



# 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  
2013 vol9  
7.1

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！② ～トマト～

トマトは一年中スーパーなどでみかけますが、なんとといってもトマトの旬は夏！太陽をいっぱい浴びたトマトは栄養価も高くおいしさもアップします。トマトの酸味は、クエン酸と呼ばれるもので、このクエン酸は食欲を増進させる働きがあり食欲が落ちる夏にはもってこいの野菜です。「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれているほど、トマトには他にもさまざまな効能があります。トマトは、ビタミンA、Cが豊富なほか、体内から余分な塩分を排出して血圧を下げる効果のあるカリウムや赤い色素のリコペンが豊富なので生活習慣病の原因となる活性酸素を除去する作用もあります。また加熱すると甘みが引き立ちます。今回はトマトを加熱したカンジャスープをご紹介します。娘が嫁ぎ先のお母様から教えていただいた自慢のスープです！

### トマトの保存方法

ポリ袋に入れるかラップして冷蔵庫の野菜室で保存。余ったときや大量にあるときはそのまま冷凍して、食べるときに加熱調理してスープなどにします。

### 我が家おすすめ！トマトレシビ カンジャスープ

(材料) 手羽元15本、トマト大1個、にんにく1片、ローリエ2枚、コンソメ3～4個、水900～1200cc

(作り方) 手羽元は塩コショウしておく。なべにオリーブオイルをひいて手羽元を軽く炒める。

そこに水を入れ角切りに切ったトマト、薄くスライスしたにんにく、ローリエを入れて煮込む。途中であくを取ってコンソメをいれ、塩コショウ、味の素で味を整える。

夏場でも手軽に作れて食欲をそそる一品です！



春日部の農産物を推進するという事で今月は花積の斎藤農家さんの人参を使っています。

## おすすめ！春日部野菜おからシフォン！

### 人参

人参に野菜ジュースを加えることでよりジュシーで爽やかになりました。βカロテンの含有量は緑黄色野菜の中でもトップクラス！約50gの人参を食べるだけで成人が一日に必要なビタミンAがカバーできるそうです。  
人参シフォンの原材料(小麦粉、おから、卵、グラニュー糖、サラダ油、人参、野菜ジュース)

是非、冷めて召し上がってみてください。  
トロボピカルシフォンの原材料(小麦粉、おから、卵、グラニュー糖、サラダ油、ドライマンゴー、ドライバナナチップス、ドライアップル、キウイ、アップルを入れました。南国をイメージしてドライのマンゴー、バナナチップス、キウイ、アップルを入れました。



季節のおからシフォン  
トロボピカル

## 教室紹介！ 5・6月のシフォン教室風景

6月の教室は野いちごシフォン！当工房でも一番人気のおからシフォンです。ストロベリーシロップとドライストロベリーを入れて甘さ控えめ落ち着いた味になりました。  
5月の親子シフォンでは、わたる君が仲良く親子で：ももちゃん、ゆうちゃんはいつも通り一人で焼くことができました。ちよつと前までハンドミキサーが重たくいとお母さんに助けってもらっていたさきちゃんも今回は最後まで一人で上手にできました。ちよつと自信がついたかな？  
一般コースでは今回中学時代の友人たちも参加！家庭科の授業を思い出しながら楽しく作ってもらいました。また、ハーブの勉強をされていたKさんから頂いたミントでテイタイルムを楽しむなどおしゃべりタイムも充実しています。難しいシフォンの抜き方も皆さん上手に抜けるようになってひと安心です。



### お客様から

いつも気になっていたのですが、なかなかお店に入ることができませんでした。勇気をだして購入してみたところ、シフォンがいつぱい。種類ずつ購入して家族で食べてみたところ、皆気に入って今では家族でおからシフォンのファンになりました。甘みも抑えてあって毎日いただくには嬉しいケーキです。これからも通います。(60代 K・I)



