



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 8
5.1

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

野菜大好き！① ～ にら ～

身体に優しいスイーツということでおからシフォンが生まれましたが、最近特に食物繊維の重要性がテレビ等でも紹介されるようになりました。シフォンママ工房でも今年は野菜を使ったシフォンを中心に新作を考えていこうと思っています。野菜について勉強していくうちに意外に知らないことが多い事を実感！それぞれの野菜の効能を知ることによって毎日の食卓が楽しく家族が健康で過ごせるよう野菜についてご紹介していきたいと思ひます。一年中出回っているにらですがにらの旬はいつかご存知ですか？実は春から夏にかけてなんです！葉は出始めほどやわらかく、夏過ぎにはかたくなります。この旬の野菜を摂るといことはとても大切で、適した時期に適した土地で生産され、食べごろに収穫されたものなので栄養価も豊富になります。

にらの効用

- ・βカロテンの含有量が野菜の中でもトップクラスなので老化防止効果や抵抗力を高める作用があるため疲労や風邪で体力が落ちている時にもおすすめです。
- ・ねぎ類に含まれる香り成分アリシンは自律神経に作用して身体を温め血のめぐりを良くする働きがあるので冷え症の方にもいいようです。

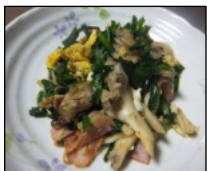
にらの保存方法

湿らせたキッチンペーパーで包み密閉容器で冷蔵保存。

我が家おすすめ！にらレシピ

にら玉炒め

材料(にら2束、卵2個、舞茸1パック、ベーコン2～3枚)
 1、フライパンを熱して卵をふんわり炒めたらいったん取り出す。
 2、同じフライパンでベーコン、舞茸、にらを入れ炒める。
 3、水大1、酒大1を加えしんなりしてきたら卵を戻して塩コショウで味を調える。



紫外線の気になる季節！ビタミンCたっぷりのレモンの搾り汁と皮を入れたおからシフォン生地、シフォンロールです。クリームには砂糖不使用、春日部の早川農園の純粋濃厚はちみつとレモンの香りのハニーレモンクリームでまるやかで爽やかなお味になりました。

はちみつレモンロールの原材料(小麦粉、おから、卵、グラニュー糖、サラダ油、レモン、はちみつ、生クリーム)



季節のおからシフォン
はちみつレモンロール

教室紹介！ 3・4月のシフォン教室風景

今月のレッスンはほうれん草シフォン。小松菜より色鮮やかでほうれん草嫌いのお子さんでも召し上がっていただけます。今回は春休みということで、お孫さんとの参加が2組ありました。秋田に住んでいるりんちゃん、毎週お休みの時におばあちゃんと参加。ことみちゃんとそうや君はおばあちゃんと一緒に暮らしている仲良し姉弟です。しゅん君、ゆまちゃん、みゆちゃんもすっかり大きくなりました。ハインドミキサーも使えるようになりました。6年生のもちちゃん、ゆうちゃんは同じクラスになって上機嫌！親子シフォンを始めて4年になりますが皆さんの成長ぶりに驚くばかりです。一般の方たちも手際よくスムーズに作ることが出来ました。ほうれん草は普通のシフォンの作り方とちよつと違いミキサーにかけてピューレ状にしてから使います。応用で小松菜やブロッコリーなどでも作ることが出来ます。是非チャレンジしてみてくださいね！



おすすめ！春日部野菜おからシフォン！ ほうれん草

春日部の農産物を推進するという事で花積の斎藤農家さんのほうれん草を使っています。



βカロテンやビタミンCなど豊富な成分が含まれている緑黄色野菜のほうれん草は鉄分やカルシウムなどのミネラルもたっぷり。子供の成長促進にもいいと言われています。野菜嫌いのお子さんでも美味しく召し上がっていただけます。朝食にもおすすめです！

ほうれん草シフォンの原材料(小麦粉、おから、卵、グラニュー糖、サラダ油、ほうれん草、レモン)

お客様から



出張講習いたします！
お子様や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。

◆銀座サテライト講習
今月は桜シフォンロールを作りました。天板に思い思いに桜の花を散りばめて上品なシフォンロールが出来上がりました。お祝い事やお客様のおもてなし、手土産にも喜ばれると思います。皆さんパワワーのある方はかりで圧倒されたばなし！お部屋の匂いはほんごちそうさまでした。

