



# 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 vol14  
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！⑦

～新玉ねぎ～

玉ねぎは一年中出回っていますが、4～5月の新玉ねぎは辛味がマイルドでいろいろなお料理に使えます。生で食べると血液がさらさらになるのでこの時期の玉ねぎでサラダはいかがですか？

### こんな症状にも！

血栓（予防）、高血圧、夏バテ、動脈硬化、食欲不振、高コレステロール等

### 保存方法

低温と乾燥に弱いので紙袋に入れて通気性のいいバスケットなどで保存する。暑い時期は芽が出やすいので冷気があたらないように紙袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存する。

### 我が家のおすすめ！新玉レシピ

～ひじきのヘルシーサラダ～

（材料）ひじき、新玉ねぎ、ツナ缶、すりごま、マヨネーズ、ごま油（それぞれ適宜）

（作り方）戻したひじきはごま油少々でフライパンで空炒りする。新玉ねぎは薄くスライスしておく。ツナ缶1缶は油をきっておく。すべての材料をボールに入れ、すりごま・マヨネーズを加えてあえる。ひじきの煮ものに飽きたら是非作ってみてください。簡単で新玉ねぎがアクセントになった美味しいサラダです！



βカロテンの含有量が緑黄色野菜の中

でもトップクラスの人参や野菜ジュース

おすすめ！おからシフォン！  
にんじん

人参、サラダ油、砂糖、卵、小麦粉、シフォンケーキの材料

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、冷蔵保存をしなければなりません。自然解凍でお召し上がりください。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）

### おからシフォンの保存方法

6月から7月と旬の時期が短い杏のシフォンです。甘酸っぱい香りが広がります。アプリコットシフォンの原材料（小麦粉、おから、卵、グラニュー糖、サラダ油、ドライ杏、アプリコットジャム）



季節のおからシフォン！  
アプリコット

おからシフォン教室紹介！  
3・4月のシフォン教室風景



3月4月は桜の季節に因んで桜のシフォンと桜のロールケーキのレッスンをしました。親子シフォンではきほちゃんもひなたちゃんも大好きなお母さんと一緒に楽しそうに作っていました。さきちゃん、ももちゃんも難しいロールケーキに挑戦！最後の後片付けも二人で頑張ってくれました。さきちゃんは今まで重くて最後まで一人でできなかったハンドミキサーも上手に使いこなしています。一般では桜シフォンもロールケーキもそれぞれの個性が出ていて桜の花をきれいに散らせることができました！ティータイムでは皆それぞれそれぞれの趣味の話で花が咲きました。皆さんの生き生きとした笑顔が私の元気の源です！

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。

### ホームページのご紹介

### 生徒さんの作品紹介

4月1日にホームページが開設されました！おかげ様で昨年9月に3周年を迎え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多く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した。皆様に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>



皆さんそれぞれ可愛くさくらの花を咲かせることができましたね！（岡崎さん、武田さん、原澤さんの作品）

### ギフトシフォン承ります



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。

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。



お宮様からのお願い  
私には2年前からおからシフォンが大好きです。娘も私もシフォンケーキが好きです。お宮様からのお願いです。お宮様からのお願いです。お宮様からのお願いです。

# 何か身体にいいことあるかな！

## 食中毒の予防



この時期は爽やかな5月からじめじめした梅雨に入るため食中毒にも気をつけなくてはなりません。家庭の食事でも食中毒を発生する危険性がたくさん潜んでいるので気をつけましょう！

・**食事の時**  
食卓につく前には手を洗う。調理前の食品や調理後の料理は室温に長く放置しない。食べ残したものは冷蔵庫に入れる。残った食品を温めなおすときも十分に加熱する。

・**買い物や保存の時**  
生鮮食品などのように冷蔵や冷凍等の温度管理が必要な食品は購入したらすぐ持ち帰り夏場は車の中や家に放置しない。購入した食品は持ち帰る時も冷蔵庫に保存の際も肉汁や魚などの水分が漏れないようにビニール袋に入れておく。冷蔵庫は10度以下、冷凍庫は-15度以下に維持する。冷蔵庫、冷凍庫の詰め過ぎに注意する。冷蔵庫のドアの開閉は必要最低限にする。熱い料理は冷めてから入れる。

