

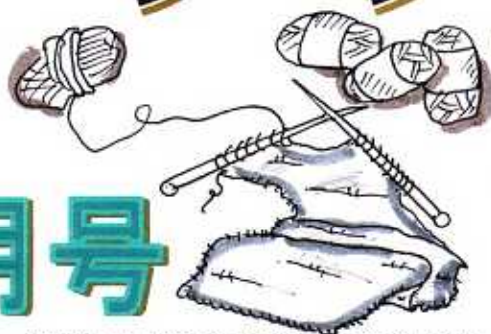


元気村から送る 楽しく素敵なニュースレター！

第四十四号

ベンチタイム

11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。

朝夕はひときわ冷え込むようになり、そろそろこたつや電気カーペットなどが活躍する季節に入ろうとしていますね。夕方以降日が落ちるのが早くなり、なんとなく心忙しく感じてしまいます。皆さんはいかがお過ごしでしょうか？



“こたつ”と言ったら、“みかん”。日本の冬定番スタイルですね。

この季節になると食べたくなる“みかん”。食べた後はポイッと皮を捨ててしまっていないですか？

みかんの皮にはビタミンCをはじめ、食物繊維など体に嬉しい栄養素がいっぱいです。

捨ててしまうのはもったいない！上手にエコ活用してみましょ。

中国の漢方薬「陳皮（ちんぴ）」とは、みかんの皮のこと。自分で簡単に作れます。

まず、皮の内側にある白い部分を取り除いてしっかり乾燥させます。

それをすり鉢やフードプロセッサーなどを使い細かくすれば出来上がり。

普段から汁物にふりかけたりして摂ると、風邪をひきにくくなります。



また、みかんの皮は油汚れに強いです。

石けんで落としてもなかなか落ちない手のべたべた油汚れに、みかんの皮をこすりつけるとスルッと油が落ちていきます。クレヨンを使った子供の落書きなどもキレイに落ちます。（書いた場所によっては落ちない場合もあります）

そして、みかんの皮を煮出した汁は、掃除にとっても重宝します。

木製品などの床や家具はみかんの煮汁を雑巾に浸して拭くと、汚れを落としながらツヤも出してくれます。

畳の黄ばみにも効果的。雑巾でキュッと拭き上げた後は、から拭きで仕上げましょ。

さまざまな事に有効活用できるみかんの皮。今年の冬は、みかんの皮からエコ生活はじめましょ！

（エコ活用する際には、有機栽培のみかんの皮を使用して下さいね。）



今月の一句 年金に 合わす財布で 街に出る

きみ子

販売員のひとりごと

担当は ^{くすのきただのび} 楠忠修 です



次のお客さん待っているだろうなあ…。なかなか進まない国道一号線、あせる気持ちがため息と一緒に漏れる。信号が青色に変わり、騒々しい国道からハンドルを大きく左に切って路地に入った。5歳位のかわいい女の子が大好きな生チョコサントを楽しみに待っている。音楽のボリュームを少し上げた。

慎重にバックで駐車を決めて前を見るとフロントガラス越しに、こちらにゆっくりと歩いてくるその子の姿が見えた。

ただいつもと様子が違う。左腕を前にピンとのぼした先の手のひらの上に右手を軽くかぶせるようにして何かを優しく包んでいる。まるで水がぎりぎりまで入ったコップを運ぶかのような足取りでそっと慎重に、小さい歩幅で一步一步近づいてくる。

その姿につられて私も慎重に車から降りると、女の子と同じ目線の高さにしゃがみこんで「こんにちは」と笑いかけた。何倍も明るい笑顔で笑い返してくれたその子は、かぶせていた右手をそおと持ち上げた。もみじのような小さい手のひらの上には、小さい花束が大切そうに置かれていた。お兄さんにプレゼントという、そっと私に手渡してくれた。秋晴れの青空の下、心地よい風が吹き抜けた。

なかなか来ないパン屋さんを待ちながら熱心に花を摘む女の子の姿がイメージで頭をよぎり胸が熱くなった。にこっと笑った女の子の笑顔が眩しかった。たまには遅れるのも悪くないかな…。心に小さな花が咲いた。



天然重曹パワー

粒子の細かい天然重曹！！

掃除の巻

①焦げ付いたフライパン・鍋に…

焦げ付いたフライパン等に水を張り、重曹大さじ2杯を入れて沸騰させる。火を止めて数時間放置。焦げ付きが浮き上がったらすすぎ洗い。落ちない場合はそのまま一晩漬け置きしておく。



Good Job!

②カーペットのお掃除に

カーペット全体にふりかけ、15分程（汚れがひどい場合は2時間くらい）置いて掃除機で吸い取る。



③入浴剤に

入浴の際に重曹をカップ1杯入れる。重曹湯は、血管を拡張し、血行を促進する働きがあるので、疲労回復・神経痛・肩や腰の痛みや凝り・冷え性・皮膚の活性化などに効果がある。少しヌルついた感じがするが、あがった後はさっぱりと気持ち良い。

頑張れ！編集長

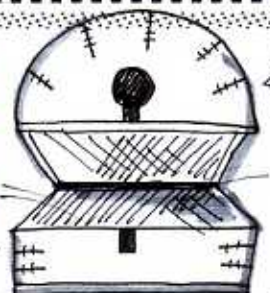
一日の仕事終りは、
日報を書いて
社長に
提出します。

次の日には、
社長の
コメントが
返ってきます。

たまたま…
今日は一日
元気があふれました。
日報の文章が
矢張り、
うん、
書くことないなあ。

今日は一日
元気があふれました。
社長のコメントは
異様に長い
んです。

レシピの宝箱



「焼きりんごの胡麻豆腐トースト」

【材料】(一人分)

