

自宅敷地内の一角に立つ、小さな小さなベーグル屋さんオープンするのは、ひと月にわずか1日だけ。それでも噂を聞きつけて、貴重な1日に様々な人々が訪れます。卵や牛乳、バターを使わないシンプルでヘルシーなベーグル。ベーグル工房hibiオーナー・橋本智子さんは、アレルギーのあるお子さんも安心して口にできるオーガニック素材を使います。「このパンはどれを選んでもいいよ」ってお母さんに言われたお子さんが、とっても嬉しそうな顔をしてたんです。それを見て「よし/間違っていない!」って思いました。四児の母である智子さん自身もお子さんが生まれてから食に対する興味が深まったと言います。具はフルーツや野菜、和風のものなど約10種類ほど並びます。中でも惣菜のベーグルは、野菜がとびきりおいしくなる「重ね煮」という特別な調理法で作ったもの。砂糖や化学調味料を使わず、野菜から出る水分だけでじっくりと煮ることで、旨みを最大限に引き出します。野菜には葉ものように上に向かって伸びるもの(陰性)と下に向かって根菜



お子さんを
おんぶしたままの
重ね煮教室風景も、
ここならでは

予約待ちのベーグルは
20種類ほどある中から
季節のものなどが10種類
並びます

日々の生活の延長にあるもの。 食に向き合うということ。

類(陽性)があり、それぞれのエネルギーが影響しやすい小さな“宇宙”を鍋の中につくってあげることで、素材それぞれが栄養とおいしさをぐくぐくと発揮してくれるそうです。保存がきくので重ね煮を冷蔵庫にストックしておけば、みそ汁や炒め物など毎日のメニューが短時間で出来上がり。智子さんはこの重ね煮を岡山県にある自然食のセミナーハウス「百姓屋敷わら」の船越康弘さんから直々に学びました。最近では自宅で重ね煮の料理教室も行っています。

智子さんのベーグルや重ね煮を体験したお母さんの多くが「食への向き合い方が変わった」と言います。素材へのこだわりはもちろん、料理に込める“気持ち”、そして何より、自分のペースで料理を楽しんでいる智子さんの姿勢には、学びや笑いやワクワクがいっぱい。まずはブログをのそいでみて下さい。



重ね煮は旨みが
多いので
みそ汁はダシを
取らずにOK



豆腐ハンバーグ、そばサラダ、
おひたしのすべてに
重ね煮を利用。
調味料が少なくても
ずむも重ね煮の味か



「重ね煮で
心を込めた
パンを食べて
しましょー!」



ベーグル工房 hibi
中津市三光白木1120-10
TEL:090-7380-5905
<http://ameblo.jp/hibi-bagel>

※営業日は毎月不定です。ブログでご確認下さい。
※ベーグルの通販は、只今予約は約1カ月待ち、定期購入できる月1便も定員のため新規は休止中。

Event Information

毎月 第2土曜

10:00~12:00

●4月11日(土)
●5月9日(土)
●6月13日(土)

募集人数:20人
参加費(実費):1,000円~
対象:制限なし
(お子様は保護者同伴)
持参:特になし(エプロン)
講師:村上 あや

毎月 第3土曜 ※8月のみ第1土曜

9:30~12:00

●4月18日(土)
●5月16日(土)
●6月20日(土)

募集人数:10人
参加費(実費):100円
対象:小学校高学年以上
持参:布
講師:青森 千恵

毎月 第3日曜

10:00~13:00

募集人数:5人
参加費(実費):500円~
対象:小学校高学年以上
持参:特になし
●内容等は4月以降決定いたします。詳細はお問い合わせください。

毎月 第4土曜

10:00~12:00

募集人数:10人
参加費(実費):500円~
対象:小学校高学年以上
持参:選手、エプロン
●内容等は4月以降決定いたします。詳細はお問い合わせください。

■次回フリーマーケットは4月5日(日)開催となります。
5月3日(日・祝)フリーマーケット出店応募締切は4月17日(金)です。
■リサイクル家具・自転車抽選会は、4月5日・5月3日に開催されます。

参加応募 八ヶ千宛先 大分エコライフプラザ 〒870-1205大分市福宗618番地

お問い合わせ先
大分エコライフプラザ
〒870-1205大分市福宗618番地
tel:097-588-1410

Access MAP
大分大学医学部 附属病院
トキハ わさだタウン
大分市IC
R442
大分南署
ホワイトロード
大分市福宗環境センター
Neco リサイクルプラザ内

Neco press
企画・発行 NPO法人 まち・文化再生プロジェクト
〒870-0924 大分市教3-12-4
tel:097-578-6820 fax:097-578-6821
発行 人 戸塚 悠生
制作 市 SOFT FACTORY
※本紙掲載の記事・写真など無断で複製・転載(コピー)・転載することを禁じます。

パークプレイス

期間限定でジャボヨリがパークアップ!! **パーク遊び王国**

第1弾 3/7(土)~
参加無料
鳴らして遊ぼう!
アミマル遊具が登場!

第2弾 3/7(土)・22日・28日・29日
4/4(土)・5日
参加無料
ジャボヨリ玉ひろば

時間 10:00~22:00 場所 3Fシャングリラ
キリン・カバ・ゴリラの形をした遊具で音をならしたり、写真を撮ったりして元気いっぱい遊んじゃおう!ゾウのすべり台も待ってるよ!

週末限定!! いろんなシャボン玉を作ってみなで遊ぼう! ※悪天候(雨天・強風)時には中止となります

お気に入りのイベントが見つかる!
今すぐホームページをチェック

【パークプレイス大分】
〒870-0174 大分市公園通り西2丁目1番
TEL 097-520-7777(代)

3.21co ▶ 4.5o

Renewal Open

大分市府内町 2-6-14 金剛ビル 1F
TEL:097_513_5566
<http://heicou.exblog.jp/10/>

インテリア・雑貨の、**H E I C O U**

お部屋探しの、**CICOU** life design