



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
2014 vol13
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



野菜大好き! ⑥ ～春キャベツ～

今が旬の春キャベツは柔らかくみずみずしくシャッキとして冬のキャベツより食べやすいのがいいですね!
キャベツの主な栄養成分はビタミンC、ビタミンU、カロテン、カリウム、葉酸、リンなどたくさん含まれています。
また春キャベツは、他の時期に取れるキャベツよりも栄養価が高いそうです。特にビタミンは芯の周りや外側の葉に多く含まれるので丸ごと料理に使えます!

こんな症状にも!

便秘、胃炎、胃潰瘍、肥満、疲労、肌のトラブル
保存方法
一番外側の葉で中身をラップのように包んでから、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で芯を下にして保存する。

我が家のおすすめ! キャベツレシピ ～春キャベツのコンビーフ炒め～

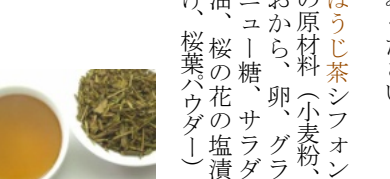
(材 料) 春キャベツ1/2個、コンビーフ1缶
(作り方) キャベツは1枚ずつはがして芯を切り取り、葉はざく切り、芯は斜め薄切りにする。フライパンに少量の油を熱し、キャベツを炒め少量の水を加え、しんなりしてきたらコンビーフをほ



ぐして入れてしょうゆ少々とコショウで調味する。柔らかい春キャベツを使うことで手軽に短時間で、コンビーフの塩味を生かして調味料も少なく作れる一品です。



おすすめ! おからシフォン!
ほうじ茶
地元おづつみ園さんのほうじ茶を混ぜ込んだ和のシフォンです。やさしい風味をお楽しみください。



皆様こんにちは。私はシフォンママ工房を利用して頂いて二年位経ちますが、おからシフォンが美味しいというの言うまでもありませんからあえて書きません。私がお店に行く理由は、

お客様からの便利13

3月下旬にホームページが開設されます!
おかげ様で昨年9月に3周年を迎えることが出来ました。昨年、雑誌や新聞等でも取り上げていただきたくさんのお客様との出会いがありました。ただ月2回の営業のため、情報が上手くお伝えすることが出来ないこともありご不便をおかけする事も多々ありました。そこで、このたびホームページを開設いたします。3月下旬頃になる予定です。楽しんでいただける内容を少しずつ増やしていきたいと思っていますのでどうぞお楽しみください。
ホームページアドレス <http://soy-chiffon.com> (3月28日開始予定)



この度ホームページを開設するにあたり、プロカメラマンの松永健夫氏に依頼して撮影していただいたものです。美味しいおからシフォンの本当の姿をこれからも撮影していただく予定です。

のママ達の笑顔に会いに行くのが目的です。おからに野菜に笑顔溢れる店内、健康にいいに決まっています。これからも毎回通い続けて健康になりたいとおもっています。
(五十代・山戸清也)

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ください。
消費期限
・冷蔵で4日間
・冷凍で2週間(自然解凍)

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、桜の花の塩漬、桜葉パウダー)
卒業・入学など春はウキウキすることがいっぱい!お祝いに是非「桜のシフォン」はいかがですか?桜の花を入れた季節限定のシフォンです。
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、桜の花の塩漬、桜葉パウダー)



季節のおからシフォン
桜(さくら)



おからシフォン教室紹介!
1・2月のレッスンは豆腐と生姜のシフォン。一般では新しい生徒さん達も交えたいタイムには花が咲きます!皆さん多趣味な方が多く最近では情報交換の場になっています。タイムタイムのシフォンは順番で型から抜く練習をしてもらいます。せっかく上手く焼けたシフォンも取り出し方が失敗するとがっかりですよ。ご自宅でも是非練習してみてください。親子シフォンはメープルバナナ。子供に人気のシフォンです。今回は新しいお友

達も増えました。6年生のもちゃん、みさきちゃんはいつも通り手馴れた手つきで上手に焼きました!二人ともパティシエになりたいというだけあって頼もしいです。お兄ちゃんが風邪気味でお休みだったので今日はまひろちゃんの出番!お母さんと一緒に頑張りました。3年生のきほちゃんもパン作りの上手なお母さんと初体験のシフォン作りに挑戦!みんな上手に焼けました。

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よつと難しい方、是非ご連絡下さい。お二人からお受けいたします。

ホームページのご紹介

生徒さんの作品紹介

バレンタインデーに作ったパウンドケーキです。教室で習った卵白の泡だて方と生地混ぜ方で添加物なしでもふんわり出来上がりました!(森 由香さん)



ギフトシフォン承ります

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。



何か身体にいいことあるかな!

