



元気村から送る 楽しく素敵なニュースレター！

**第十八号**

# ベンチタイム

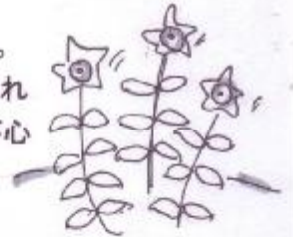
# 9月号



発行責任者  
パン工房ハローエレファン  
(有)ル・カンプリエ 楠 忠修  
神奈川県 平塚市 公所 408-1  
TEL: 0120-397-529  
FAX: 0120-42-1510  
メール: voice@genkimura.com

ベンチタイムとは…分割・丸める時に傷ついた生地を一度休ませる為に必要な時間。

朝夕は多少ともしのぎやすくなってきました。今年の夏は本当に猛暑が続きましたね。毎日、日差しが突き刺さるように肌を焦がし、海やプールが欠かせない夏、暑さに追われ秋の気配など感じなかったのですが、ふと道端を見てみると、季節を心得て咲く花々が心を和ませてくれました。確実に季節は移り変わっているようです。



秋と言えば、食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋…何かやる気がふつふつと沸いてくる季節ではないでしょうか？夏の暑さにばてていた体も、だんだんと元に戻り、力がみなぎるそんな季節なのかもしれません。



9月の第三月曜日は「敬老の日」です。「老人を大切に、知恵を借りて村作りをしよう」と、兵庫県多可町の村長が提唱したのを始まりに、兵庫県に広まり、後に全国に広がりました。「母の日」のように、外国からきた記念日とは違い、「敬老の日」は諸外国にはない日本独特な記念日なのです。敬老の日をきっかけに、おじいちゃん・おばあちゃんから様々な話を聞いて、知恵を分けてもらってみてはいかがでしょうか？

今月の一句 孫が来て あかるい空気 撒きちらし

きみ子

# 販売員の

# ひまわり

最近本当に暑いですね。営業をしていて、すぐ冷たい飲み物が欲しくなります。初めての営業職も少しずつ慣れ始め、手放せなかった地図もやっと開かなくなってきました。

お客さんの所を周っていると、ジュースを用意して待っていてくれたり「頑張ってるね」と声をかけてくれたり、暑くて大変な仕事もそんなお客さんの優しさに出会った時は、暑さや辛さを忘れれます。



これからも、お客さんに笑顔と元気を届けながら、逆にお客さんの暖かさに支えられながら頑張っていこうと思います。

担当:仲程 孝一



名前: 朴 敏我

# 顔

4月に入社したばかりの製造メンバー。手先が器用で、近頃は仕事に慣れ頑張っている様子。1歳になる息子がいる。手作りの韓国料理は絶品だ。

Q. 趣味は何ですか？

A. 映画鑑賞、音楽鑑賞、運動



Q. 日本の食べ物でこれは絶対に無理！というものはありますか？

A. とろとろとが梅干とか…

Q. 日本の食べ物で好きな物はなんですか？

A. 寿司です。えびが大好きです。



# 頑張れ！ 編・集・長



# レシピの宝箱



## 「揚げパンチースディップ」

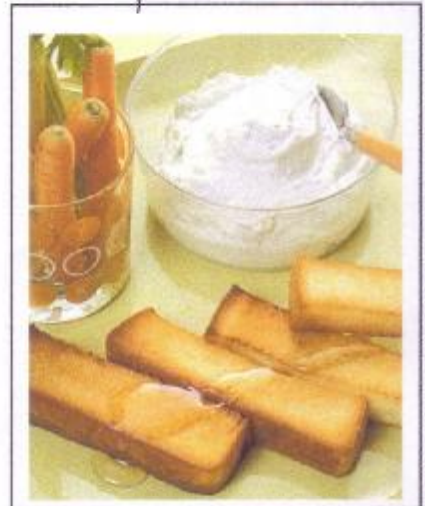
☆材料

- 食パン2枚
- ブルーチーズ 200g
- 生クリーム 70cc
- 蜂蜜 大さじ3~4杯
- お好みの野菜(人参・セロリなど)
- 揚げ油 適量

☆作り方

- ①細長く切った食パンをきつね色に素揚げしておきます。
- ②ほぐしてクリーム状にしたブルーチーズに、軽く泡立ておいた生クリームを加えてよく混ぜ合わせ、チーズディップを作ります。
- ③揚げた食パンをお皿に並べて上から蜂蜜をかけ、食べやすく切った野菜を添えたら出来上がり。それぞれお好みの量のディップをつけてお召上がりください。

\* チーズによって塩加減が違っているので、生クリームの量を適宜増減させて塩味を調節してください。



# 桑茶

あんな声 こんな声

桑を使った新商品、続々登場!!!

