

—淡路の情報いっぱい！生活創造しんぶん—



月刊

# ポケットあわじ



## おいしいパン集まれー



VOL.193

もくじ

P1 まるごと淡路島ナン P2 みるくぱん、あんぱん P3 食パン、ハチミツフロマーシュ P4 野菜のタルティーヌ、とちおとめのメロンパン、パン食べ放題のランチ  
P5 パン作り教室 P6 淡路文化会館・淡路消費生活センター・淡路くにうみ協会からのお知らせ P7.8 淡路の文化活動・イベント情報



神戸Belleさんの  
まるごと淡路島ナン

淡路島玉ねぎと黒カレーの  
絶妙なハーモニー

神戸Belleさんのまるごと淡路島ナンは、名前のとおり淡路島の形をしており、まるかぶり淡路島って感じです。淡路島産の玉ねぎの甘さが黒カレーと絶妙なハーモニーで、とても美味しく頂きました。

他にも淡路玉ねぎブレッド、玉ねぎピザ、淡路島藻塩山食、じゃこカツバーガーなど、淡路SA限定のパンも多数ありました。最近のSAの焼き立てパン屋さん、あなどれません。

明石海峡大橋を眺めながら、美味しいパンで優雅な時間はいかが！

(応援隊:竹代 結)

淡路島の食材を使った  
焼き立てのパンがいっぱい♪

淡路藻塩バターパン

定番の粗挽きロング



まるごと淡路島ナン  
350円(税込)

神戸Belle  
淡路サービスエリア  
下り線にあるパン屋さん

場所 : 淡路サービスエリア下り  
営業時間: 7:30~18:00  
(売り切れ次第終了)  
連絡先 : 0799-72-5150

# ブランジェリー・フルールの みるくぱん

ブランジェリーはフランス語で「パン屋」フルールは「花」という意味です。

お花がいっぱい♪

平成15年開店の際にオーナーの久野さんは、生地に防腐剤などは使用せず、小さなお子様でも一人で買いに来ていただけるような安全・安心なパンをお届けしたい

との思いで開店したそうです。現店舗は、旧店舗よりちょっと岩屋より、お店の周りはお花がいっぱいですので、すぐにはわかんないと思います。駐車場で車のドアを開けるとあの焼き立てパンのかおりがプーンとただよってきますよ。

まっ白でふわっふわ

クリームはミルクィーでとろーり♡



そして、店内に一步足を踏み入ると、パン、パン、パンの洪水です。ナンバー1は明太子フランスパン

ナンバー2はミルクパン(白いパンの中にクリームが!)、もちろんあんぱん、クロワッサン、メロンパンも私たちが早く食べて下さいとかごの中で待っています。パンをトレーに移す際には、「そっと」ね! 焼き立ては柔らかいので注意して、はさんで下さいね。季節によりデニッシュ生地に果物を乗せて、今は島内産のイチゴとクリームが乗っていました。ちょっと小腹がすいた方は、そのまま奥へ進むとテーブルと椅子が12席ありますので、窓越しに花を見ながらごゆっくりと…。本棚に絵本もありますので子どもさんともゆっくり出来ます。でも、次から次へとお客様が入って来ますので、あなたが狙ったパンが手に入るかどうか! できるだけ早い時間にく来店してくださいね。

ごちそうさまでした。美味しかった。

(応援隊:岡 まさよ)

