

ゆきむら蒔工房だより

4月第13号

営業8:30~17:30 TEL (0268) 72-2204

...ゆきむら蒔工房裏のソメイヨシノ...

4月2日に開花
そして6日には満開になりました

撮影2021.4.6



令和3年度始まりの春🌸 ゆきむら蒔工房だよりもおかげ様で発行7周年を迎えることができました。新年度スタートにあたり、あらためまして、

感謝

「ゆきむら蒔工房スタッフの紹介」をさせていただきます。本年度もよろしくお願ひ致します。

ゆきむら蒔工房の頼れるダンディーズ

館長
佐藤

多くの皆様にご利用いただけるように楽しいイベントを企画してお待ち申上げております。

山岸

温かい心でお待ちしております。ぜひお寄り下さい。

堀内

早稲に新聖エロアの絡糸を纏う。観光案内はおまかせください。

柳澤

いつでも気軽に立ち寄りください。お待ちしております。

飯島

真田の御邸。四季ありあり。レンタルで探索して見ましょう。

蒔工房窓口に咲くお花たち

カーナー
三井

若い世代にもこの施設が有効に活用し続けていくお手助けをしたいと思います。

小河原

地元の皆様にもたくさん来て頂くようにがんばります♡

佐藤

新そば祭り、みそもちの依頼はもちろん、普段から寄ってほしいです。

一本鎗

「毎日の発行が楽しみ」と言ってもらえるような蒔工房だよりを書きたいです!

蒔工房だよりにぎわかし
Amabile
20才おめでとう
開催いたします
2020年 上田市成人式 5月7日予定

個性豊かなバラエティに豊んだ面々です。お気軽にお声かけください。丁寧かつ誠実に対応させていただきます。みな様のおしをお待ちしております。
— ゆきむら蒔工房スタッフ一同 —

コロナ禍でも **おすめ**の **ちよっとおでかけ**の2
「真田氏歴史館」 & 「真田庵」
開館9時~16時 休 火曜日
一般250円 高校生以上160円 小中学生100円
真田氏ゆかりの品々をご堪能ください。
そして 土・日・祝祭日の **ランチ** は歴史館隣
昨年リニューアルオープンした真田庵へGO!
地元の「お母さんの優しい手の会」運営です



ランチ営業のみ 11時~14時

ズバリ 隠れ穴場! 女子会やママ友会におすすすめ♡

日替わりランチ 1000円 1日20食
地元野菜たっぷり! 丁寧に作られた料理は驚きの品数!
おはぎ 300円
お口直し ちよっと小鉢がこんなに!

ゆきむら葛工房だより

5月第14号 TEL
 営業時間 8:30~17:15 (0268)72-2204

お屋敷公園 つつじの季節到来

GW初日の4月29日には、早くもつつじの花が開き始めました。その後GW中は朝晩やや肌寒い日が続いたので、5月中旬あたりからが見頃になるかと思われず。商工会主催のつつじ祭りは今年も中止とのことですが、お屋敷公園が燃えるように



コロナ禍での2度目のGW

東京をはじめとする緊急事態宣言が出されている地域もある中、迎えた今年のゴールデンウィーク。ゆきむら葛工房も新型コロナウイルス感染拡大予防のため、食の加工体験やそば処を休止しました。とはいえ、5月2日~4日のGW中の来館者数ピーク時には、売店でお土産を買われるお客様で賑わいました。♡ありがとうございました♡

咲き揃うヤマツツジを今年もお見逃しなく! 荒井の信号からお屋敷公園まで続く、ハナミズキの並木もきれいです。

GW売店売上TOP3の発表

- 1位 **一粒栗**
竹田製菓 安定のおいしさ
- 2位 **すが原くるみゆべし**
真田件押し商品 ファンタシ!
- 3位 **リンジチップス**
お土産よし、お食べもよし
ヘルシー



お屋敷公園内 **ソフトクリーム 葛林育** Open
 ツツジの季節は 金・土・日・月 営業
 17時~16時まで。(都合で休アリ)
 長門牧場直送 濃厚ミルク使用

New Face 紹介



真田 地域おこし協働隊
 4月より着任!

