

Eメール iunichi@naripen.com

よつば便り

2005年1月15日
ナリサワペンション
蔵王ぶらとー
〒999-3113 山形県
上山市蔵王坊平高原
TEL 023-679-2792
FAX 023-679-2791

国産小麦パンには和食のおかずが良く合います

神田精養軒のオーナー望月継治氏が「国産小麦パンと一汁十菜日本の朝食」を提唱して久しい。詳しい事は省略しますが国産小麦パンには一汁十菜がよく合い美味しく栄養のバランスも素晴らしく、納豆やチリメンジャコ、ひじき、切干大根、凍み豆腐、のり、私の特に好きなさんまの佃煮、大根や人参牛蒡の煮物、おから、塩じゃけ、きんぴら、サラダ類、カボチャの煮付け等等、常備し、それに味噌汁又はスープでお召し上がりください。アホエンとブルーチーズも良く合い美味しいです。

下記のようになりまし。まだ新しい価格が決定しました。充分ではありません。せんが、品質の向上、よりお求めやすい価格を目指してまいります。

コード	商品名	新価格
1	内麦がんこつぽ5ヶ入り	300円
2	内麦田舎シ	380円
3	内麦山型食シ	380円
4	内麦シケット	320円
5	全粒がんこつぽ5ヶ入り	340円
6	全粒田舎シ	420円
7	全粒シケット	360円
8	バターロール5ヶ入り	400円
9	レーズンシ	520円
10	クルミカレンツシ	420円
11	くるみシ	370円
12	グラハム70	460円
13	ライ麦シ	550円
14	おすすめセット	1620円
15	バラエティーセット	2440円
16	天然酵母シ大集合	5220円
17	スペシャル食シ1斤	560円
18	食シ3斤 ノースライス	1600円
22	あんぱん 2ヶ入り	320円
23	カレーシ 2ヶ入り	320円
24	古代シ	330円

凄くアホエン作りはいいかがですか？

◎アホエンは最近ニンニクから発見され、ボケ防止、老化防止、コレステロール、お肌の美容、HIV感染予防、ガン予防に素晴らしい効果をもつと注目されています。ニンニクを焼いたり煮たりしてもアホエンは熱で破壊し得る事は出来ない。作り方

- 1、小刻みにニンニク2斤を切る
 - 2、耐熱の容器に油100cc（オリブ油、紅花油、大豆油、等）を入れて、お湯を張った鍋に湯せん（100℃以下）で暖める
 - 3、油が温まったら切り刻んだニンニクをいれて、火を止める
 - 4、アホエンは余熱で発生する
 - 5、冷えたらニンニクをこして完成
- ◎我が家で全粒パンにつけて体験中です。後日報告。



ぶらとー祭食事たいむ

第9回蔵王ぶらとー祭

もうすっかり恒例となったぶらとー祭は5月14日(土)～15日(日)開催します。パン作りチーム、ソーセージ作りチーム、燻製チーム、子供ピザ作りチーム等もっと楽しく元気なぶらとー祭企画中です。みんな予定してお出でかけ下さい。

蔵王ぶらとー2つの約束

- ①蔵王ぶらとーでは何時でもパン工房を公開し原材料と製造が見学できるよになってます。製造は早朝なりますのでご連絡下さい。朝食も一緒にどうぞ
- ②蔵王ぶらとーではお気に召さないパンは、交換を致します。包装紙と理由をお書きの上ご返送ください。尚、返送代はご負担下さい。



お食事に古代パン

330円

寒中お見舞い申し上げます

暖冬といっても雪はもう1mを超え、自然工房の屋根の雪降ろししないと思っております。

営業日変更が有ります

2月11日(金) 分は前日
2月10日(木)に配達、発送なります。
ご注文日の変更お願い致します
火曜日配達発送分は、前の週土曜日
金曜日配達発送分は火曜日までご注文をお願い致します

新発売

長寿米として話題の黒米とナンブ小麦粉、天日塩、ホシノ天然酵母、蔵王山系水で作上げた香ばしくもちもちした食感のパンです。黒米の黒い色素には、アントシアニンが多く含まれ病気や老化を防ぎ抗酸化作用が有ると言われています。また、カルシウム、マグネシウム、鉄分、リン、ナイアシン、ビタミン等の多種のミネラル、ビタミンが豊富です。