



くくり 繭久里通信

vol.03

2019.6-7

Cucuri Magazine

繭久里カフェ 料理長コラム

令和元年始まる

大型連休が終わり連休明けは、体が動かない、仕事が多すぎなどいろいろ報道されています。体が疲れているときは、甘いものを食べたくなってしまうよ？私もお好きです。しかし、よく白砂糖を取らないようにしようと言われてますが、なぜなんでしょう？？今日は、砂糖についてお話しますね。

白砂糖の原料は、サトウキビですよね？では、サトウキビが悪いの？となりますが、そうではなく、化学的にとことん精製された白砂糖が、ビタミンやミネラルなどがなくなっている為、すぐ血中に吸収されてしまいう事で、血糖値の上昇が急激に起きると言われています。急激に上昇するという事は、急降下するということ事です。血糖値の急上昇と急降下は、とても危険で太る原因になることはもちろん、精神的にイライラしたり、キレやすくなったり集中力がなくなったり、糖尿病の原因にもなります。血糖値が、高いとお肌の老化を早め、しわやしみ、たるみの原因になると言われています。太るし美しさもなくなってしまう白砂糖は取りたくないですね。

しかし、白砂糖を使っているものは、世の中にたくさんあります。全く取らないのは、難しいと思いますので、もし家庭で白砂糖を使っているなら白砂糖よりG値の低い甜菜糖に変えてみるのも健康と美の一步だと思えますよ。



土曜日も夜カフェ開始(予約制になります)

農園での週末宿泊サービス開始に伴って、夜カフェの内容が変わります。金曜限定から、金・土曜の週2日オープン。ご予約が多くなり、ご来店時にお断りするケースも出て来たので、今後は予約制に変更になります。

金・土曜は、ベジメニュー提供の他、コース料理を2名様から承ります。(他の曜日は、コース料理4名様ベースでの受付になります。)是非、夜の繭久里を予約の上ご利用下さい。

近日のイベント・出店情報など

- 6/16 佐藤嘉風LIVE「無花果畑 初夏の頃」
 - 6/17 第三回ミートフリーマンデー
 - 6/19 cucuri cooking school(平日) 10時~13時
 - 6/22 cucuri cooking school(土曜) 17時~20時
 - 6/23 cucuri cooking school(日曜) 17時~20時
 - 7/11 個性心理学 柿沼直美(木曜) 10時~14時
 - 7/13 cucuri cooking school(土曜) 17時~20時
 - 7/17 cucuri cooking school(平日) 10時~13時
 - 7/21 cucuri cooking school(日曜) 17時~20時
 - 7/22 第四回ミートフリーマンデー
- 5/29現在 *ホームページも是非ご覧ください。

Cucuri cooking school

人気の繭久里料理教室。

6月のメニュー

豆腐のガトーショコラ(紅茶付き)・車麩のカツ・オニオンリング・野菜スープ・(テイクアウトで豆腐と米粉のガトーショコラを持ち帰って食べ比べ)

7月のメニュー

トウモロコシ入り玄米・大豆ミートの戻し方・枝豆と玄米の冷製ポタージュ・大豆ミートの甘酢あんかけ・ズッキーニのファルシー・蒸し茄子のたたき

参加費

5000 円*レッスン料・材料費・テキスト代込
予約制定員10名

日時 左記のイベント情報をご覧ください。

タイムスケジュール

講師によるデモンストレーションと実習(2時間)
料理の試食(1時間)

問い合わせ・申込み窓口

繭久里カフェ店舗 090-3204-9961

*ご質問はランチタイム以外でお願いします。

*カフェでも直接お申込み頂けます

お席確保、材料手配の都合上、3日前のキャンセルはレッスン料の半額、当日のキャンセルはレッスン料全額をお支払いとなります。

Instagram / Facebook : cucuricafe
LINE@ : 「エシカルパーク」
Web検索 : 「エシカルパーク」



暮らし提案 低温乾燥の杉床で夏を爽やかに



低温乾燥の床を張って以来ネコはその部屋に入り浸り

暮らし提案コーナー。木材を低温で乾燥させると、その木の本来の良さが保たれます。無垢の杉材は呼吸をすることで調湿効果や消臭効果があり、人がリラックスする森林浴成分が残る事で、爽やかな空気感を作ってくれます。その適度な柔らかさは身体を緩ませ負担を軽減してくれます。

床は住まいの中でも特に長い時間触れ合うもので、面積も広いものです。住宅環境や、生活の快適さに大きな影響をあたえます。永く快適な暮らしをお考えなら、無垢の杉材は、大変効果的でエコなリフォームになります。

繭久里の暮らしリフォーム相談 Cucuri home&Life

080-6785-2255 (エシカル 暮らし相談窓口迄)

cucuricafe



特別な日のお祝いも

大人数パーティーの
アレンジも



ベジタリアン対応も

親身になってご要望にお応えします。気軽にご相談ください

<http://park.ethicalgp.com>

【お問い合わせ】 cucu ri cafe (繭久里 Café)

TEL : 080-6785-2255

347-0026 埼玉県加須市油井ヶ島 1393 番地 1



LINE@

LINEからでも
ご相談下さい。

Cucuri Home&Life

良い素材。良い住まい。良い暮らし。

自然素材を活かしたリフォーム、リノベーション。

デザイナーによるオリジナル造作家具。

暮らしを充実させるアウトリビング。

希望を叶える家電やインテリアのコーディネート。

望んだ暮らしを実現させるお手伝いをします。

<http://life.ethicalgp.com>



エシカル合同会社 347-0026 埼玉県加須市油井ヶ島 1393 番地 1

エシカル総合窓口 TEL : 080-6785-2255

人に優しい暮らしをデザインする

Ethical



347-0026 埼玉県加須市油井ヶ島 1393 番地 1
農園の一画にあるカフェです。

繭久里通信限定クーポン

2019/6/1~7/25

定食ドリンクデザートセットご注文の方
おかわりドリンクさらに100円引き

印

(通常おかわり150円引きのところ、250引きになります。)