おかず系パンの種類も豊富

フルーツ系デニッシュ♪

人気ナンバー1 明太子フランス

イートインコーナーもありますよ~

ブランジェリー・フルール

Tel 0799-74-3993 営業時間 7:00~18:00  
淡路市久留麻1893-8 定休日/水曜日・第3日曜日

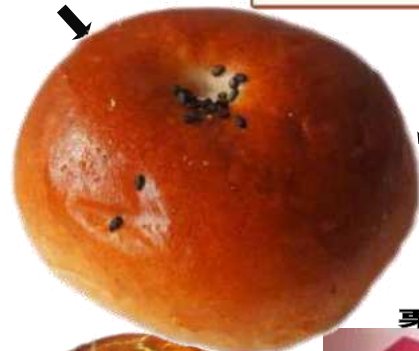
## こだわりのあんぱん

# 大正あんの あんぱん

酒粕を練りこんだ生地



あんは北海道十勝産の小豆を使用



栗あん



パイあんぱん



# 大正あん

淡路パン工房大正あん  
淡路市志筑新島イオン志筑店入口左  
Tel 0799-62-6506  
営業時間 10:00~20:00

移動販売車で市内を巡回しています。

大正あんは、社長の梅原永治さん(62歳)がイオン志筑店開店と同時に開店しました。社長さんから【あんぱん】へのこだわりについてお話を聞いてきました。

### ①あんへのこだわり

大正あんの粒あんは北海道十勝で契約栽培された小豆を使用しています。粒がしっかりしていて上品な甘さを追求しています。

### ②生地へのこだわり

酒粕を練り込んだ生地を使用し、さらに長時間熟成することで味に深みを持たせています。

### ③淡路島の特産品としてのフランド化

塩こしあんぱんと塩粒あんぱんは淡路島の『藻塩』を使用し、ほどよい塩加減と香ばしさが人気です。お土産に買われる島外の方も多いと聞きました。

### ④焼き立てのあんぱん10種類

お店の奥の工房で焼かれた焼き立てのぱんは、酒粕の効果で冷めても柔らかく、美味しさが保たれています。こしあん、いもあん、粒あん、栗あん、餅あん、抹茶あん、塩こしあん、塩粒あん、フランスあんぱん、パイあんぱん♪ お値段は130~150円です。

あんぱんはいくら食べても飽きません。わたしの趣味の山登りには必携の食料です。(応援隊:米田 静子)

高級「生」食パン専門店  
乃が美の食パン

今年の2月に洲本市栄町で開店した「乃が美 はなれ 淡路島店」を紹介いたします。

場所はイオン洲本店の南側、築地町バス停前にあります。この取材前にも何回か行ったことがあります、とてもわかりやすいところです。お店に入ると明るい気持ちのよいあいさつに迎えられました。人気店だけあって次から次へと食パンを求める人が来られます。

マネージャーの中田さんにお話をお伺いすると「乃が美の食パンは、たまごは使っておらず、最高級カナダ産の小麦粉を使用しております。また焼かずに美味しく食べていただけるように焼き上げています。淡路島の皆さんにも長く可愛がっていただきたいですね」と話されていました。また「日本の食パン名品10本」に選ばれ「パン・オブ・ザ・イヤー 食パン部門金賞」を受賞したそうです。それから「Yahoo検索大賞 食品部門賞」など、この食パンの人気の高さがわかるような気がします。

パン好きの私も何回か利用させていただいています。このパンは焼かずにそのままちぎって食べていますが、とても柔らかくてほんのりとした甘みがあります。何もつけなくても美味しく食べられ、また食べたくなる食パンですね。

(応援隊:田処 壱久)

耳まで美味しい  
高級「生」食パン

ほんのりとした甘み



パン・オブ・ザ・イヤー食パン部門金賞  
Yahoo検索大賞 食品部門賞

本数限定のため完売次第終了

ふわっふわ



焼かずに食べて  
みてください。



乃が美はなれ 淡路島店 洲本市栄町2丁目3-30 電話 0799-38-6755 営業時間/11:00~18:00 定休日/月曜日

プーランジェリータニグチの  
ハチミツフロマーージュ



プーランジェリータニグチ  
南あわじ市賀集419-1  
Tel 0799-50-2225  
営業時間 8:00~18:00  
定休日/月曜日、火曜日



賀集のパン屋さん、プーランジェリータニグチさんは、神戸や大阪でお勤めをしたあと2013年10月に賀集国衛にお店をオープンし、2016年4月に今の場所に移転しました。約60種類のパンは地元の食材を使い「手作り」というこだわりを持って焼いているそうです。その中で私のお気に入りパンが、ハチミツフロマーージュというフランスパンの生地にクリームチーズを入れハチミツをかけたちょっと濃厚なパンです。小さいパンですが、小腹が空いた時ちょうどいいんです。

