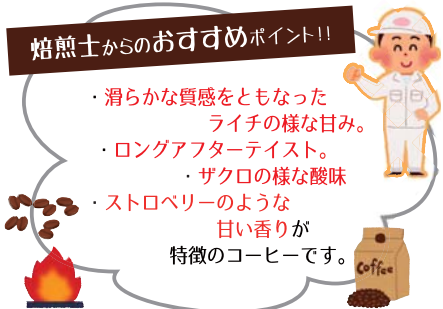


シリーズ マンスリーコーヒーインフォメーション vol.174

MONTHLY COFFEE INFORMATION
エチオピア〜シェカG-1 カヨカミーノ〜 中煎り〜

エチオピアのモブラコ社は、古くから品質のよいコーヒーの輸出業者として日本の多くのコーヒー焙煎家たちから愛されてきました。故ヤンニ社長の娘で現社長のエレアナさんは、近年南部に3箇所の直営コーヒーウォッシングステーションを運営するなど、スペシャルティコーヒーの生産・輸出に積極的に取り組んでいます。そして、2017年、エチオピア西部、シェカの地に、コーヒー農園のプロジェクトがスタートしました。この農園は、スペシャルティコーヒーで有名なエチオピア南部のイルガチエやシダモとはだいぶ離れた「シェカ」というエリアにあり、いわゆるフォレストコーヒーの産地として知られているエリアです。一般的にフォレストコーヒーの評価は芳しきありませんが、エレアナさんによると、その原因は土地や環境ではなく、「問題は落ちた実や未熟の実をまぜてしまうことでフォレストコーヒー本来のポテンシャルを発揮できていないから」とのこと。しかし、元々はコーヒーの木が自生する環境でもあり、エチオピア西部はコーヒー発祥の地とも言われています。「この農園で、きちんとした収穫・収穫後の処理を行って、本物のフォレストコーヒーを作りたい」というのがエレアナさんの目標です。まだ誕生して間もない農園でコーヒーの木も若く、設備も十分ではありませんし、町からも遠く、土の道は雨季には車が通れなくなるなどの困難がありますが、これまでに培ったスペシャルティコーヒーの知識と経験を活かし、エレアナさんは「本物のフォレストコーヒー」作りに設備投資や人材育成を進めています。

【焙煎度合】
■■■■□□□□
(ミディアムロースト 中煎り)



《エチオピア〜シェカG-1カヨカミーノ〜概要》
地 域：シェカ カヨカミーノ農園
標 高：1900-2050m
格 付：Grade - 1
精選/乾燥：非水洗式
品 種：エチオピア原種

今月のTOPICS 有名医師が教える、「コロナ疲れ」を解消する方法

テレワークや外出自粛などで長期にわたって家で過ごしている人も多いだろう。収束のためにはマストである一方、精神的にストレスが溜まることも。そこで、医師であり医療ジャーナリストの森田 豊先生が“コロナ疲れ”を解消する方法を伝授。少しずつ実践して、自分と相性のいい方法を見つけてみて。

※効果には個人差があります。
※日本における新型コロナウイルスに関する最新情報については厚生労働省やWHOのサイトをご確認ください。

●適度な運動をする

身体を動かし、少し汗ばむことで、自律神経のバランスが整い、不安やストレス解消につながると考えられます。また、夜の寝つきや睡眠の質も高まることも、激しい運動だと交感神経が昂りすぎて逆効果になりますから、深呼吸とともにストレッチをしたり、ヨガをするのもおすすめです。

●フライパンでベーコンを焼く

一定でない、ゆらゆら揺れるベーコンの動きや、一定でない音は、自律神経を整えて心を落ち着かせ、心地よさを感じさせる効果があります。あの「ゆらゆら」は、「1/f(えふぶんのいち)ゆらぎ」というものです。木の葉がサラサラと風になびく音、小川のせせざき、波の音、小鳥のさえずり、それからろうそくの炎の揺らぎなども同様です。

