

何か身体にいいことあるかな！

～疲れた胃を休めましょう！～



年末、年始にかけ楽しいイベントで食べ過ぎていませんか？七草粥の七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれていて、そこで、無病息災を祈って七草粥を食べたそうです。年末から正月の疲れた胃腸の回復には、ちようどよい食べものなんです。

その七草の効果はもちろんです、日常冷蔵庫にあるキャベツやかぶも疲れた胃にはとても効果があります。また大根は消化を助ける働きがあります。ここでは寒く、冬にびつたり常夜鍋をこ紹介いたします。我が家の定番のお鍋です！

（材料）ほうれん草2束、豚バラ肉300g、生姜スライス1片、大根半分

（煮汁）だし汁3C、薄口醤油大1、酒100cc

（作り方）ほうれん草は固めにゆで水にとって半分切る。卓上鍋に煮汁を入れて煮立ったら生姜、豚肉を入れ、ピューラーで大根を皮をむく要領で長いまま鍋に入れていく。最後に茹でたほうれん草を入れて出来上がり！汁に味がついているのでそのままでも大丈夫ですが、ポン酢につけても美味しいです。

ちよっぴと工夫！ ゆず一味

ゆずの花言葉「健康美」

その名の通り、食べてよしお肌塗ってよし、果物のお医者さんみたいなものという人もいます。肌をなめらかにし血行を良くしてくれます。果皮、果汁、種、どれをとっても栄養満点。果皮に含まれるビタミンCはレモンの2倍、クエン酸はみかんの3倍、共に消化吸収を助けてくれるそうです。ゆず湯、薬味、お吸い物などに活躍。そこでゆず一味を作ってみませんか。ゆず5〜6個の皮の部分をすりおろし、塩大1〜3杯をよく混ぜ、次に粉唐辛子小2〜4を入れ混ぜる。すぐに食べられますが、一晩くらい置いた方が味がなじみます。薬味としてお使いください。また種も沢山入っているので化粧水は



どうでしょう。種と焼酎（20℃〜25℃）を瓶に入れ毎日振って混ぜる。2週間くらいで使えます。我が家では足に塗っています。果汁はゆず茶、ポン酢やドレッシングに加えてはいかがでしょうか。（伽麗ママ）

おしゃべりタイム

ベーグルはもちもちとした食感で噛みごたえのあるパンです。ベーグルマのベーグルは、国産小麦粉・三温糖・あら塩・ドライイーストを使用しています。ベーグルといえばドーナツ型ですが、ハート型のオリジナルベーグルを作ってみました。暮らしの中で日ごろの感謝や、ありがとうの気持ちを表したくてハートにしました。今回、濃厚ココアを練り込んだ生地にチョコチップを散りばめたお口の中で甘さが広がる

ベーグルです。トーストするとココアの香りが一層引き立ちます。もうひとつはプレーン生地甘い酸っぱいクランベリーとミルクキーなホワイトチョコを散りばめた相性ピッタリのベーグルが出来上がりました。パレンタインデーにご主人、パパのプレゼントにいかがでしょうか。（ベーグルママ）



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



南桜井おからシフォン出張販売

南桜井販売もお陰さまで順調です！10月からスタートした南桜井の販売。初めは知らない土地だということでもっと不安もありましたが、クリクリエイト&プラザの宇野先生初め周りの方々を支えられたたくさんのお客様にご来店いただけるようになりました。日ごろの感謝の気持ちを込めて今年から自宅工房同様ポイントカードをお作りすることになりました。どうぞご利用下さい！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（りそな銀行駐車場隣）



ポイントカードについて

おからシフォンをご購入いただいたお客様に300円に付ひとつポイントが付き、15ポイント貯まるとお好きなシフォンを1つプレゼント！また身体にやさしい情報を取り入れた「シフォンママ工房通信」をお届けいたします。

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

（1月・2月・3月）

1月12日（土）、26日（土）
2月9日（土）、23日（土）
3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。
2月にはバレンタインに向け、ベーグルマのハートベーグルも登場します。お楽しみに！

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。いよいよ2013年がスタートしました。昨年は暗い事件に心を痛めた事も多々ありました。またマヤの予言や外交問題に不安を感じた方も多かったと思います。でもこうして無事新しい年を迎える事ができ、新たなスタートの年になる予感がします。どうぞ今年も宜しくお願い致します。