~適度な運動で健康な一年に~



生活習慣病の改善や生活の質をより向上させるための三要素は、栄養・運動・休養です。前回バランスのとれた食事をお勧めしましたが今回は運動です。

運動には筋肉トレーニングなどの無酸素性運動とウォーキングやマラソンの有酸素性運動があります。また、運動をすると次のような変化が起き、身体にいい効果をもたらします。

- ・脂肪を減らし、筋肉を増やす。
- ・老化を遅らせる(皮膚、筋肉、骨などを活性化させる)
- ・ストレスを発散させ、免疫力を向上させる。

・健康になり、生活が楽しめる。

生活が楽しくなれば、ホルモンの分泌がよくなり免疫力や自然治癒力が向上します。心と身体の相乗効果によりいつそう健康になっていきます。ただし、運動の効果は72時間で消えるといわれているので三日に一回以上は運動するのが望ましいようです。(野菜の教科書より)

無理をせず、自分の出来る範囲で続けてみてはいかがですか?春は運動するには最適の季節です。気持ちも新たに春の息吹を感じてみませんか!

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。3月、4月は小松菜・人参・よもぎです。



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4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、13時半~15時半

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(各コース定員4名)

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

ギフトお知らせ

待ち遠しい春が訪れました!
今回、お花見・彼岸用のおからシフォンセットを販売いたします。手土産にお友達との集まりにいかがですか?

セット内容
・桜
・よもぎ
・プレーン
10個入り ¥1700

おからシフォンお渡し日
3/19(水) 3/20(木)
4/12(土) 4/13(日)
各日、6セット限定になります。



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(3月・4月の予定)
3/8(土)3/22(土)4/5(土)4/19(土)

◇南桜井販売のお知らせ
3/6(木)3/20(木)4/3(木)4/17(木)
※営業時間⇒10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バーグを販売致します。

編集後記

シフォンママ工房通信第13号です。今回はお花見・彼岸用のおからシフォンセットを販売いたします。手土産にお友達との集まりにいかがですか?春は運動するには最適の季節です。気持ちも新たに春の息吹を感じてみませんか!



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。今回は春の季節限定「桜シフォンロール」をご紹介します。ロールの表面に桜の花びらを散らし、クリームはほんのり桜色の可愛いシフォンです。お祝いの贈り物にもぴったりです!是非一度、賞味ください。



野菜は食感が残る程度にカットする。マヨネーズは少量でサックパリ食べられるので春先の献立に!

①野菜は食感が残る程度にカットする。マヨネーズは少量でサックパリ食べられるので春先の献立に!

今回紹介した野菜は、しつかり絞る。マヨネーズは少量でサックパリ食べられるので春先の献立に!

ちよつとひと工夫! コールソーサー

おしゃべりタイム ⑬
ホワイトデーバージョン

イベント情報

- ・3/1(土)、2(日) おづつみ園「桜まつり」出店
- ・3/8(土)「そめや即売会」出店(染谷商事駐車場にて)
- ・4/2(水)「藤うどん祭り」ウーマノミクスプロジェクトin春日部として出店(春日部商工振興センターにて)
- ・4/19(土)「Jazzdayかすかべ」参加予定(中央町第4公園にて)

シフォンママ工房開店日変更のお知らせ

いつもご愛顧いただきありがとうございます。昨年3周年を無事迎えることができ、今年はイベントに参加することでより多くの皆様におからシフォンを知って頂けたらと思っています。そのため4月より工房開店日を第1、第3土曜日に変更いたします。皆様にはご不便おかけしますがどうぞご理解宜しくお願いいたします。

整理・収納ワンポイント講座①

上手な(整理・収納)とは、自分にとって大切な物を選び出し、それらを使い易い状態にしておくことを言います。物の数を減らして、心を豊かに暮らすスタイルを提案します。季節の変わり目には、クローゼットの服の見直しをお勧めします。ポイントは、不要服の処分と余裕のある収納です。服を処分するには、過去(高かった)と未来(いつか着るかも)を考えずに決断します。今、ここ1~2年でよく着ている服をクローゼットの8割を目安に収納します。着ていなくても残したい服は、よく着る服とは分けておきます。すっきりしたクローゼットは、全体が見渡せて、いろいろな服が楽しめるようになりますね。

(整理・収納アドバイザー 森 由香 先生)

シフォンママ工房販売所のご案内

シフォンママ工房

東武野田線「豊春」駅下車東口出口より徒歩10分
埼玉県春日部市下蛭田200-1
TEL 048-752-7533

南桜井販売所

東武野田線「南桜井」駅下車南口出口より徒歩3分
埼玉県春日部市米島1198-3(有) ソメヤクリエイト
TEL 048-746-2500