

2023年7月18日(火)



高田耕造商店の  
7-リショップ

大人気の7-リショップです！  
ご予約はお早のに！

2023年  
7月8日(土)・9日(日)  
Katakana shinさま  
東京都世田谷区奥沢2-12-6  
H-BLD 2F  
TEL: 03-5731-0916  
info@katakana-net.com  
内容...しゅろの道具づくり  
(小まわり)

同時開催！ 7月8日  
9日  
"たわしとまわりのマリン" in カタカナ自由が丘店さま

おばあちゃんが今住んでいる家は、明治初期に建てられた西洋風(洋館建て)の古い軒家で、私のご先祖さまが代々住んできたらしい。みんなのバウンスはどき吹く風、おじちゃんとき後もそこでずと一人で暮らしてるとだけ、「うふふ。古いんだけどねえ。庭では果樹や草花が四季折々の愛らしい姿を見せてくれてね、鳥たちもおちやう遊びに来てくれるのよ〜。わんこのハナちゃんもバエいのかな？お家の色々な所でコロコロしてる(笑)。あの子が幸せだと私も幸せ！コンパクトなサイズの間取りだし、とって暮らすのが楽しいのよ〜」っていつも言ってるおばあちゃん。そんなふうに私もいつか暮せたらいいよ...  
って密かに思っていたら、先日おばあちゃんが「そうだね！私がおじちゃんや新婚時代に暮らしていた一軒家(ずと空家)があるの。もう今はボロボロだけど、リノベーションして住まない？きっと家も喜んでくれると思うわ〜」って嬉しい提案をしてくれて！...おばあちゃんには何でもお見通しだね...ありがとう、大切に住まわせてもらうね。  
登場人物: 舞子...新婚ほやほや、家事はほぼしげんがいないので勉強中。母は無類のたわし好き。  
\*主人公の舞子は空家の人物です

ひゅくりされた話



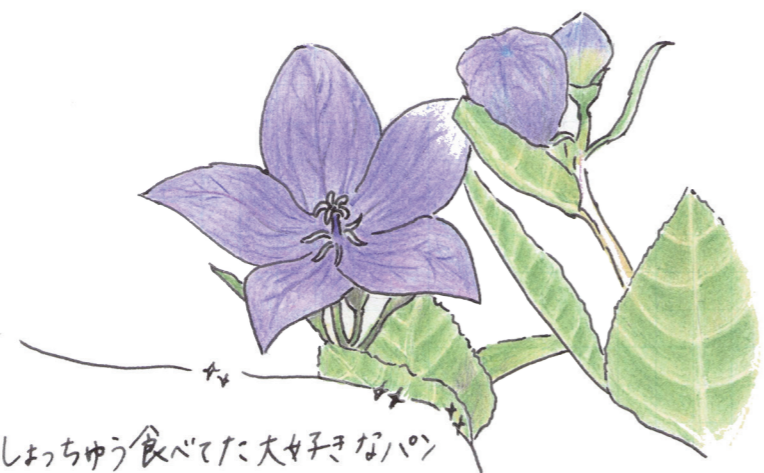
昔働いていたカフェのメニューに、小さなレーズン食パンのフレンチトーストがありました。食べやすいサイズなので、朝ごはんやお供や食後のデザートにと終日人気で、途中でよく焼き足す日もあったのですが...あの日も私が追加で焼いて大皿に盛り付け、それをレジ横のケースに陳列しました。しばらくして、...あれ？何だか焼き立てがひとつ足りないような気がする...気のせい？そう思いながらも、一応下に落ちてないか確認したリ、仲間たちにも見てみる確認してみましたが、見てはいよ〜とのこと。  
その日幸！向こうで「ヒイ！」と声が聞こえたので、どうしたの?!と皆で見て行ったら、「引き出しの中にフレンチトーストが1枚入ってる！」と...全員に「何で?!(笑)」と、若干ひかれながら(笑)大笑いされました..  
\*その引き出しのフレンチトーストは、正式にお支払いで美味しくいただきました!

たわし通信

2023年7月号 (vol.16)

無性に食べたくなるもの...