店長さんのおすすめは、クリームパン。カスタードの量を普通の1.5倍にしたそうです。とっても柔らかいパンでした。

お店には喫茶コーナーもあって、組み合わせたパンとサラダと1ドリンクで500円！おすすめです。

(応援隊:岡 八代井)



フーランジェリーコパンじとほの  
**野菜のタルティーヌ**

フーランジェリーコパンじとほの  
**とちおとめのメロンパン**



麗しのイチゴパン

ふたつに割ると  
いちごクリームの  
甘い香りが漂います。



国道28号線  
神代交差点の近く

優しいピンク色にまんまるの形、ふたつに割るといちごクリームの甘い香りが漂います。表面の皮と柔らかなパン、そしてクリーム、3つの食感が絶妙です。クリームは少し甘酸っぱいイチゴ味です。疲れたときにいつも食べたくなる癒しのイチゴパンです。

(応援隊：浜田 泰美)

ここの野菜のタルティーヌは絶品です。タルティーヌとはフランス風のオープンサンドのことです。フランスパンをスライスした上に、彩りの良いパプリカや玉ねぎ、トマトやじゃがいもなどたくさんの野菜がごろごろのっかって、野菜のおいしさを最大限に味わうことができます。パリパリしたパンの食感と甘い野菜のハーモニー。軽めの食事としてもとてもヘルシーでおいしいこのパンが大好きです。皆さんもいちど食べてみてください。

フーランジェリーコパンじとほ 南あわじ市神代地頭方943-4 電話 0799-42-7203 営業時間/10:00~19:00 定休日/水曜日 第2・4日曜日



リピーター続出の  
クロワッサン

平野パン  
**パン食べ放題のランチ**



パスタセット



ランチタイムは焼きたてパンが食べ放題!

トースターで  
あつたべられます。



特製ランチセット

ランチタイムは  
11:30~14:00  
ラストオーダーは13:45



ハード系パンもオススメ



カラフルなフルーツデニッシュ



スープセット

平野パンは洲本市下内膳、国道から一本先山の方に入った道沿いの田んぼの中にある、かわいー軒家のパン屋さんです。お店の入口を開けるときれいな彩りのフルーツデニッシュが目飛びこできます。お店の奥には座席20席ほどの食事スペースがあり落ち着いてランチができます。

11時半からのランチメニューは、パスタセット・スープセット・特製ランチセットがあります。追加でスープ、ドリンク、デザートが頼めます。ランチタイムは屋台のようなパンコーナーに焼きたてのパンがどんどん並びます。パンを焼くトースターやパンにつけるオリーブオイルやお塩がおいてあり、食べごろの大ききのパンがずら〜と並んでいて食べ放題で好きなだけ食べられ

るんです。手当たり次第かごに入れて席についたらお料理が来るまでむしゃむしゃ♪オリーブオイルと塩、はちみつバター、どれをつけても美味しい!! 焼きたてのパンが出てきたら..やっぱりお味をたしかめなくては.. ついつい食べすぎてしまいます。パスタと特製ランチもパンとの相性バツグンでとっても美味しいのですが、食べ放題の焼き立てパンをいろいろ堪能するには、パンを贅沢に味わえるスープセットが良いのかも?

焼き立てパンがその場ですぐに味わえるこのランチはパン大好き人間にとって最高に幸せなひと時でした♡

(応援隊：坂本 厚子・村上 紀代美)

平野パン 洲本市下内膳76  
Tel 0799-24-2707  
営業時間/8:00~18:45  
(土、日、祝日は7:30)  
定休日/水曜日、第3火曜日



バター

自分でおいしいパンを焼いてみませんか？

# ウェルネスパーク五色「夢工房」 パン作り教室

『自分でパンを焼いてみたい』『焼きたてのパンが食べたい』とされている方は多いのではないのでしょうか？

そこで、洲本市五色町都志にあるウェルネスパーク五色の夢工房で開かれている初心者コースのパン作り教室を覗いてみました。

アットホームな雰囲気の中、パン作り作業が始まりました。まず、生地をこねる⇒一次発酵⇒分割⇒ベンチタイム（生地を休める）⇒成形⇒二次発酵⇒焼くの手順で、パンが焼きあがるまでには3時間程かかります。講師を務める中村美智代先生は、パンは生きているの

