



こどもみち

山暮らしの頃、川のそばに暮らしていました。ヤマメやイワナの棲む、きれいな川でした。

一日中、家の中に居ても川の音が聞こえていました。

我が家の男の子たちは、すぐに釣りを覚えて、しょっちゅう川に行くようになりました。

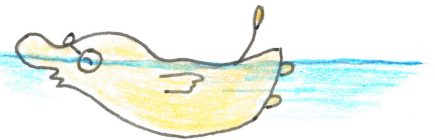
ふつうは、川の流れに沿って歩き、ポイントを捜しながら移動して行くのですが、

彼らはやがてこの川の隅から隅まで熟知すると、川岸の藪の中にポイントに直行出来るよう道を付けました。

時々、鉈と鋸と鎌などを持って、道をつけに出かけて行く姿がありました。

彼らは、自分たちの付けた道を、ケモノみちならぬ「こどもみち」と呼んでいました。

★最後のページに続きます。



ご注意ください!

賞味期間が短くなります。



これから夏に向かって気温が高くなって来ます。

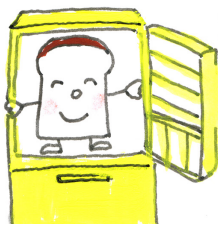
食品が傷みやすい季節です。

パンも例外ではありません。

この先、賞味期間を夏向けに短く設定いたしますので、賞味期限表示にご注意ください。

食パンやピストーラなどで5日、堅焼き黒パンやプルパニッセル、みのりのパンで7日、ロールパン、カネリップッラ、たまねぎパンは4日、あんパンは3日となります。

なお、お買い求めの際、袋に貼付されている製造日と賞味期限をご確認ください。



冷蔵又は
冷凍して
下さいね。



瀧乃あん丸

もうすぐ終わります。



あんが無くなるか、日持ちがしなくなるか、どちらが先か分かりませんが、7月のうちに終了となります。

最後の一個まで、ご愛顧のほどよろしくお願いいたします。

このあとは、夏を過ぎて9月に入ってから、かぼちゃあんぱんが再開となります。

瀧乃あん丸 1個 220円



パン食で

暑い夏を乗り切ってください!



7月、8月と暑さが続きます。

ついつい、冷たいものを沢山召し上がった後、胃腸が疲れて食欲を失う・・・なんてことも起こりがちです。

暑さに負けない体力を維持するためには、本当は、しっかり堅いもの熱いものも敬遠せずに、よく噛んで味わって召し上がることです。

その前に、汗をかいても体を動かすこともお忘れなく!

「ああ、汗かくの嫌だな・・・、疲れるの嫌だな・・・」と思ったら、もうすでに夏バテですよ。

堅焼き黒パンと夏野菜の熱いスープはいかが?

ベーコンエッグとサラダとプルパニッセルは・・・?

みのりのパンとスパイシーマサラチャイも良いと思いますよ!

そして、たまねぎパンにカレーソース、夏の昼食におすすめです。

食工房のパンは、皆さまの健康と体力づくりに、お役に立ちます。



夏です！カレーの季節です！

レシピ特集

ひよこ豆とレンズ豆のダルカレー



ダルカレーとは、別名「豆のカレー」とも呼ばれますが、ダルというのは、豆の皮をむいて火が通りやすいように加工したもののことを言います。インドでは、スープやカレーソースに好んで使われます。



ひよこ豆・原形 ひよこ豆・ダル
ホール（原形）とダル（皮むき・挽割り）見比べてください。
ホール（原形）のひよこ豆は、とにかく煮崩れしないので、煮豆にするとホクホクしてとてもおいしいです。



黄色いのがひよこ豆 オレンジ色のがレンズ豆
今回は、ひよこ豆とレンズ豆のダルを使います。
それから今回は、肉も魚も一切使いませんが、とてもおいしく出来ます。きっと驚かれると思います。
ベジタリアンの方も、安心して召し上がれます。