私が子どもの頃から20代前半くらいまで、しょっちゅう食べてた大女子なパンがあります。それは、北九州の有名な練乳入りパン。  
今は博多馬場で売っていて、前を通る度に我慢できなくなっちゃいます(笑)



ききょう

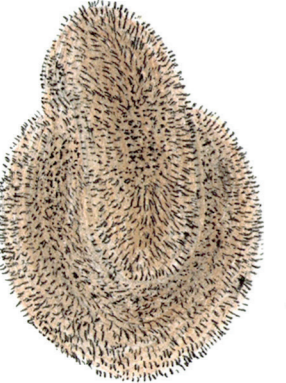
かわい  
かご  
たち

小物を入れたり衣類を入れたり... 自然素材のかごは生活の色々なところで大活躍! かごのやさしい雰囲気は、どんなインテリアにも馬川染みやすく、使い勝手もいいので、とりあえずかごに入れちゃえば素敵になる! という言迷の安心感を抱いている私です(笑)

それと忘れちゃいけないかごバッグ! 夏だけじゃなくて中にあるま袋を入れて季節で楽しんだりも素敵です。年中使いやすい市場かごや山葡萄のかごバッグは、どんなスタイルにも合わせやすそうです。

売り場でよくお客さまに「山葡萄のかごバッグを磨くしゅろのたわしはどのようなのがいいですか?」とご質問いただくのですが、(はい!! おすすめあります!)(笑)

山葡萄のかごバッグは、使っていくうちに自然のいい豊色が出てきます。しゅろのたわしはそれをサポートしてくれる名脇役だと思っています。しゅろのたわし全体を磨くことで(しゅろはやさしいのでしゅろでも大丈夫!)糸編み目に詰まった埃なども取れますし、全体にあらのない豊色と美しい色合いのバッグに育っていきます。



おすすめのたわしは、ごじごじ磨きが得意な毛足が矢張り密度もよっしゃりあるタイプ(糸田の中・大サイズ)。またしゅろで私が愛用している「おすび」はたわし自体に凹の部分があるので、持ち手や糸田かい糸編み目も磨きやすく、さらにおすすめです!





今月の旬なもの 緑起物 << 果物をたべよう! >>

夏にかけてこの時期は旬の美味しい果物が盛りだくさん! 柑橘類やさくらんぼ、柿、巨峰やブルーベリー... 暑いせいもあるかこの時期は果物の瑞々しさを余計に感じちゃうんです。皆さんは普段果物を食べるほうですか? なかなか毎日... という方も多いのかも...?

以前入院・手術をした時、先生に言われたのが「果物をたくさん食べようね!」でした。通常の食事でも食プラス差入れてもらうくらいモリモリ食べてと言われていたのですが(笑)、それが、果物が今の私には必要で、それがないと... があるのね〜と当時は思ったものでした。

果物は各種の栄養素がとても豊富で、一日一回果物を食べることで消化管の滑りを良くして腸内に汚れを付きにくくしてくれます。なかでも多く含まれているのが...

- ビタミンC ... 体内でコラーゲンを作るために必須の栄養素です。また抗酸化作用があるので、体が錆びるのを防いでくれます。(アセロラ、キウイフルーツ、柿、いちご、柑橘類)
- カリウム ... 体内の塩分を排出し、血圧を維持するミネラル。心臓の機能を高めたり、むくみ防止や高血圧予防にも有効とされます。(アボカド、栗、バナナ、メロン、キウイフルーツ、柑橘類)
- 食物繊維 ... 消化されず腸まで届いて、悪玉コレステロールの上昇を抑えながら善玉菌の増加を促進させる働きにより、腸内環境を整え便秘予防に。(アボカド、柿、いちご、いちご、キウイフルーツ、リンゴ)
- ビタミンB群 ... エネルギーの供給や代謝を助ける働きがあります。またB群のひとつ葉酸は、赤血球などの赤血球の生産や発育には欠かせません。(栗、柑橘類、バナナ、キウイフルーツ、パイナップル)
- ビタミンE ... 強い抗酸化作用を持ち、脂質の酸化を防ぐので様々な病気の予防にもつながる。(アボカド、キウイフルーツ、柑橘類、キウイフルーツ、バナナ)
- ポリフェノール類 ... 果物の色素や苦み、渋みの成分で、抗酸化作用があり体やお肌の老化を防いでくれ、ビタミンCの機能を高めくれます。(果物全般)

何やら果物を食べると、いいとかが沢山かも... さらに栄養価の高い、身近な果物でおすすめなのかな...

