



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 vo20
9.1

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！③

～かぼちゃ～

かぼちゃは一年中出回っていますが、日本産の旬は7月から9月にかけてです。また栄養価が高く、抗酸化ビタミンA・C・Eも多く含まれ活性酸素の害から身体を守るので老化を遅らせたり、動脈硬化の予防にもなるようです。

またこんな症状にも！

肌荒れ・動脈硬化・高血圧・冷え性・肩こり・便秘・風邪予防

(保存方法)

丸のままなら風通しのいい涼しい所で1～2ヶ月。カットされたものをご購入したときは種やワタを取り除きラップして冷蔵庫で1週間を目安に野菜室で保存してください。(野菜の教科書より)

我が家おすすめ！かぼちゃレシピ

かぼちゃの冷製スープとかぼちゃのサラダ

(材料) かぼちゃ正味400g、玉ねぎ1個、大豆缶1/2缶 牛乳500cc、コンソメ2個

(作り方) かぼちゃはワタと種を取って一口大に切り、玉ねぎはくし切りにして両方蒸す。蒸した野菜と大豆をミキサーにかける。滑らかになったら鍋に入替えて牛乳とコンソメを加えのぼして味を整え冷やす。

(かぼちゃサラダ)

かぼちゃ1/4個は蒸して熱いうちにクリームチーズ2個と酢少々を加えよく混ぜる。どちらも簡単レシピなのでぜひお試しください！



春日部おづつみ園の緑茶の粉末を使ったシフォンです。緑茶にはカテキンがたっぷり！

おすすめ！おからシフォン！ 緑茶マールブル

春日部おづつみ園の緑茶の粉末を使ったシフォンです。緑茶にはカテキンがたっぷり！血中のコレステロールの低下、抗酸化作用、脂肪の吸収を抑える、血圧・血糖値の上昇を抑制する作用を持つ等いいこと尽くめです。2種類の生地をマールブル状にし甘さを控えほろ苦い上品なおからシフォンです。
緑茶マールブ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、緑茶粉末、抹茶フレーバー)

かぼちゃをピューレ状にして練りこみました。かぼちゃの自然の甘みをお楽しみください。
かぼちゃシフォンの原材料
(小麦粉 おから 卵 グラニュー糖、サラダ油 かぼちゃ)



季節のおからシフォン
かぼちゃ

教室紹介！ 7月のシフォン教室風景

銀座サテライトはトマトゼリーとおからクッキーのそば茶入りでした。トマトゼリーはアガーを使っているので暑い日に持ち運んでも溶けることはありません。やさしいジュースと完熟トマトを使ってさっぱりしたゼリーになりました。またおからクッキーはそば茶を入れることでかりっとして香ばしい食感になります。一般では毎回紙型でシフォンを焼いてお持ち帰りいただいておりますが、紙型からはずすのが難しいということで、今回ははずし方も体験してもらいました。ちよつとしたひと手間できれいにはずすことが出来ます。また生地の混ぜ方、メレンゲの泡立て方も泡をつぶすことなく上手になってきました。



お客様から

我が家では来客時のおもてなしやお土産に使っています。おからが入っているシフォンは珍しいので知人に送ると必ず喜ばれます。これからも美味しいシフォン楽しみにしています！
(N・H 50代)



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冷庫で保存していただく必要があります。召し上がらない場合は冷庫保存してください。
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！
お子様もご家族に手作りの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！ 夏バテ気味の身体をリセット

「この夏は異常な暑さでしたが、皆様はいかががお過ごしですか？熱中症にならなくてもたるさを感じたり、体調を崩された方も多かったのでは...もうすぐ秋がやってきます！是非疲れきった身体をリセットしてスポーツの秋・味覚の秋に備え、心身ともに元気を取り戻しましょう。

今回はレインボーフーズを取り入れたカラフルドレッシングを紹介いたします
入谷先生のレインボーフーズ（赤・赤紫・橙・黄・黄緑・緑・白）の野菜や果物にはファイトケミカル（植物性食品に含まれる物質）が豊富に含まれています。
この7色のファイトケミカルを食卓に取り入れて免疫力を高めましょう。

