



春になったら… 里にも山にも 桜が咲いて
野の花に蝶が舞うことでしょう

春になったら… クロツグミがやってきて フレートの
調べをまねて美しい歌をうたうでしょう

春になったら… キセキレイもやってきて 大好きな
ロックの曲に合わせて尾羽を振って踊るでしょう

春になったら…

雪で傷ついた樹々も 新しい芽を出すことでしょう

「雨だれの ひつつひつつの音も春」

三伸



麦からつくるパン屋のお知らせ

Shokuko News



春近づくも、雪なお深く

この冬の大雪は、全国ニュースにもなりましたので、もう多くの方がご存じの事と思います。

実際、3月になってもまだ1mを超える雪が田畑には残っています。

一方、山の木々は芽が膨らみ始めています。日差しは高く明るく、春が近いことを感じさせてくれます。

さてこの冬を振り返ると、毎日の大雪に対応する中、除雪機とトラクターが相次いで壊れました。両者とも、修理が出来るかどうか分からないほどの重症です。

除雪機は来シーズンまでに何とかすれば良いのですが、トラクターはこの春までに新車購入も視野に入れつつ、何らかの方策を講じなければなりません。

まずはそのためにも、稼がなくてはなりません。どうしてこのタイミングで・・・と頭を抱える私ですが、落ち込んでいるわけには行きません。

深い雪の下では、麦が育っているはず。夏にはそれを収穫し、秋には来年に向けてまた種まきをするのです。

やっと始まったばかりの農業を、ここで止たくありませんよね。

これからまた気を取り直してがんばろうと思っています。

で、まずはパンが一つ売れるところからです。皆さま、食工房へのご愛顧、ご支援を、どうぞよろしくお願いいたします。



食工房物語



カレーマサラについて語る

最近になってやっと、この日本でも日常のお料理の場や食卓で、スパイスが使いこなされるようになって来たと感じています。

何を隠そう!この私が、スパイスに開眼したのは今から50年も前の20代前半のことでした。

当時まず挑戦したのは、オリジナルレシピのカレーマサラをつくることでした。

ほとんど情報も無く、材料を揃えるのも大変な中、いろいろな伝手を頼ってあちこち駆け回りました。

しかし、入手した材料もどう扱ったら良いのかも分からず、試行錯誤を繰り返しながら、どうにか満足の行くレシピが出来るまでに15年もかかりました。

その頃から販売もするようになっていましたが、それからさらに15年、通算30年くらい経った頃には、レシピも更新を重ねて完成度も上がり、多くの方からの評価も固まりました。

そして50年経った今でも、その時々新しい試みを加えてバージョンアップしています。

それは私にとって、とてもとても楽しい仕事になっています。

食工房のカレーマサラ

カレー用辛口調合スパイス

80g (約48皿分) 1200円

カレーマサラの風味を活かし、鶏ガラスープのうま味を加えてつくったスナック菓子はいかが!

おつまみカレー



75g 420円



高齢者の健康維持 その2



今回は、体の特定の箇所を動かすことと、それが特定の部位に及ぼす影響について話します。はじめにお断りしておきますが、これも前回同様、個人の経験に基づいてお話しすることです。一般論にはなり得ませんので、その点を予めご承知願います。

1. 下あごの運動と耳の関係



大きく口を開いたり閉じたり、下あごを左右に動かす、下あごを前後に動かす、下あごを左右に回す、これらの運動をすることにより、中耳、内耳、耳管などに起こっている不調が解消します。

例えば、耳管のつまりがとれたり、メニエル症（めまい）が解消したりします。

2. 首の運動と鼻の関係



首を前後に曲げる、左右に曲げる、左右に振じる、左右に回す、これらの運動により、鼻腔に起っている不調が解消します。

例えば、鼻詰まりやそれに伴う嗅覚マヒなどが解消します。

3. 眼球の運動と耳と鼻の関係



眼球を上下、左右、回転させる動きにより、目そのものと耳や鼻に起っている不調が好転します。

※瞼を閉じ、軽く両手の先を当てながらやると良い。

4. 肩の運動と呼吸器の関係

肩を上下に動かす、腕も使いながら前後に大きく回す、これらの運動により、気管や肺など呼吸器全般に起っている不調が解消します。

呼吸を深くし、咳や痰を除去します。

肩こりや頭痛も解消します。



それぞれの動きを各50回ずつ行います。

出来れば毎日一度、あるいは二度、行うと理想的です。そうも行かない時でも、思い出す毎に少しずつでもやれば、まるきりやらないよりはずっと効果があります。注意点として、これらの運動をする際、強い痛みや不快感を感じる時は、少しずつ感触を確かめながら行ってください。

