みLOOK8月号のご挨拶

編集長　井上　諒

今年は各地でお祭りや花火大会が盛大に賑わっているかと思います。私も小さい頃、祖父母によくお祭りに連れて行ってもらっては、おもちゃや綿菓子などをねだった記憶が今でも鮮明に思い出すことができます。小さい頃の思い出はとても貴重ですね。

さて、8月11日（金）に長野県飯山市「いいやま灯篭まつり」が今年も行われ、4年ぶりに出店やイベントなども再開されるとのことです。灯篭による灯りが彩る景色は他のお祭りではなかなか見ることが出来ないので1度は行ってみたいお祭りの1つです。県外からですと少し遠いのですが機会がありましたら、お子様、お孫様と行ってみては如何でしょうか。
ありがとうございました。

健康のミニ情報

夏バテで弱ってる肝臓をいたわる生活

肝臓は栄養を貯蔵し、有害物質を解毒・分解するなど重要な働きをしています。暑さで胃腸の働きが弱くなると肝臓にも疲れが表れます。肝臓をいたわる生活には、内臓に負担をかける冷たい飲み物や脂肪分の高い食べ物は控えましょう。

肉や魚、卵、乳製品、大豆製品などのたんぱく質をしっかり摂って、疲れているときは横になって静かにしていると、肝臓をしっかり休められます。

お便り大募集

皆様からのお便りを募集しています。アンケート用紙のタイトルに印を付けていただくか、題目にタイトルを記入してご利用下さい。自由なお題でも結構です。お気軽にご投稿下さい。
※お客様の個人情報は、当社の広報物への掲載、商品のお届けやアンケートのご依頼以外の目的では一切使用しません。

<切り取り線>

「みLOOKペーパー　2023　8月号」アンケート用紙

お名前		コード	
TEL		コース	
ご住所		店名	

通常ご投稿タイトル

- ☐ 健康の為にやっているちょっといいこと！
- ☐ 簡単レシピ　☐俳句・短歌・川柳
- ☐ 最近感じること
- ☐ お店へのご意見・ご感想
- ☐ 我が家の王様！我が家のエピソード
- ☐ 今月のお題　「立秋」

題　目

保冷箱にお入れ下さい。配達員が回収いたします。ありがとうございました。
※ご投稿に関しましては、すべての投稿を掲載することはできませんのでご了承下さい。

みLook（るっく）

2023年8月
第284号

発行：（株）カジハラ　みＬＯＯＫ編集部　TEL 055-222-4747 https://www.k-kajihara.co.jp/

かけはし

皆さん、こんにちは。日頃は当社の乳製品をご愛用下さり、誠に有難うございます。心より感謝御礼申し上げます。

当社が経営するカフェレストラン「ベル・エポック」へ友人知人を招待してちょっとした食事会を開きました。当社から牛乳を取ってくれている人も多く、とても和やかで楽しいひと時を過ごすことができました。とても嬉しかったのは、「牛乳を配達している人たち、とても礼儀正しく明るく接してくれて気持ちがいいわ」「取っている牛乳もすごくおいしく感じるよ」とみんなが言ってくれたことです。これは私にとってとても励みになり、もっと頑張らなければという気持ちになりました。これから出来るだけ可能な時間に「ベル・エポック」に行ってピアノを弾き、お客様と会話を楽しみたいと思います。

私のおすすめメニューは、おいしい手作りケーキとコーヒーのセット（1,100円（税込）～）ですね。もちろんレストランですので、それ以外のお食事をご希望の方はお店のメニューで注文もできます。

さて、最近はＡＩ（人工知能）がずいぶん話題になっていますね。Ａ4用紙１枚に人間なら半日かかる記事をＡＩでは１秒で解答を出してしまうという荒技。すごいですね。とにかく今は便利な世の中になりました。我々はあちこちのセミナーや講演会に血眼になって駆け巡り、必死で勉強してまいりました。それもただただ、この【かけはし】を読んでくれるお客様を大切に思い、大切なお客様の心を打ち、琴線に触れるといった人間味あふれる記事が書ければとそれだけでした。これからも古いといわれるかもしれないけど時間をかけ、方々を駆けめぐり努力してまいります。これからもよろしくお願いします。

取締役会長　梶原哲夫

知ったかぶり健康情報「フリーズドライ食品に栄養があるの？」

フリーズドライ食品に栄養はある？

お湯を注ぐだけで食事が食べられる便利なフリーズドライ食品。近年では味噌汁やおかゆなどをはじめ、多種多様なフリーズドライ食品が増えています。手軽で場所を選ばずに美味しい食事ができることから人気を博していますが、「フリーズドライ食品に栄養はあるのか？」と気になったことはありませんか？

