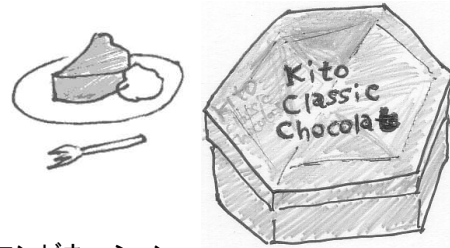


ヘルシーなガトーショコラです。

甘いものおいしい季節。ああっ、つい食べてしまう！という罪悪感にとらわれない、ヘルシーなガトーショコラが入荷しました。

「木頭村のクラシック・ショコラ」

260g(4号ホール) ¥1260



なんと、小麦粉を使わずに作られています。

高食物繊維の「おから」と高ポリフェノールのココアのコンビネーション。

ヘルシー派にはたまらないケーキです(小麦粉を使ってないというのは、GI値が低いのかしら、ちょっとわかりませんが)。言われなければ、おからが入っているとは全く気が付きません。

しかし、ショコラケーキ独特のホロホロ加減としっとり感がいい感じでおからパワーなのかな、と勝手に分析。よくありがちなばさばさで、のどが乾きそうなガトーショコラもありますが、このケーキはしっとり口溶けよく、甘すぎずあっさり。ココアの風味もガツンと効かせ、おからの食物繊維のおかげか、食後に満足感があります。

原材料はオーガニックチョコレート、地元徳島県産の卵、オーガニックココア、国産大豆のおから、国産の粗糖、圧搾一番絞りの菜種油。

厳選されたヘルシーな材料を使用し、一台260g当たりのエネルギーが807Kcal。半分食べても普通のケーキ1カットと同じくらいです。ずっしりしてるのでそんなに食べられません。

さらに、**素敵な六角形の化粧箱に入っています**のでお土産にもいいですよ。

おからのケーキなんてちょっと話題作りにいいかもしれませんね。

(ここから店長談)さて、徳島県にある木頭村は、高知市から西方へ80*位のほんとは山村。8年位前に一度行ったことがあります。高知から山道越えたりして、車で3時間位かかったかな。アクセスが悪いだけに、水、空気、緑など環境はまだまだきれい。その環境と村の人達の文化と技術を生かして、「ゆずの里」としてキラリと光る「郷(さと)」として注目を浴びています。山がちな地形で米を作るのは大変(棚田は見るには美しいですが、管理は大変)、プラス高齢化で、昨今、耕作が放棄されている土地は木頭村でも多いです。そういう土地を積極的に利用し、無農薬で大豆を栽培。その大豆を元に豆乳ムースや今回のガトーショコラを作る。土地・人・文化を活かしている、素敵なケースじゃありませんか。木頭村はこういうポジティブな発想ができるキーパーソンと村の文化が出会った場所なのです。ご興味ある人は「きとうむら」のWEB <http://www.kitomura.jp/> を見てみては。

あなたは「めひび」を知っていますか？

海藻が体にいいのは知ってるけど、なかなか食事に取り入れにくい、と思っている方にぜひおすすめしたいのが、おいしくて便利な「めひび」ちゃん。

めひびとは、めかぶを天日で乾燥させ細かくカットしたものだ。すぐに水で戻り、そのままふりかけのようにご飯にかけてもおいしいのです。めかぶはわかめの根元の部分。堅くて食べにくい部分なんですが、栄養素が豊富なので、昔の人は捨てたりしなかったんですね。カルシウム、カリウム、鉄分などミネラル豊富はもちろん、めかぶ特有のぬるぬるは食物繊維「フコイダン」というもので恐るべしパワーを秘めています。

「フコイダン」のパワー

胃を保護して修復する 胃の粘膜について胃壁を保護すると同時に、胃潰瘍の原因となる「ピロリ菌」吸着して腸へ排出。胃潰瘍や胃痛の予防に。

脂肪の蓄積防止に 血液中の中性脂肪を下げる働きがあります。また肉類や、油っこい料理と一緒に食べると、ぬるぬるが油分の吸収を抑制する働きがあります。

お通じに 水溶性食物繊維はお通じの促進に一役かいます。

さてどうやって食べよう

最初書いたように、煮物にしたりすることなくホントに簡単に食べられます。

～ そのまま使う場合 ～

あたたかいご飯に混ぜておにぎりに。天然の塩味で美味しく食べられます。

ふりかけにももちろんグッド 味噌汁やうどんにひとつまみ。いい出汁が加わります。

納豆に直接入れ、よくかき混ぜてめひび納豆に。お好みで卵黄、おかかなど。

白菜、かぶなどと漬物に

～ 水で戻して使う場合 ～ 5分ほどで戻ります。

三杯酢で酢の物に 納豆にあえる



80g/ ¥504(伊勢産)

簡単でおいしい食べ方
アイデア募集中です



おつまみにどうぞ とろサーモン水煮柚子入り 100g ¥441

最近ハマっているのがこれ。缶詰ものなんて、思っていたらカン違い。ぱっかり開けると、とろ～り鮭のハラスが4切れ入っています。このトロミ、脂好きにはたまりません。ほのかな柚子の香りと苦みが脂分をさっぱり上品な味わいに。そのまま大根おろしで食べるのが一番おいしいです。鮭ご飯が好き方には白飯にのっけるという手もあります。「ペリコーン博士の美肌革命」を読んでからというもの、鮭モノに手がでるようになってしまいました。1人のときなど、鮭を焼くのも面倒、というときはこんな缶詰が有り難いものです。「ペリコーン博士の美肌革命(青春出版社)」において、美肌のためには鮭のタンパク質と脂肪が一番いい、という説をペリコーン博士は力説しておられました。