



久しぶりにハルニュースを書いています。1月8日に2人めの子が生まれ、産後の大変な時期もようやく乗りこえて日々が戻ってきました。ベーグルやその他のパンの種類もまた少しずつ増やしています。シンプルで良質な材料で「すずやかな毎日のためのパン」もこれからませ、作っていきます。今年はおちゃん連れの営業になりますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

## ◎ 春のベーグル

### 春いちごベーグル



いちごが一番おいしい季節。プレーンな生地は、手作りの「いちごアーモンドペースト」を巻いて作ります。甘酸っぱい風味と香りをお楽しみください！

### グリーンティー



さわやかな抹茶風味のベーグル。プレーンな生地は「抹茶アーモンドペースト」を巻き、粉茶をトッピングします。鮮やかな緑が現れる断面もきれいです！

## ◎ 店主のコラム

最近長男の元気の度合いがもの凄く、長女が産まれる(1/8)前に輪をかけて暴れまわっています。一人でも、皆と一緒に一日中ずっつと喋りっぱなし、歌いっぱなし。大人同士が喋っていると「お喋りはしないで！」と怒ったり、「わーわー」と大声を出して会話の邪魔をします。長女を壁の上にもよっと置いておくと、その上を飛び越えたり、スタイで長女の顔をバタバタと叩いたり、寝乳している長女の耳元で大声で叫んだり、また食卓の周りを走り回って、私が掃き掃除すると「お父さん、戦いましょう！」と絡んできたり、祖母に面倒をみて貰っている間は、祖母の背中から飛び乗ったり、飛び降りたり(!!)ウルトランもの、レンジャーもの、格闘技系の番組を殆ど観ていないのに、もの凄く垂れ流しです。そんなにエネルギーが有り余っているなら、暴れたいのなら空手でも習って道場で思う存分暴れてもらおうと、適日空手道場に見学に行っていました。

尚の近くにある某空手道場。キッズ空手のクラスがあると音るので親と息子の3人で参ってみました。始めに準備運動をした後、パンチやキックの練習を45分程度行い、その後は筋トレを兼ねたゲーム大会でした。チームに分かれてチームの代表がサイコロを振り、目の数でゲームの種目が決まっています。その種目で上手くクリア出来たら総王がもらえ、失敗したら腕立てや腹筋を10回やらされます。選一先生から「一緒にやってみようよ」と体験のお誘いをされても、「こちよこちよ〜」とくすぐられても、まさか空手道場を選んで行かせると思わなかった息子は「嫌だあ〜。嫌だあ〜」の一点張り母親から離れようとしませんでした。でも最後には先生に抱っこをされて少し喜んでいました。

2回目の見学は保育園のお友達1人も一緒にしました。お友達と一緒に楽しくやる気になってくれるか、切磋琢磨出来たら良いなあと思って弱ってみました。「お兄ちゃん達と一緒にやってみよう」と前に出て行ったお兄ちゃんに誘われて息子も一緒に今回はパンチやキックの練習をしましたが、すぐに飽きたのかやりたくないのか、やる気のあるお兄ちゃんに手を叩いたり、クネクネして寝て寝て寝たり、チームの首に絡んだり、「グオー、グオー」と言っていて四つん這いで道場を走り回ったり、腕立て伏せをしている生徒さんの邪魔をしてげらげら笑ったり、他の生徒さんの背中から道着に噛みついていたり、先生も「やった」と思った表情をしていました(笑)。私は、何でこんな風になってしまったのか、まだ3歳ですが3年間習得の方が強かったのか、と落ち着いている道場を羨ましく思いながら自問自答していました。

睨んでみると息子の顔は長女が産まれてからが顯著で、所謂「赤ちゃん返り」をしている様なのです。今まで100%親から受けていた愛情が50%以下になり、欲求不満を起こしている様です。対策としては、母親は二人目が生まれた後は、今まで以上に一人目を愛する。二人目の抱っこは父親に任せて一人目を抱っこする。そのために母親は一人目のために抱っこスペース(自分の前)を空けておく、等でしょうか。

空手の先生は自分も小学生の弟で、子供のことがよく分かっている強いけれども優しい方で、長男自身も彼のことをが好きな様です(今日遊びでクッキーの型抜きをしたのですが、これ「空手の先生」と笑顔の型を抜いていました)。習わせてみようかなあと思っていますが、果たしてどうなることやら(汗)

## ◎ 角食パン3種

### プレーン



自家挽全粒粉で1割加えた香ばしさと、ホシノ酵母と自家製酵母でじっくりふくらませる、コシのある生地が人気です。

### 抹茶うず巻



プレーン生地と抹茶生地を合わせ、紅大豆の甘納豆を巻きました。おやつにぴったり。

### レーズン

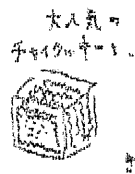


ラム酒でやわらかく戻した有機レーズンをたっぷり混ぜこみました。レーズンパンが好きな方にこそ召し上がっていただきたいパンです！

## ◎ ユキイロさん焼菓子

昨年来から、ユキイロさんにクッキーなどの焼菓子をお願いしています。以前から私たちがユキイロさんのお菓子のファンだ。たここ、ハルと同じで卵・乳・白砂糖不使用という、材料選びの基準が同じだ。たここが決め手だった。予想通りの人気で、お客様に喜んでいただけて良かったです。きりぎりしと美しく詰められたクッキー。納品が来るたびに「おあー!!」と感動してしまうのです。ハルシーな日々のおやつとして、また、プレゼントにもご利用ください。

季節のお菓子の  
種類が  
豊富です。



大きな  
チョコクッキー  
とたここ、ハルさん  
のたここ

## ◎ マイバッグのこと

ハルさんで「マイバッグ」ご持参と呼びがちなお客様は、まだまだ少数派です。でも、あんまりハルではレジバッグを有料(2円)にしています。実際、コストは、小か袋が2.5円、大か袋が4.0円。送料や手数料を含めると、もとのかかっているのですが、あくまでも意識を向けていただくことを目的としています。リサイクルバッグも引き続き募集中！ご協力よろしくお願ひいたします。

## ◎ ベーグルとヴィーガンブレッド、ナチュラスイーツの店

### ベーグル屋 ハル

長野県上田市中央2-11-19 グラスコ海防町II-A  
Tel 0268-75-0777 日・月定休 9~18時(売切まで)  
http://www.fsf-haru.com 通販ページもご用意。  
facebookもご覧ください！