

new **竹鶏かわら版**

2009年2月号 (No.45)



お知らせ!
この度「竹鶏ファーム」のHPとブログ
をリニューアル致しましたので、そちら
の方も是非ご覧下さい。

「生きる力を未来につなぐふるさとをつくります」

今年になって、雪が降った日が本当に少なく、積もって雪かきなんてして
ません。本当に暖冬ですね。このままいくとすぐ春になって桜が咲きそうな
暖かさですね。

～食は命と大地をつなぐ架け橋～

あなたは昨日何を食べましたか？

私たちの体の組織は新陳代謝をしています。

魚を多く食べる人の組織には魚のたんぱく質が、自分の体になっていま
す。

牛肉の好きな人の組織は牛のたんぱく質が体に入っています。

私たちの体は、食べ物以外からは栄養として取り入れていないからです。

でも、これらのたんぱく質を人の体に再活用する時には、一度分解され
て、アミノ酸レベルで取捨選択されて私たちの血となり肉となっているので
す。私たち人の体に、必要なたんぱく質と他の動物や植物に必要なたんぱ
く質には、たんぱく質を構成しているアミノ酸の種類が少し違うからです。
人の体に必要なアミノ酸を多く持っているたんぱく質があるかどうかを調
べたのが「プロテインスコア」と呼ばれているものです。

大豆は牛肉を完全に抜いています。まさに大豆は「畑の肉」といわれるゆえ
んです。

<来月はその体に必要な栄養は何処からきているか・・・です>。

愛犬コーナー



トイフードル

古くからヨーロッパにい
た、水辺の猟を得意とする犬
が祖先とされています。16
世紀ごろから小型化され、フ
ランス貴族に愛されるようにな
りました



佐々木文彦シェフ
アトリエデリス 地域食材研究家

蔵王苺のクレープ



◇材料(約10枚分)
竹鶏卵:2個(Mサイ
ス)

- ・グラニュー糖:35g
- ・小麦粉(薄力):75g
- ・牛乳:250cc
- ・バター:12g

シャンデー

- ・生クリーム:200cc
- ・グラニュー糖:20g

◇作り方

クレープを作る。

1. よくふるった小麦粉に、グラニュー糖、牛乳、卵をいれて混ぜ合わせてこす。
2. 1に焦がした、したバターをいれる。
3. 冷蔵庫で生地をわかせる。
4. 熱したフライパンに薄くオイルを塗って生地を焼く。

生クリームをたてる。

1. 焼いたクレープ生地を冷まし、クリームを塗りおいたたむ。
2. 苺を添えて出来上がり!

竹鶏ファミリーの声

「竹鶏物語」愛好家の皆様から寄せられる
声をご紹介します。このコーナーです。

H・M様 (小学生)

たまごが大好きです。いっぱいたまごを食べて
しまくと、たまごアレルギーになります。その
時、竹鶏たまごに出会いました。

たまごを食べてみたら、匂いもないので、しほ
らくぶりにいっぱい、たまごを食べて、不安
だったけど、たまごアレルギーには、なりませ
んでした。今では、竹鶏たまごと出会って、丸
2年になりました。みなさんも、たまごアレ
ルギーの人や、たまごの匂いがきらいなひとは、
ぜひとも竹鶏たまごを食べてください。

お客様からよくある質問

- ・アレルギーや糖尿病にも効くって本当なの？
- ・卵の他にはどんな商品があるの…？
- ・友人にも送りたいんだけど、どうすればいいの？

ご質問・ご要望にお答えしますのでお気軽にご相談下さい！

<お問い合わせ先>

宮城県白石市福岡深谷字児捨川向1-2
TEL: 0224-25-2814
FAX: 0224-25-2865
HP: <http://www5.ocn.ne.jp/~taketori/>