



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 vol15
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！⑧

～アボガド～

アボガドは一年中出回っていますが、7～8月はとっても美味しいです。ビタミンやミネラル、食物繊維も豊富で様々な働きで健康をサポートしてくれます。

こんな症状にも！

脂肪肝、動脈硬化、高血圧、便秘、ガン予防

保存方法

かたい場合は袋に入れて常温で放置して熟成させる。冷蔵庫保存は低温障害を起こすので暑い時期だけ利用する。食べる少し前に冷やすといい。（野菜の教科書より）

我が家のおすすめ！アボガド

～アボガド冷製スープ～

（材 料）アボガド1個、玉ねぎ半分、ニンニク小1かけ、バター10g、コンソメ1個、塩コショウ

（作り方）玉ねぎとニンニクはざく切りにしてバターで炒める。アボガドは皮と種を除いて炒めた玉ねぎとニンニク、水2カップと一緒にミキサーに入れてなめらかにする。鍋に移し替えて豆乳3カップを加えてのばす。コンソメと塩コショウで味を整える。豆乳をプラスすることでまるやかになってちょっとアボガドは苦手...という方にもお勧めです！



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冷たいまま召し上がりに合いません。自然解凍でお召し上がりください。自然解凍で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

夏が旬のトマト。夏ひつたりの爽やかなシフォンです！**トマトシフォン**の原材料（小麦粉、おから、卵、グラニュー糖、オリーブオイル、トマト、レモン）



季節のおからシフォン
トマト

おからシフォン教室紹介！ 5・6月のシフォン教室風景



5月はカップシフォン、6月はおからクッキーとかぼちゃの豆乳プリンを作りました。カップシフォンはカップケーキ型でも紙コップでも可愛く作れてちよとしたプレゼントにも最適です！無地の紙コップでもリボンをちよとつければおしゃれになります。おからクッキーは大豆粉を使ってそば茶のクッキーにしてみました。ちよとほろほろの癖になるお味です。かぼちゃプリンはおからを使ってるので暑い夏にも持ち運びが出来ます。今回も皆さん楽しく作っていただくことが出来ました。今回のティータイムはレアチーズを召し上がっていただきました。親子クッキングで参加していただきました皆さんは3歳以下のお子さんばかりでしたがお母さんと最後まで頑張ってくれました。楽しかったかな？

おすすめ！おからシフォン！ マンゴー

マンゴーは、体内でビタミンAに変わるβカロテンの量が多いのが特徴です。βカロテンは、細胞の老化を抑える抗酸化作用があるので肌の健康維持にいいですよ。マンゴーシフォンの原材料（小麦粉、おから、卵、グラニュー糖、サラダ油、ドライマンゴー、マンゴージュース）



新食感！半解凍で食べるシフォン「夏シフォン」

この夏、ひんやりシフォンはいかがですか！オレンジ生地とレモンの2種類をご用意しました。クリームにはヨーグルトを入れてとっても爽やか！凍ったシフォンを半解凍でお召し上がりください。半解凍の目安（自然解凍で5～10分）

生徒さんの作品紹介



かぼちゃ&ヨーグルトケーキ（武田さん）



桜シフォン（土屋さん）



手打ちそば（新井さん）



笹団子（昆さん）

お客様からのお願い



誕生日プレゼントに友人からシフォンケーキを買って、それからお店に行くと自分でも買いたくなる。おからシフォンは、お友達にプレゼントに最適です。おからシフォンは、お友達にプレゼントに最適です。おからシフォンは、お友達にプレゼントに最適です。

おからシフォンは、お友達にプレゼントに最適です。おからシフォンは、お友達にプレゼントに最適です。おからシフォンは、お友達にプレゼントに最適です。

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。お中元や会合、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！

日焼け予防

いよいよ暑い夏の到来です！紫外線対策は万全ですか？
 身体の内から外から日焼け予防が大切です。
 紫外線を浴びると、体内に活性酸素が発生し、皮膚細胞を酸化させてしまいます。活性酸素はシミやシワの原因になるだけでなく、皮膚がんを引き起こす要因にもなります。
 紫外線の害を防ぐには、皮膚の健康や粘膜を保護するビタミンB2（豚レバー、牛乳、卵、いわし、うなぎに含まれる）、ビタミンC・E、カロテン（緑黄色野菜に多く、ビタミンCと一緒にとると効果がある）、鉄、葉酸などの抗酸化作用のある栄養素をとることが大切です。
 この他、ポリフェノールにも紫外線や活性酸素を除去する働きがあります。
 また、手羽先などに含まれ肌にハリや潤いを与えるコラーゲンを補給することや紫外線の多い昼間の外出は避ける、サンスクリーン剤をこまめに塗る、帽子や日傘を持ち歩くなど、日ごろから日焼け予防の対策を行うことも大切です。（あたらしい栄養学より）

