



元気村から送る 楽しく素敵なニュースレター！

第二十六号

# ベンチタイム

# 5月号



発行責任者  
バ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  
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。

暑さに向かう頃となりました。過ごしやすい春からだんだんと、そして確実に季節は夏に向かっているのを感じます。ゴールデンウィーク皆さんは旅行など行かれましたか？



どこかに出かけると記念写真を撮る姿を、よく見かけますよね。実は、この写真の撮り方にも、さまざまな文化があるんですよ。日本では写真を撮る時「はい、チーズ」や「1たす1は」などの掛け声をよくかけますね。お隣の韓国では「キムチ」と掛け声をかけます。また、アルゼンチンでは「ウィスキー」(チーズよりも柔らかい自然な笑みが撮れるのだとか)、トルコでは昔「1(ビル)、2(イキ)、3(ウッチュ)」と言っていたそうです。面白いですね。ペラルーシという国では写真を撮る時笑わないという事もあるそうです。顔の表情より、ポーズのほうが大事だとかで、自分のことをモデルと思っているかのような決めたポーズを取る人が多いのだとか。また、「はい、チーズ」は本来「セイ、チーズ(Say cheese)」だったのを日本人が「はい」と聞き間違えたという説もあるそうですよ。「写真を撮る」だけでなく、「どんな掛け声をしているか」「どんなポーズをしているか」など、興味深く見てみるのも新しい発見があるかもしれませんね。



5月25日(金)から27日(日)の期間、横浜の赤レンガ地区周辺で「横浜国際マリンエンターテイメントショー」が開催されるそうです。たくさんのヨットやボートが集合し、ストリートパフォーマンスや体験乗船なども行われるそうですよ。陸地では見ることのできない光景を見に出かけてみてはいかがでしょうか？



今月の一句 ありがとう 言える夫婦で 仲がよい

きみ子



# 頑張れ！編集長の販売員の

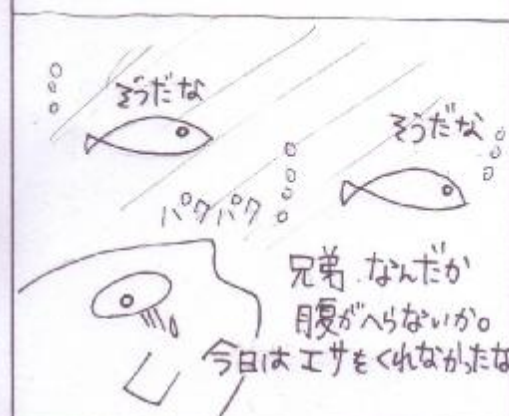


御主人様、なんだが今日は光景してるな



行くまきす。

どこに行くんだ  
あれ...エサは...!?



どうだ

どうだ

バクバク

兄弟、なんだか  
腹がへらないか  
今日はエサをくれながたな



3日後...

死体発見

うかぬまき  
エサの  
てたー!!

ご主人様  
エ・エサは...



# パンダ

桑の葉茶を毎月飲んで下さるお客さんがいます。ヘモグロビンの値が下がったということで、社長に話したら『それは糖尿病の方にとっては朗報だ』と言われ、私もお客さんと一緒に嬉しくなりました。

美味いだよ!

そして、お客さんに『パンも美味しかったよ!』と言われると、「有難うございます」と答え、この仕事をしていて良かったと感動します。



パンの仕事を始めてから、こうしたお客さんとの交流こそ私の力の源泉になり、励みとなっています。



こうしてたくさんの人々との出会いが、自分にとっても愛情ある人間になれ、みんなとも家族のようになり、愛の輪を広げてゆけたら素晴らしいと思います。

担当：中村 健次郎



# パンピの宝箱



## 「簡単ブレッドスープ」

- ☆材料☆(2人分)
- ・食パン 2枚
  - ・バター 少々
  - ・卵黄 2個
  - ・コンソメ(顆粒) 小さじ1
  - ・水 200cc
  - ・ブラックペッパー 少々
  - ・パセリのみじん切り 少々



## ☆作り方☆

- ①食パン中央に卵黄が入るくらいのぼみをつくり、卵黄を入れ、ブラックペッパーをふりかけオーブントースターで2~3分焼く。その間に耐熱ボウルに水とコンソメを入れてレンジで2~3分加熱しパセリのみじん切りを加える。
- ②トーストしたパン、スープをそれぞれ皿に入れ、スープにトーストしたパンを浸しながら食べると美味しく食べれます。

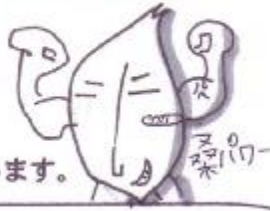


時間のない朝でも、朝食はしっかり摂っておきたいですね。オーブントースターとレンジをダブル使用して、短時間で食事の準備ができる優れたメニューです！是非、お試しください。卵は新鮮なものを使ってください。卵の固さ加減は焼き時間で調整してください。



