

<芝楽カレンダー>

2016年 4月

あたたかくなってきたので
芝楽広場で
ビールを飲む人
増えてきましたよ。



- 510 deli 営業日 (11:00~20:00)
- ごとうキッチン イートイン営業日 (11:00~16:00)
- はりねずみカフェ 営業日 (11:30~14:00)
- ぐうぐうカフェ 営業日 (11:00~14:00)
- 楽駄屋 営業日 (15:00~22:00)

mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
5月10日から「ごとうキッチン」は、カフェ営業を再開します。(レンタルカフェの営業日を除く)、それまでの期間、510deliのイートインコーナーとしてご利用いただけます。				1	2	3
4 休業	5	6	7	8	9	10
11 休業	12	13	14	15	16	17 自然のものたち ~母なる大地~
18 休業	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29 昭和の日	30	➡ 5月10日は 「ごとう」の日。 今年もイベント やりますよ!



4月17日(日) 営業時間:11:00~17:00

自然のものたち~母なる大地~

☆入場無料

数量限定スパイスカレーランチ(800円)と
作家さんの作品販売



詳細はブログで

<http://510kitchen.seesaa.net/article/435612874.html>



春やな~



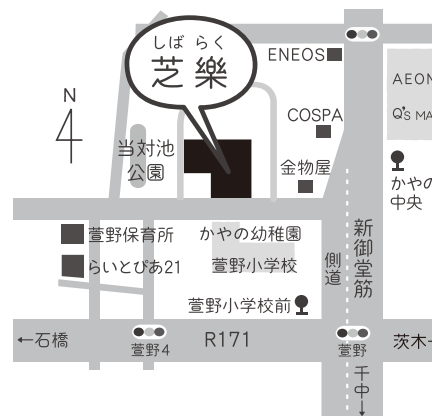
おなか いっぱい ジャーナル

2016 4月号 4月のおいしいもんはなんといっても「たけのこ」!

芝楽と書いて「しばらく」と読みます。私たちが愛してやまないこの地域「北芝」の「芝」と楽しいの「楽」。楽しいこと、おいしいことを地域の中や外に向けて発信していく拠点です。おなかいっぱいジャーナルはその芝楽周辺の食に関する話題をお届けする月刊紙です。

安心素材で丁寧に手づくり
パンとおそうざいの

510 deli



- 510 deli (パン、お弁当、おそうざい販売)
.....営業時間 11:00~20:00 月曜定休
- ごとうキッチン (レンタルカフェ&イートイン)
- 楽駄屋 (駄菓子 & バー)
.....営業時間 15:00~22:00 月曜定休
- 箕面市萱野2-11-4 芝楽内(かやの幼稚園斜め前)
- TEL 072-720-6636
- Blog <http://510kitchen.seesaa.net/>
- Mail ohmy510@jcom.zaq.ne.jp
- FB <https://www.facebook.com/gottokitchen>
- Web Sight <http://www.510deli.com/>

今回は「醤油」の話

私たちの食生活になくてはならない調味料のひとつが「醤油」です。

スーパーにはさまざまなメーカーのさまざまな醤油が並んでいますが、意外に知られていないのが「本物の醤油」と「偽物の醤油」の存在です。

味噌と同じく微生物の力を借りて大豆を熟成させるのが本来の醤油なのですが、市販の醤油の中には「偽醤油」が氾濫しています。

いま使っている醤油が本物かどうかは、瓶のラベルを見ればすぐにわかります。原材料名に「大豆、小麦、食塩（自然海塩）」とだけ書かれているのが、ほんもの。もしそこにアルコールだとかアミノ酸だとか怪しい成分が入っている場合は、偽物だと思ってください。

本物のしょうゆは麹菌や酵母の発酵の力で、たんぱく質をアミノ酸に変えます。自然発酵なのでできるまでに最低でも 6 か月、数年かかるものさえあります。ところが、塩酸を使ったアミノ酸液を本醸造しょうゆに混ぜたもの、加温して発酵を早めたものなど短期間でできるインスタント製法で作られた醤油が多いのです。これらの偽物が体に与える影響はどんなものでしょうか。

なんといっても添加物の害と、濃いアミノ酸が舌に与える影響です。化学調味料のくどい旨みに慣れてしまうと、舌の感覚が衰えるような気がします。



510deli で使っている醤油は関西よつ葉連絡会の杉樽醤油。小豆島のヤマヒサさんが丹誠込めて作っています。添加物入り醤油に比べるとお値段は高めですが、きちんとした材料と昔ながらの製法で作っていることを考えると、これは納得できる価格です。

樂駄屋が使っているのもこの醤油です。樂駄屋名物の「しもねた焼き」も醤油を変えるとお客さんから「味が変わった」と指摘されるので、変えることができない…とか。

杉樽醤油をお刺身に使ってみると、添加物入りとの違いがよくわかります。

杉樽醤油は魚の生臭さを消してくれますが、添加物入りは逆に生臭さを強調させるんです。ぜひお試しください。

一度使うと市販の醤油には戻れなくなりますよ！

●ヤマヒサの杉樽醤油は 510deli のよつ葉コーナーで取り扱っています。



今月のレンタルカフェ（新登場のカフェはカレンダーの下に掲載）



Rental Cafe

「はりねずみカフェ」

カフェ大好きなスタッフが、
心をこめた手づくりメニューでお迎えいたします。

ワンプレートでおなかいっぱい！

- ・ごはんランチセット……………1,100 円
- ・丸パンランチセット……………800 円
- ※いずれもサラダ・スープ・ミニおかず・ドリンク・デザート付
- ・お子さまランチ（ごはんかパンが選べます）………400 円



はりねずみ
カフェ

4 月の営業日

・ 12 日（火）・ 19 日（火）・ 25 日（月）・ 26 日（火）

open 11:30～14:00



ちいさなわかもによる

ぐうぐうカフェ

メニュー

●石窯ピザランチセット

天然酵母と国産小麦の石窯（薪火）ピザ

（2 種類の石窯ピザからお好きな方をお選びいただけます）

ミニサラダ、スープ……………1,000 円

+200 円でコーヒー or 紅茶をお付けします。

●ドリンクメニュー

・自家焙煎コーヒー……………300 円

・紅茶……………300 円

・バナナきなこくすみスムージー……400 円

4 月 3 日（日）
10 日（日）
24 日（日）
11:00～14:00

絶品石窯ピザ



レンタルカフェ出店者募集中（詳細はお問い合わせください 072-747-7474）