私はババにはいつおアケアケします。これからも皆さんとワクワク楽しくやっていきたいです。

仲野孝一さん 好きな長澤まきみ

今後、このゆきむら葛工房だよりでも仲野さんの活動の様子などをお届けしていく予定です。お楽しみに♡

尚、コロナ禍における葛工房の最新情報は、上田市ホームページの「タムリ」に更新しています。ご確認ください。

HACCPに沿った衛生管理

食品衛生法の改正により、ゆきむら葛工房でも今後取り組んでいく衛生管理は

↓

一般的な衛生管理 + HACCPに沿った衛生管理

6月1日より徹底します!

食品の安心・安全の向上のために、当館ご利用の皆様のご理解・ご協力よろしくお願いします。

味噌仕込み今季終了です!

おかげ様をもちまして、真田の郷手作り味噌の会による仕込みは、5月7日で終了しました。多くのご依頼ありがとうございました。

ゆきむら夢工房だより

June Bride

6月第15号

8:30~17:15営業 TEL 72-2204 (0268)



新 **フットボール** 登場!



真田信繁(幸村)赤備甲冑

館内入口よりまっすぐ進んでいざくと
でっかいとダイナミックに
鎮座しております。迫力満点!
金屏風をバックに一緒に並んでの
写真撮影OKです♡

9月いっぱいまでの設置となります
ので、この機会にぜひご来館
ください。お待ちしております。



菅平高原

フレッシュ **レタス** のシーズン **突入!**

今やラグビーの聖地として
有名な菅平高原ではありますが、
高原野菜の一大産地としても知られて
いますね。その代表野菜が

レタス! 今回は6月に入り、

出荷が始まったばかりの
菅平のレタスに注目!

標高1200~1300mに広がる耕地
レタスの作付面積は215ヘクタール

地元においても知らなかったことが、いっぱいありますよ。😊

一口でレタスと言っても菅平の栽培品種は10種類以上も
あるそうです。その中で、今の時期は早採り栽培に適した品種の

ウイザードや**スターレイ**が主に出荷されてるそうです。

ウイザードはレタスの中でも
一番甘いのと。生産
農家さんも「自分ちで食べる
ならコレ!」だそうです。

菅平高原の日中と夜間の
寒暖差が大きい気候が何より
栽培の味方となり、レタスに
甘みをもたらしてくれるのです。



レタス栽培農家は70軒ほど 年間売り上げ**18~20億**

集荷場では全てがコンピュータ管理され、
みずみずしい状態で、東京・大阪・
中京方面へ。大型トラック
7台で、800ケース程積み
運輸されます。一部は遠く
九州・沖縄(コンテナ船)までも。



花壇の花植え 5月28日撮影
夢工房前と施設裏側の花壇。そして
一部国道沿いに今年もたくさんの
花の苗を植えました。これから次々
と咲く花で、どのようなステキな花壇
になっていか、ご注目ください。

菅平レタスの旬は**6月~9月**
収穫は10月10日頃まで続くそうです。
JA信州うえだ 新緑市に菅平生産者さんの**レタス**
が並んだら、ぜひ味わってみたい!
色々知るとよりおいしく感じますよね♡

ゆきむら夢工房だより

第76号
7月16号

営業8:30~17:15 TEL 72-2204 (0268)

Let's Try! パン作り体験

普段はお客様からの食の体験の申し込みを受け付ける側ですが、今回は初心にかえり、お客様サイドに立って



パン作り体験をしてみました! (わくわくドキドキのピザ作り)

「湯だねパンをピザ台に2時間でピザを作ろう!」
ということで、パン部会の先生方の手ほどきのもと体験開始。



Q そもそも湯だねパンってなに?

