



# シフォンママ工房通信

季刊通信  
シフォンママ工房情報紙  
2012 vol.5  
12.1

発行：シフォンママ工房/企画・編集室 発行所：〒344-0043 埼玉県春日部市下蛭田200-1  
Tel：048-752-7533 E-mail：mail.shiffon@ktd.biglobe.ne.jp

## シフォンママ工房の おからシフォン一覧表

プレーン	小倉	人参	アップル シナモン
野いちご	豆腐	かぼちゃ	ゆず
ヨーグルト	豆乳	かぼちゃシ ナモン	いちじく
紅茶	黒ごま	生姜	マンゴー
ミルクティ	黒糖	さつまいも	ドライ フルーツ
コーヒー	玄米	オレンジ	ラム レーズン
コーヒーマー ブル	米粉	レモン	ナッツ
カフェオレ	桜	バナナ	メープル
ココア	よもぎ	チョコ バナナ	オレンジ& チョコ
抹茶	小松菜	アップル	

寒い季節はやはり湯豆腐！そのお豆腐をまるまる入れておからシフォンにしてみました。水分を多く含んでいるので冬季のみの販売となっております。かすかな大豆の香りとまるやかな食感をお楽しみください。

おから豆腐シフォンの原材料（小麦粉、おから、卵、豆腐、グラニュー糖、サラダ油、香料）



季節のおからシフォン  
豆腐

工房開店日以外のご予約のおからシフォンはこちらからお選びいただけます。（緑色は季節限定になります。）

### ご意見・ご要望お待ちしております！

日々、皆様に喜んでいただけるよう新作シフォンを考案中です！また工房通信も何かお役に立てる楽しい内容を取り入れたいと思っています。ちょっとしたことで結構ですので何かありましたらお気軽にお声掛けください。

## おすすめ！ おからしようがシフォン

生姜のはちみつ漬けとすりおろした生姜を入れることで風味豊かな生姜シフォンが出来上がりました。はちみつが入ってまろやかになっているのでお子様にも召し上がっていただけます！

おから生姜シフォンの原材料（小麦粉・生おから・卵・グラニュー糖・サラダ油・生姜のはちみつ漬け・生姜）



- 生姜の効用
- ・ 全身を温める。
  - ・ 血液の循環を良くして発汗させることで熱を下げる。
  - ・ 気道の粘膜に潤いを与えるのでたんを切り咳を鎮める。
  - ・ 殺菌作用
  - ・ 消炎作用

## 教室紹介！ 9月のシフォン教室風景

缶詰のゆであずきを使う簡単小倉シフォンです。あづきが甘いのでグラニュー糖はだいぶ控えられます。

親子教室は男の子1人、女の子6人のにぎやかな教室になりました。当時幼稚園だったお子さんももう3年生！小学校が別になって会えなかったようで久々の再会にみんな大はしゃぎ：シフォンの腕前もお母さんに見守られながらみんな頑張りました。ティータイムではオレンジ&チョコシフォンを召し上がっていただきました。またみんなで出来るといいですね。

一般は3回に分けてのレッスンになりました。今回はちょっと泡だて方法を変えて、卵白の泡がよりふわふわになるように工夫してもらいました。ティータイムではごろごろさつまいもと黒ごまを入れた季節のシフォンを召し上がっていただきました。



### お客様から

以前からシフォンケーキは大好きでした。ネットで近くのお店を探していたところシフォンママ工房を見つけたました。おからシフォンってどんな食感かなと思って買ってみたところ、おからのばさつきのイメージは全くしつとりしていました。すっかりおからシフォンのファンになってしまいました。特に野菜系のシフォンが好きです。（I・M）



シフォンは、型抜きが意外と難しいので毎回皆さんに挑戦していただいています。

# 何か身体にいいことあるかな！

## ～風邪予防～

暑い夏が終わったと思ったら今度は一気に寒い冬が！今から風邪に負けない体力をつけておきましょう。そのためには偏った食事にならないように気をつけて睡眠と休養も十分にとってください。手洗い・うがいはもちろんですが、身体を冷やさないことも大切ですよ。温かい飲み物をとったり野菜たっぷりのスープを食べるのもおすすめです。

ここでは全身を温め血液の循環を良くする生姜と咳止めの効果が高いと言われているはちみつを使ったはちみつ生姜の葛湯をご紹介します。身体の中からポッカポカになりますよ！

（材料）片栗粉小2、水小2、はちみつ小2〜3、生姜汁小1弱、湯180cc、片栗粉と水を湯のみの中でよく混ぜ湯を注ぎ、はちみつと生姜汁を入れよく混ぜる。身近な材料で手軽に作れますので是非お試しください！



