



元気村から送る 楽しく素敵なニュースレター！

第四十九号

# パンチタイム

## 4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。

春、心浮き立つ季節がやってきました。春の代表選手「桜」に始まり、あちこちで花々の舞踏会が開催されていますね。「こちらを見なさいよ！」とばかりに咲き誇っている姿を見るたび、仕事を忘れ見入ってしまう気持ちを抑えるのに必死です。皆さんはどのような春をお過ごしでしょうか？



今月は数学的(?)な面白い話題を紹介します。

「ゼロの発見」や「インド式計算法」でおなじみのインド。世界的にプログラマーを輩出しているなど、数学的には強い印象がありますが、昔は相当いいかげんな数字の単位を使用していたそうです。

その単位は「ゴルータ」と「ヨージャナ」。言葉の響きがすでに面白いのですが、なんと聴覚を利用した単位なんです。「ゴルータ」は、牛の鳴き声が聞こえる距離、1ゴルータはだいたい1,8キロメートルから3,6キロメートルの間。「ヨージャナ」は牛が一日で歩く距離、1ヨージャナはだいたい10キロメートルから15キロメートル。



昔の人はこれで通じていたのかと思うと、驚きですね。とは言いつつも、そんな話はインドだけではないはず。今では当たり前に使われている「単位」。これが統一され設定されるまではどこの国でもさまざまな面白いエピソードがありそうです。そんな歴史を探ってみるのも楽しそうですね。



よろしくお願いします



5月に入るとまとまった休みのゴールデンウィークが始まります。

私たちハローエレファンも、誠に勝手ながら5月4日(月)から6日(水)までの期間、ゴールデンウィーク休業とさせていただきます。何かとご不便をおかけしますがよろしくお願い致します。

今月の一句 補助金に 幽霊も居る 頭数

きみ子



# 販売員のひとりごと

担当は十河久恵です



日々のお客様との出会いの中で  
考えさせられる事、気付かされる事、喜びや  
感動する事が時々あります。

例えば先週、こんなことがありました。  
パン屋の訪問に気付き、外の納屋からいつものおばあちゃんが出てきてくれました。今日は外で何をしているのか伺いましたら若い人達が畑に行っているの、豆よりをしているそうです。

「今日は寒いから若い人に任せたらいいのに」と、私が言うと  
「手伝えるのは生きているうち」と、おっしゃいました。



『生きているうち』『生きているうち』『生きているうち』  
あー、本当に私たちは生きているうちでなければ何もできないんだな～。死んでしまうと何も出来ないんだな～。

じゃあ、どうせ死ぬなら少しでも正しい、少しでも価値ある、そしてなるべく後悔がなく、一瞬一瞬をもっと大事にする生き方をしなくてはいけないなと思いました。

腰が曲がってしまって、長い人生の中でどれだけ苦労があったらう。それでもひたむきに生きるおばあちゃんに、人生の大切な生き方を教えてもらった貴重な一日でした。



# 花の世界

3月に引き続き、花の世界第二段！

キレイに咲いているのは桜だけではありません。  
ウォーキングを兼ねて、キレイに咲き誇っている花々を探しに行ってみてはいかがでしょうか？



## ☆ 花言葉 ☆

←[ツツジ]

情熱・節約



[りんごの花]→

選ばれた恋  
最も優しき女性に



←[チューリップ]

博愛・魅惑

(色や模様によって意味が違うそうです)

←[シデコブシ]

歓迎・友情・友愛



# 頑張れ 編・集・長

入社し、まずやること



それは...パンを食べることに



# レシピの宝箱



「新たまねぎと春キャベツのチーストースト」

- 【材料】
- ☆トマトケチャップ 大1
  - ☆春キャベツ 1枚
  - ☆新たまねぎ 1/8個
  - ☆カッターチーズ 大1
  - ☆スライスチーズ 1枚
  - ☆ロイヤルハニー 1枚



【作り方】

- ①新たまねぎと春キャベツを千切りにし、カッターチーズとまぜる
- ②ロイヤルハニーにスライスチーズと①をのせ、トースターで焼いて出来上がり！

春には春の野菜を...