A. 分量の中か粉や薄力粉を熱湯でこねて、できた湯だねを本ねの際に加えると、モチッとした食感のパンに。

湯だねと生地粉(強力粉)をよく混ぜるのがポイント♡ 実際、何度も生地のこね加減を先生にチェックしてもらいました。また、ピザの場合、湯だねを使うと30~40分の時間短縮にもなるというメリットも。フムフム

と、ここで**夢工房設備自慢!**上の掲載写真の右奥を
設置のオープはなんと**70名様!**です。文句なしに、こんがりおいしく焼きあがり♪

手作りのトマトソース
良質な**白神酵母**を使い、モチモチピザ生地が抜群に美味しい! **ピザの完成!!**



パン部会 広瀬さん



手づくりは楽しいし、おいしい♡
安心安全の食材にこだわります

百聞は一見にしかずではありませんが、実際に経験してみると色々な発見が! 自信を持ってお客様にご案内できると確信しました。

やって来ました!
さなだの夏
ブルーベリー
つみとり観光農園
Open.



真田のフレッシュなブルーベリーをお口いっぱい味わえる摘みとり体験。コロナ禍ではありますが、ソーシャルディスタンスをとって、今シーズンも摘みたてのブルーベリーの味を大いに楽しんでください!



500円で食べ放題だよ



詳しくはこちらをスキャン

尚、ご予約の申し込みやお問い合わせ用の、各ブルーベリー農園の電話番号は夢工房カウンターにてお伝えしています。

お隣**新鮮市**もその日摘みたてのブルーベリーを販売中です。



Information ご利用ください

パン作り体験 おひとり1500円~

パンの種類・時間など要相談
1か月前までにご予約ください。
*コロナ感染者状況により、休止の場合あり。随時お問い合わせください。

ゆきむら夢工房の**施設使用**

半日(4時間)3050円の使用料にて加工室が気軽に使えます。
お友達グループ、ご家族、こども会など皆で楽しくパンやお菓子作りに最適♡
空き状況を電話でご確認くださいね。



ゆきむら蒔 だより

第7号 8月17号

TEL(0268) 72-2204 営業8:30~17:15

食の体験・リサイクル・施設使用は、上田市のコロナウイルス感染警戒レベルに応じて、休止の場合があることをあらかじめ、ご了承おきください。

ブルーベリー摘み取り体験大盛況

前号でご案内しました真田のブルーベリー摘み取り体験は開園スタートから大変な人気！連日たくさんのお客様からお問い合わせのお電話をいただきました。

そこで、今回は傍陽にあります 萩若生化組合のブルーベリー園を訪ねてみました。ここは、遊休荒廃地利用で現在12名の地元萩地区の組合員さんが管理・運営しています。



萩若生化組合のブルーベリー畑 背景に見えるは太郎山 見晴らし最高！吹風もさわやか気持ちいい



この日は、親子3代、赤ちゃんもつれてのお客様。ちっちゃなボクにカメラを向けると恥ずかしそうにしていたけど、摘んだブルーベリーをお口にのけると「にっこにこ」😊

7月30日(金) この日のお箸 柳沢さんに お話をうかがいました。



発酵すすんでいます 手づくり味噌 天地返し

7月26日、真田の郷手づくり味噌の会のみなさんが仕込み味噌の天地返しを行いました。1斗樽のような大きな樽の場合、上部と下部とでは味噌に発酵ムラができてしまいます。上下を入れ替えて、均一な発酵を促すのが目的だそうです。おいしい味噌づくりに欠かせない、ひと手間ですね。『おいしくなあれ〜』