・**調理の時**  
調理の前には手を洗う。生の肉を切った後、包丁やまな板は洗剤と流水で手と共によく洗い熱湯をかけたのち使う。卵を扱った時も手を洗って

### 新顔のシフォンたち やさいおからシフォンセツレト

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。5月、6月は小松菜・人参・トマトです。



1袋 300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4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、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

### ふるさとの味 ～母から受け継がれて～

私の実家では有名なお土産「笹団子」を家庭で作っています。4月にはよもぎを取り乾燥させ、5月末に笹を取り6月に笹団子を作ります。もちろん餡子も自家製です。幼い頃、祖母と母のお手伝いをして作っていた笹団子を今ではここ数年この時期に実家に帰り母と二人で作っています。祖母から母へ、そして私へと受け継いでこれからも大切に作っていきたくと思っています。



すふれ色トみだシ！  
！したとー園きフツ  
！おにさあオシとづ：んりん  
！とつ店主がマしきみ内催とマ  
で園にのう工頑し  
さ響ご房張たんくお  
ご通り。のや花い信  
た今新さ見ま  
い月茶しハす号  
ともい！。を  
思ま香ハブ先お  
つたり！こ日読  
て心にプンおみ  
いを癒のサづい  
まりさ音！つた

編集後記

## シフォンママ工場の開店日


- ◇シフォンママ工場開店のお知らせ  
（5月・6月の予定）  
5/3（土）5/17（土）6/7（土）6/21（土）
- ◇南桜井販売のお知らせ  
5/1（木）5/15（木）6/5（木）6/19（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ベーグルを販売致します。

### ちよこっぴと工夫！人参ドレッシング

栄養たっぷりです。さつぱりとした色鮮やかなニンジンドレッシングです。

（材料）  
にんじん：中1本  
玉ねぎ：半分  
ニンニク：1片  
オリーブオイル：50ml  
しょうゆ：50ml  
◎しし酢：50ml  
◎にんじん、玉ねぎ、ニンニクを適当に切ってフードプロセッサーに入れ回す。\*◎を入れ、さらにまわし、なめらかになったら出来上がり！  
驚くほど簡単ですが、激ウマ、千切りキャベツにドレッシング、お花畑みたいで食卓が華やかに！  
にんじんの臭みがないので、苦手な方にもおすすすめです。保存は冷蔵庫で！

（加麗ママ）



### イベント情報

- ・5/29（木）「親子クッキング」アートチャイルドケア 春日部さんとのコラボ企画（シフォンママ工房にて）
- ・6/14（土）第5回「すまいるフェスティバルinそめや」 出店（南桜井染谷商事駐車場にて）

3、4月は「桜祭り」「藤うどん祭り」等のイベントで多くのお客様と出会うことができました

### シフォンママ工場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月より工場開店日を**第1、第3土曜日**に変更いたしました。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②

今月は、物の持ち方の話です。「捨てられない」から片付かない、と思いがちですが、実は、「安易に物を家に入れている」事を見落としています。今日一日で、家に入れた物と捨てた物の数の差を考えてみて下さい。今日も(!)物の数が増えたのが、わかりますね。つまり、今のままでは、物は日々増えて行ってしまうのです。増やさない為には、入れる数を抑える事が大事なのです。物を買う時、もらう時、そのすべてが<増>になると意識してみてください。そうすると、物を吟味する習慣が付き、捨てられなくても家は少しずつ片付いていくのです。（整理・収納アドバイザー 森 由香 先生）

### シフォンママ工場販売所のご案内

#### シフォンママ工場



東武野田線「豊春」駅下車東口出口より徒歩10分

牛島の藤はゴールデンウィークが見頃の様子！  
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

庄和の大凧あげ祭りが5/3、5日に西宝珠花地先江戸川河川敷にて開催  
TEL 048-746-2500