

# ラスパイユの散歩道

～ Letter from bonraspail ～

2023.10月号

自然食品店  
ボンラスパイユ



bonraspail.com



## 新商品

※店舗により非取扱商品がございます。  
※価格は税込です。

### りんごとシナモンのケーキ

1個・389円

有機小麦粉使用



大人気のきじまのパウンドケーキに新フレーバーが登場！煮詰めたりんごの甘さとシナモンの濃厚な香りが口の中に広がります。秋にピッタリのスイーツを是非お楽しみ下さい。

### 素材の旨みを引き立てる ハーブ 有機野菜ブイヨン

150g・821円



創業450年の蔵元が伝統製法で手づくりした麺調味料です。ハーブの爽やかな香りとまろやかな塩味と旨味が特徴で、サーモンのソテーやカルパッチョなど、本格的な洋風料理が簡単に仕上がります。



動物性原料不使用

洋食、中華、和食にも相性◎ オーガニックの玉ねぎ、パセリ、にんじんなどの野菜を原料として作られており、料理の味を引き立てます。スープや煮込み料理の隠し味としてお手軽にお使いいただける万能調味料です。

### Bonras Kitchen ～みりんレーズンのかぼちゃクッキーサンド～

今回は、ハロウィンのシンボルでもあり、栄養素をたくさん含んだかぼちゃのお菓子をご紹介します。βカロテンなどの抗酸化ビタミンが豊富で、免疫力アップや血液循環を整える働きがあります。ミネラル豊富な玄米粉とビタミンEを多く含んだアーモンドを使った食物繊維たっぷり、かぼちゃの甘味を生かした玄米クッキーで、みりん漬けレーズンとクリームチーズをサンドしてみました。レーズンをみりに漬けることで、優しくさっぱりとした味わいに仕上がっています。

1. Aのみりにレーズンを浸し、冷蔵庫で一晩漬けておく。2. Bのかぼちゃは皮・種・ワタを取り除き、柔らかく蒸して、裏ごしし、冷ましておく。3. ボウルにBの材料を入れ、しっかり混ぜ合わせる。4. 別のボウルにCの材料をふるい入れ、よく混ぜておく。5. 4の粉類のボウルに3のペーストを加え混ぜ、ゴムベラで混ぜる。6. ひとまとまりになった生地をラップで挟み、種棒で5mmの厚さに伸ばし、30分ほど冷蔵庫で休ませる。7. オープンシートを敷いた天板に型抜きしたクッキー生地を並べ、170℃で予熱したオーブンで15分ほど焼く。8. 冷ましたクッキーに適量のクリームチーズとAのみりん漬けレーズンを挟み込む。



<材料> [A] レーズン 40g、みりん [B] かぼちゃ(裏ごし) 70g、アガベシロップ 大さじ1、ごめ油 大さじ2、塩 ひとつまみ [C] 玄米粉 80g、アーモンドプードル 20g、ベーキングパウダー 2g [D] クリームチーズ 適宜



オーサワの有機玄米粉 オーガニック・5種のレーズンミックス 三河みりん 700ml

### 試食レポート

#### 体にやさしいだし茶漬け あおさ

今回は『体にやさしいだし茶漬け あおさ』を試食しました。ちなみにこちらの原稿は朝7時に書いています。やはりお茶漬けは朝食にぴったりですね。原材料は鰹の節、あおさ、焼飛魚、焼きのり、昆布などが使われています。まず袋を開けますと香りが良く、また、予想以上の量に驚きました。しっかりとした味付けでご飯がすすみます。ふと、漁港の朝市の光景が目に見えてきました。お茶漬けの美味しさが身体に染み渡り、一袋(一食)で贅沢な朝ごはんになりましたあ～！



体にやさしいだし茶漬け あおさ 10g・216円

### 解説コーナー

#### シナモンとは

シナモンはスパイスの代表格で、肉桂という樹木の樹皮から作られます。スパイスなのに甘みもあるエキゾチックな風味が特徴で、スリランカ・インド・ベトナムなどの熱帯地方を中心に栽培されています。シナモンの歴史は「世界最古のスパイス」と呼ばれ、古代エジプトでは神聖な儀式などで使用されていました。シナモンスティックは樹皮を丸めて棒状にして乾燥させたものです。また、シナモンの樹皮を粉末状になるまで細かく砕いたものがシナモンパウダーになります。シナモンスティックはコーヒーや紅茶の香りづけに使うのが一般的です。シナモンパウダーはクッキーなど洋菓子、カレーや肉料理など仕上げの直前に加えると香りが引き立ちます。シナモンは血行促進効果・リラックス効果が期待できますが、摂取量には注意が必要です。

### 人気ランキング! かぼちゃ

1

#### 有機の玄米ポタージュ かぼちゃ

135g・356円



有機かぼちゃの甘みと旨みを生かした、なめらかでとろっとした優しい味の有機の玄米かぼちゃポタージュです。国産有機玄米と国産有機野菜を使用しています。酵母エキス、たん白加水分解不使用、動物性原料は不使用です。そのまま常温でもお召し上がりいただけます。

2

#### 米粉のクッキー

12枚・335円



素材の味と食感を活かしたシンプルな米粉クッキー。南瓜の優しい甘さとメープルの甘い香りは、幅広い年代で楽しめるクッキーです。

3

#### かぼちゃチャウダー

180g・351円



ダイスカットの北海道産かぼちゃをふんだんに入れ、スープ自体にも北海道産かぼちゃペーストをたっぷりを使用した自慢の商品です！ かぼちゃそのものの旨みと具材感を味わえる濃厚なスープです。

特定原材料7品目、保存料や香料といった添加物、ショートニングも不使用の安全なお菓子☆

### お知らせ

#### ■10月限定！新規入会で40P(200円分)プレゼント！

ボンラスパイユでは、10月中旬に新規入会のお客様に40P(200円分)をプレゼント中♪ また、情報を登録してもらえればお得なお知らせも配信中！この機会にいかがでしょうか♪ ※ポイントの付与は店舗で行わせていただきます。

<入会方法>店頭でスタッフにお声がけいただければ、入会方法説明させていただきます。アプリ「Cardfeel」を事前にダウンロードしていただければスムーズに会員登録いただけます。



アプリダウンロードはこちらから！



#### ポイントサービス

土曜 5日15日25日  
2倍 5倍

※吉祥寺店は日曜も2倍  
※ネットショップ対象外

#### メルマガ登録

①QR読みまたは下記メールアドレスに空メール送信  
②受信メール内リンクをクリック③情報登録して完了

bonras-join@mhaj.jp



#### 自然食品 店舗クーポン

1,000円以上ご購入で 50円OFF  
2023年10月31日まで

※他割引と併用不可。ポイント併用可。1会計1枚使用可。ネット対象外。

