



元気村から送る 楽しく素敵なニュースレター！

第五〇号

ベンチタイム

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/>

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。

鯉のぼりが、五月の風に力強く泳いでいますね。ゴールデンウィークはご家族揃って楽しいひと時をお過ごしになられたでしょうか？心も体もパワーを充電できましたか？また新たに心引き締めて、5月も元気よく笑顔溢れる一ヶ月にしていきましょう。



人生において（こんな風に言うと少し堅苦しく聞こえるかもしれませんが…）、多くの出会いと多くの出来事が襲ってきます。そんな時あなたは、「もう」派でしょうか？「まだ」派でしょうか？

今年 25 歳になる二人の女性がいます。Aさんは「でもまだ 25 だし、おしゃれもしたいし、まだまだキレイでいたいよね。」と言い、Bさんは「なに言ってるの。もう 25 よ。四捨五入で 30 じゃない」と言いました。さて五年後、二人の“見た目年齢”の差はどれほどでしょう。

想像するだけでもたやすいですね。Aさんは「まだ」25 歳。一方Bさんは「もう」25 歳。

始めは「まだ」と前向きに考えるか、「もう」と後ろ向きに考えるか、そんなささいな考え方の違い

だったはずなのに、いつの間にか大きく差が広がって、人生さえも大きく変えてしまうのです。

これはどんな年齢の方にも言えるはずで。

「もう」と「まだ」。肉体の老成以上に、気持ちのあり方で大きく人生も変わっていきます。

サムエル・ウルマンの『青春』という詩の中にも、こんな言葉があります。

「真の青春とは 若き肉体の中にあるのではなく 若き精神の中にこそある (略) 臆病な二十歳がいる、既にして老人 勇気ある六十歳がいる 青春の真っ只中年を重ねただけで人は老いない 夢を失ったとき はじめて老いる (略) 」

年齢や環境に左右されず、夢や希望にあふれ、どんな時も「まだまだ」と挑戦し続ける精神を持ち続けることが、人生をより豊かに若々しく生ききる秘訣なのだと思います。皆さんはどのように生きていきますか？



今月の一句

薬より 負けぬ気力で 病み抜ける

きみ子

販売員のひとりごと

担当は ^{やまづらゆきか} 山浦豊です。



人は誰も皆美味しい物を食べ、綺麗に着飾り、快適に暮らして多くの喜びを得、より長く幸せにありたいと願っています。ではどうしたら叶えられるでしょうか？

あるお客様が「食パンがなくなったので妻が近くのお店から食パンを買ってきたけどスポンジみたいだった。やはりお宅のパンが一番美味しい！」と言って下さり、とても嬉しく誇りと力になりました。

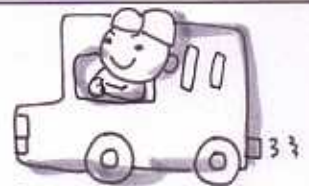
また、NHK ラジオである大学の先生の話が耳に入ってきました。『今の世界的経済不況は【危機】ではなく【恐慌】です。【危機】は眼前から迫り来る相手(国)を敵として据えるので受身的であり対処法的で一時的な解決法です。しかし【恐慌】は自分(自国)の中に原因があるので自らを反省し内部からの根本的解決を図って行こうとするもので、苦しくても主体的なものです。そしてそれは例えばアメリカが中国の為にしてあげるとかいうようにならないと本当の解決にはならない』思わず「ホー」とアナウンサーが驚きの感嘆の声をあげていました。私も納得したみたいです。

確かに難しいことではありますが自分の為にはなくまず他の人(国)の為に何かをやってあげる事。小さいことでよいのでやってみましょう。すると不思議な力が出てくるのを感じることでしょう。相手から力を得るのです。このようにして、そこから本当の喜びを得て幸せの一步が始まるのではないのでしょうか。

そんな事を強く思わされたパン屋さんの一日でした。



森永の



はじめました!

ココがポイント!

森永独自の
無菌パックで
10ヶ月の
長期保存が可能

大豆本来の
甘みで、
香りゆたかな
絹ごしとうふ

形崩れしにくく
持ち運びに便利な
ブリック容器
入り

森永絹ごしとうふ

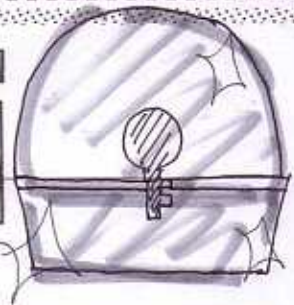
一丁(290g) 140円 (税込 147円)

一ケース(12丁入) 1,680円 (税込 1,764円)

頑張れ! 編集長



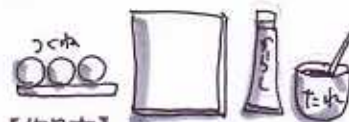
レシピの宝箱



「飲茶風肉巻カナッペ」

【材料】

- ☆サンドイッチ用食パン 3枚
- ☆鳥のつくね 3個
- ☆からし 少々
- ☆タレ お好みで



【作り方】

- ① サンドイッチ用食パンを対角線にそって二等分し、からしを薄く塗っておきます。
- ② 市販の鳥のつくねをレンジで温めます。
- ③ 温まった鳥つくねを半分にカットし、パンにのせ、パンの両端をようじでとめてトーストします。



お好みでタレをかけて出来上がり。
見た目もかわいい一品です。是非お試しあれ!



