

**自休自足通信**

福が住む六軒村店  
1周年記念  
ふとっばら感謝企画号

2018年3-4月

Café  
**自休自足**  
じきゅうじそく

http://www.jikyuujisoku.com/  
jikyuujisoku@gmail.com

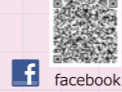
【新琴似本店】

TEL.011-764-4224  
札幌市北区新琴似3条7丁目1-21  
OPEN 11:00~17:00(LO 16:00)  
第3日曜日定休 3-4月は定休日なし!



【六軒村店】

TEL.011-876-8835  
札幌市豊平区福住1条8丁目3-5  
OPEN 11:00~17:00(LO 16:30)  
月曜日定休 3-4月は定休日なし!

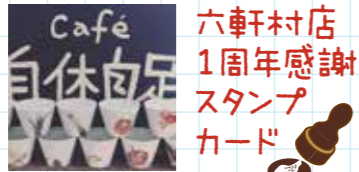


★hokkaido コミュニティ Café クミアイ  
http://www.cafe-kumiai.org  
★新琴似ナビ http://shin-navi.com/



この通信をお持ちのお客様に! お連れ様も全員O.K!

【3月の期間限定サービス】  
じゃことかりかり梅のおこげ飯チーズトッピング無料  
【4月の期間限定サービス】  
チーズカレー温玉トッピング無料



4月10日よりお配りします。  
スタンプ3つで、先着50名様に言葉入り  
ポーセラーツのカップをプレゼント。  
※新琴似店でもスタンプを押します。  
※お渡しはGW以降になります。

自休自足 10年の歴史  
歴代の石焼きメニュー総選挙結果発表!

石焼き  
「たらこマヨネーズ」  
ごはん



かなり意外な結果にスタッフ一同驚いております。  
自休自足っぽくないけど、地味に人気があるからやめられずにいたら、  
なんと1位になってしまいました! 1位の石焼きに投票して下さった  
お客様には、抽選でたらこマヨネーズごはんをプレゼントいたします。



お客様  
2位

石焼きチーズカレー



お客様  
3位

塩麹入り石焼きマトリソット

ちなみに... 総選挙スタッフ1位  
「石焼きトマトパスタ」

自休自足スタッフは、トマトパスタ中毒者が  
多いです。常用性はないはずです...(笑)



お家でも簡単に♪ **自休自足の味** お持ち帰り人気です。

オードブル・ランチボックス

- オードブル5人前: 5,000円~
  - ランチボックス: 1,100円
- 10個より承ります。

ご予算に応じて作ります。  
ご相談ください。



おすすめ!

自休自足のシフォンケーキ

「十勝産小麦粉」「きび砂糖」  
「グレープシードオイル」を  
使って美味しく焼き上げています。

- ハーブソルト: 380円(税込)
- スパイスミックス: 380円(税込)
- そのまま食べられる醤油こうじ: 550円(税込)

春の  
茶話会  
プラン

- ・季節のもりもりサラダ
  - ・石焼きマトリソット or
  - ・じゃことかりかり梅のおこげ飯 or
  - ・石焼きチーズカレー
  - ・ミニパフェ
  - ・珈琲 or 紅茶
- お一人様(税込)  
**1,280円**
- 10名様以上

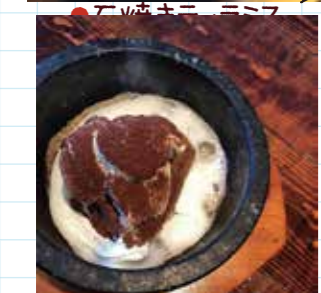


【3/1(木)~4/30(月)】

●もりもり春キャベツの  
ジンジャーポーク丼  
セットもあります

単品: 1,080円

「デザートも石焼きで!？」



熱いご要望にお応えして、  
パワーアップして帰ってきました!  
あぁ、いくらでも食べられる...