# 桑茶

## あんな声 こんな声

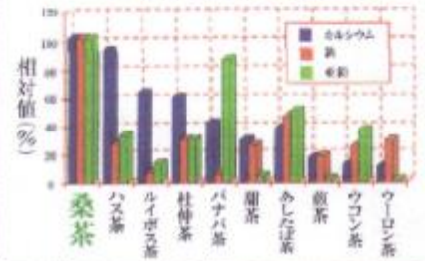


今月は桑博士が、桑のパワーを紹介します。

皆さんは桑のミネラルパワーを知ってるかな？  
 生命力の強い桑はやせた地の中に深く根を張りめぐらせて  
 土中のミネラルを根酸で分解するんじゃ。そして貪欲に根  
 からミネラルを吸収して、葉や実にそのミネラルを蓄えて  
 ゆくんじゃな。

だから、桑葉のカルシウムの含有量は、食物中最も多く  
 そして鉄分や亜鉛に関しても、お茶の中では最も多く含まれ  
 ているんじゃよ。まさに桑の葉は人間の体に必要なミネラル  
 の宝庫なのじゃな。香が桑を食べて絹を生み出す秘密に  
 このミネラルパワーがあるんじゃよ。すごいじゃろ？

健康茶のミネラル成分比較



# クイズに挑戦

先月の答えは「①白・黒・赤・緑・青」でした！  
 いつも回ってくる販売車を見れば、一目瞭然  
 でしたね。

それでは今月の問題です。  
 今月の問題はベンチタイムを見直してみると  
 答えが出てくるとおもいますよ。それでは問題です。

私達が、血糖値や糖尿病などの方に強くお勧めしてい  
 るお茶があります。ミネラルもとても豊富なお茶で  
 す。そのお茶の名前はなんでしょうか？

- ①どくだみ茶
- ②ウコン茶
- ③桑の葉茶



- 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。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5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

## 「世界のパン」

世界にはパンを主食とする国がたくさんあります。それぞれの国や地域の気候、また風土などの条件も重なることによって、収穫できる麦の種類があります。そのため、その場所特有のパンが生まれたようです。

イギリスには小麦粉で作る「白パン」や、バターを塗って食べる「マフィン」。アメリカでは「ロールパン」や「食パン」などの大量生産向けのパンが主流で、ハンバーガーやホットドックなどのパン料理もバラエティに富んでいますね。



中国にもパンがあります。中国のパン？…なかなかパンときませんが、「肉まん」などの点心もパンの一種になるでしょうし「油條(ヨウティヤオ)」という、お粥にちぎって入れる揚げた細長いパンもポピュラーな中国のパンといえます。お隣、ロシアではライ麦の入ったパン、イタリアでは「フォカッチャ」や「ピッツァ」などイタリア料理の代表的なパンですね。



わが国、日本はどうでしょうか。今では世界各国のパンが楽しめる唯一の国ですが、独創的な「あんぱん」などに代表される和製パンもたくさんあります。お菓子感覚のパンはまさに日本の食文化です。

パン自体で国をイメージさせるくらい形や味に個性があり、パンはその国の人々の暮らしが分かる一つの生活文化と言えるでしょう。





# 第三弾

## 容疑者

# WANTED

# 桑あんぱん

# をさがれ！！

～桑あんぱん、急上昇のわけを解明！～

桑あんぱんアンケートのご協力ありがとうございました。  
アンケートを手がかりに、桑博士とアントニー捜査官が事件の核心に近づけたようです。

アントニー捜査官「桑博士！ついに問題の答えが明らかになりました！！」

桑博士「ほう、ついに分かったのかね。」

アントニー捜査官「はい、公開捜査が決め手となりましたよ。これで桑あんぱんも観念するほがないでしょう」

桑博士「そう、あせってはならんぞ。さっそく、その結果を見せてもらおうが。」

## 桑あんぱんアンケート結果

桑あんぱんの特徴で気になる部分はな～に？



桑博士「これは...」

捜査官「人気急上昇の理由はおからという訳ではなかつたみたいなんですよ」

桑博士「じゃが、証言ではおからが入った事によりしっとり感やスムーズな口当たりなんていうのもあつたのじゃな」

捜査官「そうなんです。おからは意外と影で大きな働きをしているのかもしれないね」

桑博士「色が違うとういうのも一つの決め手じゃな。」

捜査官「やはり桑の香りというのも証言には多かつたんです。今までにない難しい捜査でしたね。」

## 桑あんぱんを食べての証言

- ・ しっとり感を持ちつつ、さくさく感いっぱい皮、あっさりした絶妙のあん。そして健康を食べている実感。いつもゆっくり味わおうと思うのですが、気がつくとき食べ終わってしまい反省の繰り返しです。 土肥様
- ・ 味はもちろん美味しいパンでした。おから入りは思っていたよりスムーズな口当たりで、以前より思っていたおからの味・口当たりに関してはより素晴らしい出来だと感じました。 関野様
- ・ 品の良いとても良い香りと、食感もフワッとしていて至福のひとつを過ごしている自分に笑みもこぼれます。 伊藤様
- ・ すごくおいしかったです。 あずま様
- ・ 子供が野球づけの毎日で共にAM4:00起きなので、桑あんぱんは入ってるものが全て体に良いと信じ、朝目覚め良くするために食べさせたり、お弁当のデザート代わりに持たせてます。腹持ちがよくドッシリ君だし、甘すぎずさっぱりで好きだそうです。桑あんぱんで甲子園めざすぞ！ 小野澤様

証言を掲載された方は、「特注ビック桑あんぱん」がプレゼントされます。また、桑アンケートで「桑が入っている」を選択された方は抽選で5名様に元気村商品券をお送り致します。