



誰も知らない片隅で じっとしているのが 好きでした。
そこは 特別な世界への入口だったのです。
「あら、私もよ!!」と 大人になってから 友だちに言われました。
すてきな すてきな 子どもの時間です。

影という影 美しき五月かな 三伸

木下闇に歌は生れり 白兔
このしたやみ



麦からつくるパン屋のお知らせ

Shokuko News



ゴールデンウィークの営業について

今年のゴールデンウィークは、以下のとおり営業いたします。

ゴールデンウィーク前後の営業予定

日	月	火	水	木	金	土
20 営業	21 営業	22 定休日	23 定休日	4月 24 営業	25 営業	26 営業
27 営業	28 営業	29 営業	30 営業	5月 1 営業	2 営業	3 営業
4 営業	5 営業	6 定休日	7 定休日	8 営業	9 営業	10 営業

期間中、4/28（月）に臨時にパンを焼きます。
この日は、焼き立てもあります。
また期間中、外にテントを張りお茶席を用意いたします。
コーヒーサービス、パン、焼き菓子の試食もあります。
どうぞ、お楽しみにご来店ください。



食工房物語

そして、コーヒー焙煎は始まった

若い頃から大のコーヒー好きだった私、ミルを買い、豆から挽いてネルドリップに拘り、通を気取っていました。

また、友人と共同でカフェを経営していたこともありました。

途中経過は省略しますが、その後しばらく経った頃、コーヒー豆の自家焙煎を知る機会があり、すぐにはまってしまいました。

最初は、七輪に炭火を起こしザルとしゃもじで焙煎するという原始的な方法でしたが、これが思いの外うまく行き、すっかり満足した私は、これを商売にすることを思い付き直ぐに実行に移します。

今から36年も前、私が38歳の頃のことでした。当時関わりのあったフリーマーケットスタイルのオーガニック野菜市に出店して、路上で無料のコーヒーサービスをやりながら、パンや焼き菓子と一緒にコーヒー豆を売っていました。それが結構評判になって、お客さまの評価も上々でした。

次第に販売量が増え、業務用のオファーマもいただくようになり、もはや製造限界を迎えた時、運良くコーヒー焙煎機を入手することが出来ました。そして、現在に至っているという次第。これまでの長い時間、私のコーヒー焙煎への意欲を支えてきたのは、私自身がおいしいコーヒーを飲みたかった、この一点に尽きます。

現在、農業も抱え込んで多忙を極めている状況の中で、規模を縮小中のコーヒー焙煎ですが、決して止めることはないと思っています。



高齢者の健康維持 その3

今回は、やっと食べ物のお話になります。繰り返し申し上げますが、これはあくまでも私の個人的経験や考えに基づいてお話しすることですので、一般論にはなり得ません。

この点を予めご承知おき願います。

さて、食べ物のことを考える時、その前に避けて通れないのが出す方の話、つまり排せつのことです。私が食べ物のことを考える時、最も重点を置いているのは、便秘をいかにしてに避けるかということです。そのために、繊維質を多くとれる食事内容を心がけています。

