



パン屋のおじさんに麦の種をわけてもらって
僕たちの畑に蒔いたのを刈りました。

イエーイ!!

蒔いてから刈るまで、10ヶ月かかりました。

けっこう長いなあ。

雪の下から麦が出て来た時は
ペッチャンコの姿でびっくりしたよ。

ぼくたちは草取りした。

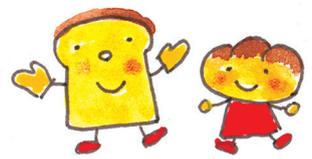
穂が出た麦はきれいだった!!

うまそうだったな!!

私になったら、また麦を蒔きたい!!



麦からつくるパン屋のお知らせ Shokuko News



麦を収穫しています



麦の収穫をしています。
 今年は春の訪れが早かったので、麦の収穫も約一週間くらい早まっています。
 今回一番早かったのは、昨年と同じく南部小麦でした。
 7月10日現在、ライ麦の収穫までが終わり、あとはスペ小麦の収穫を残すのみとなりました。
 今年の麦の収穫期はお天気に恵まれず、雨が欲しい時に降らず、晴れて欲しい時に雨続きだったりして、収量、品質ともに満足の行く出来にはなりませんでした。
 農業と言う、自然を相手の仕事の難しさを実感しているところです。
 そして今回の一番のトピックですが、近所の農家のお孫さん兄弟が昨年秋に播いた南部小麦が、めでたく収穫出来たことです。
 小学生の兄弟二人が、本んたちの希望でしかも自分たちの手で麦を播くというのは、まず珍しいことじゃないかと思えます。
 とても貴重で良い体験になったと思えます
 さて、こうして収穫作業をしながら考えていることは、早くも来年に向けての計画です。
 この夏は、圃場整備に注力したいと考えています。
 すべては、おいしいパンのために！

「うまそー!!」

「麦さん...♡」



ウクライナ支援中間報告

昨年3月から始めたウクライナ支援のための寄付を、現在も続行しています。
 「ウクライナのひばりのパン」の売り上げ、食工房の売り上げからの追加、皆さまからのお志などを足し合わせて、毎月一回100US\$+をウクライナ政府の募金サイトに送金しています。
 これまでに寄付した金額は総額で1700US\$を越えました。
 この後も、ずっと継続して行きます。
 皆さんには、ひばりのパンをはじめ食工房のパンを買えばウクライナ支援に繋がると覚えていただければありがたいです。
 どうぞよろしく願いいたします。

防衛装備品調達・地雷撤去

医療、医薬品のために

戦争被害からの復興、再建のために

役立てられます。



かぼちゃ、さつまいも、 植え付けました

この前の号で種まきをしたと申し上げましたが、その後圃場の整備も進み、定植することが出来ました。
 今はもう、たくましく育っている姿を目の当たりにしています。
 今年は、水害等無いよう祈りながら、水やり敷き藁などしています。
 かぼちゃあんぱん、柚子きんとん丸、どうぞお楽しみに！



「小麦麵」再販のお知らせ

昨年、スペルト小麦を使って「古代小麦麵」を発売しご好評をいただきましたが、今回南部小麦の余剰が出ましたので乾麵加工いたしました。
 こちらも負けず劣らず優れた風味と食感が持ち味です。
 これからの季節、冷たくしてチュルチュル食感と小麦の風味を楽しんでください。
 ゆで時間は長めに、15分以上かけてください。
 煮崩れは心配ありません。

5人前 500g 1袋 550円



獣害対策の効果が上がっています

昨年、大々的に電気柵の設置を進めた結果、柵内の農作物に関しては、被害が全く無くなりました。
 電気柵が良かったのはもちろんですが、電気柵の稼働を万全にするために、沿線沿いの草を常に刈払い、併せて周辺の刈り払いも進めて見通しを良くしたことが何より効果を上げることに繋がっています。
 電気柵の設置に関しては、幾人かの方から資金的なご支援をいただく場面もあり、大きな力になりました。
 この場を借りて、厚く御礼申し上げる次第です。
 まだまだ未対策の箇所も泥山あり、今後集落全体の取り組みとして対策を進めて行ければいいなど考えているところです。
 状況把握のために、トレイルカメラを設置して獣たちの動きを監視し、皆さんに報告して防衛に対する機運を盛り上げたいと、目下私一人ですが、私費を投じてボランティアしています。



黒パンがどれほど体に良いか!



もう20年以上も試して来ていますから、ここで明確に宣言させてもらおうと思います。

黒パン、つまりライ麦や小麦の全粒粉を多く含むパンのことですが、それが私たちの体の健康にとって、特に消化器の機能を健全に保つという面において、計り知れないほど大きなメリットを発揮するのだということをお伝えしたいのです。