- ☆ロイヤルハニー 一枚
- ☆はちみつシロップ 適量
- ☆りんご 1/4個
- ☆絹ごし豆腐 1/8丁
- ☆すりごま 大さじ1/2
- ☆炒り白ごま 適量



【作り方】

- ①りんごはうす切りにして、オープンシートの上に並べ4~5分焼く
- ②絹ごし豆腐とすり胡麻を合わせて、はちみつシロップを混ぜてペーストを作る
- ③焼き色がつくまでトーストしたロイヤルハニーを4等分し、②の胡麻豆腐ペーストと①で焼いたりんごをのせる
- ④仕上げにはちみつシロップと炒り白胡麻をかけてできあがり。

簡単なお菓子レシピの一品に加えてみてはいかがでしょうか？

桑茶

あんな声 こんな声

今月も嬉しいお便りが届きました。そんな喜びを皆さんにもお裾分け～☆

中性脂肪値が減って、体の線が綺麗になった!?

桑の葉茶を朝食と夕食の時には欠かさず飲み続けております。健康の為に購入したのですが、思っていたよりも味が良く桑の葉茶ファンになってしまいました。3ヶ月程たったと思われまます。最近友人から「やせたんじゃない?」と声をかけられる事が増えました。体重の変化はないのですが、中性脂肪値が減っていました。だから体の線がスリムになったのかしらと、喜んでおります。

伊勢原市 豊岡様



担当販売員より

健康の為に桑茶を購入して下さいましたが、味が美味しい!と喜んで下さりました。喜びの笑顔が見れて、私とっても嬉しいです。これからもいつまでもお元気でいて下さい!

パン屋さん 今月のひとおし!

ハローエレファン

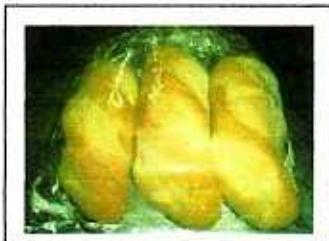
移動のパン屋さん。車の中にはたくさんの美味しいパンが積み込まれています。今月のひとおし!各販売員にパンの紹介をしてもらうコーナーです。

【商品名】
「ソフトフランス」

【価格】
115円×3本入

【特徴】
サンドウィッチにも使用しているロイヤルハニー(食パン)と同じ生地で作ったシンプルパン

【紹介者】
担当:楠 忠修
「地味で目立たないパンですが、焼くと思った以上にフワツとするので、野菜やハムなどを挟んで食べると最高の朝食になるんですよ。」



注目です!伝言板ですよ。

☆南国フルーツがたっぷり!
果肉入りビューレ「マンゴー&ハニー」。
甘みは蜂蜜のみを使用し、保存料・着色料を一切使用していないので安心です。ヨーグルトに入れても、そのままソースとして使っても美味しく頂けます。是非一度お試し下さい。



編集後記

100円ショップに入ると、ついつい足を運んでしまう毛糸コーナー。毎年さまざまな種類の毛糸が置かれ、私の手芸心を刺激する。
なんとなしに眺めていると、毛糸の一つが話しかけてくる。「僕はマフラーになりたいな。」
すぐさま隣の毛糸が話しかける。「私の色と彼の色とを混ぜると、最高よ!」
手に取って色を合わせて見る…。彼らはそのまま買い物かごに入れられ私の家へとやってくるのだ。

最近、部屋の片隅に陣取っている毛糸たちからの声が耳に痛い。

「僕達はいつになったら、マフラーになるんだよ!」

デニッシュ生地が 美味しくなりました！！

今回、「さらに美味しいパン」を目指して、デニッシュ生地が変身しました。
食パンベースの生地から菓子パンベースの素材に変える等の工夫を凝らし、サクサクとした食感が増えてより美味しく出来上がりました。是非デニッシュ生地のパンを手にとって食べてみてくださいね。

【デニッシュ生地の菓子パン】

・ハムチーズデニッシュ ・板チョコデニッシュ ・きのこデニッシュ

☆ごめんなさい！一部価格改定のお知らせです。☆

現在、各種材料による仕入れ価格の値上げが続いております。

大変心苦しいお願いではありますが、11月18日(第三週目)から、

一部製品の価格を改定させていただきます。何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

【価格改定予定商品】

・クリームパン ・アンドーナツ ・デニッシュパン ・ベジタブルスネーク ・生チョコサンド

(詳細は別紙にて発表させていただきます)



“入浴剤なんて、どれも同じだ”

なんて思っていないませんか？

この時期になると、「冷え」と「乾燥」に悩まされる毎日です。

夏場はシャワーで済ませていたお風呂も、しっかりとお湯をためて、じっくり入浴するのが一日の終わりの楽しみになっています。今回は、そんな時に役立つ入浴剤「パインハイセンス」の体験レポートです。

パインハイセンスは、パインニードオイル(松葉油)を配合し、保湿効果を高める成分が数種類入った弱アルカリの薬用入浴剤(医薬部外品)。
「入浴剤なんてものは、どれも同じでしょ」と、言われるそのあなた！
一度、お試し用小袋を使用してみてください。入浴後は、なぜか身体がポカポカし、毎年乾燥で悩んでいる私の肌もすっと滑らかが持続。幸せな気持ちになりました☆
さらに嬉しいのは、松葉の香り。まるで森林浴の気分。目に優しいエメラルドグリーンと松葉の香りで一日の疲れはすっきりどこかに消えていきました。

気になる、浴槽・風呂釜をいためるイオウは入っていないので、心も身体も風呂釜も、安心ゆったり、幸せになる入浴剤です☆



お試し用小袋 50g 105円
一缶 2,1kg 3,000円(税込)

