シフォンママ工房通信

シフォンMAMAのスイーツダイエット
季刊通信 シフォンママ工房情報紙
2014 vo12
1.1
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

初春のおよろこびを申し上げます。

皆様には昨年中は大変お世話になりありがとうございました。
おかげ様で昨年は工房開店3周年を無事に迎えることが出来いろいろな方々にシフォンママ工房をご紹介いただき充実した一年を送ることができました。これも皆様のお陰と感謝しております。今年も皆様に役立つ情報をお届けできたらと思っています。
昨年のご挨拶でも笑顔のお話をいたしましたが、「笑い」と「健康」は深い繋がりがあるようです。また自分が笑顔でいることで周囲の人達を元気にする効果もあります。どうぞ今年も皆様にとって笑顔の1年となりますようお祈り申し上げます。本年も宜しくお願いいたします。

野菜大好き！④

～大　根～

大根の酵素・アミラーゼは消化を促し、胸やけや胃もたれを防ぎます。熱に弱いので生で食べると消化力がアップします。葉にはカルシウムや食物繊維が含まれるので捨てずにお料理に活用したいですね！

こんな症状にも！
消化不良、胸やけ、二日酔い胃潰瘍、風邪、冷え症、口内炎、吹き出物化

（保存方法）
葉のついた大根はすぐに葉と根を切り分け、葉はゆでて保存する。丸のままの根は新聞紙に包んで冷暗所で、使いかけはラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存します。（野菜の教科書より）

我が家おすすめ！大根レシピ
（七色なます）大根、人参、胡瓜、椎茸、切り昆布、炒り白ごま、ゆず（各適宜）を下記の合わせ酢であえて下さい。砂糖大3、酢大3、塩小1/2強

ギフトシフォン承ります

オレンジ
オレンジ
オレンジ

シフォンママ工房では工房開店日以外でもご注文を承っています。お歳暮やお礼、ご挨拶におからシフォンはいかがでしょう。地方配送も承ります。詳しくは048-752-7533までお問い合わせください。

おすすめ！おからシフォン！

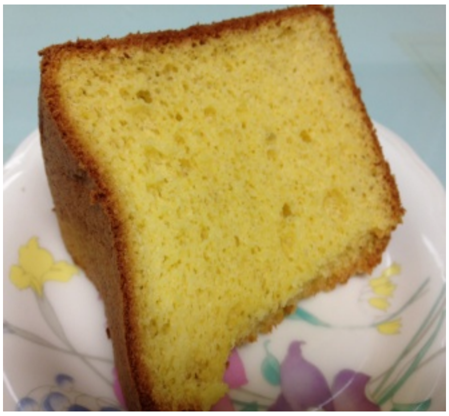
豆　腐

丸ごと絹豆腐を入れた豆腐シフォンは冬限定（12月～3月）のおすすめシフォンです。プレーンとは一味違ったクリーミーでまろやかなお味です。

豆腐シフォンの原材料（小麦粉、おから、卵、グラニュー糖、サラダ油、絹豆腐、バニラオイル）

～季節のおからシフォン～

しょうが



おろし生姜をたっぷり入れたアクセントのある風味豊かなシフォンです。身体を温め風邪予防の生姜は冬の季節にぴったり！是非一度ご試食ください。

しょうがシフォンの原材料（小麦粉、おから、卵、グラニュー糖、サラダ油、生姜、生姜はちみつ漬け）

教室紹介！

12月のシフォン教室風景

親子シフォンでは6年生のももちゃん、みさきちゃんは手馴れた手つきで卵を割ったり、生地作りを素早くこなしていきます。4年生のさきちゃんは初めて卵の黄身と白身を分けることに挑戦！お母さんに見守られながら上手に割ることが出来ました。ロールケーキを巻くのは少し難しいですが、3人ともクリスマスロールが完成！それぞれ可愛くデコレーションしてみんな満足顔になりました。一般はブッシュドノエルの土台のロールケーキ。生クリームにはいろいろ種類がありますが、高脂肪はデコレイト向き、低脂肪はレアチーズやベイクドチーズに入れて使います。焼いている間のティータイムはいつもいろいろな話題で盛り上がります！新しい方も増え、今まで以上ににぎやかになりました。

おからシフォンの保存方法

シフォンママ工房のおからシフォンは防腐剤等一切使用していません。また生おからを使用しているため、すぐに召し上がらないときは冷蔵庫で保存してください。冷凍保存をした場合は自然解凍でお召し上がりになれます。

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。お二人からお受けいたします。一度お問い合わせください。

お客様から

「おからシフォンと私」

ケーキ類はあまり得意ではなかった私がおからシフォンに出会ってすっかりファンになってしまいました。野菜など種類が沢山あり健康的なおからを使用しているからでしょうか…今ではお世話になった方や友達に送って喜ばれています。そしてもう一つおすすめがあります。それはおからベーグルです。どうぞ召し上がってみてください。（70代　女性）