今年の出来具合はどうですか？



今年は大きい粒がたくさん 実ったんだけど開園当初は

雨が多くて、甘みがいまちだったかな。でも梅雨明けからは、甘みもって、バッチリ！

ということで、摘み取り体験ならではの贅美食べ 8粒一気にはぐりっ！うんすば甘くて美味😊



今年のお客様の賑わい具合は？

7月17日(日)には、48人もお客様に楽しんでいただきました。

ほとんどの人が、食べながら摘んで7~2kgをお持ち帰り。地元や上田近辺からのお客様が多いけど、遠くは大阪からのお客様もいたな



コロナ禍の影響を心配しつつも、お客様の入りは『まあまあよかった』ということです。今季は8月1日をもって、営業終了となりました。来年もジュシーで大きい実が味わえますように。



蒔の工房の花畑 満開の花たちが蒔の工房の夏を彩っています



お買物がらに見に来てね



真田のりんご Seasonal Top Butter 早生りんご登場!



シナリップ
甘さと酸味を
バランスよく楽しめる味
Juicyでサクサク
ミヤリミヤリ

サクッが
酸味が少ない
さわやかな
甘さ

今年のリんご収穫の
スタートをきって、真田で
育った早生りんごが
新鮮市に沢山並
んでいます。
特に**シナリップ**は
一番早く、お盆明け
早々に食べれる夏りんご。

春先に
おきた **りんご霜害**
みなさん、覚えていますか?今年の
3月はとても暖かい日が続いたのに
4月に入ると、最低気温が**氷点下**
まで下がる日が何日あったことを。
**この気象は真田のりんご花に
霜害をもたらしました。**
そのダメージが大きくないこと
を願いつつ、このことを少し
心にとめて、真田のりんごの
旬の季節を待ちたいと思います。
かわい

長野県のオリジナル品種で夏に赤く発色する特徴から**リップ**という名が。
季節の変わり目にピッタリの爽やかなおいしさ♡ただ、ポケるのが早めということなので、ご注意を。

もっと知りたい、教えて! 真田で育つRingoのこと

ということで、今回は傍陽でりんごをつくって**10年**。総面積
2ha(サッカーコート約3面分)の地に**2000**本以上の木を植え
11種類ものりんごを栽培している**内川**さんのりんご畑に



天井は雲おネトで覆われています

おじゃまして、お話をうかがいました。

りんご畑に到着してまず**びっくり!** **8月31日**の草刈りを終る**内川**さん
てきり枝を大きく広げたりんごの木が茂っているものとばかり思って
いたのに、目の前にあるのは**垣根状の木々**。背高の、ほのぼのとした
木が狭い間隔で1列に植えられ、その列が何列もある光景。
細い幹から出る、これまた細い枝にりんごがなっています。食べるばかりで、何も

高密植わい化栽培 ということだそうです。知らない自分に愕然

この木本で50個程のりんごが採れ、寿命は15~20年。
なんと、弱々しい枝ほど立派な実がつくそうです。へえ

☆高密植わい化栽培の
メリットは。
作業の手間が少ない。
一番大変な摘花作業
も楽にできる。
多くの収穫が見込める。
整然としているため機械
も入りやすく効率・安全性
がUP!



内川さんから一言

食べた人から
「おいしい」と
言ってもらえるのが一番嬉しい。
毎年注文いただく常連の
お客さんもいるしね。ただ
傍陽産りんごのつくり手
(高糖化が進んでいるから、やはり)
若手のりんごづくりをする人が
欲しいよ。

りんごの種類ごとにエリア分け
されて植えられています。
次に収穫をむかえるのは、
香りのよい**シナリップ**
「手間暇をかけるほど
いいりんごができる!」
と、言いきる内川さん
初めて見聞きすることばかり
大変勉強になりました。



ゆきむら蒔工房だより

70月第79号

TEL(0268)72-2204

真田の天然キノコ特集

秋のお宝
松茸豊作!