~春の温活で身体も心もリセット♪~  
冬にためた老廃物を、美味しくデトックス  
(ハーブ葉酸アドバイザー佐藤瑞希考案)

単品: 880円 ドリンクとセットで 1,180円

札幌カフェ開業塾

カフェが、そのまま学びの場。  
受講後、30分ほど交流タイムがうれしい。  
これからカフェを開きたい人も、カフェをやっている人も、  
共に学べる学校はここだけです。

【受講料】5,000円(単発受講可)  
【会場】カフェ 自休自足(北区新琴似3条7丁目1-21)  
【ご予約・お問い合わせ】

希望する講座名とお名前・ご連絡先をお伝えください。

TEL/ 011-764-4224

E-mail / jikyuujisoku@gmail.com

カフェ開業塾事務局 担当: 南ゆき  
※3日以内に予約完了メールが届かない場合は、  
お手数ですが再度ご連絡ください。

「成功する人と失敗する人の違い」

3月28日(木) 18:30~20:30

【講師】後藤経営 中小企業診断士 後藤直樹氏

商工会議所の創業塾で数えきれないほどの創業に携わり、数多くの  
経営者と接している後藤先生に、成功する人の失敗する人の違いを  
伺います。この回は、これからの方も、開業している方も、  
異業種の方にも、根っこになる講座です。

「はじめの一步 コンセプトから」

4月27日(金) 18:30~20:30

【講師】カフェ自休自足 南ゆき

何からはじめていかわからない方も、開業している方にも、  
お店を始めるうえで原点の講座です。  
自休自足のはじめの一步の話から、コンセプトを考えていきます。

料理研究家 中居香織さんが自休自足のソルトを使ってくださいました



- 1: じゃがいもは皮つきのままくし形に切り、だしがら昆布は  
2cm角くらいに切る。両方ともキッチンペーパーでしっかりと  
水気を切る。
- 2: 小鍋に高さ2cmほど油を入れて、1のいもと昆布を入れる。  
中火にかけて菜箸を入れると小さな泡がゆっくり上がるよう  
になったら弱火にして時々返しながらかき混ぜる。
- 3: 竹串が刺さるようになったら火を中火に上げる。  
表面がきつね色になったら取り出して油を切る。
- 4: 熱いうちに「ハイビスカスソルト」を振る。



自休自足の店主のコラム  
「最近の自休自足は、こんぶ推しです。」

・まずは、食前にこんぶ湯をサービス  
食事による血糖値の上昇をゆるやかにしてくれます。  
・こんぶを刻んで、オリーブオイルにつけています。  
旨味と栄養のしみ出たオイルを温野菜へかけてお出  
ししています。

・もちろん自休自足のお出汁は、こんぶがメインです。  
こんなにこんぶ推しなのは、美味しくて身体にいいからです。  
どのくらい身体にいいかと言うと、

《からだもよるこんぶ》

「食物繊維たっぷり! ござぼうの5倍」  
脂肪燃焼や血糖値の低下を促します。

「カルシウム 牛乳の6倍」

意外かもしれませんが、カルシウムもたっぷり。成長期のお  
子様や骨粗しょう症が気になる方にも。

「疲れにくい体をつくる」

ヨウ素が不足すると疲れやすくなります。ビタミンB1は疲  
労回復の働きがあります。昆布にはどちらも含まれているの  
で、疲れやすい方におすすめです。

※ 甲状腺機能等の持病をお持ちの方は、正しい摂取量を担当の医師に  
必ず確認して下さい

「ピロリ菌の付着を防ぐ」

こんぶ特有のぬめり成分のフコイダンは、医療分野での活用も  
注目されています。

「美味しく減塩」

うまみがあると、美味しいと感じる塩分濃度が低くなります。  
さらに、グルタミン酸は、胃にあるセンサーに作用して胃腸の  
働きをよくし過食を防ぎます。

「アレルギーの方に」

食物繊維をしっかり摂り腸内環境を整えるとアレルギーが改善  
するという研究が進んでいます。  
アトピー性皮膚炎や花粉症の方に、おすすめです。  
また、抗アレルギー成分もたっぷりですが、こちらはだしには  
溶け出しません。こんぶを食べることがポイントです。

「ダイエットにも!」

腸の働きを活発にして便通を促すと同時に、余分なコレステ  
ロールも一緒に排出。満腹感があり、肥満防止につながります。

ココロにもカラダにも美味しく、自休自足。

みなみフードオフィス フードコンサルタント  
y-minami@jikyuujisoku.com 南ゆき