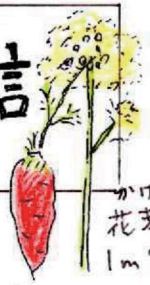
ひみつのひとさじ 通信

2026 4月号 No.7



皆さまこんにちは。今年は我が家の前の古木の桜が満開になったのと同時に4月を迎えました。花壇の花や枝だけだった木々も、蕾から一気に開花しています。自然の生命力のすごさをひしひしと感じる日々です。そして、今月の季節のケーキに選ばせていただいたのは、「キャロットケーキ」。私にとってその主役のにんじんは、命の恩人！そのことをお話ししようと思います。

にんじんの原産地は中央アジアの寒冷な高原地帯で1年を通して寒い地域。なので、四季のある日本でにんじんが最も快適に育つのは"冬"確かに冬のにんじんは甘くて美味しいですよね。



にんじんは野菜の中でも特に栄養価が高いことで知られています。中でもβカロテンはトップクラス。にんじんのオレンジ色の素になっている栄養素で、強い抗酸化作用を持っています。体内に入るとビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持に役立つようです。実は乳がんの治療中、抗がん剤の副作用で体や足はむくみ、肌は黒ずみ、ガサガサになっていました。その状況を見た主治医の先生が「にんじんのジュースを飲んで、副作用が和らいだという患者さんがいます。カロテノイドは免疫力を高めるので、飲んでみるといいかもしれないですね。」そう話してくれました。

その日から有機にんじんを毎日ジューサーで搾って飲み、搾りかすもサラダや鶏ミンチと炒めて無駄なくいただく毎日がはじまりました。少しずつ肌は明るくざらざらがなくなり、足の浮腫も引いて靴が履けるようになりました。

（＊つづく）

黄金の栄養バランス ＊ キャロットケーキ ＊ 4月のケーキ

(＊つづき) 自然の生命力のすごさと自然がはみ出す栄養素の確かさを、体で実感した出来ごとでした。私がにんじんを今もこよなく愛する理由はそんな訳なんです。 今月のキャロットケーキには、買って下さる皆さまの健康に役立つケーキを作りたいという想いがたくさん込められています。

16cmのホールには、有機栽培のにんじんが2本入っていて、バターではなく米油で焼くことで、βカロテンを効率よく摂ることができ、更ににんじんを細かく砕いているのは、野菜の栄養は細胞膜に包まれているので、細胞膜を壊すほど吸収率はUP! βカロテンの吸収率は1.5倍に高まるといわれているからです。 にんじんの上を少しカットして育てた葉っぱを手作りのミニチョコにんじんの飾りに添えて、デコレーションを施しているのは、私のちょっとした遊びごころ… そんなにんじん愛溢れる気持ちを今月のケーキに感じていただけたら嬉しいです。



mariko

♥ ひみつのいろいろ ひとさじな話 ♥

健康だけが取り柄の私が思いがけず持病を抱えることになってしまいました。
自分で出来ることは食生活の見直しくらいで
おやつも含め手作りしたものだけにしています。
脂質・塩分・米唐質（お砂糖をマーゼーで代用）
のカットを心掛けるようになり体がとても楽になりました。
ひみつのひとさじのstaffの方々は健康意識が高く
体に良いもの情報がとても豊富です。
伝授していただいたことを参考に今は健康的な食事を
おいしく作ることが楽しみになっています。
選択肢が多い世の中ですが、何を選ぶかによって
将来の自分の体が作られると思うと、中年になった今
間違わない選択をしたいものです。 staff kayo

Youtube

＊ひみつのレとそじ と 桜＊



ひみつのレとそじには ふたつの厨房があります。
上の厨房は、アトリエ前の公園の景色を借景に、四季の移ろいを感じられるよう大きな窓を設け、明るく開放的な空間に。





（真ん中が母と桜）

（2023年 作詞家の松本隆さんと）↓



そして下の厨房は窓がなく静かな佇まいですが『ZEN』という頼もしいオーブンがあり、クッキー缶や冷凍プリンはここから生まれています。
そして今、アトリエ前の公園は一年でいちばん美しい季節を迎えました。
満開の桜が窓いっぱいに広がり、室内までもやさしい桜色に染めてくれます。
並んだシフォン型の向こうに桜、桜、桜ー思わず手を止めて、ずっと眺めていたくなる景色です。



先日、東京を訪れた際、目黒にアトリエがあった頃のスタッフと再会しました。
あの頃の時間を懐かしく語り合いながら、ここまでご縁が続いていることのありがたさをしみじみ感じました。
桜の季節は、景色だけでなく、人とのつながりまでもやさしく思い出させてくれます。



（東京のスタッフと）

mie

5月のお菓子



＊カフェ・パンナコッタ＊

卵白で作るパンナコッタがコーヒー風味のクッキーの土台に乗り、マロンクリームとキャラメルジュレでハーモニーを仕立てます。
今年も吉田牧場さんのブラウンスイス牛乳とのコラボです。

＊土佐小夏パウンド＊



宮崎県の日向夏が広く知られる一方で、高知の土佐小夏も引けを取りません。凛とした清らかな香りーその上品さは格別！その香りをぎゅっと閉じ込めた自家製ピールでしっとりと焼き上げたパウンドケーキ。爽やかな余韻をお楽しみいただけます。

＊　＊　＊　＊

＊春のクーポンコード＊

6月末まで何度でもご利用可能な
クーポン、会員価格5%OFFに加え
更に5%OFF、合計10%OFFになります!!

クーポンコード：R804（英数半角）

★4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		

★4月のイベント★

The Nishinomiya Edit
－阪神間を楽しむおやつ時間－

◎ 4月1日(木)～7日(火)
◎ 西宮阪急1階食料品サービスカウンター横
＊アイ・フルセック【イースター】
＊幸せのスプーン　出品します！

＊グランドスードホテル
ひなつのひとさじDay＊

● 芦屋店：4/2、16、30
● 六本木店：毎週木曜日

☆大丸芦屋店 地下1階
芦屋セレクションコーナー☆
クッキー、フィナンシェ、マドレーヌなど
常設で販売しています。
水曜日は シフォンの日！