



食工房の

# パンだより



緑の木陰号(89号)2013年8月

毎度お世話になっております。



今年の今ごろ、雨が少なく、とにかく暑くて参りましたが、今年も雨続き。

しかもあちこちで集中豪雨。

私の近辺でも、洪水被害が出るほどでした。

全国的にも、各地で被害が出ている由、被災された方々に対し、心よりお見舞い申し上げます。

こんな天候の移り変わりの激しさで、農業はもう大変です。

昨年は大豆がダメで、今年も小麦がダメと、近所の農家さんのお話です。

一方海外に目を転じると、やはり天候の異常で小麦の収量が減って価格が高騰。

パンの値段が上がったのは、記憶に新しいですね。

国産小麦もそのあおりを受けて、じわりと価格が上昇しています。

今すぐ製品の値上げという段階ではありませんが、今後避けて通れない課題として、TPP参加により輸入関税が撤廃されれば、輸入と国産の小麦の価格バランスは一挙に崩れ、国産小麦の価格は数倍にもなってしまうかも知れません。

一体、食パン一斤いくらで販売することになるのか、考えるだけで恐ろしくなる成り行きです。

しかし、どんなことになってもこの仕事は続けたい!

皆さまに、安心、安全、そして本当のおいしさを届けたい!

その想いを絶やしたくありません。

努力は惜しみません。

どうぞこれからも、末永くお付き合いのほど、

よろしく願いいたします。



## Shokuko News

### 「夏季休業のお知らせ」

8/13(火)~8/21(水)

休業いたします。

休業期間中、お問合せやご注文への対応が遅れることがありますが、恐れ入りますが、予めご承知おきください。

なお、18日(日)の「百姓市」への出店も休みます。

ご迷惑をおかけしますが、悪しからずご了承ください。

ご迷惑をおかけしますが、悪しからずご了承ください。

### 真夏日・ポイント2倍プレゼント!

7月と8月の2ヶ月間、気温が30℃を超える真夏日になった時は、ポイントカードの点数を2倍差し上げます。

暑さに負けず、ぜひご来店ください。



## パンの話



### 繊維質が不足しがちな現代人の食事・・・

飽食と言われる私たち日本人の食事ですが、一方では繊維質の不足が指摘されています。

繊維質の不足は、単に便秘の原因と言うに止まらず、実は健康を損なう原因の筆頭に挙げられるほどの重大問題です。

だからこそ、繊維質の補給を目的にしたサプリメントも大流行しているわけですが、そんなものにお金をかけるより、未精製の穀物を主食においた食事を採り入れる方がはるかに健全で完ぺきな結果が得られます。

「でも、消化に悪いのでは・・・」と思っている方に申し上げますが、良く噛んで召し上がれば全く問題ありません。

良く噛む習慣によって、さらに良い結果が生まれます。さてそこで、繊維質不足は・・・

### 全粒粉入りのパン食で、一挙解決!

#### 全粒粉とは・・・

小麦やライ麦の原穀(お米で言えば玄米の状態)をれごと製粉し、精製しないままの粉のことを言います。

この全粒粉に含まれている繊維質の量は、他の食品とは比較にならないほど多いのです。

例えば全粒粉入りの食パン2枚程度でも、大きなポウル1杯の野菜サラダに相当する繊維質を摂ることが出来ます。

### 繊維質の王者・スーパーダイエット

ライ麦全粒粉100%! ゼワータイクで仕込みました。

ずっしりと重くて硬いですが、薄くスライスしてバターを塗って食べるのが一番おいしいです。ワインにもよく合います。

パンパニッセル 1本 450円

### 食工房の看板メニュー・黒パンと言えばコレ!

二度焼きでしっかり焼き込んだ、ヨーロッパの古いスタイルの黒パンです。乾いた食感だからこそ、スープや飲み物の味が引き立ちます。

ステーキやソテーの残ったソースを吸い取らせて食べると、これまた絶品です。

堅焼き黒パン・大 1本 570円

1/2カット 1個 290円

1本1kgの超ボリューム! 特大1本 940円

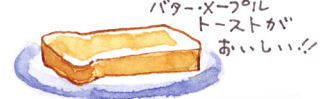
### 全粒粉の入った食パンもあります。



ライ麦入り角食パン 1斤 450円



飯豊山食パン 1斤 460円



### 一言ニュース!

★ドライトマトを造っています。

とまとれまで、あと何日?

