



東京にいた頃、梅雨といえはう、とうしいばかりでしたが、火田を持ち、緑の多い環境にいると、うるおう木々、アジサイの花のいきいきしてる様子などがよく感じられます。火田のラズベリーだ？。雨のあとはみずみずしい大粒の実をつけるのです。恵みの雨に感謝っつ、今年は季節のジャムサンド(あんず、ラズベリー)も、作ります。雨でも晴でも、一日一日、大切に楽しみたいですね。

◎ 7月のおすすめ。



季節のジャムサンド(香、ときどきラズベリー)

無農薬で、それに近い果物を選んで、アズサイの糖と甘さひかえめに作、たジャムを丸パンやベーグルにはまみます。おやつに最適!!



黒糖マンゴーベーグル

夏になると食べたくなるマンゴー。ドライマンゴーを使いますが、パン生地の水分で、マンゴーがしっとりジューシー感とハリ戻し、ヒートもおいしいです。夏期限定のベーグルです。



フォカッチャ(ときどきハーブ入り)

有機オリゴオイル入りの、生地そのものがおいしいパン。食料粉も上質入っています。上にパプリカとふた塩がアクセントです。



細長く切って、おつまみに... (オリゴオイルに浸して食べると)



横にスライスして、サンドイッチに (ポテトや、アボカドとトマトなど)



カットしてスパゲティに添えます! (レストランなどに、ソースでっけ? 楽しめます。)

◎ 店主のコラム。

パン屋の仕事は早朝から夕方(当店の場合は朝5時~18時頃)のため、夜のお付き合いが殆どできません。かと言ってお付き合いの輪を広げずに仕事ばかりでは面白くないので、息子が通う保育園で「わんぱく外遊びの会」を昨年立ち上げました。お迎えの時にたまにお会いする親御さんたちにお声がけて会に入って頂き、年に数回色んな企画をして皆で楽しんでいます。第一回のブルーベリー狩りから始まり、メンバー宅の庭でバーベキュー、小豬の城農薬の農園でいちご狩り、東御中央公園でお花見、そして先月は太郎山登山を敢行してきました。

実は昨年晩夏、妻と3歳の息子の三人で太郎山登山に挑戦したのですが、息子は石ころや虫等、気になったものを見つけては立ち止まったり、しゃがみ込んだり、抱っこをせがんだり、中々登ってくれませんでした。しかし結局諦めはしてあげず、おやつで釣って何とか通常の三倍の時間を掛けて登頂しました。そして今回...果たしてどうなるか? 熊が出たらどうするか? 等、色々な不安がよぎった中での開催でした。

当日、天気は快晴。香くも寒くも無く、絶好の登山日和でした。今回は大人5名、園児4名、乳児1名で山頂を目指しました。乳児は当家の長女で私が背負子で抱いで登ります。朝7時に某スーパー駐車場まで待ち合わせして、登山口の駐車場が満車だったことを懸念して、車は2台に乗り合わせました。案の定登山口まで車で到着すると、駐車場は一杯。止む無く路肩に駐車しました。

そして登山開始です! 子供たちは大はしゃぎ。一応熊鈴を皆付けてましたが、子供たちの声の方が大きく、鈴は必要なかった様です。息子も昨年とは打って変わって別人の様に、時には友達の手を繋いで一緒にガンガン登ります。この年齢から「一番になりたい」と言う欲求が芽生えるのか、皆揃って一番になるとも思っていて、走って登る子が現れると、我もと走って追いかけます。私の不安はずっかり払われ、逆に大人は付いて行くのが大変な位でした(;-\_-) 途中数回子供たちの登る速度が落ちたので、休憩を取り、各々が持参したチョコレートやゼリー等のお菓子を食べまくって、再度登り始めました。またしても走って登る子が現れると我もと走り出し、あつと昔う間に登頂してしまいました。掛かった時間は約1時間半。休憩を抜けば1時間で登頂です! 驚きです!

山頂では素晴らしい景色を皆で眺め、待ちに待ったお弁当を食べました。山頂でのお弁当は絶妙でした。I君が背負っていたリュックサックを解き中を出し始めました。おやつか何かかなあと感じていたら、出てきたものは登山と関係ないおもちゃでした。それをおもちゃは無い合って遊びました。おもちゃで遊び終わった後、I君が「S君のお父さん、帰ってこよう!」と誘ってきたので、5m位先に登山用のステッキを置いてそれをゴールにして駆けっこをしました。ステッキは一応ゴールの線のつもりで置いていたので皆走ってそこを通り抜けるかと思っていたら、ステッキの前で走るスピードを落とし、ステッキの丁度手前でストップしていたのが微笑ましかったです(;-\_-)

帰りに皆元氣一杯で、走って下って中には転んで泣いたり、もうちょっとの所で疲れて泣く子も出てきたりしましたが、一応全員完歩! 楽しい一日でした!

◎ 焼成予定。

夏期は、豆乳クリームパン、あんぱんなどのおやつパンも、水・土限定で焼成します。毎日、召しあがっていただきたいベーグルや全粒パンにカモ入れています。

◎ お買物袋のこと。

便利なレジ袋ですが、ハルでは、あえて2回頂戴しています。レジ袋1枚に、おおよそ1杯もの原油が使われているそうです。省資源のため小さな取り組みです。リサイクルバッグも、いっでも募集しています!!

◎ 8月のお休みについて。

8/6(日) 営業します! 7(月)、8(火)は、お休みです。8/13(日)~21(月) 夏休みさせていただきます。

◎ ベーグルとナチュラリスイーツ、ヴィーガンフレンドの店(全商品、卵・乳不使用です)

ベーグル屋 ハル  
〒野上田市中央2-11-19 ※ 日・月定休です。  
Tel 0268-75-0777 (営) 9時~18時  
http://www.fsf-haru.com (売切まで)  
お取り寄せサービスも有。