**バナナ**  
どの栄養素も豊富に含まれていて、特にカリウムやミネラル、食物繊維が「いっぱい!」

**キウイフルーツ**  
栄養満点度は果物の中でトップクラス! カリウムやビタミンC、食物繊維など(ビタミンはグリーンの方がグリーンの倍、食物繊維はグリーンの方が多い)。実は皮ごとが栄養価が高いです

**りんご**  
各種ビタミン、カリウム、有機酸(果物を食べた時に感じる酸)。疲労回復に効果があり、また鉄分の吸収を高めるので(貧血予防にも)、ポリフェノール、食物繊維、とにかく栄養満点! リンゴも皮付きだとグッと栄養価が上がります

まだまだあるのですが、ページからほみ出そうです... (笑)

< 効果的な摂り方 >

果物を食べるベスト! な時間帯は朝か食間。朝は吸収の良い状態なので、寝ている間に消費した水分や栄養を、果物がしっかりと補ってくれ、果物で摂取した糖分も活発な朝の朝陽から消費しやすくなります(夜に食べると体脂肪として体に蓄積されやすい)。

特に果物は消化・吸収が早く、空腹時に食べれば血糖値も上がりにくいので、そういった意味でも朝や食間はおすすめです。普通の食事は消化するのに2時間〜4時間かかりますが、果物は酵素を沢山含むので30分前後で腸に届きます。消化の早いものと遅いものを一緒に食べると消化管の中で渋滞が走り、消化が進みにくくなり発酵してしまいます。できればそれぞれ時間をずらしたり、消化のスピードが同じもの同士や単体で食べるのがより効果的です。果物の場合は単体で食べるより、同じく消化の早いヨーグルトや蜂蜜などと一緒に食べるのがおすすめです!

日々のすみこ

百貨店さんで仕事をさせていた頃、その場所ならではの光景や出来事に、よくしほりじんわりさせてもらっています。最近ある百貨店さんで印象的だったのが、売り場からお中元コーナーへ続く道に作られた100個の風鈴が風に揺れるとても涼しいアーチでした。全ての風鈴が一斉にチリンチリンと揺れているんですが、それぞれがとてもやさしい柔らかな音色なので、ひとりで圧迫感などなく、むしろ心地良すぎて眠くなるくらいです(笑)。その姿に皆さんすーっと導かれるように近くて目を閉じて音色を楽しんだり、真下にあるベンチに座って揺れる姿を眺めたりと、思い思いに過ごされていました。ご両親と歩き始めたくらいのお子さんがきて、お父さんが「おいでー」とお子さんを抱くと、ゆらゆら揺れる風鈴を一緒にちんちんしほりながらとても楽しそうでした。それを見ているお母さんのやさしい笑顔も忘れられないなあ... ととても可愛いおばあちゃんも「わあ〜きれいでいい音ね〜」としほりながらベンチでゆっくりした後、風鈴売り場で女喜しそうにひとつ購入して帰っていました。また、ベビーカーを押すお母さんは、アーチの中からまだほわほわの赤ちゃんとお話ししほりながら2人で眺めていました。「真下からの景色ってどんなかな? 赤ちゃん、きっとこの時のことずっと覚えている人だろうな」とそんなことを思いながら、私もなんだか幸せな気持ちでいっぱいになりました。

お待ちしております~!

6月28〜7月4日  
大阪(あべのハルカス近鉄本店さま)

7月5〜11日  
岡山(天満屋岡山店さま)

7月13〜17日  
宮城(全国やまのフェアinみやぎ) at 中めXセ

7月19〜25日  
東京(伊勢丹立川店さま)

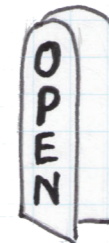
7月26〜8月1日  
愛知(ジェイアル名古屋タカシマヤさま)

7・8月  
イベント  
小情報

8月2〜7日  
東京(日本橋三越さま)

8月16〜22日  
熊本(鶴屋百貨店さま)

8月30〜9月5日  
大阪(あべのハルカス近鉄本店 暮らしのデザインKITASさま)



ほかの屋台の余った材料をいただいて作りました! しゅうたのやさしいスーパードア