季節の野菜はそれだけで栄養価が高いものばかり。  
今回のレシピはとっても簡単ですぐ作れます。ぜひお試しあれ！





# 桑茶

## あんな声 こんな声

今月は桑博士が登場です。桑の驚きミネラルパワーを解説してくれました。



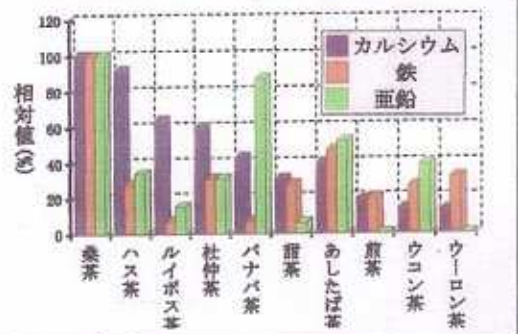
皆さんは、桑のものすごいミネラルパワーをご存知かな？  
生命力の強い桑はやせた地の中に深く根を張り巡らせて、土中のミネラルを根酸で分解するんじや。そして食欲に根からミネラルを吸収して、葉や実にそのミネラルを蓄えてゆくんじやよ。

だから、桑葉のカルシウムの含有量は、食物中ももっとも多く、鉄分や亜鉛に関しても、お茶の中ではもっとも多く含まれているのじやよ。

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やな。蚕が桑を食べて絹を生み出す秘密には、このミネラルパワーがあるんじや。

一煎目は桑特有の成分DNJを摂取、二煎目・三煎目もミネラル補給になるからの。何度も飲んでくれたら良いのじやよ。

健康茶のミネラル成分含有量の比較



### 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】  
「マドモアゼル」

【価格】  
420円

【特徴】  
干しぶどうがたっぷり入った食パンです。\*

【紹介者】  
担当：十河 久恵

「フランス語で『お嬢さん』の意味。レーズンがたっぷり入っていて、柔らかくてちょびり重たい女の子。好みの厚さに切って焼いて、マーガリンとはちみつをつけて、さらにシナモンをふりかけて食べるのに今今夢中です。気分はパリジェヌ!？」



### 注目です!伝言板ですよ。

☆「クイズに挑戦、お宝ゲット!」が復活しました。各販売員より専用紙をもらい、是非挑戦してみてください。たくさんの応募お待ちしております!



### 編集後記

先日、生まれて初めてブロッコリーを見ました。

。。。。Σ(□\_||)

「収穫される前の…」という言葉が前の方に付きますが(笑)

スーパーに並ぶ(ある意味)出来上がったブロッコリーが当たり前だと思っていた私にとって、収穫される前の状態はとても新鮮な感覚と、『自分自身が食べているもの』に対しての無関心さを感じ、反省させられました。

明治の日本軍医、石塚左玄が

「体育智育才育は即ち食育なり」

と、「食育」という造語を作り提唱したように、平成17年より学校教育にも「食育」が織り込まれ、重要視されています。

まずは私も、自分の食べている食物に関心を持つことから。

うーん、アスパラはどうやって栽培されてるんだろう？



# 健康応援!!



## 特選\*鯉ふりだし

一度使ったらやめられない!?

リピート率 80%、全国的にも大好評の万能和風だし。炊き込めば炊き込むほど、科学調味料やこれまでの天然だしでは出せなかった味わいが実現可能な「だし」なんです!!

### 普通のだしとは確かに違う!!!

- ・厳選した天然の素材にこだわって、焼津港からのかつお、宮崎県産の椎茸、北海道利尻産の昆布、表崎産のサバ節を贅沢に使い、料亭に負けない本格的だしを手軽に作れます!
- ・かつお節とサバ節に含まれる天然成分を最良のバランスでブレンドし、袋が破れないギリギリの分量まで天然素材を詰め込みました!
- ・鯉・さばのあく・昆布のねばりは無漂白ティーパックがこし取り、すっきり澄んだだしができます。
- ・現代人が不足しているカルシウムを添加! (水溶性の高い植物性カルシウム)
- ・合成保存料、人口甘味料、合成着色料は一切使用しておりません。
- ・独自の製造法を用いる事で、実際の約6~7倍の旨み感を生み出しました。



### “美味し〜い\*食べ方聞いちゃいました!”

おだしとして、汁物や煮物に使うのはもちろんですが、我が家では冷奴に振りかけて食べたりもしています。とても美味しいですよ!



「鯉ふりだし」毎日便利に使わせて頂いています。お吸い物やうどん、味噌汁のだしにといろいろなものに使っています。簡単に美味しいだし汁が作れるので、料理の腕が数段アップしたような気がします。先日、炒めご飯の味付け・具として中身を使ってみました。とても美味しかったです。オススメです!

いろいろな使い方ができる万能和風だし

「特選\*鯉ふりだし」、一度お試しあれ!!

8.8g X 50袋入 ~~1,575円~~

4月限定2割引キャンペーン!! **1,260円**