材料 ひよこ豆のダル 1 cup
レンズ豆のダル 1 cup
トマトジュース 0.5 lit
玉ねぎ 1 kg
バター 100 g
オリーブ油 大さじ 1
塩（大さじ 1～1.5）
カレーマサラ（大さじ 2～3）

くつくり方

玉ねぎは八ツ割くらいの大きさに刻んで、バターで炒めます。
時間をかけて、あめ色でトロトロになるまで、しっかり炒めます。
これが、ソースベースになります。
鍋に水1リットルとひよこ豆を入れ、火にかけます。
煮立って来たら、アクをすくい取りながら少し煮込んで、次に水0.5リットルとレンズ豆を加えて、さらに煮込みます。
豆が柔らかくなったら、トマトジュースと玉ねぎでこしらえておいたソースベースを加えます。
入れた材料が馴染んだら、塩とカレーマサラで調味して出来上がりです。
1皿分100ccのレードルで1杯として10皿分とれます。



お忘れなく・・・！

なんとと言っても、食工房のカリーマサラが味の決め手です。

★1袋で60皿分のカレーソースが作れる
超お徳用・お買い得！！

100g 1袋 970円



4月号の
タンドリーチキンの
レシピも
参考にしてくださいね。

★表紙の続きです。



街から時々やって来る釣り客のオジさんたちに発見されないよう、こどもみちの出入り口は、わざと藪のままにしておきました。

完全装備のオジさんたちが、難儀をしながら川の流れの中を漕いでいると、突然どこからともなく現われた少年たちが、足元を濡らすこともなくピョンピョンと岩伝いに先回りして行くのを見て、狐につままれたような顔をしていたとか……。



やがてこどもみちのいくつかは、オジさんたちに発見されてしまうのですが、そんなことも大して気にもとめず、それどころか年に何度かはパトロールと称して、釣竿の代わりにゴミ袋を持って、一部のマナーの悪い釣り客が残して行ったゴミや木の枝にひっかかったままの釣り糸（小鳥がからまってしまうことがあります。）などを、回収しに行っていました。



さてさて、その猿も顔負けの少年たちも、今では皆大人になって、結婚してパパになった子もいます。

爺になった私は、いつか孫たちに、この「こどもみち」のことを話してやろうと思っています。

(みきお)



紙版「飯豊の空の下から……」は、以下のお店等でも配布をお願いしております。

七日町駅カフェ・福島自然食品センター玄・GIMY・茶房千・会津中央乳業アイス牧場・オーガニックコットン・第三世界ショップアサントサーナ・自主学校とろる・ひかり農園・その他イベント会場など

カネリフッラ →
(シナモンロール)
1ヶ 190円



アイスコーヒー・
フルシティロースト
100g. 600円

冷やしたバズもおいしい

編集後記



今回は、スペースが足りなくて、増ページしようかと思いましたが、手間と費用と諸々考えて断念。

いつかやりたいのが、「カレースライス使いこなしレシピ特集」です。

見開き全面使って、写真もいっぱい入れて……。

すでに、インターネット上ではブログ記事にしていますが、印刷でやることに別な意味と価値がありそうに思っています。「紙版・飯豊の空の下から……」に注ぐ想いが、ますます熱くなって行く私です。どうぞ今後とも、よろしくお付き合いください。

最後にもう一つ。

件のこどもみち、細くて頼りない道でしたが、山のけものたちも時々使っていたみたいですよ。

(みきお)



お問合せ、ご注文、あるいはお便りは……

TEL 0241-38-3102 FAX 0241-38-3104

e-mail mikke@shokuko.com

〒969-4107 福島県喜多方市山都町相川

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 ~ 18:00 定休日 火・水

ホームページ

<http://shokuko.com/>

ブログ「飯豊の空の下から……」

<http://shokuko.com/myblog/>

食工房オンラインストア

<https://shokuko.stores.jp/#/>

