



夏の昼下がり

空気は熱く上昇し

空には雲がわきあがる

「お兄ちゃん！ お山が笑ってるよ！」

と弟が言った

「ほら！」

「ああ 本当だね！」

「おーい！」

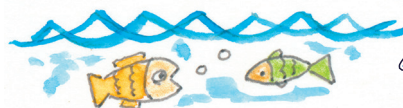
「おーい！ 聞こえるかーい！」

ふたりのこだまが響いてる。

「おう！」

「あれ！ 今の誰だろう？」

顔を見合わせるふたり・・・。



皆さまお変わりございませんか



食工房物語



農家への確実な一歩

ご無沙汰いたしました。

皆さま、その後お変わりございませんか。

食工房の私たちは、この間ずっと多忙の毎日を過ごし、いささか余裕がありませんでした。

まあしかし、おかげさまで麦の収穫も何とか終えることが出来ましたし、こわれたトラクターも、程度の良い中古車を見つけ買い替えることが出来ました。

これからはなおいっそうのこと、パン屋+麦農家という態勢をしっかりと固めて行かなくてはと、気持ちも新たに進んで行く所存です。

娘たちへの事業継承についても、重要な課題として、本人たちも少しずつ自覚を持ち始めています。

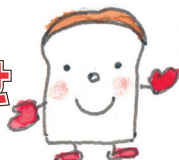
食工房のこの先に、どうぞご期待ください。

そして、皆さまのご支援、改めてよろしくお願い申し上げます。



夏季休業のお知らせ

2025年8月



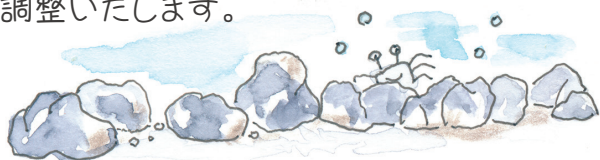
日	月	火	水	木	金	土
10 営業	11 営業	12 定休日	13 定休日	14 休業	15 休業	16 休業
17 休業	18 休業	19 定休日	20 定休日	21 営業	22 営業	23 営業

上記日程で夏季休業いたします。

ご来店の際は、お間違えのございませんよう、よろしくお願いいたします。

通販は、ご注文の受付についてはお休みはありませんが、出荷対応は休業後になります。

定期便ご利用の方は、個別にご連絡差し上げて調整いたします。



トラクターがこわれたことで、農業への関りをどうするか、今一度その決心を問われることになりましたが、自前の圃場があり、これまでの経験もそれなりに積み上がって来ており、食工房のこの方向性に少なからぬご注目をいただいている中、ここで止める理由はないだろう・・・という気持ちがありました。

トラクターを買い替える資金計画さえクリア出来れば、他に大きな問題はありませんでした。

そこで、商工会を通じて日本政策金融公庫に相談しました。

日本政策金融公庫には、この10年ほどの間ずっとお世話になって来た経緯があり、返済の実績も確実でしたので、今回も借り換えの方式で新たに必要な資金を調達することが出来ました。

で、今回新しいトラクターをナンバー登録するとともに、私も大型特殊車両の運転免許を取得しました。

実を言えば、これまでは交通法規上グレーな部分があったのですが、これを機会にその懸念もなくなりました。

これで、言わば後に引けない状況となりましたが、これを農家への確実な一歩と受け止めて、がんばりたいと思っています。



高齢者の健康維持 その4



賞味期限を短縮しています



今回は、噛むことの大切さについてお話しいたします。実は、物を食べる時、一番重要なことは噛むことです。お坊さんの修行では、一箸口に入れたら噛んで飲み下すまでは、次の一箸を口に運ぶことはしないという作法があるそうです。

