

コガチースタッフの「体にいいこと」ロコミ通信 Vol.1

KOGACHEE PAPER

「からだに、地球に、やさしいスイーツ」をテーマに、ひとつひとつ丁寧に手作りしたケーキをお届けしている、コガネイチーズケーキ。通称『コガチー』。おいしくて体もよろこぶケーキを作るため、スタッフ一同、日々奮闘しています。そんなコガチーには、「食べること」や「元気に暮らすこと」を探求するスタッフがいっぱい！ とつておきの情報が、いつも工房内を飛びかっています。その内容を発信できたら……という想いで生まれたのがこの KOGACHEE PAPER。工房をのぞいているような気持ちで、どうぞお楽しみください。



〒184-0011 東京都小金井市東町 4-38-21

TEL : 042-316-3567

営業時間 : 10:00 ~ 21:00 (水曜日は 17:00 まで)

Mail : cheese@koganei-wai.com

http://cake.koganei-wai.com/

★東小金井駅南口徒歩 2 分

撮影/ヨーコ デザイン/ドイ イラスト/ゆみ 文/にっこ
©コガネイチーズケーキ

「コガチー」、
どんなとこ？

女子 11 人に男子 1 人の総勢 12 人。
平均年齢は 33 歳！ お母さんから、
学生、脱サラまで、幅広い年代と様々なキャリアをもったメンバーがそろいます。「働きやすさに自信あり！」という社長ヨーコの言葉通り、それぞれの知識や経験を生かせる環境で、スタッフ全員が時には熱く、時にはわいわい楽ししながら、心をこめてケーキを作っています。

スタッフ紹介 〈名前・担当業務・イチオシフレーバー〉



ヨーコ・社長

ドライフルーツのチーズ
ディップ
パワフルだけどサザエさん
以上にサザエさん



パン・店長

大人のラムレーズン
黒一点のイケメンなのに、
中身は女子



あや・制作、配送、販売

砂糖不使用のドライフルーツ
仕事のできるクールビューティー。でも変態



めぐ・配送、販売

サクラハニー

怒ると恐い癒し系。つい甘え
たくなっちゃうママ



みち・制作、販売

はちみつナツツ

口も手も同時に動かす、超絶
がんばり屋さん



にっこ・制作、販売

砂糖不使用のドライフルーツ
笑顔がステキな小学生……

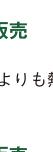
じゃなくてママ



めい・配送、販売

シナモンチャイ、黒抹茶
初バイトがコガチー

最年少の優等生



トイ・配送、販売

ハニーレモン
じつは中身は誰よりも熱い！
静かなるドン



ゆりか・配送、販売

オレンジビール
すごい可愛い
すごいヲタク



りょうか・配送、販売

ホワイトベリー
娘にしたい No.1 ! よく食
べ、よく飲む、飲む！



かほ・配送、販売

シナモンチャイ、黒抹茶

初バイトがコガチー

最年少の優等生



めい・配送、販売

朝ごはんチーズケーキ

おっとりのほほんに見えて、
じつはしっかり者

ゲンキのモト

私たちが元気になれる
日々を実践してい
るため。
毎日を元
気にして
いる
夫です。

毎日、ちょこっと、エクササイズ

伝授！

「楽ちん腹筋」

大きな筋肉のひとつ「腹筋」。消費カロリーが大きく、運動することで効果がでやすい部位です。寝る前や、テレビを観ながら行うだけで、寒くなってきたこの季節、効率よく体を温めることができますよ。三日坊主になっちゃっても、またやれば大丈夫！ 少しでも「できた」ことを大切にして。

POINT!! 上半身とひざの角度をキープして！

① 両脚をそろえて床にすわり、両手をおしりの後ろにつく。上半身を後ろに倒して、ひざを軽くまげる。

② ひざをまげたまま、両脚をゆっくりと上げていく。すねと床が平行になったら、ゆっくりと脚を下ろす。これを 5 回繰り返す

食べるにこだわる の「天然の甘味料」って？

コガチーでは、体に悪影響を及ぼす白い砂糖は使いません。その代わり、ケーキにやさしい甘さを与えるのが、天然の甘味料。では、「天然の甘味料」とは一体何でしょうか？ 今回はコガチーで使用している天然の甘味料をご紹介します。

まずは、素材そのものにやさしい甘さがある、ドライフルーツ、メープルシロップ、はちみつ、アガベシロップ、そして玄米甘酒。さらに砂糖であっても、きび砂糖、黒糖など未精製のものを使用。これらは、白糖よりも体のなかでゆっくり分解・吸収されるので、食後の気持ちは安定したり、満足感が持続します。また、精製していないぶんビタミンやミネラルが豊富なもうれしいところ。

食卓に取り入れるならば、煮物にはちみつを使ったり、玄米甘酒と卵でフレンチトーストを作ったり、アレンジも自由自在！ ちょっとした工夫で、健康にも美容にもうれしい食生活になりますよ。

あやの
今号の PICK UP !!

毎回ひとつのフレーバーをピックアップし、
その魅力をあますところなくご紹介。

Before

Now

砂糖不使用のドライフルーツ

進化した！ 「砂糖不使用のドライフルーツ」

「コガチーはここから始まった」ともいえる看板商品。その名の通り、砂糖を使用していないのに、やさしい甘さが口いっぱいにひろがるのは、ぎっしり詰め込まれたドライフルーツのおかげ。ですが……写真みて、お気づきになった方も多いはず！ そう、肝心のドライフルーツがすこーし茶色くなっています……。じつはこれ、このケーキが進化した証拠。以前は、発色のために酸化防止剤などを添加したドライフルーツを使用していました。でも、体にやさしい究極のケーキを目指して探し求め、出会ったのが現在の材料。今ではドライフルーツからチーズまですべて無添加の

ものを使っています。カラフルではないけれど、フルーツ本来の自然な甘みを楽しんでいただけたようになったと、自信をもってお届けします。

そんな「砂糖不使用のドライフルーツ」は、その繊細な味わいを楽しむために、ハーブティーや緑茶といっしょに召し上がる方がおすすめ。ドライフルーツの濃厚な甘みや酸味が、お茶のさわやかな香りとベストマッチです。そして社長ヨーコが愛してやまないのが、ワインとのコラボ。いわく「フルボディの赤ワインと合わせて」。お酒好きの方はぜひ！ ハマりますよ（笑）。

次回は 2016 年 1 月発行予定。お楽しみに！