イギリスの「Daily Mail」によると、ベーコンをひたすら焼き続ける動画を見ることで、よく眠れるということが世界中で話題になりましたが、眠れないときだけでなく、イライラした時の脳神経や心を鎮めるのにもおすすめです。私もときどきキッチンでやっていますが、薄めのベーコンを使用するをおすすめします。

●コーヒーの香りをかぐ

寝起きや仕事中にスッキリしたいときに飲むコーヒー。コーヒーの効果はそれだけではなく、香りが気分を落ち着かせ、脳のアルファ波を高めるのです。特に、グアテマラやブルーマウンテンの香りが、アルファ波を増やすと考えられています。

杏林大学医学部の古賀良彦教授らは、20代的女性10人に5分間隔で、6種類のコーヒーの香りを数十秒間ずつ嗅いでもらい、その間の脳波を分析するという実験を行いました。その結果、グアテマラとブルーマウンテンの香りにはリラックス効果があることがわかりました。

●セロリやパセリ、ねぎを使った料理を食べる

セロリの「アピニン」、パセリの「アピオール」という成分が放つ強い香りは、精神を安定させ、気持ちを鎮める働きがあります。タマネギの「硫化アリル」の匂いは、神経を落ち着かせ、衝動的な行動を抑えてくれます。にら、にんにく、らっきょう、ねぎ、わけぎなど、硫化アリルが含まれているほかのねぎ類にも同じ効果があります。

(パーパスバザール オンライン 2020.04.04)

編集後記

長期にわたっての外出自粛要請により、自宅で過ごす時間が増えストレスの溜まっている方もいらっしゃるでしょう。今月のトピックで“コロナ疲れを解消する方法”をご紹介します。少しでもご参考にしていただければ幸いです。毎日新型コロナウイルスの早い終息を祈るばかりです。(S.H)

Vol.490

発行日/毎月1回1日発行
/2020年5月1日通常 第490号
発行所/富士コーヒー株式会社・総合企画室
HP/http://www.fujicoffee.co.jp
名古屋市中川区舟戸町6-18
TEL(052)362-1161 FAX(052)362-1801



【営業日カレンダー 5月】

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 赤口	2 先勝
3 友引 憲法記念日	4 先負 みどりの日	5 仏滅 こどもの日	6 大安 振替休日	7 赤口	8 先勝	9 友引
10 先負 母の日	11 仏滅	12 大安	13 赤口	14 先勝	15 友引	16 先負
17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引	22 先負	23 仏滅
24 大安	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安
31 赤口						

休業日

ルワンダ 南部ニヤマガバ地区 農園風景 (左右・中央)
エチオピア シェカ カヨカミーノ農園風景 (左右・中央)

この夏のいちおしアイテムのご紹介 ー2、3
今月のTOPICS ー4
珈琲小咄 ー1
マンスリーコーヒーインフォメーション ー4

📺・ホームページ <http://www.fujicoffee.co.jp>

富士コーヒー社員の本音が垣間見える(?)社員ブログも随時更新中!
上記HP「お知らせ」タブか右のQRコードからご覧下さい!!



『客席』九五八話
ある喫茶店。
あれから四十ほど、テーブルに着いてから互いに目線をそろしている男女。三日前、この辺で別れようと言いつつ男、察知づいてはいたが、まだ躊躇切りのつかない女。
男の目の前には、すでに冷えて切っている厚切りトーストと目玉焼きとコーヒー。男がトーストを手にする女が言った。
「こんな時によく食べられるわね」
「いいじゃないか。腹が減っては戦は出来ぬって言うからね」
イライラしながら男は食べ始めた。すると、今まで黙っていた女があつさり言った。
「いいわ、別れましょう。その代わり、最後のサービスさせてね」
トーストと目玉焼きとコーヒーに振りかけをして店を出て行った。
男は煙にまかれたような顔をしてコーヒーを口にする。
「しよっぱい」
通りに出た女は小声ながらも吐き出すように言った。
「潮時よ!」