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。7月、8月は小松菜・かぼちゃ・トマトです。



1袋 330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

秘湯めぐり



「高湯温泉」奥州三高湯の一つ福島県高湯温泉は地域にある全ての入浴・宿泊施設が「源泉かけ流し」で加温加水を一切せず、江戸時代より約400年以上が経った現在も「湯」に関するすべて当時のままです。自然湧出・硫黄泉のお湯は白濁し、青みがかった美しい湯がなみなみと湯船に注がれている光景には思わず癒されます。今回宿泊した「吾妻屋」は部屋数10室に対し、内湯3、露天5なのでどのお部屋も貸切状態でした。特に自然の中でとっぷりつかる露天は最高でした。（日曜クラス 三上和子）

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）
 7/5（土）7/19（土）8/2（土）8/16（土）
- ◇南桜井販売のお知らせ
 7/3（木）7/17（木）8/7（木）8/21（木）
 ※営業時間⇒10時～なくなり次第終了致します。
 好評につき、ハートベーグルは販売致します。
 カレーは都合により9月より販売予定です。

編集後記

ご認ていにシだシす！話町参テきフと新しに加いあオとし合ししーリンがいたまーがママ出出いしーとマ来改め思ス工房まいのてっ春の課ぎ通た。中春て日マの信で日い部マ15楽部ののーす号しの人町クをい良達をシ先お時さが住ヨ日読間を集ミッ'みを再まやプ市の過確つすーのた

ちよこつひと工夫！プチトマトマリネ

今回は「プチトマトのマリネ」です。
 時期のプチトマト、キンキンに冷やして食べるのも美味いですが、プチ手間かけてみませんか？
 材料
 プチトマト10個、
 つけ汁
 すし酢大2杯、ハチミツ小2杯、エキストラバージンオイル大1杯（お好みで）、黒胡椒少々（お好みで）
 ◎プチトマトはヘタをとり綺麗に洗い、お尻に部分に爪楊枝で一カ所穴をあけておく（ポイント①）

◎小鍋にお湯をわかし、プチトマトを湯にさつとくぐらせ、ザルに開ける。
 ◎穴を開けたところから、皮をむく。
 ◎密封性のある袋に、つけ汁を用意し、よく混ぜておく。
 ◎湯むきしたプチトマトの水気をよく拭き取る。（ポイント②）
 ◎袋にプチトマトを漬け込み、冷蔵庫で一晩すし酢で作ると、まるやかな味に！！
 キンキンに冷やして食べる
 とオ・イ・シ・イ・よ！（伽麗ママ）

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。7月8月も引き続き爽やかな季節にぴったりの「オレンジシフォンロール」をご紹介します。生地にもクリームにもオレンジを使い、お口の中いっぱいオレンジの香りが広がります！是非一度ご賞味ください。

イベント情報

6月14日、南桜井の染谷商事さん主催の「スマイルフェスティバルinそめや」に出店しました。当日は晴天で朝からとても暑かったにも関わらず沢山のお客様にお越しいただきました。おからシフォンも1時間で完売してしまい午後のお客様には大変ご迷惑をおかけしてしまいました。次回は10月11日（土）250個のおからシフォンをご用意してお待ちしています！

おしやべりタイム
 七月、八月のハートベーグル ⑮

夏にピッタリの種類です。7月2日はゆで枝豆を練り込んだベーグルです。たんぱく質、

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。

ビタミンB、E、食物繊維などがバランスよく含まれていますが、栄養も落ちています。購入後はできるだけ早く調理しましょう。8月はドライパイナップルとパイナップルジュースを練り込んだ甘ずっぱい香りのベーグルです。しっかり食べて暑い夏を乗り切りましたよ！（ベーグルママ）

整理・収納ワンポイント講座③

今月は、片付けの目的をしっかりと持つ意味をお話します。
 皆さんが、家の中を片付けるきっかけは何ですか？お客さんが来るから？お正月だから？何となくすっきりしたいから？ですか。それでは、目的があいまいで片付け作業が長続きしません。これからは、片付けの目的を大きく持つ事をお勧めします。例えば、家族がくつろげる家になりたい、子どもと一緒にキッチンに立ちたい、趣味の部屋を作りたいなどですね。しっかりとした目的を持つ事により、片付けが中途半端になりません。片付けは、根気がいります。だからこそ、ブレない気持ちを持続させる為に家族や自分の為の大きな目的が支えになるのです。
 （整理収納アドバイザー 森由佳先生）

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

7月12日、13日は 埼玉県春日部市下蛭田200-1
 春日部夏祭りです。
 20数基の神輿パレードは必見です

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

庄和町にある地底探検ミュージアム 龍Q館は予約なしで入館できます。

埼玉県春日部市米島1198-3
 (有) ソメヤクリエイト
 TEL 048-746-2500