で気温・湿度に影響されやすいところが一番難しいと言います。この日はあんパンとマヨネーズパンが焼きあがりました。

また、難易度の高いパンを極めたいという方を対象とした上級コースもあります。もう10年もこの教室に通っているという2人の生徒さん。手際もよく慣れた手つきで作業が進んでいきます。どちらのコースもパンと一緒に楽しみデザートも仕上がりました。

手作りで焼きあがったパンはふっくらと仕上がりに、香ばしい香りが部屋一杯に広がります。時間と愛情をたっぷりかけて作ったパンは天下一品！美味しいこと間違いなし！だと思います。（応援隊：瀬戸由美子）



①生地をこねる。



②一次発酵



③分割

④ベンチタイム 一次発酵の後に、ガスを抜き、丸めた生地を休ませます。



⑤成形



⑥二次発酵 成形したパンを最後にもう一度発酵させます。



⑦焼く



【開催日時】 毎月第2火曜日（上級コース）  
第2金曜日（初級コース）＊日時変更有  
【場 所】 ウェルネスパーク五色夢工房  
（洲本市五色町都志1087）  
【講 師】 中村美智代先生  
【問合せ先】 ウェルネスパーク五色夢工房  
Tel0799-33-1540

## 淡路文化会館からのお知らせ

# 淡路生活創造活動グループ交流会開催



日ごろ、淡路生活創造情報プラザを拠点に活動している皆さんが、年に一度、他のグループと情報交流をする発表会です。

### ◆内 容

#### ①グループ活動発表

歌・楽器演奏・大正琴・ダンス・手話等、日頃の活動の成果をグループで発表します。

#### ②グループ活動紹介

グループ活動の内容や様子、活動を進める中でのアイデアや悩みなどを簡単に説明・紹介します。

#### ③グループ活動展示

当日参加できないが、日頃の活動の成果を展示にて紹介します。

- ◆日 時 平成30年7月14日(土) 12:30受付 12:50～16:30
- ◆場 所 淡路文化会館 講堂 【問】 淡路文化会館
- ◆入場無料 皆様のご来場をお待ちしています。 〒656-1521淡路市多賀600 TEL0799-85-1391

## 兵庫県淡路県民局からのお知らせ

# 大手通販サイトをかたり未納料金を請求するSMS

### [事 例]

スマホに、「サイトへの登録料が未納である。本日中に連絡がない場合は法的手段に移行する」という内容のSMSが届いた。送信元として大手通販サイト名が記載されていたがこのサイトを利用したことはない。どうしたらよいか。

### ーアドバイスー

- 実在する事業者等の名前をかたり、「有料サイトの料金が未納」など、心当たりのないSMS(ショートメッセージサービス)が届いたという相談が寄せられています。
- 心当たりのない不審なSMSが届いたら、開かずにすぐ削除することが大切です。
- 送信元の名前等に聞き覚えがあっても、安易に信用しないようにしましょう。連絡すると個人情報を読み出されたり、金銭を要求されたりする場合があります。
- 困ったときは、消費者ホットライン188へご相談ください。



兵庫県淡路県民局県民交流室県民・商工労政課  
(消費者センター)

☎0799-26-3360

☎0799-24-6934

(土日祝日・年末年始は除く)



## (一財)淡路島くにうみ協会からのお知らせ

〒656-0022 洲本市海岸通1-11-1

☎0799-24-2001 ☎0799-25-2521

HP: <http://www.kuniumi.or.jp/>

### 第1回淡路島くにうみ講座

#### ■テーマ

日本人よりも日本を面白がる、日本在住のアメリカ人講師が語る

「淡路島の環境問題

～美しき水と緑を守るために～」

#### ■講 師 ジェフ・バーグランド氏

(京都外国語大学国際貢献学部教授)

#### ■内 容

地域資源に恵まれた淡路島の良さを活かした地域づくりや、環境問題等についてお話しいただきます。

■日 時 7月8日(日) 14:00～15:30

(開場13:30)

