



キツキさん、こんにちわ～

やあ、ミツケくん。釣るかね？

はい、ゴボゴボ池まで行きます。

ああ、あそこは今朝、タバールのやつが魚とりして泳ぎ回っていたから、今行っても釣れんぞ！

そうなんだ～

はじまりの泉の方なら、いいかも知れん

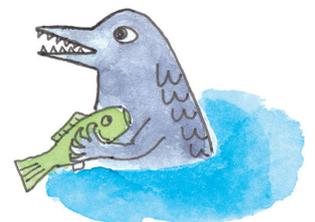
じゃあ、今日はそっちに行ってみます。

あっ、あそこはカワセミがいるから、邪魔をせんようにな。

ちゃんと声をかけてな！

はい、そうします。じゃあ！

では、行っておいで。今日はいい天気だ。





麦からつくるパン屋のお知らせ  
**Shokuko News**



**ご無沙汰いたしました**

皆さま、お変わりございませんか。  
 またしてもご無沙汰してしまいました。  
 季節は、早くも春から夏へ。



この間、いろいろな事がありました。  
 でも、その間も変わらず続いているのが、ウクライナで起こっている、ロシアによる侵略戦争です。この戦争は、今や、世界中に物価の高騰や食糧危機など、大きな影響を与えるまでになりました。私は、この戦争に関しては明確にロシアの側に非があると認識しています。

ですから、ウクライナの勝利のために支援の方法を考え、受ける影響は甘受して耐える決意です。とは言え、私一人に何ほどのことが出来るわけではありません。

ただただ、祈る気持ちで事態を見守っています。ひばりのパンの売り上げによるささやかな寄付も続けていますが、パンの売れにくい夏場を迎えて、もっと何か良い方法がないか頭を悩ましているところです。

いずれにしても、ウクライナの現状が戦争前に戻る形で、一日も早くこの戦争が終わることを願って止みません。

**麦の収穫が終わりました**



昨年秋のお彼岸の頃に種まきした麦たちが、長い冬を越して蘇り、5月の終わりには早や穂を出し、7月に入って次々と収穫期を迎えました。

今年で4回目の収穫です。  
 まだまだ初心者、経験が足りていませんが、それでも初心者なりに考え考え、不安定なこの季節のお天気を睨みながら、何とか無事に刈り終えることが出来ました。

そしてその後の工程も終わり、全量を町の低温保管施設「雪室」に入庫完了しました。

ライ麦 480kg、スペルト小麦 250kg、南部小麦 90kg、デュラム小麦 20kg

デュラム小麦とスペルト小麦が今年は減収ですが、他は増収となりました。

それでも、ライ麦もスペルト小麦も、一年分に間に合いそうです。

今年は、南部小麦を使って食パンを焼いて、限定数販売をしようと思っています。

どうぞお楽しみに。

7月より

**価格改定しました**

ここ1年ほどの間の物価上昇傾向は、本当に大変なことになっています。

皆さまの暮らしにも、多大な影響が及んでいることと思います。

食工房では、電気料金を筆頭に光熱費の負担がグーンと増えました。

原材料の小麦粉に関しては、国産小麦を使っていますし一部は自家産でまかなっていてもいますから、巷で言われているほどの影響は、今のところ免れています。

しかし一方で、天井知らずの原油価格の高騰により、包装資材、梱包資材、また商品ラベル1枚に至るまで、値上がりしないものは無いという状況に見舞われています。

これまで何とか辛抱して来ましたが、もはや限界です。

残念な事ですが、7月から商品価格を値上げ改定いたしました。

厳しい経営環境の中での値上げとなり、果たして経営が維持出来るだろうか・・・？との不安もありますが、がんばって乗り切りたいと思っています。

幸い麦の収穫も無事終わり、気持ちは前を向いています。

どうぞ皆さま、今後とも食工房をよろしく願います。

★新価格商品一覧表を同封しております。

**夏季休業のお知らせ**



まだ予定ですが、お盆の期間を含む  
**8月9日～8月17日** 夏季休業いたします。

この期間を圃場の整備などに充てるつもりなので、中長期のお天気の予想によって、変更があり得ます。間近に、ブログなどでご確認いただければ幸いです。



新発売!

## 古代小麦麵 (スペルト小麦 100%)

昨年のスペルト小麦が豊作で十分在庫があるところ  
に、今年も豊作です。

そこで、一部を製麺(乾麺)加工することにしました。  
いつも利用している製麺屋さん加工してもらいました。  
何と言っても風味の良さが売りのスペルト小麦ですが、  
麺にすると食感もまた特筆すべきものがありました。

コシが強く、長時間煮ても煮崩れることが無く、逆に  
その特長を生かして中で時間を長く(15分以上)取る  
と、軟らかく滑らかでしかもモチモチとした弾力のある  
食感が得られます。

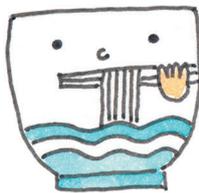
暑い夏は冷たくしてつけ麺で、あるいは肉、野菜など  
具材をたっぷり用意して焼きうどんがおすすめです。  
カレーマサラを振りかけてカレー風味もいいかも知れま  
せん。

寒い季節には、煮込みうどんにすれば、風味食感とも  
に最強です。

ぜひ、ぜひ、お試しください。

### 古代小麦麵 500g 1束 580円

500g 1束で 580円は高い!と思われるかも知れ  
ませんが、5食分ですから1食 116円です。  
風味と食感の満足感を想ってご納得いただけ  
ればと。



## おつまみカレー 新発売!

食工場の、目立たないけど隠れた売れ筋商品カレー  
マサラ、これを活かして夏向きの焼き菓子メニュー  
が出来ないものか・・・、もう何年も前からアイディ  
アを練っていた娘たちが、とうとうスイッチが入っ  
て試作を始めたのが4月の頃でした。

その後数回の試行錯誤の末、カレー風味でおつま  
みのように口に軽く、そして何となく後を引いて  
つつい口に運んでしまう、側にビールがあれば  
最高!というイメージで、その名も「おつまみカ  
レー」。

こちら併せて新発売です。

ぜひお試しを!



