



元気村から送る 楽しく素敵なニュースレター！

**第二十四号**

# ベンチタイム

## 3月号



発行責任者

パン工房ハローエレファン

(有)ルカンフリエ 楠 忠修

神奈川県 平塚市 公所 408-1

TEL: 0120-397-529

FAX: 0120-42-1510

HP: <http://www.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。

春色日ごとに加わる昨今、皆様どうお過ごしでしょうか？

今年は温暖の影響で2月の時にすでに花粉が飛散していたようです。皆様は花粉の影響なくお過ごしでしょうか？財団法人日本気象協会が発表した今年の花粉飛散予想（平成18年10月）によると、スギ・ヒノキの花粉飛散量は、全国的に例年（過去10年の平均）より少ないと予想されているようです。また、去年と比べると、東日本や東北では多く、西日本は少なくなる見込みだそうとか…。そうは言っても、花粉症の方には辛い季節。ハローエレファンのにがり入り『黒糖にがりパン』などを食べながら、花粉対策に臨まれるのはいかがでしょうか？



皆さん「グレゴリー・コルベール」というアーティストをご存知ですか？動物と人間が交流し共存する永遠の世界、その究極の瞬間を追求するカナダ出身のアーティストです。世界各国延べ40ヶ国以上を訪れ、人間と動物の交流を描いた作品を撮影しています。

そのグレゴリー・コルベールの作品展「ashes and snow」が3月11日から6月24日まで、お台場に特設されるノマディック美術館にて開催されます。



Gregry colbert

日本の和紙に特別な方法でプリントされた50点を超える大型写真作品や、映像、ショートフィルムなど展示公開されるそうです。本当に合成ではないのか？と疑われるほど、美しい人間と動物の共存している姿は、人間と動物が本来のあるべき姿とは何かを考えさせられます。一度作品を見ると、グレゴリー・コルベールの世界観に魅了されることでしょう。

今月の一句 血糖値 忘れ手が出る ケーキ皿

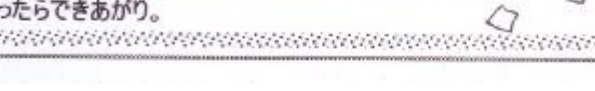
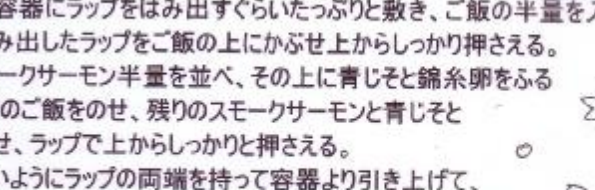
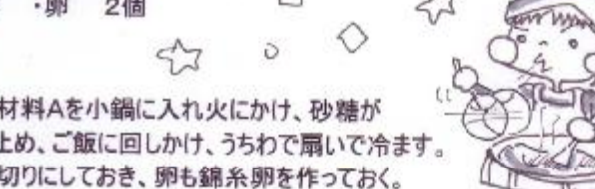
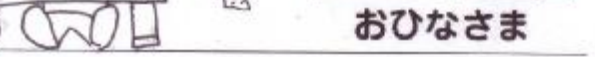
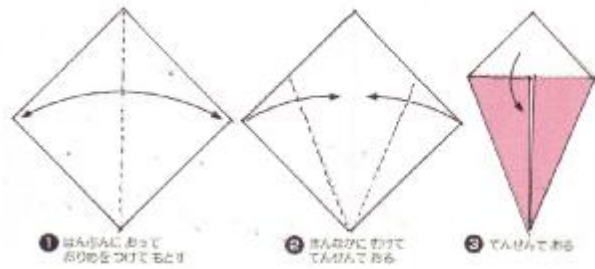
きみ子

# THE チャレンジ!! おりがみの世界

パート1 : おひなさまを作ってみよう

「明かりをつけましょぼんぼりに〜♪」  
3月3日はひな祭りですね。皆さんの家庭ではどのようにひな祭りを行っていますか？昔の節句の過ごし方は、今とはだいぶ違いました。「仕事をしてはいけない日」などとされて、海や山にご馳走を持って行き、そこで一日中遊ぶのが昔の節句の過ごし方だったようです。

今回は『おひなさまを作ってみよう』と言うことで、おりがみの世界に挑戦してみてください。ティッシュペーパーの空き箱などを舞台にして玄関などに飾るなどひな祭りを楽しみましょう。



## 頑張れ！ 編・集・長



# レシピの宝箱



## 「簡単押し寿司」

☆材料☆(4人前)

☆米 カップ2

☆水 カップ2

材料A

・酢 カップ1/2

・砂糖 大さじ2

・塩 小さじ1/2

・味の素 小さじ1/2

・スモークサーモン 15枚

・青じそ 2束 ・卵 2個



## ☆作り方☆

- ① ご飯を炊き、材料Aを小鍋に入れ火にかけ、砂糖が溶けたら火を止め、ご飯に回しかけ、うちわで扇いで冷ます。
- ② 青じそはせん切りしておき、卵も錦糸卵を作っておく。
- ③ 四角い密閉容器にラップをはみ出すぐらいたつぷりと敷き、ご飯の半量を入れて広げる。はみ出したラップをご飯の上にかぶせ上からしっかり押さえる。
- ④ ③の上にスモークサーモン半量を並べ、その上に青じそと錦糸卵をふる
- ⑤ ④の上に残りのご飯をのせ、残りのスモークサーモンと青じそと錦糸卵をのせ、ラップで上からしっかりと押さえる。
- ⑥ 形くずれないようにラップの両端を持って容器より引き上げて、一口大に切ったらできあがり。