■会 場 洲本市文化体育館

■定 員 先着300名(無料)

■申込み 事前申込必要 締切7月6日(金)

■問い合わせ先 (一財)淡路島くにうみ協会

☎0799-24-2001 Fax 0799-25-2521



# インフォメーション

## 淡路の文化活動・イベント情報

### ◆洲本市民交流センター

〒656-0054 洲本市宇原1788-1  
☎0799-24-4450 F0799-24-4452

#### 環境ポスターコンテスト

6月5日の世界環境デーにちなみ、幼児、小学生を対象に環境ポスターコンテストを開催します。

募集期間：～6月24日㊤

テーマ：「淡路島の自然を守ろう！」をテーマにした絵画・ポスター等

※応募作品の中から3点を選び表彰

展示：8月1日㊤～25日㊤

ロビーにて展示します。

詳しくはお問い合わせください。

#### 「すもとの夕日フォトコンテスト」応募作品展

㊤6月1日㊤ 10:00～29日㊤ 15:00  
時9:00～21:00

休月曜休館 会アールギャルリー  
観覧無料

※平成29年度に開催された「2017すもとの夕日フォトコンテスト」の応募作品約100点を展示。

### ◆兵庫県立淡路夢舞台温室「奇跡の星の植物館」

〒656-2306 淡路市夢舞台4  
☎0799-74-1200 F0799-74-1201  
10:00～18:00 (最終入館17:30)

#### ウォーターガーデンショー2018—ウェディング ホワイトガーデン

㊤6月11日㊤～7月8日㊤  
大人600円、70歳以上(要証明)300円 ※高校生以下無料

#### プリザーブドフラワーアレンジ教室

㊤6月23日㊤～24日㊤  
体験：1,200円～ (要入館料)

### ◆洲本市文化体育館

〒656-0021 洲本市塩屋1-1-17  
☎0799-25-3321 F0799-25-3325

#### 第26回 爽美会 日本画展

㊤6月2日㊤～4日㊤ 10:00～17:00 (最終日は16:00まで)  
会議室1A 無料 爽美会担当：富山 ☎090-9271-1313

#### 芝小百合バレエ教室 発表会

㊤6月10日㊤ 開場14:00 開演14:30～17:00  
文化ホール『しばえもん座』  
無料 芝小百合バレエ教室 ☎0799-42-1108

#### 洲本高校ミュージックダンス部 ラストライブ

㊤6月17日㊤ 開場14:00 開演14:30  
文化ホール『しばえもん座』  
無料 洲本高校ミュージックダンス部 ☎0799-22-1550 (洲本高校内)

### ◆淡路島国営明石海峡公園

〒656-2306 淡路市夢舞台8-10  
☎0799-72-2000 F0799-72-2100

#### 季節のクラフトあそび「アジサイのアレンジメント&ラベンダーのサシェ作り」

㊤6月16日㊤17日㊤23日㊤24日㊤ 10:00～17:00  
会 ビジター棟  
参加費 100円～ (別途入園料、駐車料金が必要)

#### でかボールであそぼう

㊤6月1日㊤～7月16日㊤ 9:30～18:00  
場 芝生広場  
参加費 無料 (別途入園料、駐車料金が必要)