前号の「野菜たっぷり夏カレー」いかがでしたか？ご飯にカレー、チーズをのせてオーブントースターで焼く焼きカレー、食パンにカレー、チーズをのせてカレートのストンなんていかがですか？他にアレンジがあったら是非教えてください。今回はかぶのカレースープを紹介いたします。

材料かぶ1束（くし切り）玉ねぎ2個（薄切り）ケチャップ大2、バター大1、オリブオイル大1、カレー粉大1、乾燥バジル大2、ロリエ1枚コンソメ1個リゾゴ半分、しょうが

20g、んにく1片、水600cc  
豆乳400cc、塩少々  
1、鍋にケチャップ、バター、オリブオイルを入れてから火をつけよく炒める。玉ねぎを加えしんなりするまで炒める。  
2、カレー粉、バジルを加え香りが立つまで炒め合わせる。  
3、水を少しづつ加え、リゾゴ・んにく・しょうが・ロリエ・コンソメ・かぶを入れ煮込む。少し冷めたら豆乳を少しづつ加え弱火で温める。塩は好みで！大きめのかぶが手に入ったら丸ごと煮込んで食卓に並べて家族の反応を楽しんでみては：葉は茹でてペースト状にして加えると色もきれいで栄養も増します。かぶには消化酵素が含まれ、葉の方には緑黄色野菜の中でカロテン・ビタミンC・鉄・カルシウム・カリウム・食物繊維などが含まれているので健康維持に役立ち風邪予防にもなるようです。しょうがは熱を加えると血行が良くなるという効果が得られるようです。（伽麗ママ）

# ちよっぴと工夫！ かぶのカレースープ

## お菓子教室 ～「シフォンの日」のお知らせ～

### ○親子シフォンの日

親子で楽しくおからシフォンを作ってみませんか！

- ・毎月第3木曜日 16時半～18時
- ・毎月第4日曜日 11時～13時
- ・各日定員4組

### ○シフォンの日

#### ①基本コース（5回）

泡だての仕方、混ぜ方、道具の選び方等基礎から5回にわたりおからシフォンを作ります。

- ・毎月第3水曜日 11時～13時（定員4名）

#### ②ステップアップコース

- ・毎月第3日曜日 11時～13時、13時半～15時半



お菓子作りが好きな方はもちろん、お菓子作りが初めての方でも大丈夫！作った後は一緒にティータイムを楽しみませんか？

◆お問い合わせ先 Tel 048-752-7533 携帯 090-9803-6737



### 「散歩の達人」に掲載されました！

11月号は草加・越谷・春日部の特集ということで春日部のスイーツに載せていただきました。「雑誌を見たわよ。」と声をかけていただくことも増え、益々パワーアップです！



肩こり解消は自分でできるツボマッサージ ⑤  
この時期、寒くて体が縮こまったり、重ね着をして肩がこったという事はありませんか？肩こりは、長時間同じ姿勢でいることにより筋肉にストレスがかかり、血流が悪くなり、疲労物質が溜まって起こるそうです。そこで、こ



りをほぐすツボをご紹介します。肩井（けんせい）  
のツボ 首の骨と肩先を結んだ中央あたりにあります。人差し指と中指でツボをもみほぐします。つぎに押しながら肩を内回しと外回しを各10回ぐらい回します。ツボを刺激することで、すつきり軽くなるので是非お試しください。（ベージュママ）

## シフォンママ工房の開店

### ◇シフォンママ工房開店のお知らせ

（12月・1月・2月）

- 12月8日（土）、22日（土）
- 1月12日（土）、26日（土）
- 2月9日（土）、23日（土）

※営業時間⇒9時～なくなり次第終了致します。

引き続きカレーの販売をいたします。年末年始は12月28日～1月4日までお休みさせていただきます。

## 南桜井おからシフォン出張販売

10月より毎月第1、第3木曜日に南桜井の染谷クリエイトでのおからシフォンの販売が始まりました。10～15種類のおからシフォンをご用意してお待ちしております！販売時間は10時～なくなり次第終了になります。住所 春日部市米島1054-6 染谷第3ビル1F TEL048-746-2500

### 編集後記

シフォンママ工房第6号をお読みいただきありがとうございます。今年もあと一カ月あまり：皆様にとってはどんな年でしたか？シフォンママ工房にとっては「工房通信」の発行、南桜井での販売開始、雑誌に掲載されたりと新たな出会いの増え、1年になりました。これも皆様のおかげと感謝しています。来年もより美味しいおからシフォンを目指してスタッフ一同頑張ります。