

パンのみみ

5 5 2012 / 1 月

石窯パン てけてく

〒 717-0201

岡山県真庭郡新庄村 4979

TEL/FAX0867-56-3037

e-mail teketeku@rio.odn.ne.jp

寒中お見舞い申し上げます。
本年も宜しくお願い致します。



年を追うごとに暮らしは厳しく感じるこの頃です。昨年末には小麦粉がまた値上がりしました。てけてくのような小さなパン屋には手の打ちようがありませんが、今しばらくは必要最小限に生産量を調整し、無駄をなくして乗り越えたいと思います。

震災からもう10ヶ月が過ぎ、新たな年を迎えてもなお、日本中で沢山の人がそれぞれのやり方で被災地支援をされている。が、被災地に行かなくても出来ることはいろいろあると思う。私はわたしなりに出来ることをしたい。

お金をかけずに心豊かに暮らしたいと田舎暮らしを始めて24年。復興とはなんの関係もないかもしれないけど、こと原発事故に関しては、豊かな暮らしを見つめ直すきっかけになると信じている。

夫は、去年遂に木こり宣言をした。今台所で温々と過ごせるのは彼の御陰だ。毎年その年に使う分だけを山から切り出してくれればいい、山は綺麗になるし、パンを焼き、暖かい暮らしが出来る。そう言って本当に嬉しそうな顔をして山に行く。私に手伝えることはそれほどない。好みも違うしやりたいこともそれぞれ違う。でも、私は思うのです。これから先、やりたいことをそれぞれやって、それでうまくまとまればベスト。私は去年不器用な手に針を持った。古い着物を洋服に直して着てみた。センスが無いからどうしようもないけれど、でも、私は大満足。こうやって一つまた一つ、何か暮らしを楽しみながら変えていけたらと思っています。

【今後の予定】

2月	第一週	2 / 7 (火)	3月	第一週	3 / 6 (火)
	第二週	2 / 14 (火)		第二週	3 / 13 (火)
	第三週	2 / 21 (火)		第三週	3 / 20 (火)
	第四週	2 / 28 (火)		第四週	3 / 27 (火)

週初めは毎週火曜日になる予定です。週末金曜日は1月～3月末まで隔週(第2・第4金曜日)となります。

【みみよりなお知らせ】

野菜パンは現在かぼちゃ入りとなっています。かぼちゃの種類とか時期によっては多少色の違いがありますが、野菜の酵素が働くのか他のパンに比べてよく膨らむ感じがします。尚、かぼちゃが無くなり次第ライ麦パンに代わります。

お気に入りの北海道産小麦が2年ぶりに復活し入手できました。天候具合が良かったせいなのか、とても良く膨らんでくれます。しかし、小麦の価格も騰がりました。そして、TPPの問題が気になります。外国からどんどん安い小麦が入ってきて、誰が一番喜ぶんだろうと思ってしまいます。安さだけで選んでいたら、取り返しのつかないことになってしまっていた……ということになるんじゃないか不安でいっぱいになります。安売りの店ばかりが大繁盛するご時世。不景気でそれも仕方ないことなのかもしれないけれど、育ち盛りの子供や若い人達の身体が心配です。そんな不景気な中で食費を抑えるのに一番効果的なのはご馳走を作りすぎない。食べ過ぎない…ことかな? そうすれば健康的でお金もかからないと思いませんか? そして、国産の食材を基本に使えば、日本の農家も、当たり前食品を作っているメーカーさんも生きていけるし、仕事を続けていけると思うのですが……見通し甘いかな? ついでに、少しはてけてくのパン購入に回して頂けると尚うれしいのですが……。

お米を作らなくなって久しく、ご飯派の夫も朝食には売れ残りのパンをせっせと食べています。

てけてくの自家焙煎珈琲 てけてくブレンド・めめブレンド 各¥400

(コロンビアをメインにしたマイルドな味)・(マンデリンを加えた香りのブレンド)

*美味しく飲んでいただくために通常は粉にはせず豆での販売が主です。

【踏み踏みマッサージで元気に】

3年前迄、肩こりと腰痛に悩まされていた私。踏み踏みマッサージに出会ってから、徐々に肩こりと腰痛から解放されていきました。大先生はなんと、オリジナル酵母パンを世に広められたパイオニア。出会うのに20年以上の歳月を要した。というか、必要な時期での出会いのような気もしています。30年以上経たそのパン酵母は大吟醸酒に負けるとも劣らず、芳香な香りは今までに嗅いだどの酵母より素晴らしいものでした。そんな大先生との出会いをもたらせてくれた、我が師匠。食の大切さを根底から教えて下さる稀なお師匠様です。到底足下にも及ばないのは百も承知の助。でも、踏んであげた人から、肩こり腰痛が楽になったと言ってもらえるとやっぱり嬉しいです。当の私は100%近く肩こり腰痛改善。疲れにくくなったように思います。