そして、これを全身の運動のメニューに組み入れて、日課にするのが良いと思います。

高齢者に限らず、健康のために毎日30分か1時間くらいの時間を費やすのは、必要な投資だと理解なさってください。

さて次回は、やっとな食べ物のお話になります。

通販のご利用、お待ちしております

かねて1月から実施中の定額（600円）割引キャンペーンは、今月3月末日をもって終了となります。

このキャンペーンの特典は、期間中何度でも繰り返しご利用いただけます。

最終3/31の23:59までのご注文に適用されますので、どうぞこの機会をお見逃しなくご利用ください。

今月中のご注文で、お届け日時を4月に指定することも可能です。

駆け込み注文大歓迎です。

最後の最後まで、よろしく願いいたします。

なお、キャンペーンの規定詳細については、この前の号をご参照ください。



定期便のおすすめ

一年間、毎月一回、定期的に商品をお届けする企画です。

毎回、送料のうち500円分を食工房が負担いたします。

一回分（商品代、送料込）5,000円以上から承ります。

代金のお支払いは、各月後払いと一年分一括前納のどちらかを選んでください。

一括前納の方には、年末にシュトレンのプレゼントがあります。

※各月払いの方には、シュレン1/2カットを1個プレゼント。

また、折々に別途サプライズもあり、大変お得な企画となっております。

お申し込みは随時受け付けております。

お電話、ファックス、メール等で、まずはご連絡ください。

ご利用をお待ちしております。



コーヒーの部屋

店頭コーヒーサービス実施中

ただ今、ご来店のお客さまに、店頭にてコーヒーを一杯差し上げております。

食工房テイストのコーヒーをお試しいただけます。またその時々、ケーキ、クッキーなどの試食品も召し上がっていただいています。



食工房では、 コーヒー豆を自家焙煎して販売しています



ただ今、銘柄は一つだけ、東ティモール産レテフオホになっています。

これをミディアムロースト、フルシティーロースト、フレンチローストの3種類の焙煎度で提供しています。

以前の様に、沢山銘柄を揃えたいところですが、仕事の中で農業が重要な地位を占めるようになり、今は余裕がありません。

いろいろ考えた結果、一番お気に入りでお得の行く銘柄の東ティモールの豆を選びました。

結局は、私の我がままにお付き合いいただく事になってしまいますが、いつかまた他の銘柄も再開出来るよう、いつもチャンスを窺っていますので、引き続きよろしく願いいたします。

東ティモール レテフオホ

ティピカ/ウオツシュド

ミディアムロースト 750円/100g

フルシティーロースト 850円/100g

フレンチロースト 900円/100g



編集後記に代えて



1月に続けて2月にも出そうと思っていましたが、予想外の大雪に対応する毎日、そんな時間はありませんでした。

今日は3月8日、まだ時折雪が降ることもあるのですが、積雪になるほどではありません。春は間近と感じます。

今年は、コロナ禍を挟んで6年ぶりに、高知に帰省します。

皆さまがこの通信をご覧になる頃、私は高知にいても知りません。

そして今回の帰省は、いろいろな意味で一つの区切りになると思っています。

間もなく70代も中盤に差し掛かる私、この後幾度郷里の地を踏めるか分かりません。

今回、50年以上の時を経て同級生の友人たちと再会する機会にも恵まれることになりました。

友人、知人、親族、多くの人々と旧交を温め、そして区切りを付けて、覚悟を決めて会津に戻って来ようと思っています。



(みきお)

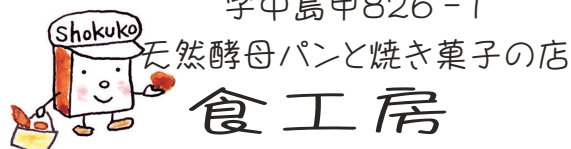
お問合せ、ご注文、あるいはお便りは・・・

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



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>