75g 1袋 360円

食工場のカレーマサラ  
80g 1袋 880円

## 通販のご利用お待ちしております

あい続く物価の上昇、お勤めの方も自営業の方も、生活  
の苦しさは同様だと思います。

食工房も厳しい経営環境が続いていますが、皆さまには  
値上げのお願いをすることになり、心苦しくまたやり切れ  
ない思いです。

せめて、何か少しくらいでもサプライズが出来ないものか  
と、思案しています。

今回、月並みではありますが、割引クーポンを差し上げ  
る企画を実施しますので、通販のご利用、どうぞよろしく  
お願いいたします。



### ★企画内容

3,000円以上のお買い上げに対し、次回ご利用の際、  
3,000円以上のお買い上げで500円割引が適用になる  
クーポンコードを差し上げます。

大盤振る舞いは出来ませんが、どうぞよろしくお願いい  
たします。

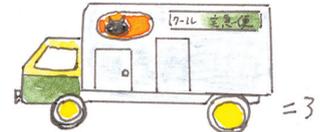
皆さまのご利用、お待ちしております。



### ★送料について

原則的にお客さまにご負担いただきます。サンドイッチなど  
火を使わない料理  
で涼しく!  
お買い上げ金額7,700円以上で送料無料になります。

送料規定は、例えば一番良く使用するサイズ80サイズの  
梱包だと、東北圏内、関東甲信越地域で800円、  
東海、中部(三重を含む)地域が920円、  
関西は1,000円  
中国地方は1,200円  
四国は1,300円  
九州は1,400円、沖縄1,760円です。



その他詳細は、お問い合わせください。

### ★ご利用方法について

食工場の通販は、以下の方法でご利用いただけます。

食工房オンラインストア <https://shokuko.stires.jp>

インターネット上のサイトからご注文いただけます。

代金の決済は、クレジットカードの他、PyPay 残高、コン  
ビニ決済、PayPal、銀行振込、キャリア決済、楽天ペイ  
などがご利用可能です。

ハンドメイドマーケット Creema

<https://www.creema.jp/c/shokuko>

品目を限定していますが、食工房オンラインストア同様に  
ご利用いただけます。

詳細は、ページをご覧ください。

食工房に直接ご注文

お電話、FAX、メール、あるいはお手紙等で、直接ご注  
文ください。

※次ページへ続く



オンラインストアで対応していない品目についても、ご相談の上ご注文いただけます。  
在庫処分見切り品などのご利用も可能です。  
代金は、振替口座入金（後払い）のみです。  
なお、初回ご利用の方のみ、前払いをお願いしています。

### 定期便のご利用

1年間毎月1回、ご希望のスケジュール、商品内容でお届けいたします。  
毎月3,500円以上の金額から承ります。  
送料のうち500円を食工房が負担いたします。  
なお、1年分の代金を一括前納の方には、12月にシュトレンのプレゼントを差し上げています。  
どうぞ、奮ってご応募ください。  
なおご不明の点については、お問い合わせください。



## ●●● コーヒーの部屋 ●●●

### 夏の定番 フルシティーロースト

暑い季節、冷たいコーヒーもいいものです。  
ただし、冷たくても香りが立って欲しいですね。  
ちょっとだけ手間がかかりますが、フルシティーローストのコーヒー豆を少し細目に挽いて、沸騰から一呼吸置いたくらいの熱いお湯で抽出、それをまだ熱いうちに、たっぷり氷を満たしたグラスに注いでください。  
急冷されると同時にほど良く薄まって、口当たり良くそして香りの立ったアイスコーヒーをお楽しみいただけます。

お好みに合わせてガムシロップや生クリームなど用意すれば、なおいっそうご満足いただける事でしょう。  
食工房では、ただ今、ポリビア・コパカバーナ農園産ティピカ/フルシティーローストをアイスコーヒー用としておすすめしています。

★ビオラティーナ有機認証品です。

650円 / 100g

ご注文いただいてから焙煎してお届けいたします。



## 編集後記



毎月1号を志していますが、思うようにはなりません。

「忙しいから」は、半分言い訳ですが、実際時間が無いのも事実です。

まあでも、この通信がある意味皆さまとの大切な「絆」であることも確かですから、出来る限り努力して今後も続けて行きたいと思えます。

どうぞよろしくお願ひいたします。

さて今回は、お気づきのとおり文字が小さくなっています。

読みづらいかも知れませんが、どれも省略出来ない内容が重なりましたので、止むを得ない選択でした。

それでも昔に比べれば、印刷が鮮明になっていきますので、眼鏡などかけてご覧いただければ判読に支障は無いと思えます。

それでは、また次号まで、皆さまお元気で。

(みきお)



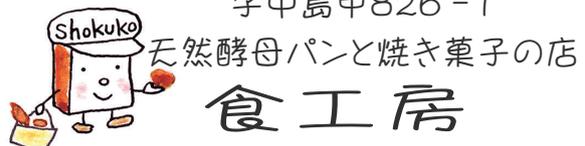
お問合せ、ご注文、あるいはお便りは・・・

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

字中島甲826-1



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/>

食工房 in Creema

<http://www.creema.jp/c/shokuko>

