



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 vol16
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! ⑧ ～アボガド～

モロヘイヤは「野菜の王様」、「宮廷野菜」と言った意味があり、栄養価の高い食材とされています。カロチンの量は野菜の中でもトップ。ビタミンB2やビタミンC、カリウム・カルシウムなども豊富に含まれています。

モロヘイヤを刻むとネバネバが出てきますが、これはムチンという成分で、血中のコレステロールを下げたり、血糖値の上昇を抑える効果や、胃壁を保護して消化不良や食欲不振を防ぐ作用も期待できるようです。

こんな症状にも!

がん予防、高血圧、便秘、貧血、動脈硬化、糖尿病、美肌

保存方法

葉を切り分けて密閉容器で保存します。長期保存する時は、手早くゆでて、よく水切りをしてラップなどに包んで冷凍庫で保存してください。

我が家のおすすめ!モロヘイヤ ～モロヘイヤの元気丼～

(材料) 納豆、モロヘイヤ、おくら、ねぎとろ、温泉卵
刻みたくあん、酢飯、
(作り方) 納豆はひきわりでもOK!
モロヘイヤは軽く洗って葉だけを40秒ほどゆで、水気を良く絞り細かく刻む。おくらは輪切りにする。どんぶりに酢飯を入れ、真ん中を空けて卵以外の具材をのせ真ん中に卵を割り入れる。



太陽をいっぱい浴びて育った南国のフルーツパイナップルとココナツミルクを使った爽やかシフォンです。

おすすめ!おからシフォン! パイナップル

是非香りもお楽しみください!
パイナップ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、ドレイブイン、ココナツミルク)

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、冷蔵保存をしなければなりません。冷凍庫で保存し、召し上がった際に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)

7月から9月にかけて一番美味しいモロヘイヤを使った色鮮やかなシフォンです。臭みがないのでお子様でも大丈夫です。モロヘイヤシフォンの原材料(小麦粉、おから、卵、グラニュー糖、モロヘイヤ、レモン)



季節のおからシフォン
モロヘイヤ



おからシフォン教室紹介!

7月のシフォン教室風景

7月はトマトのシフォンを作った。親子で和気あいあいな雰囲気。お母さん、お父さん、お兄さん、お姉さん、みんな笑顔です。焼きたてのシフォンが、お友達と分け合えるのが、一番の楽しみです。お友達と分け合えるのが、一番の楽しみです。お友達と分け合えるのが、一番の楽しみです。

とができました。17cmシフォンを持ち帰る容器、透明な容器に花柄の可愛いシールを貼って、おしゃれにリメイク、日曜クラスの武田さんのアイデアです。皆さんがおからシフォンを通してそれぞれ楽しんでいただければ嬉しいです。



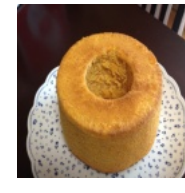
生徒さんの作品紹介



ほうれん草のロールケーキ(武田さん)色鮮やかでとても美味しそうですね!これからもいろいろなスイーツに挑戦してください。



さつまいもプリン(昆さん)かぼちゃプリンに応用でさつまいもを入れて作ってくれました。クリーミーなプリンになりましたか?



トマトシフォン(土屋さん)抜き方も上手!レースの上のせておしゃれにとっても美味しそうです。



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。個放送以外にホールも承っています。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。



誕生日プレゼントに友人からシフォンケーキを頂いて、それからお友達にあげたい。シフォンケーキは、お友達にあげたい。シフォンケーキは、お友達にあげたい。

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頂いて、それからお友達にあげたい。シフォンケーキは、お友達にあげたい。シフォンケーキは、お友達にあげたい。

何か身体にいいことあるかな！ 食欲の秋に！

今までにない異常な暑い夏でしたが、皆様体調はいかがですか？暑さもだいぶ和らいできましたが、まだ夏の疲れが残っている方も多いと思います。秋は美味しい食べ物がいっぱい！免疫力を上げて体調を整えて味覚の秋を楽しみましょう♪今回は免疫力をアップする食事のポイントをご紹介します。

