



~三日月家のパンのご紹介と
三日月家目線で選んだ物事のご紹介~

今日の営業日

7、21

11時~17時

2021年8月号

モクエツク!

発行

岡山県津山市綾部430-1

☎ 090-7974-2453

✉ info@mikadukiya.net



カボチャとホバネバ野菜のパン
焼いています

当店のパンで色粉や野菜のパウダーで色を付けたパンは一切有りません。このパンの黄色の部分はカボチャを練り込んで、緑の部分はモロヘイヤとツルムラサキで作っています。その為に野菜の香りが残っています。以前からこれらの野菜を組み合わせると、美しい色のパンを焼きたいと思っていました。

ナッツで口あたりに変化をつけています。

ツルムラサキとモロヘイヤは私が畑で野菜を作り始めてから、除草剤や農薬を使用せずに20年以上作っている清浄な畑で作った野菜を使用しています。

ツルムラサキやモロヘイヤはこの炎天下、他の物が元気を失くしても、元気に葉を繁らせる夏野菜です。パンに使う直前に畑で摘んで新鮮な物でパンにしています。

夏の食欲のないうちもスルスル食べられます

今月の営業日について
14日はお盆でお休みを。
28日は試作をする為にお休みをいただきます。
よろしくお願ひ致します。

夏の暑い朝にオススメ
モズクのみそ汁、作ってみました

テレビで沖縄の人が採りたての生モズクでおみそ汁を作っていたのを見て、これは良さそう!と作って気に入ってスーパーで生のモズクを見つけては2~3パックまとめ買い(日持ちするのです)して作っています。

(材料)・生モズク・あげ
コツは出汁をきかせる事です。出汁の中にあげ(細く切る)を入れ、モズクを入れる。モズクはすぐに火が通るので、ミソを入れる。

美しい沖縄の海で採れたモズクを食べていると思うと朝から気持が良いです。モズクと共にザク切りにしたトマトを入れて、モズクとトマトのみそ汁もオススメです。