



ふうちゃんが・・・
歩く練習をしています。
オット、オットト・・・
足が勝手に動いています。
足が行きたい方へ
ふうちゃんをつれていっているみたいですね。
おーい！ こっちだよー！！
オットット、オットト・・・
がんばれ～！



麦からつくるパン屋のお知らせ

Shokuko News



皆さま、お変わりございませんか

年の初めに通刊第73号（初月号）をお送りしてから早や半年、6月になってしまいました。

例年になく早い雪融けそして春の訪れ、その後の季節の進みも早く、麦畑ですでに穂を出した麦たちが、元気に育っています。この夏の収穫が楽しみです。

一方、獣たちによる害は、地道な対策による効果が少しずつでも上がって来ており、年々出没回数、頭数共に減少しているように思えます。

しかし、何処までも油断は禁物で、獣害対策に関しては、これでお終いという時が来ることは無いのだと理解しています。

新緑のまぶしく美しい風景に心癒されつつ、一方では獣たちの足跡や出没の痕跡を探していたりするのですね。

近年、自然界の見え方が変わってしまった感じがする私ですが、それが良いことか悪いことかではなく、自然と共に生きるということは、必ずやそうした側面を含むものであると自覚するに至っています。

“ウクライナ情勢” そして ひばりのパンの話



ロシアによるウクライナへの侵略戦争が始まってから、早くも一年三ヶ月余りが過ぎました。

状況はますます苛酷に、そして混乱の中にあります。

ロシアが手を引けばすぐにも終わるはずのこの戦争が、何時までも続くのは、偏にプーチンに確信的な侵略の意図があるからです。

ウクライナは、そのロシアの狂気に止むを得ず対応させられ戦わざるを得ないのだと理解しています。

もしこの戦争が、僅かでもロシア有利のうちに停戦することになれば、その後の世界に大きな懸念が生まれてしまうことになるでしょう。

もはやロシアは、世界を害する危険な国家であることが明白となりました。

世界の大多数の国々がロシアを非難し、ウクライナを支援するのは、それなりの理由があるということでしょう。さてそのような情勢の中、私たちも個人として出来ることをして行かなくてはなりません。

食工房では、昨年3月初めからウクライナのひばりのパンを焼いて販売し、その売り上げをウクライナ支援のために寄付しています。

これまで、毎月100ドルをウクライナ政府の募金サイト UNITED24 に送金しています。

最近では、お志を託して食工房に商品代にプラスして入金される方もあり、そうした金額をまとめて寄付することもあります。

戦争が起こることは悲しいことですが、どうしても避けられない経緯もある時にはあると承知しておかなくてはならないと思っています。

そして今、ウクライナを支援することは、我が日本の外交にとっても重要な方向性だと理解しています。

今後も、この戦争に正義の結果がもたらされるまで、支援を続けて行くつもりです。

ウクライナのひばりのパン

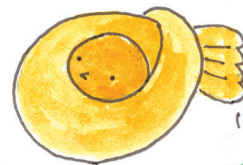


日本でお彼岸を迎える頃、ウクライナでは春を迎えるお祝いの行事として、ひばりを模した形のパンを焼いて飾ります。

彼の国に一日も早く、またいつものように春を祝う日が戻って来るようにと願いを込めて、ひばりのパンを焼いています。

売り上げは、ウクライナ支援のために寄付しています。

ウクライナのひばりのパン 1個 170円



バターと
ベコの乳(牛乳)使用
ほんのり甘いパンです。

かぼちゃの種を播きました



昨年豪雨災害で壊滅したかぼちゃでしたが、同じ圃場を整備し直して、作付けの準備をしています。

まずは苗づくりからと、ポットに種を播きました。

順調に育てば、9月にはかぼちゃあんぱんを再開出来るでしょう。

かぼちゃあんぱんまで、あと120日というところでしょうか。どうぞお楽しみにお待ちください。

漣乃あんれ（あんぱん）

しばらくの間お休みです



暖かくなって来て、小豆あんの日持ちも限界です。

しばらくの間、あんぱんはお休みです。

この次は、9月下旬頃にかぼちゃあんぱんを再開の予定です。



新発売

小麦サラダの素

去年は、古代小麦麺をつくってご好評をいただきましたが、スペルト小麦の地元イタリアでは、半精麦したものを「ファッロ」と呼び、ゆでてサラダにして食べるそうです。取り合わせる材料は、生野菜、ゆで野菜、魚介類、ハムなどくん製品、チーズなど、何でもありです。たっぷり20倍くらいの水でゆでて、ザルに上げ水気を切り、その他の材料と合わせてドレッシングをかけます。プチプチ食感を楽しんでください。

一方、ゆで汁は捨てずに取って置き、スープに使います。固形スープの素などで調味し、コショウを一振り、パセリ散らせば、上等のスープが出来上がります。

食工場の「小麦サラダの素」は、スペルト小麦を精麦機にかけ、外皮を20%程度削り取って吸水性が良くなるよう加工したものです。

初めに30分間ほど水につけてから使います。

ゆで時間は、約30分です。

また、白米と一緒にご飯に炊くことも出来ます。

脱酸素包装してありますので、未開封では常温で製造日より6ヶ月の賞味期間がありますが、開封後は冷蔵庫などに保管しなるべく早めに食べ切ってください。

小麦サラダの素 500g 1袋 550円

小麦サラダ レシピ

★用意するもの (4人前)

