



春の花々もひととおり咲き終わり、新緑から濃い緑へと変わろうとしています。植物の生命力と強く感じる季節ですね。冬の間、寒さに耐えてきた小麦も、すくすく伸びて穂をつけ、今月半ばすぎには収穫時期を迎えます。今年の小麦の味は、どうでしょうか？ 今年、「新麦が焼いたパン」として、ご紹介できればいいなと思っています。

#### ◎ 季節のおすすめ。

##### オニオンロール



自家製酵母とホシノ酵母で仕込んだシンプルな生地に、自家栽培の玉ねぎをたっぷり巻いて焼きあげます。玉ねぎのみずみずしい甘みと、ハーブソルト、豆乳チーズのおいしいハーモニーをぜひ!!



##### チョコあんベーグル

プレーンなベーグルに、自家製のつぼあんとお-ガニックチョコを巻きました。あんはチョコが溶けるとき...? ちよと洋風の新しい味に!!

#### ◎ 店主のコラム。

日々、売上の予測を立ててそれに基づき仕込みをしているのですが、たまに大外れして、パンが余ってしまうことがあります。その様な時は勿論自家消費に回したり、冷凍しておいてストックにしたりするのですが、それでも使い切れない時があります。そんな時は知人・友人の生産者と物々交換をさせて頂いています。嬉しいことに最近その物々交換の輪が更に広がってききました。その方々を少しご紹介させて頂きます。

まず塩田在住のMさん。有機農業をされている方で、米や小麦、様々な野菜を育てています。生産した小麦で乾麺のうどんも製造されています。当店が今年使用する小麦の生産委託先でもあります。知り合ったのは「上田城通運貨 郡都くらぶまへゆ」主催の説明会で、私たちはミニマルシェに出店していました。彼も出店していて、当店のパンを購入してくれたのがお近づきのきっかけです。当店から物々交換の提案をさせて頂いたら快く了解して頂けてもう数年させて頂いています。パンが余った時、彼とは米やうどんと交換させて頂いています。

上田市區分のYさん。創業140年の岩崎製パンで、麺や味噌を製造販売されています。数年前麹で酵母を起こしてパンが作れたらと思いついた餅、麹店があることを知り訪ねました。そこで接客をされた女性(奥様)が当店のお客様だったのがお近づきになったきっかけです。Yさんとは、味噌や麹と交換させて頂いています。

東京出身で青木村在住のUさん。自然農で米や小麦を主に生産されています。最近では「玄米コーヒー」や「米粉パスタ」等も製造されています。元々幼稚園の先生でしたが、安心・安全な食を自らの手で作る為に移住されました。4人のお子さんのお父さんです。彼にも当店の小麦を生産委託しています。彼とは米と交換させて頂いています。すべと度体に染け込む様な、温もりあふりの無味純粋な味のお米です。

青木村在住のMさん。自然栽培のヤーコンとケールを主に生産されていて、それらを原材料にチップスやジュース等も製造されています。ハルが東京で営業していた頃、月1回代々木公園で開催される「アースデイマーケット」に出店していたのですが、当時彼も出店していて、お互いの存在は知ってはいったのですが話したことがありませんでした。急激にお近づきになったのは2年ほど前、「東京から青木村に嫁いで来たんです」と一人の女性が当店にご来店されました。それがMさんの奥様に嫁いで来たんです。それからはマルシェでお会いしたり、昨年とMさんの奥様が同陣羽織に結婚し、同じ産院で出産しました。Mさんが12月、当家が1月です。Mさんとは最近から生業のケールと交換させて頂いています。ケールは青汁の原料。ビタミン・ミネラル・食物繊維豊富です。昨日到着して、早速サラダでいただきました。肉厚で美味しいです!!

最後に、こちらは物々では無く、物々交換なのですが、お隣のAさんです。スタッフが多く、目を随いも提供していらっしゃる様にご提案させて頂きました。労働力はおありの様だったので、労働力(自家の齎割)をパンをご提供する代わりに換えています。パンを作っている以上、米、味噌、麹、うどん、野菜、暖を取る薪も手に入る。こんなやり取りは都会では考えられません。資源豊富で、心にゆとりのある生活が送れる信州ならではですね。

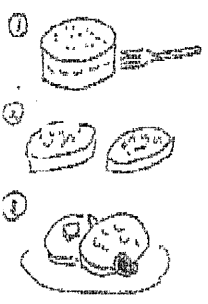
#### ◎ 毎日の焼きあがりスケジュール。

- 9:00 オープン
- 9:00 丸パン、イングリッシュマフィン、あんパン
- 10:00 各種ベーグル (プレーン、つぼあん、豆乳チーズ、チョコあん、ダリア入り、くるみ、かぼちゃ、黒糖、チョコバター、黒糖マロンなど)
- ※一部日替りです。ホームページに毎日焼き上がりさせています。
- 11:00 食パン各種 (3種4種)
- クレープパン、レタスクレープ
- オニオンロール、かぼちりチョコパン
- スコーン各種
- 12:00 閉店 (ほぼ焼きあがりです!!)

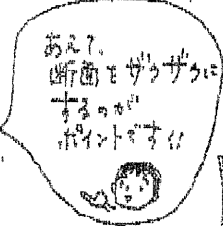


★ ハルのパンは、自家製酵母とホシノ酵母、2つの天然酵母を使い分け作っています。前日から生地を仕込み、低温長時間発酵させ、当日は成型後2時間前後の発酵を繰り返す。時間をかけたパンには、味わい深さがあります。楽しんでいただけたら嬉しいな、と思います。

#### ◎ イングリッシュマフィン、おいしい食べ方。



- ① 半分のところにフォーク刺し、グルーと回してから刺して2つ刺しにする。
- ② 断面を上にして、トースターでグリルでこんがり焼く。
- ③ ジャマヤココナツオイル (はちみつ、バターでも) などと添えて、できあがり!!



#### ◎ イベントのお知らせ。

- 5/10(土) 11~16時 「らんまち家様フェス」  
リョクホールの仲間が海畔町に出店します(ハルは店舗営業のみです)
- 5/24(土) 10~15時 「小樽まなかがマルシェ」  
市役所の隣、ステラボールにて。毎回とても盛りあがります。(ハルはマルシェと店舗、両方で営業です) ぜひ!!

#### ◎ ベーグルとナチュレルスウィーツの店

ベーグル屋 DB DB  
長野県上田市中央2-11-19  
Tel 0268-75-0777  
http://www.fs-haru.com  
お取り寄せページもあります。

※ 日・月定休です。(売切まで)