皆さん、もう手に取りましたか? 桑を使った新商品が続々と登場しています。

## 桑仙人

食物繊維・亜鉛・カルシウム・鉄分が豊富な桑ふりかけ。煎り胡麻の香ばしさと、赤しその味が見事にマッチして桑仙人を引き立てます。健康を気づかう貴方に贈る健康ふりかけです。



## 桑とおからでやせそうめん

ミネラルが豊富で、たんぱく質なども同時に摂る事ができるおから。おからは、食物繊維も豊富で、体内にある毒素を排出する働きがあります。栄養効果は抜群の食材「おから」と桑とのダブルパワーで手軽にダイエットに挑戦です。もちろん美味しさもピカイチです!



# クイズに挑戦

先月のクイズの答えは「③オーストリア」でした。クロワッサンといえば、代表的なフランスのパンですね。しかし、生まれはオーストリアなんです。トルコ軍を撃退した戦いの勝利を記念し、トルコ国旗のマークを模して三日月型のパンを焼いて祝った...それがクロワッサンのはじまりなんだそうです。それでは、今月の問題です

私たち、「ハローエレファン」のマスコットは、何の動物でしょうか?

- ①象
- ②きりん
- ③ブタ



- 抽選で5名様に、元氣村商品券をプレゼント
- 応募はハガキにお名前・年齢・住所・電話番号・性別・クイズの答えと“ベンチタイム”の感想を明記の上、下記住所まで。頂戴したご感想は本紙上に掲載させていただく事があります。
- 〒254-0906 平塚市公所408-1 クイズに挑戦係。締切は7月25日必着。  
(応募ハガキは当選者の決定以外に使用しません)

## パン屋さんの知恵袋

「賢いパンの保存方法」

今回は、パンの保存方法の提案です。

パンが一番苦手とする場所は、冷蔵庫。冷蔵庫内の温度は通常0℃から10℃ですが、この温度帯はパンにふくまれるデンプンの老化が進みやすい温度です。

そこで、お勧めする保存方法としては、「迷わず冷凍室へ入れる事」です。冷凍してもトーストすれば風味や口当たりがよみがえり、新しいパンとほとんど変わりません。パンが余った時はなるべくお早めに冷凍室へ入れ、美味しさをキープしてください。

自然解凍をする場合は、水分が出てべたついたり、表面が乾いてしまうのを防ぐため、ビニール袋から出し、きれいな布でくるんで自然解凍させて下さい。室温では約1~2時間で解凍できますが、朝食に食べるなら、前の晩に冷凍室から出しておくといいですよ。

保存の方法をしっかり覚えて、美味しいパンを食卓に並べましょう。



# 目指せ!! 生涯健康人

## ビタミン オメガ3

～自分の健康は自分で守る時代～



現代社会を例えて言うとしたら「眼の酷使時代」と言ってもいいのではないのでしょうか？

世の中が発展し、体を動かすことが少なくなった現代。その負担が大きく眼にガガっています。自然の中で広大な景色を眺める時間が減り、液晶画面の中で流れる映像を眺める時間が大幅に増え、どうしても眼の酷使をしざるを得ない環境になっているのが現状です。

視力の低下を抑え、目の健康を維持するためには生活習慣の見直しと瞳への栄養補給が一番です。

そこで、私たちがお勧めする「ビタミン オメガ3」の紹介第3弾。10種類の身体に必要な栄養源を一粒に凝縮した「ビタミン オメガ3」。「眼の酷使時代」を生き抜くために、とても強い助けになること間違いなしです！



### αカロチン

体内で必要に応じてビタミンAに転換されます。動物実験では強力な抗腫瘍効果が認められています。皮膚、目、肝臓、肺の組織を活性酸素による損傷から守る働きはβカロチンの10倍も強力です。にんじんやかぼちゃなどの緑黄色野菜に多く含まれます。

### βカロチン

体が必要になった時だけビタミンAに転換され、それ以外は抗酸化物質として働きます。免疫系を強化し、動脈硬化、心臓発作、脳卒中のリスクを下げ、白内障になるのを防ぐことも分かっています。あんず、さつまいも、フロコリー、かぼちゃなどの色の鮮やかな果物や野菜に含まれています。