### ◆淡路人形座 6月公演

〒656-0501 南あわじ市福良甲1528-1地先  
☎0799-52-0260 F0799-52-3072

福を授けます 「戎舞」  
娘の途な愛 「火の見櫓」

#### 定時公演

詳しい日程はお問い合わせください。

時10:00、11:10、13:30、15:00

休毎週水曜日

①「戎舞」・「人形解説」

「伊達娘恋緋鹿子 火の見櫓の段」

大人1,500円 中高生1,300円  
小学生1,000円 幼児300円

②「人形解説」・「戎舞」

大人1,000円 中高800円  
小学生600円 幼児200円

※上演時間・内容が変わる場合あり

#### 【今月のトピックス】

源平合戦にまつわる

人形浄瑠璃とだんじり唄

○だんじり唄同好会「だん」による『源平 敦盛組討』

○淡路人形座による

『一谷嫩軍記 須磨浦組討の段』

㊤6月30日㊤ 開場19:30 開演20:00

大人2,000円 中高生1,500円  
小学生1,000円 ※未就学児は入場できません。(前売り) 大人1,500円 中高生1,300円 小学生800円

前売り券 5月30日㊤発売開始  
※売切れ次第終了

#### 臨時公演

30名様以上・15日前までの事前予約必要 時【9:00、16:00】

※上演時間・内容が変わる場合あり



# インフォメーション



## ◆淡路文化会館

所 〒656-1521 淡路市多賀600  
 ☎0799-85-1391 F 0799-85-0400  
 時 9:00～17:00 入場無料

### 写淡四季・フォトあわじ 合同写真展

日 5月22日㊤～6月10日㊤  
 会 展示室、県民ギャラリー

### 日本画サークル展

日 6月12日㊤～27日㊤  
 会 展示室、県民ギャラリー

### マイラブリーキルト3

日 6月29日㊤～7月13日㊤  
 会 展示室

## お知らせ

淡路文化会館のホームページが見やすく、使いやすくなりました。「ポケットあわじ」のバックナンバーも探しやすくなっています。ぜひ、一度ご覧ください。



## ◆淡路市立サンシャインホール

所 〒656-2305 淡路市浦148-1  
 ☎0799-74-0250 F 0799-74-0256

### 安井寿満子 エッチング同窓会展

日 6月17日㊤～24日㊤  
 時 10:00～18:00  
 会 2階ギャラリー 入場無料

### ふだんぎロビーコンサート

日 6月24日㊤ 時 14:00～14:40  
 入場無料  
 出 嶋田 一輝、石坂 光  
 川村 望貴ほか

## ◆南あわじ市滝川記念美術館 玉青館

所 〒656-0314 南あわじ市松帆西路1137-1  
 ☎0799-36-2314 F 0799-36-5408

### 平成30年度館蔵品展1

日 ～6月下旬頃 9:00～17:00  
 休 月曜休館 入場 大人300円、高大生200円、小中生100円※小中生は「ココロンカード」「のびのびパスポート」利用可、入館無料

## ◆淡路市立しづかホール

所 〒656-2131 淡路市志筑新島5-4  
 ☎0799-62-2001 F 0799-62-6465

### しづか少年少女合唱団

日 6月9日㊤ 30日㊤  
 時 14:00～15:30  
 場 しづかホールリハーサル室  
 入 1,000円(月2回) 休 火曜休館  
 ※小学生対象

### JAZZ DANCE教室

日 6月8日㊤ 15日㊤ 22日㊤  
 時 キッズ(～小学生)  
 16:30～18:00  
 フリー(中学生～)  
 18:30～20:00  
 場 しづかホールリハーサル室  
 入 キッズ: 3,150円(月3回)  
 フリー: 3,300円(月3回)  
 ※初心者歓迎 都度払い可  
 申 じづかホール  
 ☎0799-62-2001



## 編集だより

4月より「ポケットあわじ」を担当することになりました。これまで同様、これからも皆様に愛される新聞をめざして頑張りますのでよろしく願いいたします。

今月は、おいしいパンがたくさん集まりました。これ以外にも、おいしいパンをたくさんご存知のことと思います。家族やお友だちとおいしいパンの食べ歩きはいかがでしょう。

(応援隊: 久保)

「ポケットあわじ」は、応援隊の手により取材や編集がされ、月に3,500部発行しています。そして、島内各市の庁舎・公民館・商業施設など約230カ所に無料配布しています。今後も生活情報新聞として、豊かな情報をお届けしたいと思います。ご愛読よろしく願いします、とともに、読者の皆さまからのお便り、情報をお待ちしています。また、淡路文化会館のホームページにも掲載していますので、是非ご覧ください。

(発行) 淡路生活創造応援隊 淡路文化会館・淡路文化会館運営協議会  
 〒656-1521 淡路市多賀600 ☎0799-85-1391 F 0799-85-0400  
 E-mail: a-pocket@hyogo-ikigai.jp https://www.awaji-bunkakaikan.jp/

私たちはポケットあわじを応援します。