- 1、ビタミンA,C,D,Eを摂ることで免疫力の働きを高め、感染症に対する抵抗性を高めましょう。（レバー、うなぎ、緑黄色野菜、レモンかぼちゃ、アーモンド等）
 - 2、亜鉛とセレンを摂ることで身体を傷つける活性酸素を抑えます。（牡蠣、いわし、大豆、アーモンド、卵、牛肉等）
 - 3、乳酸菌を摂ることで腸内の善玉菌を活性化し、免疫力をアップします。（ヨーグルト、チーズ、漬物、キムチ、味噌、しょうゆ）
 - 4、たんぱく質を摂ることで免疫細胞を作り、動かす原動力となります。（肉類、魚類、牛乳、卵、ヨーグルト、大豆等）
 - 5、ポリフェノールを含んだ食べ物を摂ることで活性酸素をを抑えます。（納豆、豆腐、味噌、豆乳、お茶）
- （「免疫力を上げる食べ方」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。9月、10月は小松菜・かぼちゃ・人参です。



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

笹団子作り



今回は前回の工房通信でご紹介した日曜クラスの昆さんに講師をお願いして「笹団子」を皆さんで作りました。粉の練り方、お団子の丸め方、笹の葉の包み方、結び方など皆さん初挑戦でしたが美味しい笹団子を作ることが出来ました！昆さんありがとうございました。



ご認ていにシだシす！話町参テきフオ新しに加いあオンと合ししーリンがいたまーセがママ出いしーるとマ出改とス工房来いめ思課ごまのてっ春の信た。中春て日信で日部マ15楽部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みッみを再まやプ市の過確つすーのた

編集後記

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、ハートページルは販売致します。カレーは都合により9月より販売予定です。

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。9月10月は食欲をそそる「フルーツシフォンロール」をご紹介します。生クリームの中にベリーを入れた可愛いシフォン、お味を是非一度、賞味ください。



◎おにんじんは千切りして、サツと茹でる。（硬い方が美味しいです）
◎レーズンは熱湯をかけて油分をとる。（にんじんのゆで汁でよく和える。）
◎冷蔵庫で冷やしておく、レーズンの甘味がでてより美味し



材料は人参とレーズンのみ。人参は美味しくなるというこの頃なので是非お試しください。（材料）にんじん 中一本、レーズン 20g、酢 大3杯、エキストラバージンオイル 大1杯、塩ひとつまみ、コショウ少々
くになります。日持ちは、冷蔵庫で3、4日で、にんじんに含まれる栄養は、皮に近い部分が多いと言う事なので、皮付きのまま使うことをおすすめします。（伽麗ママ）

ちよつとひと工夫！人参サラダ

イベント情報

- ・10/8（水）「親子クッキング」アートチャイルドケア春日部さんとコラボ企画（シフォンママ工房にて）
- ・10/11（土）第6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）
- ・10/18（土）～19（日）春日部商工祭りに「ウーマンインプロジェクト」として出店
- ・10/24（土）おづつみ園さん店舗前にて出店予定



今年も暑い夏でしたが、体調を崩していませんか？9月は夏が旬のかぼちゃを練り込んだページルです。

おしゃべりタイム 七月、八月のハートページル

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。

整理・収納ワンポイント講座④

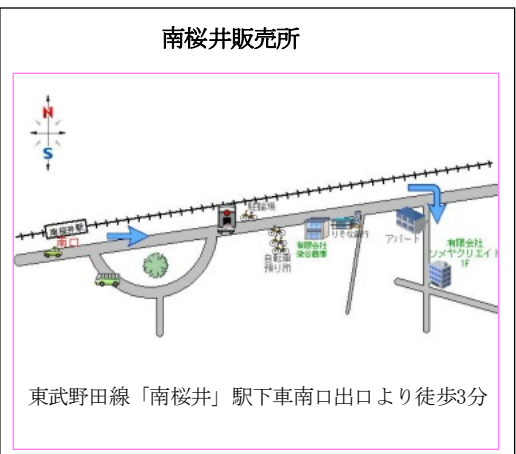
今回は、靴から〈勿体ない〉を考えてみます靴の処分を迷っている時に〈勿体ない〉という気持ちが湧いてくると処分は先送りになってしまいます。確かに勿体ないですね。ですが、一歩進んで、物中心の〈勿体ない〉から靴で溢れた下駄箱から必要な靴を探す時間と本来は要らない靴が占領してしまうスペースこそ〈勿体ない〉と考えてみる事をお勧めします。お金に換算できない空間や時間を意識してみてください。一瞬でも処分を迷った靴は履かない理由があるのです。その理由を次に活かせれば、処分する事も更に、〈勿体なくない〉のです。
（整理収納アドバイザー 森由佳先生）



シフォンママ工房販売所のご案内



7月12日、13日は 埼玉県春日部市下蛸田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



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