



〒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

コガチースタッフの「体にいいこと」ロコミ通信 vol.2 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、「食すること」や「元気に暮らすこと」を探求するスタッフがいっぱい！ とっておきの情報が、いつも工房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。

「コガチー」、
どんなところ？

新たなメンバーを迎え、総勢 15 人になったコガチー。幅広い年代と様々なキャリアをもったメンバーが、それぞれの知識や経験を生かしています。時には熱く時にはわいわい楽しみながら、心をこめてケーキをお届けします！



ヨーコ・社長
ドライフルーツのチーズティップ
パワフルだけどサザエさん以上に
サザエさん

スタッフ紹介 (名前・担当業務・イチオシフレーバー)



バン・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



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



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



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



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



なな・配送、販売
オレンジピール
自然の中ですくすく育った朗らか
な頑張り屋さん。じつは島女！！



水っち・配送、販売
黒抹茶、メープル焼きりんご
お片づけは苦手な、頼れる母
さん



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。飲む！



はな・配送、販売
はちみつナッツ
色白で清楚な見た目とは裏腹に、
激しいダンスを踊るギャップ女子



ドイ・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



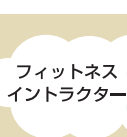
かほ・配送、販売
シナモンチャイ、黒抹茶
初バイトがコガチー
最年少の優等生



ボラン・制作、販売
ビューティーベリー
食にこだわる健康志向！！
リアル韓流奥さま

ゲンキのモト

毎日元気に過ごすために、
私たちが実践している
小さな工夫です。



フィットネス
インストラクター

伝授！

毎日、ちょこっと、エクササイズ
「ゆるゆる背筋運動」

「まっすぐな姿勢で、見た目年齢マイナス3歳」なんて言われます。シャキッと伸びた背中って、それだけできれいですよね。そんなまっすぐ姿勢をつくるために鍛えたいのが「背筋」。また、腹筋とバランスよく鍛えることで、腰痛の予防にもなるんです。この運動のポイントは、ゆっくり動くこと。息を止めずにゆるゆると行いましょう！



① 両手を前に伸ばし、
うつ伏せに寝る



② 息を吐きながら、左手と右足を曲げずに
ゆっくりとあげる。背中全体の筋肉
が使われているのを感じて ③ 呼吸キープ。
短く息を吸ってゆっくり吐きながら手足を元
に戻す。今度は右手と左足で同様にする

食べるにこだわる



水っち

の「アーモンドミルク」
飲んでる？

最近よく見かけるアーモンドミルク、もう飲みましたか？ なんとなく体によさそうですが、一体どんなものなのでしょう……？

名前に「ミルク」とありますが牛乳はまったく含まず、浸水したアーモンドを砕いてこしたのがその正体。つまり、アーモンドの栄養がまるまるつままった飲みものなんです。その代表的なものが「若返りのビタミン」と呼ばれる**ビタミン E**。強い抗酸化作用があり、血管や肌、細胞などの老化を防止。さらに血行を促進して生活習慣病まで予防してくれます。また、肌や髪を潤いを保つ**オレイン酸**や、カルシウム・鉄分を含む**ミネラル**などの栄養もぎっしり。加えてうれしいのは、牛乳の約1/5という驚きの**低カロリー**！

社長よーこもその魅力にはまり、シリアル、スムージー、チャイラテなど、くせがないから何にでもちょい足し。最近、お肌の調子が絶好調なんだとか。それを見たコガチースタッフの間でもブームの予感です。「まだ」という方は、ぜひ一度お試しください！

とことんこだわって。「黒抹茶」

抹茶味のチーズケーキを開発するにあたり、普通に作るのではオモシロくない……ということで、何度も何度も試作を重ね、できたのがこの「黒抹茶」。「黒」にこだわった、どこにもないケーキが完成しました。

まず目に飛びこんでくるのは、2粒の黒豆。北海道産の大粒黒豆を弱火で煮ること約4時間、ふっくらと真っ黒に煮あげるのが信条。見た目にも「黒」を演出してくれる黒豆、抹茶と好相性なだけでなく、漢方で生薬としてつかわれるほど体にいい食材なんです。しかし「黒」要素、もちろんこれだけではありません！

「見えないところまでとことん貫く」のがコガチー流。土台のクッキー生地には香ばしい黒ごまがたっぷり。なめらかな口当たりのケーキに食感のアクセントを与えます。この黒ごま、鉄分やビタミンB・E、カルシウム、亜鉛などの栄養が豊富なことで有名です。そして、ケー

キのやさしい甘さの秘密は黒砂糖。サトウキビの絞り汁を煮詰めたもので、ビタミン、ミネラルなど天然の栄養分がそのまま凝縮されています。

ここまでできたらもうお気づきの方、いらっしやいますよね？ アンチエイジングやダイエット効果で知られる「黒食材」を集めて作ったのが「黒抹茶」。さらに仕上げには血糖値を下げるシナモンをふりかけました。そう、「黒抹茶」は「からだにいい」にとことんこだわって作ったんです。

そんな「黒抹茶」と合わせてほしいのが、牛乳。ほろ苦い抹茶の味わいをやさしく包んでくれる牛乳は相性バツグン。お子さんのおやつにもぴったりです。また、夜になったら焼酎のロックとともに、チビチビと。クリーミーなケーキを一口含み、焼酎でながす……夜が長くなりそうですね。



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。



黒抹茶