【てけてくのパンとケーキは宅配便でお送りしています。】

送料は量にかかわらず1箱につき中国・関西・九州¥550 四国・中部・北陸¥650 / 関東・信越¥750 / 東北¥950 沖縄¥1250 / 北海道¥1450

* 早めに食べて頂く場合は1 程度に薄く切ってそのままでも 召し上がれますが、パンはすぐに硬くなってしまいますので 3 ~ 4日すぎたパンも美味しく食べて頂く為には是非つぎのような方法で召し上が ってみて下さい。

(てけてくのパンは薄目に切って食べるのがコツです。)

コッペパンは一度で食べきる分をアルミホイルで被い、オープンかオーブントースターで(180 ~ 200 、10分~ 20分) 蒸し焼きにすると、皮がパリッとして焼きたてのような味わいになります。

山型食パンは薄目に切って軽くトーストしてお召し上がり下さい。

酸味がどうしても気になる方はジャムを塗ったり、フレンチトーストなどにすると食べ易くなります。またお好みに合わせて和食の惣菜(きんぴら等) をのせて食べるのも食事のパンとしてご満足いただけると思います。

尚、一週間以上にわたる保存は冷凍保存をおすすめします。

* 献花谷農園の手作りの品 山椒みそ(90 入り小瓶) ・ ・ ¥ 4 5 0

* てけてくの自家焙煎珈琲

てけてくブレンド ¥ 4 0 0

めめブレンド ¥ 4 0 0

(コロンビアをメインにしたマイルドな味)

(マンデリンを加えた香りのブレンド)

* 美味しく飲んでいただくために通常は粉にはせず豆での販売が主です。

新聞の紙面いっぱいには朱色の頭と朱色の水玉模様の女の人と、色彩溢れる抽象画が私の目に飛び込んできた。その時の衝撃というか、エネルギーが紙面から私に向かって発射された！それは、今月1月7日から始まる大阪国立国際美術館の展覧会の広告。その作品の主が、YAYOI KUSAMA という芸術家。初めて聞く、初めて見る人です。よく解らないけどものすごいパワーを感じたのです。新聞の記事でさえこうなのだからホンモノはもっとすごいはず。夫を説き伏せてチケット購入しました。

【今、使用中の酵母は】

ここ何年間かは、季節ごとに酵母を作り替えていたのですが、この冬から訳あって楽健寺酵母を作っています。それ何？って言われそうですね。玄米、山芋、人参、りんごを発酵させて酵素のような感じの酵母を作ります。楽健寺本家本元では、酵素パンとラベルに記してあります。同じレシピであっても、まったく同じものは作れないし、作るつもりもないのですが、でも、進化はさせたいなあと思っています。微妙な変化に気づかれた方、ご感想をお知らせください。

【小麦粉が変わります】

現在、以前からの北海道産「きたのかおり」と岩手産「ゆきちから」をブレンドしていますが今後しだいに岩手産小麦のみになる予定です。食感も微妙に変わるかも分かりません。また、パンの膨らみ、ボリューム感はやや悪くなりそうですが、小麦それぞれの風味を味わって頂ければ幸いです。作り手としては「きたのかおり」のやや黄色をおびた粉の色が好きなので、今秋11月末の再開に期待したいと思っています。小麦粉を始め原材料の値上げが続きましたが、量目を変更したりしてなんとか踏ん張っています。また、残ったパンをラスクにするなどの努力も惜しみません。他のやり方もあるとは思いますが、あくせくする歳でもないの、二人やれるだけのことをしながら、でも初心を忘れないで続けていきたいと思う今日この頃です。

醤油大豆

パンの総菜ではないかもしれないのですが、美味しい豆の食べ方を。

大豆1カップをフライパンで気長に煎る。水150ccに酒大さじ1、醤油大さじ2、砂糖は入れなくてもいいけど、もし入れるのなら大さじ2位。これを全部鍋に入れて火にかけて、煎った大豆を入れて1時間位弱火で。そうそう、鷹の爪や鰹の粉とかも入れると美味しくなります。冷蔵庫で一週間や十日位は大丈夫。酒のおつまみやお茶請けに。無くなったそばから作ってばかりなので、そろそろ飽きられそうです。豆は青大豆がおすすめです。

ポリフェノールはてけてくの自家焙煎珈琲で！

最近、新聞に日本人のポリフェノールの摂取は水分からが一番多く、しかも珈琲からが多いとの結果が出ていましたね。途端に某インスタントコーヒーメーカーが宣伝に使っていました。

目覚めの1杯から、夕方まで何倍も呑む僕は相当の摂取量になることだろう。但しこちらは自家焙煎のレギュラー。そこに違いがあるのかどうかは解らない？

てけてくもパン屋の1アイテムとして自家焙煎もささやかにやっています。そのお陰で僕のポリフェノール摂取量は飛躍的なものでしょう。皆さんも是非どうぞ！