真田の郷の豊かな自然
秋の恵みを味わえる
季節となりました。



まずは、何といても天然キノコの
王様 **松茸**。今年は、9月18日に
お隣り新鮮市に初入荷。(不作であった
昨年より早い入荷とのこと) この日から毎日店頭並ぶ
豊作の年です。新鮮市に真田の松茸を納品する

新型コロナウイルス感染状況による ゆきむら蒔工房の対応について

8月5日新型コロナウイルス第5波により、こ
上田圏域も感染警戒レベル5に。
そして感染対策期間中は、上田市の
市有施設の対応に準じて、
9月3日(金)~12日(日)までの10日間
ゆきむら蒔工房も**休館**となりました。
急な休館となり、お客様にはご迷惑を
おかけしました。
今後も上田市および全国の感染状況を
ふまえて、**食の体験・L・リサイクル施設**
使用の可否がきまる状況です。
お客様には事前に確認のお電話をいた
だければ、状況に応じた対応をご案内
させていただきます。ご理解・ご協力を
お願い致します。



方は7名程。そのなかのおひとりにお話を伺うと、

「今年は、キノコの菌が繁殖する頃に雨が降って、気温も低かったことが
松茸の生育に最適な気象条件だったんだよ」と。ちなみに、

この日(9/26)ご自身の山で採れた松茸の数を お聞きすると、
なななんと**40本!** **ワオ!** 真田の山の天然松茸は、

立派で風味豊か! 新鮮市のスタッフによると、今季一番の入荷の
ピークは、10月3日の40パック以上だったとか。コロナ禍で
気持ちも塞ぎがちな今、松茸豊作と聞くだけで、心が踊りますね。

9月30日見の通り、顔ほどある
カサを広げた松茸(非売品)がお目見え

美味しさは松茸に負けず
庶民派キノコたち

紙面両サイド写真のキノコは
蒔工房のキノコ博士が
9月末に傍陽の



調理万能型の**コウライタケ**の
おろしお煮物に天ぷら
秋の食卓は**山の味**

山にて採ってきた、**天然**
キノコの数々です。

秋にしか味わうことが
できない山のご馳走。でも**毒キノコ**には

要注意!キノコをよく知る人による選別は必須です。この9月
ウラベニホテイシメジには、激似の毒キノコ、クサウラベニタケ
があるとか。早速本で見比べると、素人目には判断の
つかないレベル。そこで、キノコ博士に見分けるポイントを
尋ねると――

柄の微妙な太さ
や石ぎの形が違い、
採る時のさり心地
でわかるよ。



山のキノコの下処理

- 石ぎは七割、汚れを落とす。
- 塩水につけて虫抜き
- 残った汚れを短時間で洗う
- 一度軽く茹でておぼして調理

また**名人!** 恐れ入ります。
松茸・山のキノコ同様に山を知りつくす人も貴重な存在です。



11月7日(日)開催

第27回

真田の郷

新そばまつり大盛況

ゆきむら夢工房だより

11月第20号

TEL(0268-72-2204)



お客様がおはせる大人気の九度山産柿ブース

当日は、好天に恵まれ、コロナ感染状況も落ち着いていたこともあり、**800人以上**のお客様がご来場！ゆきむら夢工房の一大イベントを楽しんでもらえたか？！今回も昨年同様、生そばセットの予約販売というかたちをとらせていただきました。そして当日、**800食もの新そばが完売！**真田の里そば打ち会の総勢19名が、早朝から心をこめて打った**新そば**です。おうちでゆっくり新そばの味を楽しんでいただけましたことと思います。



そば打ち名人たちが腕をふるいました

お客様から『新そばは、とてもとても美味しかったです。あまりそばを好んで食べない息子が**パクパク**食べました。美味しいものは知っているようです。』と嬉しい感想をいただきました。ありがとうございます。