『絵日記』九五九話
「おじいちゃん、あたしの描いた絵日記を見て?」
「どれ?」
「やあ、この顔はおじいちゃんだね」
「うう、次をめぐって?」
「この顔はメグちゃんだね」
「うう、次をめぐって?」
「この絵はお盆の上にコーヒーがのってるね。メグちゃんがいれたのかな?」
「うう。次をめぐって?」
「あ、おじいちゃんがそのコーヒーを飲んでるからね」
「うう、あたり! ここで問題です」
「あら、問題?やさしいのをたのむよ」
「このコーヒーを飲んだ感想を言ってください」
「うーん、香りはいいし、甘い中に渋みがあって、とても美味しいコーヒーだったよ」
「ワイルド、よかった。おじいちゃん、コロナにかかってない!」



コーヒーそばなし
三遊亭圓窓

三遊亭圓窓師匠のホームページ <http://ensou-dakudaku.net/>

この夏の いちおしアイテム!!

モナジュール ベリールージュ ストロベリー果汁使用



丸源
モナジュール ベリールージュ 720ml
510円

鮮やかな色調で、光を反射してきらきらと輝くように見える「まるで宝石(ジュエル)のようなゼリー」です。カクテルやリキュールをイメージした風味(お酒不使用)で、他の食材との相性も良く、オリジナルメニュー作りに最適です。

※ストロベリー果汁使用
(ストロベリーフィールドをイメージ)

★ジュレソーダカルピス



モナジュール ベリールージュ
+ 炭酸
+ カルピス

★苺のミニパフェ



側面の輪切り苺がかわいいミニパフェです。
苺をカットすれば、ほとんど
お店にある食材で済みます♪

★苺のモンブランパフェ



苺のモンブランホイップを
乗せた贅沢なパフェです。
鮮やかなラズベリーパウダーが
アクセントです。層もきれいな♪

★ジュレソーダ紅茶



モナジュール ベリールージュ
+ 炭酸
+ カルピス

モナジュール ベリールージュ
+ 炭酸
+ 果肉入りパイナップルシロップ



★ジュレソーダパイナップル

キウイ果汁20%使用!
トロツとした味わいとキウイ
シードのプチプチ食感が
たまりません!

スミダ飲料
粒々キウイネクター 1ℓ
(ストレートタイプ) **520円**

★キウイネクター



スミダ飲料
粒々キウイネクター 1ℓ
(ストレートタイプ) **520円**



スミダ飲料
粒々キウイネクター 1ℓ
(ストレートタイプ) **520円**

夏のおすすめ商品

2020年5月～2020年9月

果肉入り パイナップル シロップ



ハワイ産
マウイゴールドパイナップル果肉使用

フードインパクト
果肉入りパイナップルシロップ940g **1,770円**



- ★ハワイ産の希少なマウイゴールドパイナップルを贅沢に使ったパイナップルシロップです。
- ★ドリンクやデザートソースにピッタリ
- ★パイナップルの甘酸っぱさと爽やかな香りにこだわりの仕上がりです。
アルコールやソフトドリンク、デザートソースとして幅広くご使用いただけます。
- ★果肉入りのためパイナップルのおいしさが引き立ち、さらに見た目にも華やかなメニューが簡単に作れます。
- ★シロップを割り材で溶かすだけです。冷水や炭酸水でもすぐに溶けるのでオベレーションが簡単です。
パイナップルの果肉入りだからこだわりのあるドリンクに仕上がります。

◆ 果肉入りパイナップルシロップを使ったレシピ ◆

それぞれの割り材で溶かしてください。割り材をかえることで幅広いメニューにお使いいただけます。
※分量1杯、1皿分は目安です。お好みで調節してください



ソフトドリンク
果肉入りパイナップルシロップ 27g
紅茶(無糖) 120 ~ 150cc



ソフトドリンク
果肉入りパイナップルシロップ 27g
飲むヨーグルトまたはヨーグルト 80g
水または牛乳 適量



デザート
パイナップルカットのかき氷
パイナップルソースかけ
果肉入りパイナップルシロップ 適量
マスカット 適量

※表示価格には消費税が含まれておりません。別途消費税を頂戴いたします。

2020年5月1日