# 桑茶

## あんな声 こんな声

今回も愛飲者からの嬉しい体験談が届きました。その一部を皆さんに紹介します。

### 『中性脂肪』

桑の葉茶はパン屋さんから勧められて飲み始めました。朝・昼・晩と食事の度に一緒に用意し、飲むのを忘れないように心掛けました。桑の葉茶を飲み続けていくうちに、友人から「やせたんじゃない？」と言われるようになりました。体重の変化はあまりなかったのですが、中性脂肪値がとても減り、体の線がスリムになったように感じています。これからも飲み続けていきたいと思っています。

主婦 40歳 檜山 洋子



桑の葉茶は、食前・食中に摂る事で最も効果が期待できます。2煎目以降でも色やミネラルは出ますので、食後のお茶や水分補給などとしてお楽しみ下さい。

# クイズに挑戦

先月は少し難しかったかもしれませんね。答えは「①大正時代」でした。そんな昔からメロンパンは日本にあったんですね。それでは今月の問題です。今月はラッキー問題!!! いつも回ってくる車をよく見れば、答えはすぐ分かるはず。皆様からのたくさんの応募を待っています。

私達ハローエレファンのマスコットは「象」です。

それではこの象の色は何色でしょうか?

- ①茶色
- ②黄色
- ③水色



- 抽選で5名様に、元気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。掲載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3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

「パンには何を塗る？」  
～パート2～

先月はイギリス・イタリア・スペイン・ポーランドなどではどんなものがパンに塗られているか紹介していきました。それでは今月も、他の国ではどんなものがパンに塗られているのか見ていきましょう。

☆オーストラリア:ベジマイト

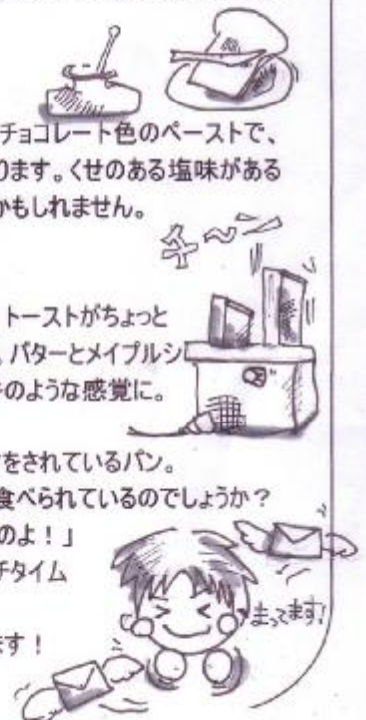
麦芽を発酵させて作ったチョコレート色のペーストで、発酵食品特有の香りがあります。くせのある塩味があるので、好き嫌いが分かれるかもしれません。

☆カナダ:メイプルシロップ

メイプルシロップを塗れば、トーストがちよっとしたおやつにもなりますよね。バターとメイプルシロップを塗れば、ホットケーキのような感覚に。

様々な国で、様々な食べ方をされているパン。皆さんの家庭ではどんな風に食べられているのでしょうか? 「こんな風に食べると美味しいのよ!」そんな皆さんの声をどうぞベンチタイム編集部の方へお寄せ下さい。

沢山の声をお待ちしています!



# 新・発・売

# 桑あんぱん

## のヒミツを徹底捜査！！

### ～あんぱんダイエットに最適！？～

先日、新しく「桑あんぱん」が新発売され、桑あんぱんのヒミツを解明しようと、桑博士とアントニー捜査官が徹底捜査を開始しました。

桑博士 「ア、アントニー君見てみたまえ。」

アントニー捜査官 「な なんと、この桑あんぱんにはおかも入っているのか！！」

桑博士 「桑とおから、そしてあんぱんの関係性が問題じゃな」

アントニー捜査官 「難ひの捜査になりぞうだ」

(以下捜査官)

桑博士 「あんぱんダイエットというのは、右記のとおりじゃな」

捜査官 「このあんぱんダイエットに“桑あんぱん”を結用したあどらなるんですか？」

桑博士 「さっそく調べてみようかの」

## おからとダイエット

おからはダイエットと美肌効果の優秀な味方です。おからに多く含まれる食物繊維が排泄物を増やして便通を良くし、サポニンが血と血管を若返らせます。またレシチンが血行をよくし、健康な肌を保ちます。



捜査官 「うーん、おからと桑それぞれなかなかの働きをしますね。」

桑博士 「そうじゃな。あんぱんダイエットに“桑あんぱん”はまさに最適な素材と思うのじゃが、アントニー君はどう考えるかね。」

捜査官 「はひ、さっそく自分も試してみたいの思っていたところす。」

## あんぱんダイエット

1日1食をあんぱん1つ、十分な量の野菜と温かいスープにするという方法。

この方法は、一日の総カロリーを落とすことでダイエットにつなげようというものです。夕食に取り入れ、朝昼は通常通り、バランスのとれた食事をするようにしましょう。小豆は食物繊維、たんぱく質、ビタミンB群、ミネラルが豊富です。あんぱんの糖分に空腹感をいやす効果があり、重量感があるため満腹感をもたらしてくれます。

## 桑の葉とダイエット

桑の葉には、血糖値の上昇を抑え便秘改善の働きがあります。この便の中には**体内の余分な脂肪が約50%**含まれ、対外に排出し内臓ダイエットに効果があります。また、鉄分・亜鉛・カルシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。

(神奈川県機能性食品開発プロジェクトチーム 研究データ参照)

「ダイエットに関係なく、食生活もみこれ。」