



元気村から送る 楽しく素敵にニューズレター！

第三十八号

パンチタイム

5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/>

パンチタイムとは…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。

さわやかな季節になりました。吹き抜ける風がなんとも心地良いですね。

日中は汗ばむような日もあり、夏が近づいてきているのを感じるこの頃、皆さんはどうお過ごしでしょうか？朝・夕はまだ冷えを感じる時もあります。体調管理に気をつけて下さいね。△

GWも終わり、「五月病」などの言葉が出てきますね。

5月だけではなく、現在は「ストレス社会」とよく言われます。多くの人にとってストレスを感じる度合いが以前より増してきているからでしょう。ストレスを全て無くすことは無理としても、「うまく付き合う方法」を考えてみないといけませんね。



ストレスを解消するためには、十分な睡眠とリラックスできる時間を持ちましょう。また、適度に体を動かすことによってもストレス解消になるそうです。全身を使い毎日できる運動で、軽く汗を流す程度の有酸素運動が効果的だそうですが、自分のペースでリラックスして体を動かす事が大切です。

皆さんは、ストレスと栄養の関係の深さをご存知ですか？

思っている以上に、二つの関係は深いものなんです。ストレスによって特定の栄養素が消耗したり、特定の栄養素が必要になったりします。過度のストレスが長い間続くと、栄養障害の心配も考えられます。ストレスが多い時代だからこそ、偏食を避け栄養バランスの良い食事をしましょう。



ストレスを溜め込まない「気持ちのあり方」を心がけ、睡眠・運動・食事の3点を注意しながら、今月も元気に過ごしていきましょう。

今月の一句 便利すぎ 人情までも 薄くなり

きみ子

販売員のひとりごと

担当は楠友美です



2008年1月、2年近く回っていたコースを別の担当者に引継ぎました。長い間お世話になっていたお客さんと別れを告げるのは、やはり寂しく、今でもあそこのおばあちゃん元気かな？～さんはどうしているかな？など、ふと思い出しては懐かしんでいます。

先日、仕事仲間と外に食事に行きました。そこでばったり！前の担当していたお客さんと再会しました。こんなところで会うなんて。驚きと喜びが溢れ、最後に「友美ちゃん！会えて嬉しかった！」そんな風に言葉をかけられた時は、感動しました。

この仕事は出会いと別れが日々繰り返される仕事だなと感じます。日々の出会い一つ一つを大切に思い、別れ再会した時には「会えて嬉しかった！」と喜びあえるような関係を、これからも築いていきたいと思いました。



PRESENT FOR YOU

健康と笑顔と幸せと
あなたの気持ちを贈ります。

「遠方にパンを送りたい」
そんな声にお答えして、ハローエレファンでは
通信販売も行っております。



<http://www.genkimura.com/>

ホームページでは、移動販売の様子を動画で紹介したものや、「元気村物語」として、健康にこだわったパン屋さんの生い立ちなどもあります。是非、ホームページの方も遊びに来てください。



頑張れ！編集長

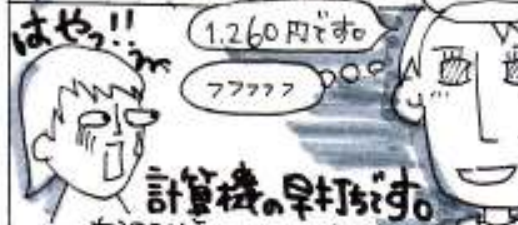
こんにちは！担当楠友美です。



私の特技は○○○



はい、計算は早いです。



計算機、早打ちです。

* 石巻記計算もいかりますよ

レシピの宝箱



「ブロッコリーマヨネーストースト」

- 【材料】(1人前)
 ☆ヘルシーブレッド おからだスリム 一枚
 ☆マヨネーズ 大さじ1
 ☆ブロッコリー 5房
 ☆プチトマト 2粒
 ☆卵 1個
 ☆塩コショウ 適量



【作り方】

- ①ヘルシーブレッドおからだスリムにマヨネーズをぬる。
- ②卵の中に粉チーズを入れて溶き、ブロッコリーと半分カットしたプチトマト・塩コショウを入れ混ぜる。
- ③オープンシートを食パンに合わせて枠を作り、②を入れる。
- ④トースターに①と③を入れて、適度に焼く(①がきつね色になる程度)
- ⑤最後に焼けた③を①の上のせてできあがり！

焼けたマヨネーズと野菜の風味がマッチして美味しいですよ☆



桑茶

あんな声 こんな声

皆さんはどれだけ「桑」について知っているだろうか？
桑は桑の葉茶に使っている「葉」以外の部分も、すべて活用することができるすごい植物が桑なんじゃ。

「桑は捨てるどころなし！」 じゃよ。



「葉」 桑葉はミネラルを多く含み、漢方薬や健康茶として利用される

「実」 熟すと甘く美味しく食べることができる

「枝」 箸や杖、お盆などの木製品の材料に

「根」 桑白皮（ソウハクヒ）漢方では喘息の薬。化粧品の育毛や美白作用に利用されることもある



パン屋さん 今月のひとおし!