夏シフォンの保存方法に気を付けてください！  
シフォンママ工房のおからシフォンは生おからを使用しています。この時期特にはお買い求めに頂いたらすぐに冷蔵庫で保存してください。お買い召し上げられない場合は冷凍保存してください。  
消費期限  
冷蔵で4日間  
冷凍で2週間(自然解凍)  
出張講習いたします！  
お客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、連絡下さい。お二人からお受けいたします。一度お問い合わせください。



# 何か身体にいいことあるかな！

## 夏の夜の過ごし方

- ・ じめじめした梅雨から夏へ：夏の夜の寝苦しさが続くとどうしても睡眠不足になりがちです。
- ・ 睡眠不足が続くと、体調不良、食欲不振、集中力不足になり「夏バテ」が起こります。夏バテを乗り切るには健康的な身体が一番！食事やクーラーの使い方はもちろん、「よく眠る」ことが大切です。☺号ではバランスの取れた食事をすることをお話しましたが、今回は「睡眠」がテーマです。
- ・ **（夏の夜の過ごし方の工夫）**
- ・ 保冷剤をタオルで包んで枕の上に乗せる。
- ・ 睡眠中は体温が下がるので、寝始めにちよつと暑いと感じるくらいの32度～33度にして除湿機をかける（50%～60%）（湿度を下げることによって体感温度を下げることができる）
- ・ クーラーを使う場合はタイマーを長時間後切くらいに設定して冷風が身体に直接あたるのを避けるようにする。
- ・ 骨格や筋肉に無理に負担をかけずに自律神経のバランスを整えられる上向き姿勢で寝る。
- ・ 夏の入浴はシャワーで済ませてしまうことが多いが一日の疲れを取るためにもぬるめのお風呂につかるようにする。
- ・ リラックス効果の高いラベンダーの香りを利用する。寝る前に一息嗅いでみたり、ラベンダー入りの入浴剤を使用する。
- ・ 食事と睡眠で暑い夏を乗り切って味覚の秋を迎えましょう！



夏野菜が美味しい時期になってきました。  
『夏野菜』カロテン、ビタミンC、ビタミンE等を多く含む野菜が多いので、夏バテ解消に！

# ちよつとひと工夫！ 根菜カレースープ

『夏カレー』カレーの辛み成分に汗の蒸発と共に体内の熱を発散する効果がある！  
そこで、いつものカレーに焼き野菜をのせませんか？  
夏野菜は煮込むより焼く方が旨みが増すので、ソテーかオーブントースターで焼いてのせて、ハイ出来上がり！  
ズッキーニ、ナス、カボチャ、ミニトマト、おくら、ピーマン、トウモロコシ、ししとう等オススメです。  
夏は熱が体にたまってしまうを感じやすい季節なので、日光をたくさん浴びた栄養豊富な夏野菜を美味しく食べたいですね？

## 新顔のシフォンたち やさいおからシフォンセット



食べきりサイズのおからシフォンセットです。旬の野菜を中心に3種類お入れしました。



1袋 350円

## 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  
・ 定員4組 13時半～15時
- 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

## 7/18・そめや即売会&すまいる相談会に「出店」いたします！

シフォンママ工房では、7月18日の南桜井イベントの一つであります「そめや即売会&すまいる相談会」に出店することになりました。是非ご来店ください。  
※東武野田線南桜井駅南口下車、埼玉りそな銀行の隣で徒歩2分です。

## 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。味覚の秋に向け「梨」、「ブルーベリー」等のおからシフォンも登場しますのでご期待下さい。



ほうれん草



人参



小松菜

## 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  
(7月・8月の予定)

7/13(土)7/27(土)8/10(土)8/24(土)

◇南桜井販売のお知らせ

7/4(木)8/1(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。

## 編集後記

シフォンママ工房通信第9号をお読みいただきありがとうございます。いよいよ暑い夏がやってきます。先日、友人達と青森旅行に行ってきました。奥入瀬渓流のせせらぎを聞きながら森林浴を満喫してリフレッシュしてきました。これから夏休み。予定がまだの方は是非寄ってみてください！さつと元氣をもたせたいと思います。

