



おしゃべり

第12回マフィン総選挙

朝晩は少しだけ秋っぽくなってきましたね。今年「雨とコロナの夏」という印象が色濃く残ってしまい、「楽しい夏」を満喫するのは難しい年でした。

今回は2020年2月から2021年7月のメニューで投票を行います。材料取り寄せの日数を考えて、9月24日（金）まで行う予定です。お時間に余裕のある方はぜひお声がけ＆ご参加くださいませ。さてさて今回はどのマフィンが選ばれますやら。

総選挙が12回目ということはもうすぐ満6年を迎えようとしているのだなあとしみじみです。何年経っても、マフィンを作る工程で新たな気づき、改良すべき点があります。つい最近も粉の扱いで深く考えさせられることがありました。いつまで経っても「発展途中」で努力の余地が残されていることを、うれしく感じています。



店内あれこれ



8月29日(日)。常連のお客様から、とっても素敵なマフィンの絵をいただきました。友人が「マフィン婦人」と「マフィン3兄弟」と仮に名付けたこの絵。どうですか？色鉛筆の線が温かい、とてもかわいい絵でしょう？こんなにも優しい目で私のマフィンを見てくださっていたのかと、感動しました。次に来られたら程よい位置に、サインを入れていただこうと思っています。「マフィン婦人」の方には、私が日々縫っている袋まで描かれているのです。ご来店の際はマフィン棚だけでなく壁もじっくりご覧くださいませ。



マフィン婦人

マフィン3兄弟



今月のマフィンより

ピスタチオ なつめ

「なつめ」を初めて使ってみます。なつめには女性の体に良い栄養素が詰まっているという話をご存知の方が多いと思います。なにしろ「1日3個のなつめを食べれば歳をとっても老いが現れない」と言われるほどの食べ物なのです。ちなみにマフィン1個あたりに1個弱が入っています。

貧血防止（鉄分）

赤血球生産（葉酸）

体を温める

緊張緩和、エイジングケア（パントテン酸）

便秘予防（食物繊維）

お隣の美容大国韓国では日本よりもよく使われています。「参鶏湯（サムゲタン）」は夏バテを解消する薬膳料理ですし、なつめを韓国語で「テチュ」と呼ぶので、テチュ茶も一般的です。夏の暑さにくたびれた体にぜひ！もちろん一緒に入っているピスタチオもいい香りですよ！