



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 vol17
11.1

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！ ⑨ ～ほうれん草～

ほうれん草の青々した深緑色の葉にはβカロテンをはじめ、ビタミンC・Eや、カルシウムやカリウムがたっぷり。さまざまな栄養素がバランスよく入った、緑黄色野菜の代表格です。

こんな症状にも！

貧血、動脈硬化、がん予防、白内障、緑内障

保存方法

根元の部分を水にしばらくつけてしゃっきりとさせたら水気を軽くきって、キッチンペーパーでくみ、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で立てた状態です。

我が家のおすすめ！ほうれん草 ～ほうれん草おおひたし～

(材料) ほうれん草 2把

(だし汁) だし汁1カップ、醤油小さじ2.5、塩小さじ1/2

(作り方) だし汁は鍋に入れ塩が溶けるように火にかけて冷ましておく。(密閉容器に入れる) ほうれん草は良く洗って茹でる。(茹ですぎに注意) 茹でたら冷水で引き締めぎゅつと水気をきり切らずにそのままだし汁につけて冷蔵庫で保存する。召し上がる時に軽く出汁をきり食べやすい大きさに切る。



意外にフアンの多いいちじく。栄養価が高く、食物繊維が、小麦粉の3倍以上は

おすすめ！おからシフォン！ いちじく

あると言われていた全粒粉を入れた食感を楽しんでいただけシフォンになりました。いちじくシフォンの原材料(小麦粉、おから、全粒粉卵、グアニニュー糖、サラダ油、ドライいちじく)

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ただきます。召し上がる前に冷蔵庫で保存して召し上がる場合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)

おからシフォンの保存方法

「一日一個のりんごは医者をおおぎける。」といわれています。相性のいいシナモンをプラスして大人の味に仕上げました。
アップルシナモンシフォンの原材料 (小麦粉、おから、卵、グアニニュー糖、サラダ油、りんご、シナモン)



季節のおからシフォン アップルシナモン

おからシフォン教室紹介！ 9月、10月のシフォン教室風景



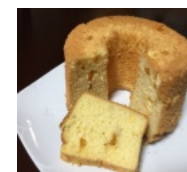
9月はパイナップル、10月は黒豆シフォンを作りました。今回はアートチャイルドさんとのコラボの「親子クッキング」もあり、新しい方との出会いもありました。3歳のお子さんが中心でしたが男の子も女の子もお母さんと一緒に楽しく作ることができました。是非ご自宅でも仲良く・楽しく作っていただけると嬉しいです。
黒豆シフォンは黒豆きな粉も入るので少し

水分を多くします。今回はお豆好きの方に喜んでもらえるように底に黒豆を敷き詰めてみました。
一般のティータイムではそれぞれの趣味のお話で盛り上がり、皆さんの新しい面を発見！
これからが楽しみです。

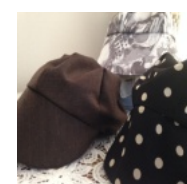
生徒さんの作品紹介



フルーツケーキ (武田さん)
お孫さんの1歳のお誕生日に作ったそうです。愛情たっぷりのケーキですね！



オレンジシフォン (土屋さん)
お仕事、子育ての忙しい中、いろいろなことに挑戦！オレンジシフォンもなかなか好評とのこと。頑張ってくださいね。



手作り帽子 (岡崎さん)
家庭菜園をされている岡崎さん。意外な一面を発見！手作りの帽子です。ちょっとおしゃれで可愛くて…帽子が苦手な方にもおすすめです。

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。



お客様からのお願い

とにかく種類がいっぱい！選ぶのに迷っちゃいます。選ぶ楽しみもあって気に入っています。私はラムレーズンが大好き

きですがいろいろな味にトライしていきたいなあと思っています (S・K)