・赤（トマト、すいか、パプリカ等）・赤紫（なす、紫いも、赤しそ等）・橙（かぼちゃ、にんじん等）・黄（とうもろこし、レモン等）・黄緑（ほうれん草、アボガド、アスパラ等）・緑（ブロッコリー、おくら等）・白（玉ねぎ、大根、にんにく等）

カラフルドレッシング
（材料）ブチトマト・パプリカ・なす・人参・コーン・アスパラ・玉ねぎ等の彩り野菜（残り野菜でも大丈夫です！）、オリブオイル、塩麹、ハーブソルト、酢（作り方）①野菜はそれぞれ小さめのさめの目に切る。②フライパンで①を少量の油に炒める。③オリブオイル、塩麹、ハーブソルト、酢をいれ味を確かめながら①を混ぜる。④新鮮レタスやきゅうり等を盛り付け上からかける。



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

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
(9月・10月の予定)

9/14(土)9/28(土) 10/12(土)10/26(土)

◇南桜井販売のお知らせ

9/5(木)9/19(木) 10/3(木) 10/17(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10号をお読みいただきありがとうございます。この夏、春日部のフーデセレクトションに応募いたしました。結果は残念でしたが、プレゼンに向けいろいろなことを学ばせてもらいました。次回は3年後というところで、これからはより美味しくヘルシーなシフォンを目指して頑張っていこうと思っていますのでどうぞ宜しくお願いいたします。

編集後記



短時間で作れる「かんたんエビのトマトカレー」はどうでしょう。
健康に良く、免疫力を高めるカボチャ、脂肪燃焼の「リコピン」が含まれるトマト、便秘、むくみを解消してくれるバナナ、血行を良くして冷えを解消に役立つ生姜、時間がない時には最高ですよ！

ちよっぴとひと工夫！トマトカレー

- ★トマト……………1ケ
 - ★カボチャ……………40g(蒸しておく)
 - ★バナナ……………1/3本
 - ★カレー粉……………大1/2
 - ★水……………100cc
 - ★すりおろしショウガ……………小1/2
 - ★粉チーズ……………大1
 - ★ウスターソース……………小2
 - ★醤油……………小2
 - ★エビ……………4尾・トマトは皮のまますりおろす
- ①バナナ、カボチャはよくつぶしておく。②*をすべて鍋にいれ、とろりとするまで火にかけて、次に★を入れ、エビに火が通ったら出来上がり！トマトをトマトジュース(200cc)にかえても十分美味しく食べられますよ。
(伽麗ママ)

特徴 ベーグルは他のパンと異なり茹でることでモチモチとした食感になり、噛みごたえがあります。噛むことによって脳を活性化させたり、満腹感の上、卵、バターなどの油を使用していないのでとてもヘルシー(ハートベーグルのプレレンは138キロカロリーです)また、添加物、保存料を一切使用していないので安心です。

こんな方におススメ 低カロリー、低脂肪、低コレステロールなのでダイエット中の方、生活習慣病が気になる方、卵、牛乳アレルギーの方(ベーグルママ)

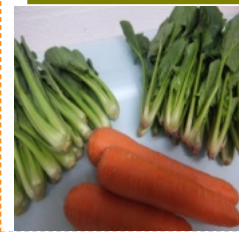


7/18・そめや即売会&すまいる相談会 に「出店」しました！

シフォンママ工房では、7月18日の南桜井イベントの「そめや即売会&すまいる相談会」に出店しました。当日は暑い中、大勢の皆様にお越しいただき完売することが出来ました。また他にパソコン、雑貨、ビーズ、陶芸、山岳会等のお店が出店し賑わいました。次回は10月5日に予定されています。是非ご来店ください。
※東武野田線南桜井駅南口下車、埼玉りぞな銀行の隣で徒歩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