何か身体にいいことあるかな！

～バランスいい食事で健康な一年に～

年初めはおせちやお雑煮などで胃が疲れ気味！七草粥で胃を休めてもその後が大切です。

この一年バランスのいい朝食はいかがでしょう？

私事ですが、昨年都内に住んでいた叔母たちが我が家の近くに引っ越して来ました。71歳と82歳の叔母たちはとても元気で病気知らず！健康の秘訣を聞いてみると朝の食事だということで、私も現在実行中です。

朝は忙しいのでどうしても手抜きをしてしまいがちですが、市販の食品をうまく利用しながら少しずつ多種類をいただきます。

梅干・らっきょ・梅にんにく・もずく・煮豆・なます・トマト・プルーン・ヨーグルトなどをご飯と一緒に…

発酵食品や豆類、リコピンなど身体にやさしい朝食です。

その上、少量ずつですが満腹感は十分！市販のものでまかなえば無理せず続けられます。一日の始まりの朝食で健康な一年を送りたいですね。

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月、2月は小松菜・ゆず・生姜です。

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
　　　　　　　　　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

編集後記

シフォンママ工房通信十二号をお読みいただきありがとうございます。先日、電車でお越しいただいた初めてのお客様。道がわからず駅近くの薬局でお聞きになって薬局の奥様とご一緒に探しながら到着。お二人が「やっと見つけた！」とほっとしたお顔で入ってこられました。何だかとても嬉しかったです。身近に感じてもらえるようなお店にしたいなぁと思っています。

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

（1月・2月の予定）

1/11(土)1/25(土)2/8（土）2/22(土)

◇南桜井販売のお知らせ

1/16(木))2/20（木）2/20（木))

※営業時間⇒９時（南桜井は10時）～なくなり次第終了致　します。（1月は6日よりご注文承ります。）

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。

ちょっとひと工夫！大根スープ

今回は、「大根のスープ」をご紹介します。大根を5センチの厚さに切り、面取り、切り込みを入れ下茹でした後、味の出るベーコン、ウインナー(好みのもの)コンソメを入れ、たっぷりの水で蓋をしてコトコト30分弱火で煮込みます。最後に塩、胡椒で味を整えて出来上がり！大根にひと手間を加えるといっそう美味しく仕上がります。

◎下茹でのポイント！

大根がかぶる位の米のとぎ汁、又は、米大さじ1杯を入れた水で沸騰させ、その後中弱火でじっくり30分茹でます。蓋はしなくてオーケー。流水でよく洗い、ぬめりをとり5分位水にさらすとアクや苦みがさらに抜けツヤツヤな大根になり、煮物の味の染み込みが違い、トロトロとろける様な大根に仕上がります。

（華麗ママ）

おしゃべりタイム

冬のベーグル紹介 ⑫

1・2月のハートベーグル

本年もよろしくお願い致します。今月のハートベーグルはプレーンと抹茶の２種類です。抹茶を生地に練り込み、中に相性のいいつぶあんを入れて焼き上げました。抹茶は茶葉をまるごと摂れるのでビタミンC・Eなどが豊富です。ぜひ、お試しください。

新しい年がはじまり、どんな一年になるか夢膨らみます。一つずつ達成していけたらなと思います。

（ベーグルママ）

シフォンママ工房のロールケーキご紹介

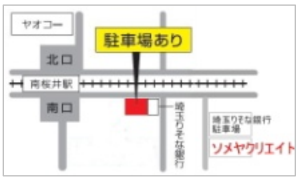
おからシフォン生地で作ったミニシフォンロールは工房開店時は3種類以上をご用意しています。今回は1月から予定している「黒糖シフォンロール」をご紹介いたします。黒糖を使うことでお味はこくが出てきな粉味の生クリームととてもマッチしています。是非一度ご賞味ください。

南桜井販売のご紹介

一昨年の10月から始まった南桜井の出張販売も早いもので１年が過ぎました。お陰さまでリピーターのお客さまも増え2週間に1度お会いできるのが楽しみです。豊春の工房に来られないお客様は第1・第3の木曜日の南桜井販売をご利用下さい。

・10時～なくなり次第終了

南桜井駅下車（南口徒歩3分）
りそな銀行駐車場隣り
有限会社ソメヤクリエイト内
Tel.048-746-2500（代）



開店時間変更のお知らせ

昨年最後の工房では10時に完売してしまい、そのあとにご来店頂いたお客様には大変ご迷惑をおかけしてしまい申し訳ありませんでした。遠方より来ていただくお客様もいらっしゃるため2月より開店時間を10時からに変更させて頂きますのでご了承ください。尚、お電話でのお取り置きもできますのでお気軽にお問い合わせください。