便秘は、あらゆる病気の元になると言われています。

私たちが物を食べるのは、まず一つはエネルギーの補給ということ。

もう一つは、その栄養の消化吸収を調節し、体の様々な機能を調整することにあります。

エネルギー源になるのは、皆さまもご存じのとおり、炭水化物、脂肪、タンパク質です。

そして後者は、繊維質と微量元素（ビタミン、ミネラル）です。

このうち消化吸収を調節し、滞りない排せつのために重要な役割を果たすのが、他にもない繊維質です。

では、一日の食事の中で、必要十分なカロリーを摂取しつつ、適切な食事量の中で十分な繊維質を補給するにはどうしたら良いのでしょうか。

これを実現するためには、主食を未精製穀物にするのが最も手っ取り早く良い方法です。

早い話、玄米、雑穀米、黒パンなどですね。

その他の方法では、なかなか達成出来ないと思います。

未精製穀物の繊維質の割合は、玄米では15%程度、小麦は25%程度、ライ麦は30%程度です。

これは、精米あるいは精麦した時に出る糠やフスマの量から大ざっぱですが判断出来ます。

最後に、食事内容が適切かどうかについて、常に排便が重要な判断基準となります。

一日に一回、爽快感とともにきれいにし出した感覚がいつもあること、これが健康の証です。

黒パン主食で、まず便秘はあり得ないと申し上げておきます。

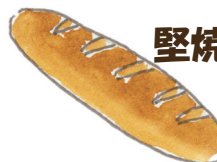
さらに、次号に続けます。



黒パン おすすめ3選



快食、快便をお約束！ 食工房産ライ麦使用



堅焼き黒パン・大 1本 800円
1/2 カット 420円
特大（ダブルサイズ） 1,290円

黒パンと言えばこれ！と一押し。

ライ麦全粒粉 33%、2度焼き製法で皮の厚みを増し、日持ちがとても良いのも特長。

常食メニューにしているお客さまも、涎山いらっしゃいます。



食工房産スペルト小麦使用

スペルト小麦丸 1個 760円
1/2 カット 390円

スペルト小麦全粒粉 50%、2度焼き製法で皮の厚みを増し、日持ちがとても良くなっています。

後発のせいか認知度が今一つ低いのですが、こちらも素晴らしい健康食です。



食工房産ライ麦使用

ブンパニックル 1個 630円

ライ麦全粒粉 100%のスーパーダイエットフードです。

パン食の時、このブンパニックルを一切れ添えるだけで、繊維質補給の大きな助けになります。



食工房の黒パンで、おいしく食べて健康なお腹を保ちましょう。

パンのお求めは、便利なオンラインストアをご利用ください。

インターネットをご覧になれる方なら、ぜひ便利なオンラインストアをご利用ください。

ご注文から代金のお支払いまで、一度の操作で完了出来ます。

決済方法は、多種多様です。

楽天ペイや Amazon Pay もご利用いただけます。

ご利用は、<https://shokuko.stores.jp> にアクセス。

通販のご利用、お待ちしております

食工房では、日本国内であれば何処でも商品をお届け可能です。

原則送料をご負担いただきますが、お買い上げ金額 9,000 円以上で送料無料となります。

ご利用は、食工房オンラインストア、ハンドメイドマーケット”Creema” をご利用いただくか、または食工房に直接メールやファックスあるいはお電話、ハガキや封書にてご注文ください。ご不明の点は、いつでもお気軽にお問い合わせください。



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、シュトレン 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。



ただ今、店頭コーヒーサービスを実施中ですので、ご来店いただければ食工房の自家焙煎コーヒーの試飲が可能です。

お買い求めの際は、ご要望によりお好みの粒度に挽いて差し上げます。

お気軽にご用命ください。

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 ガリ版用鉄筆

毎回、この通信を編集する度に、思い出すことがあります。

それは、今から50年以上も前に、知る人ぞ知るあの謄写版印刷機(別名：ガリ版)で、ミニコミを発信していたことです。

当時すでにコピー(モノクロ)もありましたが、画像精度が悪い上にコストは1枚40円くらいもして、ミニコミの発信に使えるものではありませんでした。

それより、味わいのあるガリ版の方が、ミニコミにはピッタリでした。

でも、1版製作するための時間と労力は大変なものでした。

以来、この50年の間に、機械化された謄写印刷機、軽オフセット印刷機と次々挑戦して来た私、ワープロが登場し、市中で安価なコピーサービスが普及したのを機に、デジタル化へと踏み出しました。

そして、パソコンとプリンター、優秀な編集ソフトなどの登場により、情報発信者の理想だったDTP環境を整えるところまで実現しました。

今、こうしてフルカラーの紙面を手軽に製作出来ることに、心の底から驚きと感激を味わっている私です。

そしてこの紙面を、少なからぬ方々にご覧いただき、喜んでいただいていることに、この上ない幸せを感じる連れ合いと私です。



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

Shokuko 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>