私が知っているある食事の作法では、一口100回噛めと言われます。

一方、高齢者の場合、多くの方にとって歯の健康が重大な問題です。

私の場合も、奥歯に関しては上下左右4箇所、ブリッジによる義歯を入れています。

歯が無ければ噛みたくても噛めないじゃないか、ということになります。

しかし、この咀嚼に関しては、歯により噛み砕くということの他に、唾液を混ぜて消化を促すという重要な役目もあるのです。

そのための唾液を分泌させるために顎の運動が是非とも必要ですし、その唾液が良く混ざるためにも、口に入れたものを呑み込む前に、一定の時間が必要です。

歯を失っていても、口に含んで顎を動かし唾液が混ざって来るのを待ってから呑み込む、これが重要です。水分と一緒に流し込むことは、出来るだけ避けたいのですね。

いずれにしてもですが、歯の健康には若いうちからよく心がけておくことです。

70も過ぎてからそれを言われても始まりませんが、それでも残っている歯があれば、入れ歯も含めて使える歯があるなら、少しでも噛むようにした方がよろしいと思います。

よくある歯周病に対しても、顎をよく動かすことで歯ぐきへの血行が良くなり、状況改善にとって大きなプラスになります。

昔の人は、「噛みは、神なり。」と言いました。

噛むことで人生が変わるほどのことがあるかも知れないという格言です。



例年7月、8月、そして9月の半ばまで、製品の賞味期間を短くしています。

パン類は、製造日より3～6日、スコーンとマフィン製造日より1週間（脱酸素包装）、ケーキは1ヶ月（脱酸素包装）、クッキー類は30日～45日となっています。

ご希望の方に、品目別賞味期間一覧表を用意しています。ご入用の方は、お知らせください。

なお、インターネット上にも pdf ファイルを掲載しています。ブログの中からアクセス出来ます。

クール便出荷しています



今年も猛暑の夏を迎えています。

7月、8月、9月の3ヶ月間、パンと焼き菓子の発送は、クール便で出荷しています。

昨今、運輸業界も人手不足、ドライバー不足で、運賃値上げも止む無しの状況です。

当然のことながら、クール料金も荷物のサイズにより段階的料金になり、一気に負担が増すことになりました。

皆さまには申し訳ありませんが、その分をご負担いただくなくてはなりません。

高額な運賃をご負担いただくからには、それに見合うだけの高い品質でご満足いただけるよう努めます。

定期便をご利用ください



一年間、毎月一回、ご希望のスケジュールで定期的に商品をお届けします。

お申し込みは、12ヶ月×5,000円以上でお願いいたします。

定期便ご利用の場合、まず運賃の一部（500円）を食工房が負担します。

夏場のクール料金追加分もいたしません。

大変お得です！

内容についても、全部お任せ、一部お任せ、全品目指定、どんなご要望にも柔軟に対応いたします。

代金のお支払いは、毎月払いと一年分一括前納の二通りから選んでください。

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。

お問い合わせ、お申込みをお待ちしております。

コーヒーの部屋



アイスコーヒーをおいしくする裏技

アイスコーヒーと言えば、たいていは苦みが強いだけで、味わいの深さが無いことが多いのですが、自分で豆を挽いてアイスコーヒーを淹れる方だけが可能な、とっておきの裏技を紹介いたしましょう。

まず豆は、ミディウムローストとフルシティーローストの2種類用意します。

ミディウムローストを細かい粒度で挽きます。これを割合として1と覚えてください。

次にフルシティーローストを中程度の粗さで挽きます。

これを割合にして2と覚えてください。

この二つをミックスして、ドリップします。

お湯の温度、量加減は、ホットコーヒーの時と同じでよろしいです。

ドリップしたら、すぐに金属製のカップなどに移し変え氷漬けして急冷します。

それを再びガラス製のサーバーに戻して、冷蔵庫で保管します。

その日一日くらいは、おいしく飲めます。

ちゃんとホットで飲む時と同じ酸味やコクがあり、何より口に残る香りがあります。

この夏は、とびきりのアイスコーヒーをご堪能ください。

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件のアイスコーヒーの試飲が可能です。

なお、コーヒー豆お買い上げの際は、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/ウォツシュド

ミディウムロースト 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



今年も、猛暑の夏になっています。

圃場の作業もあるのですが、炎天下では能率が上がりませんし、第一危険です。

せめて屋内でデスクワークなら、まだしも耐えられるというわけで原稿は急ピッチで進みました。

と言っても、家はエアコンは使っていないので、ただ今室温は36℃。

それでも、ずい分涼しく楽に感じられます。外作業の時は、長袖長ズボン、靴下をはいて長靴ですからね。

夏の暑さも、年々苛烈になって来るようで、この先どこまで暑く、否、熱くなるのか、人体はどこまで適応出来るのか、毎年人体実験しているようなものですね。

私も歳を取って行きますし、どこかで追い付かれて耐えられなくなるかも知れません。その時が来るまでは、元気にしてい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



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>

