ひみつのひとさじ 通信

2026.3月号 No.6

皆さまこんにちは。手首の骨折から1ヶ月…手首は？というと、ネジは8本板みたいなものが中に入っていますが、お菓子作りの仕事が功を奏してか、ホイッパーもほぼ普通に使えるようになりました。主治医の先生もびっくりしています。ということで、なぜかちっちゃい字しか書けませんが、自筆で頑張りますね。

今月は、春を告げる果実「苺」のお話

苺はバラ科の多年草。北米原産とチリ原産の品種がオランダで出会い、日本に上陸！それが今私たちが食べている苺のルーツのようです。自然の苺は、3～4月にかけて、白い可愛らしいお花を咲かせ、つるを伸ばしながら実を結びますが、私たちが果実と思っている赤い部分、実は"花托"なんです！表面のつぶつぶのひとつひとつが本当の果実！ 私も今回知ってびっくりしました。

苺って美容に良いことご存知でしたか？ 苺を1パック食べたら、1日に必要なビタミンCの約2/3、葉酸、食物繊維、カリウム、アントシアニンなども摂れるとのこと。ということは、免疫力がアップし、美肌になり、食物繊維が腸内環境も整えてくれる、まさに春の天然サプリです！ そう言えば、妹がロンドンに留学していたとき、ホームステイ先の奥さま（Monaさん）が苺ばかり食べていたのも思い出しました。細くてとても綺麗な方で、あの美しさは苺が成す技だったのかも!! と、30年経った今、今更ながら繋がりました。

紫外線が強くなるこの季節には、うれしい恵ですよね。



（＊つづく）

(*フブく)　＊3月の季節のお菓子は いちごのムースケーキですよ～＊

そして、私がずっと疑に思っていたこと、これはおそらく皆さんもだと思うのですが、本来苺は4月～5月の果物ですよね？でも日本では、12月～3月がピークで市場に出回ります。どう考えてもおかしですよね？その理由を調べてみたら、苺農家の方たちを救うためだったようです。苺の自然栽培は、気候変動に左右されやすく、また、輸送時に傷みやすいことから、栽培はハウスへと進化し、太陽光や温度調整ができるようになったことから真冬でも栽培できるようになりました。時にクリスマスケーキがなぜかショートケーキに定着してしまった（誰かの陰謀で）せいで、12月の需要が高まり、半年間も安定して供給できるようになったことで、苺農家の方たちは救われたとの説もあります。人の知恵から生まれたシステムも、需要と供給がうまくいくのであれば、甘くて美味しい愛する苺さんに罪はない！苺を想う気持ちは農家さんも苺愛好家の私たちも同じですよね…そんなことを考えながら、今月の季節のお菓子にそっと私の愛を込めて、皆さまへお届けしようと思います



♥ ひみつのいろいろ ひとりごと ♥

日本では4月が新生活の始まりですが、お隣の韓国では、一足早く3月2日に新学期が始まります。2月のバレンタインデーに想いを伝え、3月のホワイトデーにそのお返事を受け取るのだそうです。
新しい生活が始まるだけでもドキドキなのに、韓国の春は少し慌ただしくも感じられますね。春は、期待と緊張が入り混じり知らず知らずのうちに肩に力が入ってしまう季節　そんな時、ほっとひと息つける様な優しいお菓子を心を込めてお作りしていきたいと思います。
皆様にとって、素敵な春になります様に…

スタッフ Kyoko

＊ひみつのいとさじ＊と還元麦芽糖 ～美しさを守る甘さ～



ひみつのいとさじでは、白砂糖を使わず、すべてのお菓子に還元麦芽糖(®マービー)を使用しています。きっかけは、mariko が乳がんを患い、医師から「再発予防のため白砂糖を控えて」と言われたこと。それでも大好きなお菓子はあきらめたくない、当時5才の娘のためにも生きたい！そう願い、白砂糖を断ち、薦められたのが®マービーでした。以来18年間、日々の食事にも使い続け、現在は完治しています。

白砂糖は血糖値を急上昇させるだけでなく、体内でたんぱく質と結びつき「糖化(体のコゲ)」を引き起こすといわれています。ハリや弾力の低化、くすみ、シワなど肌老化の一因に。還元麦芽糖は、糖化を起こさない糖。甘さを楽しみながら、美しさを守る選択ができます。



「糖質ゼロ」「カロリーゼロ」と表示される商品の多くに人工甘味料が含まれ、血糖値に影響するものもあります。吸収されず排出されるとき、腎臓に負担がかかるともいわれています。

還元麦芽糖は甘味料ではなく"糖"の一種で、添加物表示の必要がないことを厚生労働省に認められています。腸内細菌の働きを助け、健康成分「短鎖脂肪酸」の産生をサポート。カロリーは砂糖の半分以下で実質利用されるのは約2/3とわずかです。腸が整うことで肌が整うことも。

還元麦芽糖は、もともと糖尿病患者さんのために開発され、50年以上医療現場で使われてきました。甘さは砂糖の約80%、無味無臭で同量置き換えが可能で、自然に甘さを控えめにできます。製造はハーバー研究所。®マービーは純度100%、薬局で購入できますが一般のスーパーでの取扱いはありません。ですがひみつのいとさじでは300gと1500gをオンラインショップで販売しています。＊甘さを味方に＊糖化せず＊腸も整う＊この糖を選びませんか？

4月のお菓子



今年のイースターは
4月5日(日)
プチ・フール・セック
[イースター]
も、あります!



＊キャロットケーキ＊

有機にんじんをたっぷりお入れしじっくりと時間をかけて焼くことで、にんじんの甘味を最大限に引き出しています。有機くるみと有機サルタナレーズンも入っていて、濃厚なチーズクリームとの相性はバッグン!! かわいいミニチュアのにんじんと葉っぱも食べられます。

＊プチ・フール・セック＊







2022年春から作り始めたクッキー缶ももう5年目になりました。
この3月から新クッキー缶『La Cuillère de Bonheur ー幸せのスプーンー』を発売を機に、プチ・フール・セック[オリジナル]と[ハシバミ]に加えて、[猫ちゃん]も追加!! ショップサイトでは・イヌ(ブラウン)・イヌ(クリーム)・ネコ・ハシバミをお選びいただけるようにしました! ぜひショップサイトでご確認くださいね!

Youtube

Online Shop

Instagram

お店の秘レシピ公開!

甘さは欲しい
でも白砂糖は使わない
ヤラダを思う材料で作る
お家で簡単スイーツ
甘味は奄美産黒糖マービー
レシピ動画配信中です!

★ 3月のカレンダー ★

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

◎ グランドスドホール
ひみつのひもさじDay ◎
○ 芦屋店 : 3/5. 3/19
● 大本本店 : 毎週木曜日

◇ 3/4(水)~3/16(月)
第9回クッキーの見本市(クッキー缶の祭)
@阪急うめだ本店 9階祝祭広場

◇ 3/4(水)~3/14(土)
WHITE DAY 菓子フェスタ
@モンテメール本館3階イベントスペース