そして、毎年心待ちにされている方が大勢いらっしゃる**九度山産 富有柿**  **新そばまつり**の手に入らない！今回は

なんと**4800**以上！！「今年の柿は大きいね」と喜ばれる方も多く、味はもちろん、お求め数もご満足いただけたかと思えます。九度山町に心より御礼。

今回の大盛況を糧にして、来年こそはコロナ不安のない開催ができることを期待したいと思います。ご来場ありがとうございました。

そば部会 中澤会長より **ひとこと** いただきました。

コロナ禍でもう2年もそば処は閉じている。来平こそは春から開店して真田のうまいそばを皆さんに食べてもらいたい。真田の里そば打ち会 

餅 部会より

今年度「餅つき」の予約申し込みは、**12月7日(水) 8:30**より受付開始

年内の餅つき期間 $12/15 \sim 12/28$ 午前中まで

料金 **1臼 7,000円**です。

1臼3kgの米は個人でご利用ください。(袋に記名をお忘れなく)

おひとり最大6臼まで。

*予定数になり次第締め切ります。ご注文お待ちしております。



みそ 部会より

新そばまつりでは、真田の郷手づくり味噌を多くの方に買い求めいただき、ありがとうございました。と、ここで味噌ファンの方に朗報です。

11月15日現在、量り売りにできる味噌在庫がまだあります。この機会にぜひお求め下さい。

注文ご希望のお客様は、夢工房カウンターにて承ります。(電話OK)

なお、数量に限りがありますので、なくなり次第終了させていただきます。



ゆきむら夢工房だより

12月第21号

休業12月29日～1月3日

2021年ゆきむら夢工房をご利用いただき、ありがとうございます。年内は28日(火)まで、新年は4日(火)営業します。



餅の会「おいしい」餅つき工程大公開! 12月恒例、餅つきの時期となりました。

毎年ご注文をいただくお客様から「おいしい」と大好評の餅の会 伝統によるお正月用の切餅。夢工房の設備でどのように餅つきをしているのか、皆さんその工程はご存じないですよね。そこで、今回は12月6日に行われました餅の会試作現場におじゃまして、どのように餅が仕上がっていくかをご紹介します。と思います。



2 杵となる直径11cmの円柱が上下して、パンパンパンと1分5分弱程でつきあがり!(早っ)



1 奥 巨大蒸し器 7回に6段程のせいろを重ね蒸し上げます。
手前 餅つきマシン 1日最大54臼もつきます。



3 熱々のうちに型にはめて、手でのします。仕上げはめん棒にて表面をなめらかにします。その後少し休ませてカットしやすい状態に。

4 餅カットマシン 往復にスタテとチョコに切餅線がつきます。



切餅70枚分のカット線が入りました。翌日には手で簡単に割れますよ。

この日、餅の会の方々は手慣れた様子で作業にあたっていました。モチモチを蒸す匂い、つきたてホカホカの柔かい餅を目の当たりにし、今年も美味しさは太鼓判! です。尚、1月と2月は、毎週金曜日 週7ペースで行います。



白餅の他にきび餅・豆餅もOK! 3割命下さい。(豆、きびはモチ米同様 2割意ください)

歳末そば販売 12月28日(火) 12:00～お渡し

只今ご注文承り中! TEL 72-2204
1パック 750円(2食入) つゆ付

限定125パック 12/24まで受付となります。

ちょっと早めの年越しそば。諸説ある年越しそばの由来のなかで、そばは切れやすいことから厄災を切るという説があります。大晦日を待たずして厄を落としましょう。



市内の方には、尺さんのお渡しをさせていただきます。少しでも仕よりの良いお餅ができるように、全員はがんばっています。来年1、2月まで、注文受けはまわります。宜しくお願ひ致します。餅の会 高寺会長より



新年7月
第22号
2022年

ゆきむら莩工房 だより 迎



TEL (0268) 72-2204

本年もよろしくお願ひ致します。ゆきむら莩工房 スタッフ一同

ゆきむら莩工房 施設利用のオススメ

これまで、莩工房だよりで味噌仕込みやパンづくり、餅つきの様子をお伝えしてきましたが、莩工房の施設は部会の方の利用に限っているわけではありません。地域の方々もご利用していただきたい!のです。

