に楽しむには、家で入れたコーヒーを魔法ビンに詰めて行きます。

でも、もっと本格的に楽しみたいなら、道具一式持ち出して「野立てコーヒー」もいいものです。



季節限定!! アウトドア・パフォーマンスブレンド

酸味を軽くし、少し苦味を強調しています。
荒挽きしてパーコレーターでいれると、最高のサプライズになること間違いありません。
汗をかいた後などちょっと疲れた体に、心地良い刺激を味わえます。

4月から10月までの季節限定ブレンドです。

アウトドア・パフォーマンスブレンド 450円/100g

100g以上、100g単位で、承ります。



期間限定 お試しパッケージ企画

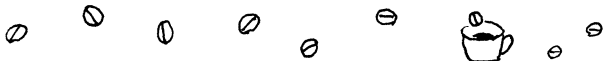
食工房の自家焙煎コーヒーも銘柄が増えて、現在7銘柄9品目を取り扱っています。

一通り試してみたいという方向けに、全種類80gずつ詰め合わせた「お試しパッケージ」を企画しました。

仕事の都合上、随時受け付けというわけに行きませんので、期間を限定いたします。

ご注文の受け付けは4月25日までに、品物のお届けは5月の連休明けになります。

限定10セット 価格は送料別 1セット2500円(特別価格)



▽ 雑貨コーナーより ▽

Blue Lace の春の服 入荷!!

麻100%のワンピース

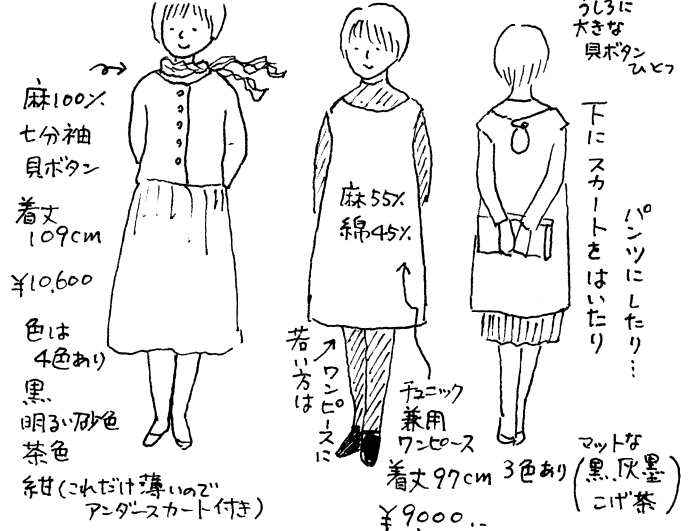
麻・綿混紡のちょっと短め

ジャンパースカート (チヨニック兼用)

チヨニック等

お得な
割引品も
あります

入荷した服と同じ生地を使つてのサイズ指定オーダーが出来るようになりました。(サイズ指定料は、700円)
ご自分の体型に更にフィットした服に仕上がります。



🍪🍪 引き続き・おわびを... 🍪🍪

クッキー類の製造が間に合わず、品切れが多くなっています。
食工房の能力的、構造的な問題に由来していますので、当分この傾向は続かざるを得ません。
食工房がもう少し力を付けるまで、どうぞ長い目で見てください。
引き続き、ご愛顧賜りますよう、よろしくお願いいたします。

会津若松市方面 戸別配達のおしらせ

今月は 4月24日(金) です。

お間違えの無いよう、よろしくお願いいたします。
ご注文は、前々日・水曜日の午前中までにご連絡ください。
当日は、午後3時頃から巡回となります。
厳密な時間指定はご容赦ください。



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/>