何か身体にいいことあるかな！ 早めの風邪予防を！

日中の暑さに比べると朝晩とても冷え込んできましたが皆様はいかがお過ごしですか？寒暖の差が激しいので着る物にも迷ってしまいます。

これから本格的な冬がやってきます！寒～い冬の到来前に風邪予防をして年末年始を迎えましょう。

万が一風邪にかかってしまった場合は以下の事に注意しましょう。

- 1、少量でも高栄養素のバランス食取りましょう。基礎抵抗力を高めるたんぱく質や、免疫力を高めるビタミンC 粘膜を保護するビタミンAを積極的にとるようにします。
- 2、消化吸収を妨げる脂肪や食物繊維は控えます。
- 3、風邪のひきはじめなら入浴をして身体の芯から温めて免疫力を上げましょう。
- 4、発熱や下痢を伴う場合は十分な水分補給をしましょう。
(「あたらしい栄養学」より)

新顔のシフォンたち

ミニおからシフォン



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種類のシフォンをご用意致します。お子さん、年配の方のおやつにもお勧めです。



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
- 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

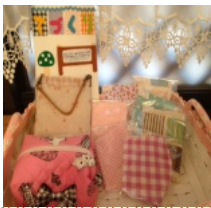
- ・毎月第3日曜日 11時～13時、13時半～15時半
(各コース定員4名)

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

工房ご案内

毎回工房販売日にはおからシフォン、おからベーグル、豆乳パン、プリン等をお出ししていますが、今回は手作り雑貨のご案内です。



親子シフォン教室の皆さんで立ち上げた「きのこ縫製工場」の手作り品の販売をしています。これから風邪の季節。可愛いマスクはいかがですか？

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 (11月・12月の予定)

- 11/1 (土) 11/15 (土) 12/6 (土)
- 12/20 (土)

◇南桜井販売のお知らせ

- 11/20 (木) 12/4 (木) 12/18 (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暫くお休み致します。

編集後記

シフォンママ工房通信17号をお読みいただきありがとうございます。先日も、幼児対象の救命講習に参加しました。子供対象の救命講習は、お父さん、お母さん、お兄さん、お姉さん、お友達と一緒に参加して、おもしろい体験ができました。お父さん、お母さん、お兄さん、お姉さん、お友達と一緒に参加して、おもしろい体験ができました。

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。11月12月は和風の黒糖生地を使い、きな粉の風味豊かな「黒糖シフォンロール」を是非一度ご賞味ください。

- ① 山芋1/2は5/6目の厚さに切り、耐熱皿に並べ
- ② 残りの1/2の山芋をすりおろし、油を切ったツナ、とろけるチーズ、塩、コショウをまぜ合わせる。
- ③ ①の上に②をのせ、オーブントースターで焼き色を6分焼く



今回は「山芋グラタン」で目安として
材料 山芋 300g
ツナ 1缶
とろけるチーズ 40g
塩・こしょう 少々
ついたら出来上がり。
冷めてもおいしいので、アルミカップで作ればお弁当のおかずにも！
(伽麗ママ)

ちよつとひと工夫！山芋グラタン

イベント情報



・11/7 (金)、11/9 (土) (さいたまアリーナ) コラボさいたまに「ウーマノミクスプロジェクトin春日部」として出店



10月11日
「スマイルフェスティバル」



10月18・19日
春日部商工祭



11月12月のハートベーグル
トベーグル
11月ははちみつ漬けしようがを練り込んだベーグル。しようが

おしゃべりタイム
七月、八月のハートベーグル ⑮

来春から工房販売日が増えます！

いつもご愛顧いただきありがとうございます。来春5周年を迎えるにあたり、皆様のご要望をいただき毎週水曜日から土曜日まで販売する予定です。曜日毎に趣向を凝らし、皆様に喜んでいただけるよう準備していますのでどうぞお楽しみにお待ちください。

整理・収納ワンポイント講座⑤

今年も残り2ヶ月。年末の片付けが.....気が重いですね。そこで今年は「とりあえず片付ける」から「物に定位置を決めて収納する」やり方に変えてみましょう。つまり、物に住所を持たせるのです。家の中に迷子や住所不定が多いと片付きません。

物の住所は、使用数と人の動きを中心に考えていくと決め易いです。住民(物)があふれている所では不要な物に別の住所に引っ越してもらおう事も大切です。
(整理収納アドバイザー1級 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

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