使用区分	調理研修室	漬物加工室	菓子加工室	そば加工室
基本使用料 半日 (4時間まで)	3,050円	3,050円	3,050円	3,050円
1日 (8時間まで)	6,100円	6,100円	6,100円	6,100円
夜間 (4時間まで)	4,050円	4,050円	4,050円	4,050円
使用区分	道場(東室)	道場(西室)	道場(東室・西室)	全館
基本使用料 半日 (4時間まで)	3,050円	3,050円	5,050円	10,100円
1日 (8時間まで)	6,100円	6,100円	8,100円	20,300円
夜間 (4時間まで)	4,050円	4,050円	6,100円	12,200円

一例では、昨年暮れ道場利用にて収穫祭を行い、そば打ちとフルート演奏を楽しまれたお客様がいらっしゃいました。写真はその時の様子です。

施設使用料金は上記の通りです。趣味のグループ活動や勉強会、会合、演奏会 etc. 利用目的に適した部屋を選んでご予約ください。お問い合わせ、ご相談は随時対応しております。(下見もOK) お気軽にお電話ください。



ゆきむら莩工房は AED 設置場所です!

心肺停止の人を目の前にしたら、果たして... 何の知識もない自分ら... ということで、今回は普通救命講習を受講し、「なるほどおっと思っただけ」をお伝えしようと思っただけ... と、思っていました。

周囲の居合わせた方々にある人に任せた方が... いえいえ、それは間違いでした。

パッドを正しい位置に貼れば、AEDは心電図を解析して、その必要性を自動的に判断してくれるので、電気ショックの必要の有無を音声で教えてくれます。



莩工房内カウンタ右斜め奥に設置



プロである救急隊員も医師に引き継ぐまでAEDは体につけたままにして、その判断通りに行動するそうです。ということは一般人でもAED

の判断に従えば、たまたまに救命行為ができるということ。正しい知識と少しの勇気が持てれば、人の命を助けられるんだと思っただけ... 救急車到着所要時間は全国平均8.9分(令和)その間にAEDを用いると、半数以上の人を救えるそうです。上田広域内でも過去5年間で9人がそばに居た人の処置で社会復帰されるそうです。お知り! が行動の第1歩です。

葛工房みそ
寒仕込み開始

ゆきむら葛工房だより

2月第23号

TEL(0268)72-2204



2月 真田の郷味噌づくりの会による味噌の仕込みが始まりました。
今年も5月連休頃まで仕込みを行う予定です。

「1度食べたら他は食べれないわ」と大好評の味。 **只今 予約注文承り中!**
また、甘酒用麴 1升(米7.5kg) 500円(2升まで)の米麴もお求めいただけます。

ご注文お待ち
しております。



葛工房の米麴
ところでみなさんは生の麴を食べてみたこと、ありますか?
部会だより、できたての麴をひとつまみいただき味見。口に入れた瞬間ふんわり甘さが口いっぱいに広がり、思わず「あま〜い」食感はある程度ギリギリの米をかみしめる、といった感じでした。この麴が味噌の味のきめ手となり、人気の**甘くマイルドな味噌**となるんですね。

発酵食品

今回は発酵食品の良さを調べてみました。(参考:ユキに「発酵ソムリエ講座」)
とは、微生物の作用により、食材の味や栄養が高められている食品



その効能は **免疫力UP**
コレステロール上昇を抑える
アレルギー抑制
脂肪分解
腸内環境・肌あれ改善

- ★食す時のポイント
- ① 組み合わせると効果UP! 納豆+キムチ 甘酒+ヨーグルト
 - ② 善玉菌の工サとなる食物繊維と一緒に食べる。野菜たっぷりのみそ汁
 - ③ **重要** なんに最高!

麴による発酵食品は、**添加物不要の保存食**

発酵食品摂取でコゲ撃退パーUP!?