私は、もうずっと長年の間、一日最低でも一食、時には三食ともパン食にしています。

そしてその中で、必ず黒パンが一切れあるいは二切れ口に入ります。

未精製穀物に含まれる食物繊維の量は、他の食材では絶対得られないほど大量です。

また、ここでは触れませんが、ミネラル分についても同様です。

この繊維質が、消化器に決定的に良い働きをしてくれます。

毎日のお通じは、不快感なく完ペキです。



それによって得られる体全体の爽快感は、味わったものにしか分からない特別なものです。

さあさあ皆さん、日々の食生活の中身について、ちょっと立ち止まって考えてみてください。

口先に心地良いだけの食べ物で、体を虐待していませんか。

食工房は、皆さまの健康に資する食材の提供と提案を行っています。

ご興味のある方、ご不安のある方、またどんなご質問でも、どうぞご遠慮なくお問い合わせください。



再販

ライ麦ごはんの素



ライ麦の収穫が終わりましたが、今年は大幅な減収となりました。

しかしながら、多くの皆さまからご要望いただいております「ライ麦ごはんの素」ですので、限定数でも再販をしたいと思えます。

とりあえず今回は、限定50個、お一人5個までです。

一方販売価格ですが、電気料金、包装資材費などの値上げによりコストアップとなっておりますので、10%弱の値上げをさせていただきます。

ご了承ください。ご注文をお待ちしています。

500g入1袋590円



通販ご利用の方へお知らせ

クール便の利用について



夏場の出荷は、商品の劣化に対しいつも気を使います。食工房では、基本的にパンとスコーンなどの焼き菓子は、焼いたその日に出荷するようにしています。

たいてい翌日にはお手元に届きます。

遠方の場合でも翌々日には到着します。

それでも、輸送中は高温に晒される危険もあり、これまでずっとクール便の利用を考えていました。

ただ、送料の負担をどうするかが悩みの種で、今まで見送っていたのです。

しかし、今後冷蔵品のケーキなどを取り扱い商品に加えたこともあり、取り敢えず夏場7月~9月の期間、クール便を利用することにしました。

当然追加されるクール料金を誰が負担するのかということになりますが、一定金額以上のご注文に対してクール料金分割引クーポンをご利用いただけるようにして、実質負担の無いようにしたいと思います。

その金額ですが、商品代3,500円以上ということをお願いしたいと思います。

それより少ない金額ですと、クール料金として230円が追加になりますので、ご利用の際はご注文商品代合計にご留意ください。

どうぞよろしく願いいたします。

なお、クール料金割引クーポンは、クーポンコード cool789 を精算画面上で入力してください。

食工房オンラインストア、ハンドメイドマーケット「クリーマ」両方とも同じです。

クーポン適用を忘れると、割り引きになりませんのでご注意ください。

※この体制は、7月5日(水)より開始します。



8月の夏期休業について

今年は、麦畑の圃場整備のために時間が必要ですので、長めの休暇をいただきます。

8月7日(月)~8月23日(水)

定期便をご利用の方は、個別にスケジュールについてご相談申し上げますので、よろしくお願いいたします。

今のところ仮決定ですので、後々変更もあり得ます。最新情報は、次号をご覧くださいか、直接お問い合わせください。

オンラインストアは、ご注文の受け付けのみ続行していますが、出荷は休暇明けになります。

予め、ご了承ください。





コーヒーの部屋



今、ご購入いただける銘柄と価格

ブラジル バージングランデ農園産
ムンドノーボ (樹上完熟スーパーボイア)/ ナチュラル
ミディアムロースト
660円 / 100g

ハイチ CMIA マールブランシュ
ティピカ / ウオッシュド
ミディアムロースト
700円 / 100g

東ティモール レテフォホ
ティピカ / ウオッシュド
ミディアムロースト
660円 / 100g

東ティモール レテフォホ
ティピカ / ウオッシュド
フルシティーロースト
750円 / 100g

東ティモール レテフォホ
ティピカ / ウオッシュド
フレンチロースト
800円 / 100g

※挽き豆も承ります。
挽きの粗さをお知らせください。

編集後記



麦刈りをしながら進めていた編集作業も、今日 (7/11) で終わりです。

度々雨が降って、麦刈りが順調に進まないせいで、こちらの編集作業はかえって時間が取れました。

いいんだか悪いんだか・・・?

実は、こんな形のミニコミを出し始めてから、何だかんだともう47年にもなります。

一番初めは、ロウ原紙に銚筆で版を描きローラーでインクを騰写するガリ版印刷でした。

それからファックス製版機と輪転機になり、さらにその後、ダイレクト製版機とオフセット印刷機も経験しました。その頃は、白い紙にロットリングと言う製図用のペンで版下と呼ばれる原版を手描きしていました。

それからワープロで文字原稿を作成するようになり、さらにパソコンへと進化しました。

パソコンになってからは、印刷もレーザープリンターを使うようになり、印刷物の作成は、パソコン上で完結するようになりました。

そして今は、A3版両面カラーになり、印刷は業者に依頼しています。

思い返せば、ずいぶん大きな変化と言うか技術の進歩に立ち会わせてもらいました。

この後、またどんな進歩が見られることになるのか分かりませんが、生きている限りずっと付き合わせてもらおうと思っている私です。

アイスコーヒーをおいしく



真夏の暑い時、やはりアイスコーヒーの出番ですね。

毎度申し上げますが、アイスコーヒーをおいしく召し上がるためのコツを復習しておきましょう。

まず、豆はフルシティーローストを使います。

挽きは細目に、抽出は濃い目にしっかりコクを出すようにします。

グラスにたっぷり氷を満たしておきます。

入れたての熱いコーヒーを、氷の上から注ぎ入れます。氷に急冷されながら適度に薄まって、ちょうど良い味加減になります。

ここで、香りが立っていることと透明感が最も重要です。最後に、少し氷を足して提供します。

ガムシロップとクリームを添えることもお忘れなく。

市販のレディメイドのアイスコーヒー液では絶対に得られない、味と香りのアイスコーヒーをお楽しみください。



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



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/>

食工房 in Creema

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

