



シフォンママ工房通信

隔月通信
シフォンママ工房情報紙
2013 vol 7
3.1

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 : shiffon@ktd.biglobe.ne.jp

NO.1品

ふわふわでしっとり

シフォンママ工房 春日部「おからシフォン」

京都の春馬 健康茶舗を使う 店舗以外では、東武野田線南校井
本店で、おからシフォンケーキを、野田の埼玉と、おからシフォン
おからシフォンケーキの作り方を、手取りの野田線南校井
おからシフォンケーキの作り方を、手取りの野田線南校井
おからシフォンケーキの作り方を、手取りの野田線南校井

「これからの人生の中で、おからシフォンケーキがみんなに喜ばれてほしい」と話す西田さん

よもぎは美肌効果の「ビタミンA」、血液を作る「鉄分」等、その他豊富な栄養素を含んでいます。また、よもぎに含まれる「ヨモギ・クロロフィル」は血液を浄化する働きを持っているのでドロドロの血液をサラサラに変え血行を促進し、身体の内側から綺麗になることに役立っています。良質な食物繊維も含まれているので、便秘解消にも役立ちます。

おからよもぎシフォンの原材料(小麦粉、おから、卵、グラニュー糖、サラダ油、よもぎ粉)



季節のおからシフォンよもぎ

埼玉新聞で紹介されました!

1月春日部市の広報広聴室さんから取材依頼の連絡を頂き受けさせて頂きました。取材に来たおかげで、おからシフォンケーキの作り方を詳しくご紹介することができました。ありがとうございました。

教室紹介!

2月のシフォン教室風景

今月の教室は抹茶シフォン。京都の宇治抹茶を使い、小粒の甘納豆を入れて上品な味を出しています。抹茶は水分を吸収しやすいのでいつもより多めの水分を... 一般では豊春をはじめ、都内から5人のグループ、南校井、野田、三郷、北越等いろいろな方面からご参加いただきました。新しい方も多かったので道具の説明もさせていただきました。

親子シフォンは小5のももちゃん、みさきちゃん、高校一年のあやちゃん、もう一人で上手に作れます! パティシエを夢見るももちゃんは、ゴムべらの使い方も上手でボールにした生地もきれいにとれるようになりました。ゴムべらの使い方は意外に難しくヘラの先を使って泡を潰さないようにきれいに取ります。小1のちひろ君もお母さんと一緒に上手に作ることができました。3歳のあつちゃんもママと仲良く作ることができました。ママを独り占めできる時間です!



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も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。お待ちしております。



おすすめ!

おから桜シフォン

寒い冬もよつやく終わり、あちらこちらで春の訪れを感じる季節になりました。桜の花を見ると何だか心が

ウキウキ、外に出て行きたくなってしまいますね。卒業、入学、新生活への準備と忙しいけれど心はワクワク... そんな新スタートに桜シフォンでお祝いしてはいかがでしょう。どうぞ、ほのかな桜葉の香りと桜の花をお楽しみ下さい。

おから桜シフォンの原材料 (小麦粉、おから、卵、グラニュー糖、サラダ油、桜塩漬、桜葉パウダー)

お客様から

シフォンママのシフォンケーキ大好きです。おから入りでふわふわしっとりで美味しいです。そして沢山の種類があっという間に味が楽しめます。時々、教室に参加して先生に上手に作るコツを聞いたりその後は先生の手作りスイーツとお茶で素敵なお時間を楽しんでいます。(四十代Y.N.)

出張講習いたします!

お子様ご家族に手作りおやつを作りたいと考えているけれど、小さいお子さんがいるので習いに行くのはちょっと難しい方、是非ご連絡下さい。お一人からお受けいたします。一度お問い合わせください。

銀座サテライトにおからシフォンを作る体験をしてもらいました。会場はアイランドキッチンでとても居心地のいい空間で楽しい時間を皆さんと過ごすことができました。ありがとうございました。



何か身体にいいことあるかな!