食生活の安全性が問われている今、地元産の米麴と大豆のみの手づくり味噌を毎日食べれるなんて、とて贅沢なこと! 発酵食の力をかりて、より健康な体づくりをしたいですね。

ぎんなんの苗を植えてみませんか?

— 特産果樹研究会からのお知らせ —

遊休地の有効活用を目的に真田地域の皆さんを対象に銀杏の苗木の**無料配布**を行います。
3月中旬以降に限定80本を配布予定。

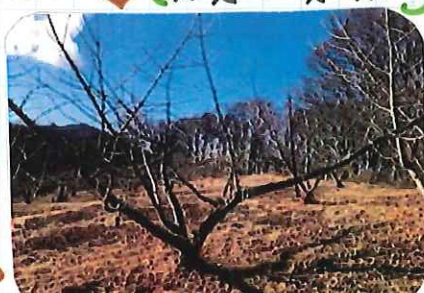
詳細は3月発行の真田自治センターだよりに掲載。要チェック!

収穫しやすいように横に横に、低く枝を伸ばして成長させた木。秋の実の収穫が楽しみです。



接ぎ木で50~60cm程に成長した配布予定の苗

数年後には...



売店より上野 x Ticket QR
4ヶ切QR
キャンペーン終了間近!

2月28日まで
ラストスパートの始まりじゃ!

オススメ 最大割引20%
贈答に人気の一粒栗6箱入り
通常1,200円(税込)が
Just ¥1,000—
お得な機会にぜひおこし下さい。

ゆきむら夢工房だより

3月第24号

(0268)

営業時間 8:30~17:15 休業:年末年始 TEL 72-2204



餅部会 「色々な変わり餅をついてみよう」

12月から始まった餅部会による餅の受託は、2月25日
をもちまして、終了となりました。多くのご注文、ありがとう
ございました。おいしいお餅を十分味わっていただけましたか？

さて、今回は餅部会の研修に
おじまし、色々な材料を
加えてつく、**変わり餅**

の試作現場を見
せていただきました。



昨今は、ヘルシーな
健康食が注目されて
いますが、餅もカロリーが抑えられたり、健康によい
栄養素がプラスされると、嬉しいですね。今回
特に気になったのが、**桑の葉パウダー**の入った餅。

桑の葉パウダー
夢工房売店にて販売中
50g入 7900-
(湯のみ約50杯)

桑の葉は、糖質の吸収を抑える働きが
あるそうです。高血圧・糖尿病・肥満防止に効果的。プラスされる
栄養素はパワフル。ついでに、桑の葉のいい匂いが、**3月**とたち見ても
鮮やかなグリーンに、**おい♡し♡そう♡** 気になるお味は、ほのかに桑の葉の

風味を感じる **クセのない味**でした。**「餅はなれ、若い人にいいかも。」**と会長さん。受託可能にできるか

否かは、工程や手間の面で、難しいことも多いですが、
餅部会では、このような試作を重ね、お客様の
要望にお答えできるよう模索しています。
その成果のひとつとして、お受けできるようになったのが、

玄米餅 玄米をさらに**1分精米**して、お持
ちいただけます。OKです。

次期のご注文、お待ちしております。

最後に、**オススメ**したいおいしい

変わり餅の食べ方を紹介

塩 + オリーブオイル (量は、お好みで)

素材の味を損なわずに、オリーブオイルの
こも加わり、新発見の味わいですよ。



「試作した餅の数々」



雛まつり Season 売店を彩る

御殿飾りのおひな様

これは、売店スタッフの持ち物です。サイズも
ミニチュアドールハウスほくて、かわいい♡
御殿飾りは、大正時代から昭和30年
にかけて、販売されていたそうです。
半世紀以上の時を経て、不思議と
現代の需要にマッチしていますよね。
3月いっぱい、ご覧いただけます。
春限定の桜のお菓子も入荷します。