フリーズドライ食品はどのように作られる？

フリーズドライ食品は、食品を冷凍して、真空に近い状態で乾燥させることで作られます。乾燥させるときには、氷から水蒸気に変える「昇華」が行われます。水で例えると、氷の状態からいきなり水蒸気に変化するイメージです。こうすることで氷の粒があった箇所に隙間が生じ、スポンジ状のフリーズドライ食品ができあがり食べるときにはお湯をかけて食品を戻します。氷の粒があった隙間の部分にお湯が入ることで食品が水分を含み、食べられる状態になります。

フリーズドライ食品は、手軽さはもちろん、その美味しさも人気の秘密です。できたての味をそのままフリーズドライにするので、レトルトや冷凍食品のような他のインスタント食品よりも味がよいと評判になっています。

フリーズドライ食品の栄養は？

食材は、調理によって損失する栄養素があるというのはご存知のとおりです。水にさらしたり、加熱したりするだけでも失われていく栄養素もあります。フリーズドライ食品はいろいろな過程を経て作られるので、「栄養なんて何も残っていないんじゃないの？」と思う人がいても無理のないこと。

しかし、フリーズドライ食品は乾燥させる過程において、食品の温度が高くなることはありません。そのため、熱によって栄養素が壊れるということはないので、栄養素の損失を抑えることができます。

また、常温で長期保存が可能なフリーズドライ食品ですが、人気のメーカーでは保存料を一切使用していないとのこと。簡単で美味しく、さらに安全性も高いという食に求められるほとんどの条件を兼ね備えたフリーズドライ食品は、まさにテクノロジー進化の賜物といえるでしょう。

栄養もキープしたまま美味しく！

味噌汁や雑炊をはじめとするフリーズドライ食品は常に高い人気を保っています。カレーやパスタなど、どんどん進化を続けるフリーズドライ業界にはこれからも注目しておきたいですね。「美味しさも栄養もキープしたまま手軽に作れる」を叶えてくれるフリーズドライ食品は、食の多様化を体現した近未来的フードの象徴ともいえるのではないでしょうか。

（株）カジハラのカフェ　ベル・エポックからお得でおいしい情報

「オーナーおすすめ手作りケーキセットはいかが」

猛暑を避けて「ベル・エポック」でお茶しませんか。手作りケーキや軽食、こだわりのコーヒーや紅茶などが楽しめます。ご来店、お待ちしています。

- **住所：山梨県甲府市貢川1丁目1-7**
- **営業時間：11:00～17:00**　**定休日：月曜日**
- **お問合せ：055-269-7770**

読者投稿コーナー

みLOOK俳壇

【短歌】　木の芽ぶく山路を半日ディへ行く誘う（いざな）係へ深く礼（いや）せり
山梨県北杜市　大久保　様

【俳句】　夏至の夜半（よわ）手酌楽しき和蝋燭（ローソク）
老農も仕事捗（はかど）る夏至夕陽（ひ）　神奈川県秦野市　和田　様

牛乳を使ったプチレシピ

「5分で作れるおやつ　ミルクフラン」

電子レンジでササッと作れる、やさしい味わいのフラン。子どもと一緒に作れる手軽さで、栄養満点のおやつです。

【材料（2人分）】
- 明治おいしい牛乳1　50cc
- バナナ　1本　・卵　1個
- 小麦粉　大さじ1と1/2
- 砂糖　大さじ1と1/2　・粉糖　お好みで

【作り方】
❶ボールに卵を割り、砂糖、小麦粉を入れしっかり混ぜる。
❷「明治おいしい牛乳」を少しずつ入れながら混ぜる。
❸浅めの器に1cm幅に切ったバナナを並べ、❷を流し入れる。
❹❸を、500～600Wの電子レンジに全体が膨らむまでかける。（約4分前後途中で位置を変える）
❺バナナの代わりに食パンを入れてもおいしくいただけます。

明治おいしい牛乳レシピより

【コツ・ポイント】
電子レンジで加熱して全体がふわっと膨らんだら、加熱が完了。出来上がりの合図です。小麦粉を混ぜているので、しっかりと加熱するのがポイントです。

㈱カジハラ×ヴァンフォーレ甲府「コラボポーチ」「50名様」に抽選でプレゼント！

毎年たくさんの応募有難うございます。今年は「ヴァンフォーレ甲府」とのコラボポーチを限定「50名様」に抽選でプレゼントします！
みLOOKアンケート用紙に「コラボポーチ希望」と記載の上、配達員へ渡すか、保冷箱へお入れ下さい。当社へのご意見・ご要望、みLOOKの感想もお待ちしています。

応募締め切り：2023年8月29日（火）
※抽選結果は発送をもって代えさせて頂きます。

【ポーチサイズ】　閉じた状態
- 色　ベージュ
- 横　約230mm
- 縦　約170mm