桑茶

あんな声 こんな声

今月も嬉しいおはがきが舞い込みました。
そんな喜びの気持ちを皆さんにちょっとお裾分け～。

中性脂肪値が下がりました！！

桑の葉茶を飲み始めて半年程です。

担当のお姉さんが渡して下さった、桑の通信を毎回しっかり読ませてもらいました。どうしてもお茶と言うと、食べた後に飲む習慣がついているため、桑の葉茶の「食べながら」や「食前」という習慣をつけるのが大変でしたが、意識してきたお陰か、最近ではしっかりと習慣となっています。最近友達に「やせたんじゃない？」と言われることが多くなりました。体重の変化はあまりなかったものの、なんと検診の結果、中性脂肪値がしっかり下がってました。そのせいで体の線がスリムになったように感じ嬉しいです。これからもお世話になります。ありがとうございました。

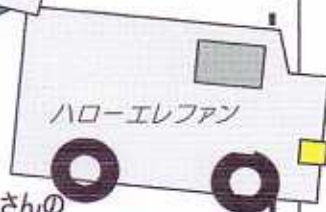
大磯町在住 近藤様



担当販売員より

「下がってたわよ！」と、笑顔で出てこられた姿が印象的です。私も一緒に嬉しくなり沢山お話させてもらいました。これからもよろしくをお願いします。

パン屋さん 今月のひとおし!



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もらうコーナーです。

【商品名】
「明太ポテト」

【価格】
147円 × 3個入

【特徴】
5月からリニューアルした明太ポテト。かねふくの明太子に、マヨネーズとホクホクしたポテトが加わった絶妙な組み合わせの一品です。

【紹介者】
担当: 楠 友美
「明太ソースから、かねふくの明太子に変わりました。ただのソースから、プツプツとした本物を食べている食感に…。ピリツとした辛さと、ポテトのホクホク感が合わさって私のお気に入りの一品です。」



注目です!伝言板ですよ。



☆4,5月で、季節商品やさまざまなパンの入れ替えがありました。新しいパンのメニュー表が出ていますので、興味のある方は各販売員にお求め下さい。

☆今月から賞味期限などのラベル表示を行うようになりました。よろしくお願いします。

編集後記

先日、懐かしいメンバーが会社を訪ねてきた。沖縄ボーイ「マー君」。去年の今頃退社し、整体師として勉強をしながら働いている。今尚、修行中らしいが、日々忙しく、頑張っている。久しぶりに会うマー君は、相変わらず優しい印象は変わらないものの、顔つきがちょっぴり大人に成長していた。大変なこともあるそうだが、楽しくやっているようだ。

日々はなんとなく、毎日同じように過ぎていっているようにみえる。それでも人は、確実に毎日成長し続けていくものだと思う。久しぶりに会った人に「変わらないね～」と言われるよりは、「変わったね～」と、言われたい。もちろん良い意味で！今、この時間、ただの一時ではなく、私自身の成長の為だと思う気持ちが、未来を大きく変えていくな…そんな事を思った一時だった。



健康応援!!



★ グレープシードオイル ★

今月の「健康★応援シリーズ」は、チリ産『グレープシードオイル』の紹介です。
アンデス山麓の清冽な自然の中で栽培されたぶどう種子を原料として開発された食用油です。

料理を選ばない使いやすさで、ワンランクアップ!

- ・東にアンデス山脈、西に太平洋、北に砂漠、南に南極と、自然の防壁に囲まれ、ぶどうの生育する条件に恵まれたチリ国産100%!!
他産地と比較しても非常に多くのポリフェノールが含まれています。
- ・昔ながらのたいへん手間のかかるこだわりの低温圧搾法(コールドプレス法)で製造。
- ・100%ピュアな植物油(手摘みした高貴品種のぶどうの種子のみ使用)
- ・必須脂肪酸(リノール酸とリノレン酸)が64%強と豊富に含まれています。
- ・コレステロールがゼロ!
- ・素材の味が生き、後味がさっぱりしています。
- ・乳化作用があるので冷やしても分離しません。マヨネーズやドレッシングに理想のオイルです。



“美味し〜い*使用方法”

★揚げ物に★

油污れが少なく、揚げ上がりもカラッとしています。

★炒め物に★

油っぽさが少なくサラリとした質感なので、炒め物にピッタリ。素材の味を活かした美味しい仕上がりに!

★卵料理に★

卵との相性がばっちり!フライパンにひいてオムレツを作ると、卵の美味しさを引き出します。

★お菓子作りに★

くせがないので、オイルをたっぷり使うシフォンケーキやドーナツなどの揚げ菓子にうってつけです。

460g ~~1,200円~~ (税抜)

5月限定2割引キャンペーン!!

960円 (税抜)

税込価格 1,008円