~花粉症~



桜の花も咲き始め心はウキウキ、外に飛び出した〜! と思って花粉症が... そんな方も多いのでは! 花粉症の症状をできるだけ軽くするために、免疫力を高めるビタミン・ミネラル類や、ポリフェノールを多く含む野菜などをしっかり食べると効果的です。なかでもポリフェノールを多く含む食べ物は大豆、ごま、玉ねぎ、しょうが、チョコレート、リンゴ、ブルーベリー、いちご、プルーンなどがあります。食べすぎには注意してバランス良くとってください。ここではプルーン

の紅茶煮をご紹介します。ドライプルーン150gに紅茶液200ccと砂糖大匙1で15分位弱火で煮れば出来上がり! ちょっとお洒落なおもてなしに茶室します。ちょっと刻んでヨーグルトのトッピングにもいいですよ。

3、4月期間限定!

桜シフォンロール

桜の塩漬けと桜葉のほのかな香りのする上品なシフォンです。生クリームには桜フレーバーを使用しています。



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

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)
- ・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

シフォンママ工房の開店日

シフォンママ工房開店のお知らせ

(3月・4月・5月の予定)

3/9(土)3/23(土)4/13(土)4/27(土)5/11(土)5/25(土)

南桜井販売のお知らせ

3/7(木)3/21(木)4/4(木)4/18(木)5/2(木)5/16(木)
 営業時間 9時~なくなり次第終了致します。
 引き続きカレーとハードベーグルの販売をいたします。

編集後記

シフォンママ工房通信第7号をお読みいただきありがとうございます。ようやく春の気配が感じられる季節になりました。ようやく春月には埼玉新聞から取材にきていただきました。陰さまで幸先のいいスタートの年になりました。今年が工房開店3周年を迎えるのでより一層力が入ってしまっています!

ちょっとひと工夫! 梅が枝餅

前号のゆず一味、いかがでしたか? ゆずの花言葉の様に健康美をめざしたいですね。今回は、おやつに白玉団子を作ってみませんか? 水の代わりに豆腐を入れて作ると冷めてもかたくならずおいしく食べられます。豆腐は、絹木綿どちらでも... 木綿の方が弾力があるお団子になるようです。白玉粉120gに豆腐150g入れ、ひとまとまりになるまでこねて茹でれば出来上がり。お汁粉、きな粉みたらしなどで楽しんでみてください。同じ生地で梅が枝餅にもなります。白玉団子の生地45gをまるめて、中心に厚みを残して円形に伸ばし、あん20gを中心のせて周りの生地を少しずつ寄せるとし餡を包む。1センチ位の厚さにつぶしフライパンで焼く。油は引かず中弱火で両面



ほんのり焼き色がついたら完成。あんはトット口、外はサクサク生地はもちもち梅が枝餅の完成。つぶした時にあんが出たりしても大丈夫。それも香ばしくて美味しいので! 梅が枝餅は、学園の神様菅原道真をお祀りする太宰府天満宮、その近辺で有名な和菓子です。その梅が枝餅、同じ生地で作れます。(伽麗ママ)

おしゃべりタイム

ベーグルママの散歩のすすめ

季節は春、歩きませんか! 冬の間は運動不足になりがちです。暖かい日差しの中、手軽に始められるウォーキングで体を動かしましょう。ウォーキングは、生活習慣病の改善や老化防止にもなる全身運動と言われています。普段の散歩より運動量を上げるため、息が苦しくならない程度の早歩きで、腕をしっかりと振り、歩幅は少し広めにし、10~30分くらいを目標に少しずつ速さ、距離をのばしてみてください。コースは安全で信号が少なく緑が多い公園の外周路な



どがおすすです。また、水分補給や日差しを避ける帽子なども忘れずに! 無理をせず、自分に合ったペースで楽しみましょう。(ベーグルママ)

スタッフ紹介

~宜しくお願ひします!~



シフォンママ
 日々新作シフォンを考案中! 座右の銘は今頑張らないでいつ頑張る! ですが性格はのんびり...毎日皆に助けられています



伽麗ママ
 工房ではオリジナルの野菜たっぷりカレーを担当しています。いつも冷静で頼りしています。



ベーグルママ
 工房ではベーグルを担当しています。笑顔の素敵なムードメーカーです。



ヒロ
 工房ではパソコンを担当しています。家事、育児、工房と忙しい毎日です。

春日部の農家さんの野菜を使ってみました!



春日部市で推進している、地元の農家さんの特産物を使って新メニューを考案することになりました。先日届けていただいた新鮮な野菜の中から新たにほうれん草シフォンを作りました。新メニューに向け、これからいろいろな材料を使って作っていきたいと思っています。どうぞお楽しみに!