何か身体にいいことあるかな！

梅雨の過ごし方

ゴールデンウィークはどのように過ごされましたか？3、4月の何かと慌ただしい時期も落ち着いて、新緑の季節がやってきました！梅雨に入る前のこの時期、有意義に過ごしたいですね。さて、皆さんははじめじめした梅雨の時期どのように過ごしていますか？天気がいいとやりたいたい事がいっぱいありますが、雨の日ばかりと読書などいかがでしょうか！先日、旅行先のホテルのライブラリーで見つけた「暮らしを美しくするコツ609」（暮らしの手帳社）普段何気なくやっている当たり前の家事ですが、この本を読んでみると何だか家事や育児が楽しくなる・気がつかされることも多く、そんな本です。本屋さんに寄つて一度のぞいてみてください。飲み物はルイボステイ。ノンカフェインなので妊娠中の方でも大丈夫なそうです。デトックス作用もあるので便秘解消や腸の働きを促す作用もあります。教室ではルイボステイとおからシフォンでティータイムを楽しんでいます。今はオレンジジュースティーやバナナルイボステイもありますので飲み易くなっています。ハーブティーを飲みながらお気に入りの本を読んでゆったりしたりまとった時間をお過ごし下さいね！

新顔のシフォンたち！

はちみつレモンおからシフォンロール

早川農園さんの濃厚はちみつとレモンを生クリームに入れた爽やかシフォンロールです。



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土曜日 11時～13時
- 13時半～15時

・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

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
（5月・6月の予定）

5/11（土）5/25（土）6/8（土）6/22（土）

◇南桜井販売のお知らせ

5/2（木）5/16（木）6/6（木）6/20（木）
※営業時間⇒9時～なくなり次第終了致します。

好評につき、引き続き野菜たっぷりカレーとハートベーグルを販売致します。

シフォンママ工房通信第8号をお読みいただきありがとうございます。過ぎた季節になり、7千歩を歩いてきた方が工房に寄つて下さいました。とっても生き生きして、私も時間を忘れてウオーキングを始めようかと思つていました。お勧めのコースがありましたら是非教えてください。

編集後記



ちよこっぴと工夫！ 根菜カレースープ

ラジオ体操しましょ！
一日の始まりをラジオ体操（テレビ体操）で！ラジオ体操は体の若さや、機能を復活させるものとして作られた様です。誰でもいつかはしたことがあるラジオ体操、自然に体が動くと思えます。今日は肩が、今日は膝が、今日は背中が、とその日の体調が何となく分かるようになってきます。私は始めて二年になります。一日の始まりにとっても大切な時間になっています。

5号で紹介した「蕪のカレースープ」の蕪を変えて根菜にしてみました。
ごぼう150g、レンコン150g、大根150g、タケノコ150g、タマネギ2個、ケチャップ大2、バター大1、オリーブオイル大1、カレー粉大1、乾燥パジル大2、（カレー粉とまぜておく）
ロリエ1枚、コンソメ1個、りんご二分の一個、ショウガ20g、ニンニク1片をそれぞれすりおろす。水600cc、



①野菜は、1cm角に切り、下茹でして塩少々
②野菜は、1cm角に切り、下茹でしておろく。②鍋にケチャップ、バター、オリーブオイルを入れてから火をつけ、よく炒める。③玉ねぎの薄切りを加え、しんなりするまで炒める。④カレー粉、パジルを加え、香りがたつまで炒め合わせる。
⑤水を少しずつ加え、にんにく、しょうが、ロリエ、コンソメ、野菜を入れ煮込む。
⑥少し冷ましてから、豆乳を少しずつ加え、弱火であたため、塩で加減して。

おしゃべりタイム

ベールママのハートベーグル

いつぱいのありがとう！
5月12日は母の日、6月16日は父の日です。ありがたの気持ちにハートのベーグルで伝えてみてはいかがでしょう。5月はブレインと紅茶オレンドジの2種です。国産小麦粉（春よ恋）三温糖、あら塩を使用したシンプルとベルガモットの華やかな香りのアールグレイ茶葉にオレンドジを散りばめたフルーティなベーグル。6月はブレインとコーヒートの2



種です。生地にエスプレッソコーヒを練り込み深い香りが広がります。お父さんにピッタリ！ブレインはクリームチーズやジャムなどを挟んでお好きな味を楽しんでみてください。2分3分トーストしていただく和一層モチモチ感を味わっていただけ

春日部の農家さんの野菜を使っています！



春日部市で行っている地元農産物の活用推進に賛同し、地元農産物を使って新メニューを考案しています。花積の斎藤農家さんの小松菜、人参、ほうれん草を使って作りました。新メニューに向け、これからもいろいろな材料を使って作っていきたく思っています。どうぞお楽しみに！



ほうれん草



人参



小松菜