小麦サラダの素 0.5cup

生野菜 (たまねぎ、パプリカ、トマトなど)

ゆで野菜 (ブロッコリー、カリフラワー、さやえんどう、グリーンピースなど)

※ブラックオリーブ (オリーブ油漬け)

※ケッパー (酢漬け) ※お好みに合わせてご用意ください。

生ハム、むきエビ (ゆでたもの)、チーズなど

材料は、取り合わせる種類の数により、適宜加減してください。

★ドレッシング

バルサミコ (ワインビネガー)、オリーブ油、アンチョビー (細かく刻むか、スピードカッターで碎いたもの) を混ぜ合わせ、コショウを効かせます。

★つくり方

小麦サラダの素は、前以て30分くらい水に浸けておき、20倍量の水で15～30分くらい、お好みの柔らかさになるまでゆでます。

ザルに上げてサッと水気を切り、冷ましてから他の材料と合わせて仕上げます。

落としたゆで汁は、スープベースとして使えます。

フチフチ
して
トモロコシ
みじん切



通販のご利用、お待ちしております

新緑がまぶしく美しい、また体も軽快に動かせる良い季節になりました。

日頃の健康維持は、まずは食事から、食工房では皆さまの健康に寄与することを、何よりも一番のテーマとして取り組んでいます。

今回も、スペルト小麦の持ち味を生かして「小麦サラダの素」を新開発いたしました。

また、クッキー類にライ小麦全粒粉を配合する等、食工房自前の圃場で収穫した麦の活用も次々と進んでいます。

そして本命のパンですが、酵母種の管理もまた一段レベルアップして、安定した品質のパンを焼けるようになりました。

食パン、ハード系、菓子パン、それぞれにご満足いただけるものと思っております。

皆さまからのご注文ご用命を、心よりお待ちしております。なお、食工房通販のご利用は、以下の3通りの方法をご利用いただけます。

★食工房オンラインストア

インターネットをご利用の方、その場でご注文から決済まで完了出来る、オンラインストアが便利です。

決済方法も、クレジットカードの他、コンビニ決済など各種決済方法に対応しています。

★ハンドメイドマーケット "Creema"

インターネット上でご利用いただけるハンドメイドマーケットです。

沢山の製造者を一堂に見られます。

レビューを比較するなどして、お気に入りの一品を見つけてください。

★食工房ダイレクト通販

お電話、FAX、Eメールあるいはお葉書封書等にてお問い合わせご注文ください。

対応はゆっくりになりますが、オンラインではお求めいただけないメニュー (マフィン、季節限定サプライズメニューなど) も対応可能です。

お支払いは、ゆうちょ銀行振込になります。



賞味期限の変更について

暖かくなって来ました。

それにつれ、食品の日持ちが悪くなります。

食工房では、夏に向けて段階的に賞味期限を変更して行きます。

先行して、スコーンとマフィンの賞味期限を変更したところですが、これからパンの全て、クッキー類の全て、またケーキについても賞味期限の変更を行います。

お買い求めの際は、賞味期限ラベルの日付をご確認ください。

なお、賞味期限が近づいた商品は、割引価格にて販売しますので、ご用の向きに応じて上手にご利用ください。



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 / ウオツシュド
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 / ウオツシュド
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 / ウオツシュド
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 / ウオツシュド
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。

どんな時でも一杯のコーヒーが・・・

忙しい毎日を過ごしていても、例えば朝のひと時、一杯のコーヒーを味わうことが出来れば、それがどれほど大きな活力に繋がるか、誰でもよく知っていることではないでしょうか。

苦しい時、辛い時にも、一杯のコーヒーに助けられることは、少なからずあるものだと思います。

私も、どんな時でも毎朝のコーヒータイムは、欠かしたことはありません。

ささやかでも、その満足は何より大切だと分かっているからです。

ある時、ウクライナの戦地の塹壕で、朝のコーヒーを楽しむ兵士の映像を見ました。

次の日の朝、同じようにコーヒーが飲めるかどうかさえ分からない中での一杯のコーヒーは、どんな味わいだったのでしょうか・・・。

ただ確かな事は、戦時下の兵士にとっても、一杯のコーヒーは欠かせないものだったということです。

ウクライナに、一日も早く平和な日々がおとずれることを願っています。



編集後記



この通信を編集しているわずかの間に、広島ではG7サミットが開催され、大きな成功を収めました。

ウクライナの戦況は刻々と変遷しており、今、世界は大きく動いていると感じます。

私たちの国の行く末もまた、大きな世界の動きの一コマとして否応なく流されて行きます。

この広い世界の中で、一国のみの平和はあり得ません。かの永世中立国のスイスでさえ、方針を変えざるを得なかったことから、それは明らかです。

狭い日本の中で、自分たちだけの平和を願っても、外からそれを壊しに来る勢力があれば、それは儚い夢に過ぎないものとなります。

そんなことにならないように外交努力が最優先である事は当然ですが、しかしそれも相手あってのことですから。今のウクライナを見れば、それが分かります。

その時、日本はどう対応するのか、何が出来るのか、今のうちからしっかり考え備えて置くべきだと思います。ウクライナへの支援をする中で、それが見えて来るのではないかと思っている私です。

(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



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>