★かぼちゃが育っています。

かぼちゃあんぱんまで、あと45日。

★沼ノ平のライ麦、収穫完了。

ただ今、残留放射能検査中。





# 食工房では、ベーキングパウダーを使いません!

先頃、厚生省からベーキングパウダーの仕様に関する注意が発表されました。

これは、ベーキングパウダーの成分中にアルミニウム塩が含まれていて、そのアルミニウムの健康への影響が懸念されることから、今回の注意喚起と規制の検討ということになったものです。

アルミの害は、一部では以前から言われていたことであり、アルミフリーのベーキングパウダーを使用する動きもありました。食工房では、さらにそれ以前、すでにこのアルミの健康への影響について検討を済ませており、その結果としてベーキングパウダーを使用しない方向で一貫して来ました。

代わりに重層を単体で使用し、中和剤として食酢(食工房ではリンゴ酢を使用。)を調合しています。

考へる限りにおいて、最も安全な方法であると認識しています。

なお、食工房の製品中本件に該当する製品は、以下の通りです。

- プレーンスコーン・5個入りまたは2個入り
- カレンツとクルミ入りスコーン・5個入りまたは2個入り
- シマリス君の朝ごはん・2個入りまたは5個入り
- ココリス・2個入りまたは5個入り
- スイートハート・2個入りまたは5個入り
- そば粉マフィン・2個入りまたは5個入り

引続き安心・安全と食感・食味の向上に努めてまいります。皆さまのさらなるご愛顧、どうぞよろしくお願いいたします。



## 食工房の現場から スタッフ 宮下 暑い8月は、お花とパンで癒されましょう。

いよいよ8月となりました。7月は思いのほか涼しい日が多く、日本各地の猛暑ニュースを耳にするたびに、「会津でよかった〜」と、ほくそ笑んでいましたが、これからは会津盆地も本気で暑くなって来そうですね。

さて、8月の百姓市ですが。お盆も近いこともあって、「トルコキキョウ」の切り花を販売いたします!

前日に収穫して水あげした花を、生産者さんのところから直接持ってきますので、鮮度抜群です。

1本150円のバラ売り・300円の束・500円の束を販売予定としております。

紫・ピンク・ラベンダー・白に紫の縁取りなど、色とりどりで美しいです。

生産者さんのところでサンプルを数本いただいたのですが、収穫は根っこごと引っこ抜くのですね……。

何たるダイナミックさ! 知らなかったです。

トルコキキョウは、8月11日のみの限定販売です!

もちろん、パンも絶賛販売中です!

暑い日は  
火を使わない料理を!  
トピストラやバターロールサンドイッチ



## 通販ご利用ください

食工房では、遠方への発送も承っております。

その際、送料は原則お客様のご負担をお願いしていますが、ご注文金額により送料の割引規定があります。

ご注文金額3000円以上で、送料半額サービスになります。

ご注文金額5000円以上で、送料無料となります。

ギフト包装をご要望の場合は、150円追加になります。

ご注文ならびにお問い合わせは、お電話、ファックス、メールのいずれでも結構です。

なお食工房では、インターネットショッピングモール「キビタン市場」にオンラインショップを出店しておりますので、こちらでもご利用いただくことが出来ます。

お客様のご都合やお好みにより、どちらからでもご注文を承ります。

どうぞよろしくお願いいたします。

※年間定額定期便の企画もあります。

詳しいことはお問い合わせください。

アイスも ホットでも、両方楽しめるコーヒーは…フルシテロストです

ブラックアイス (パル) ココアパル / フルシテロスト 550円/100g

グラジレ (グラジレ) セラド 樹上完熟 / フルシテロスト 550円/100g

香りの良いアイス 自家焙煎しています

リッキーやケーキ等焼き菓子の詰め合わせはいかが?

## 編集後記

今年は、長い夏休みをいただくことにしました。

どこか旅行にでも……? そうではありません。

先ず一つは、訪ねて来てくれる孫たちとゆっくり過ごしたい。もう一つは、以前住んでいた川内村と浜通りの被災地を訪ねたい。

そして、近所の子どもたちとパンづくり体験教室を。

何だかんだと、結構忙しいのです。

お盆の頃は、きっと暑いでしょうね。

この長雨の後は、猛暑が待っている……。

何となくそんな気がします。

緑の海、踏み込むことも出来ない草やぶ。

そして緑の木陰。

朝に夕方に、何百何千とも知れぬヒグラシの音が、もうすっかり環境音になっています。

子どもの頃過ごした、高知の夏を思い出します。

そうですね……。

孫たちと一緒に、あるいは一人でも、そ一つと童心に帰って見ましようか。

皆さまも、どうぞ楽しい夏をお過ごしください。

(みきお)



お問合せとご注文は……

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

電子メールでのお問い合わせ、ご注文は、mikke@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 11:00~18:00 定休日 火、水

食工房のホームページ

<http://shokuko.com>

ブログ「飯豊の空の下から……」

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

食工房・キビタン市場オンラインショップ

<http://kibiichi.com/052/>