ハローエレファン

移動のパン屋さん。車の中にはたくさんの美味しいパンが積み込まれています。今月のひとおし！各販売員にパンの紹介をしてもらおうコーナーです。

【商品名】
「カツサンド」

【価格】
493円

【特徴】
胚芽食パンにサンドされたカツと、卵とポテトサラダのミニロールサンドがセットになっています。カツは沖縄の地下浸透海水「山瑚泉仕込み」。歯切れよいカツです。

【紹介者】
担当: 楠 友美
「間に一緒にサンドされている、キャベツのシャキシャキという食感が大好きです。カツも噛み切りやすく食べやすいですよ。肉好きの私には、たまらないサンドセットです(笑)」



注目です!伝言板ですよ。

☆5月11日母の日ギフト予約受付中!
日ごろ言えない感謝の気持ちをギフトに込めて...

☆桑の葉茶の体験談・ペンチタイム編集部へ
お手紙など随時受付中。皆さんの声を聞かせて下さい。

伝言板



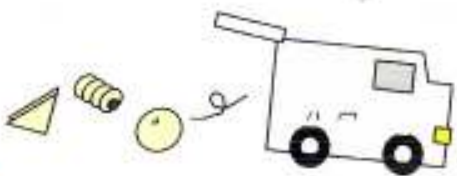
編集後記

先日、姉夫婦のいる山梨に遊びに行きました。姉夫婦のいる場所は、山の中。スーパーなども車でちょっと行かないとありません。野菜などは隣の畑で取れたもの。出てくる食事は新鮮! そのもの。全て自給自足なんていうのはなかなかできませんが、できる範囲での自給自足。なんだか良いなと感じました。

食の安全は消費者にとって死活問題。中国ののりくりりとした態度に腹が立ちつつも、日本は自国を支えられる程のエネルギー生産量がないのも事実なんです。私たちができることってなんなのでしょう?



移動のパン屋さん



菓子パン 週間ランキングベスト5

2008年度、ハローエレファンの売れ筋ナンバー5の紹介です。
各販売員の注文個数から割り出した、週間ランキング。

100種類以上あるパンの中から、栄光のNO1に選ばれたのは、どの菓子パンでしょうか？



☆統計メモ☆

先回のランキング第5位から、他のパンを追い抜いて、2位に「生チョコサンド」が入りました。やはり、いつまでも柔らかくしっとりとした生地と、生チョコ・生クリームの甘さに皆さんメロメロになってしまったのでしょうか。

☆統計メモ☆

先回のランキング同様、10袋以上の差をつけて堂々1位に輝いたのは「アンドーナツ」でした。中身のこしあんと、もちりとした生地の食感が人気の秘密でしょうか。リピーターやファンが多い商品ですね。



明太ポテト

第5位



リングドーナツ

第4位



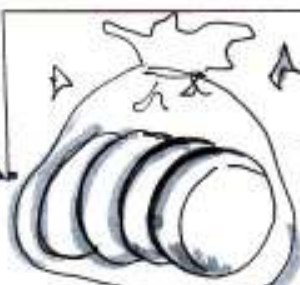
第3位:コロネ

週間82袋(3個入り)



第2位:生チョコサンド

週間85袋(3個入り)



第1位:アンドーナツ

週間99袋(4個入り)

☆統計メモ☆

第4位には「リングドーナツ」

5位には「明太ポテトパン」が入りましたね。最近になって、おからで作ったリングドーナツの、人気急上昇しているように感じます。明太ポテトは、形がリニューアルされた後、少し落ち気味な様子。ポテトが包み込まれる形になって、生地もソフトに仕上がっています。是非お試しください。

☆統計メモ☆

昔ながらの素朴な味、第三位には「コロネ」が入りました。第2位の「生チョコサンド」とは、たったの3袋差で、上昇気流に乗っていますね。

☆集計が終わって…☆

4月に入り、形のリニューアルや、「五色豆パン」や「コロコロチーズ」などの新しい商品が出ました。今回、ランキングには残念ながら入ることはできなかったのですが、これからも、人気商品を凌ぐような美味しいパンを開発していければと思っています。また、ファンでいて下さる、お客さんに失望させないよう、変わらず美味しいパンを作り続けていきますので、応援よろしくお願いします。

