個性派「HP」発信基地
＊number#083 >>>2012.jun.>>>
Better than yesterday. Better than today.
BCACアンテナ
【紙版】

Sobe's Cafe 5周年！ 沢山の愛ありがとう♡

節目となった5周年には、東京からモデルでビューティーフード研究家・室谷真由美さん、名古屋から大豆ミートでおなじみ「かるなぁ」の余語啓一さん、とうふプロジェクトジャパンの磯貝剛成さんをお招きし、たのしいトークショーを企画。内容のおもしろさに、みなさん吸い込まれるように集中して聞き入っていました！

三浦シェフとゲストのみなさん

ユーヤシェフとパチリ

18種類のお料理&デザート

テッパン玄米海苔巻

当日かけつけていただいた30名の皆様、ゲストの皆様、スタッフ一同♡

お花や電報、バルーンなどが届く

サイン入りでまゆたん新刊「塩麹ではじめるキレイ生活」の販売も

美味しいと皆さんに大好評

まゆたんもこんな笑顔

ユーヤシェフに感激を伝えるまゆたん

大好評おみくじクッキー

ベジ生活についてたのしいトークショー

食べものでたのしい私たちの体はできています
食べもので人生が拓けたと語るまゆたん

余語さんのひょうひょうとした爆笑ベジトークにファン激増

たくさんの写真撮影、マネジメントに徹する磯貝さん

うれしさいっぱい、さゆりオーナー

(株)惣兵衛各位お礼のひとこと

全員でありがとう

岩手でマクロビカフェをOpenして5年。ベジなコンセプトが受け入れられ盛岡店までOpenできたことに感無量デス。いつかはポールマッカートニー（ベジタリアン）をゲストにお招きできるような確固たるお店づくりに精進します!!

＊編集後記＊

★ランニング半年で累計走行距離が500キロに!!めざせホノルル!! (SAYU)

★スマホが古くなったので買い替えを検討中。見栄を張って全部入りの最新型を買うか、プライドを捨てて使いやすそうならくらくスマホを買うか…。（HIDE）

★家呑みブームのせいか、友人宅に招待される事が増えました。毎回趣向を凝らしたお料理がとっても美味しくて驚きます。友人たちそれぞれの新しい家庭の味って素敵です。(KEN)

★あっというまに梅雨～初夏、寒いのか暑いのかよく分からない天気に翻弄され～ (KANA)

★私は見た！カラスが中学生のエナメルバッグからカロメを箱ごと取って飛び去る姿を！！（HIROKO）

★とある公共施設で、接客マナーの講師を頼まれて、人生初の講師体験をしました(汗)。（SHIHO.T）

★5周年パーティーも無事に終えホッと一安心。6周年に向けてますます精進いたします。（YUYA）

★もう7月なのに、仕事以外は長袖だ。夏服着るのってほんの少しの間かな？ (SEIKO)

★先日、父と一緒に塩麹を作りました！そろそろ出来上がる頃です♪自分で作ると嬉しさ倍増ですね☆ (MICHIKO)

★玄関にもみじを植えました。買った時は緑色だったけど、もう紅葉してるのはなぜ…？（HIROMI）

★諸事情により記載内容は予告なく変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

★このニュースレターはWEBでもみられます。http://bcac.jp/newsletter/

★次回は2012.7月発行予定です。

編集／発行責任者
BeeCreative A,C.
Beeクリエイティブ　エー・シー
株式会社 惣兵衛　代表取締役 畠山さゆり
〒025-0024　花巻市山の神578-4
T+F.0198-24-7100　✉info@bcac.jp
http://bcac.jp/

Sobe's Cafe & sobe's delicafe 7～9月のイベント情報

発酵de発光カフェ

第1回「塩麹おかず講座」
塩の代わりに塩麹でお料理の味が格段にアップします！
7/8(日) 15:00～17:00 花巻
7/12(木) 18:30～20:30 盛岡
持ち物　筆記用具
タッパーウェア大

★盛岡と花巻、同じ内容なので振替可能です。定員10名様
費用お一人様　3回分￥10,000
単発受講　1回　￥3,500
（講義、テキスト、材料費、軽食込）

第2回「畑で収穫・即ぬか漬け」
押切食品様の畑に集合！
収穫したそばからMyぬか床につけていきます♪
※この回は花巻店のみの開催となります。
8/5(日)花巻
9:00 押切食品集合
～10:00 畑で収穫
10:30～11:30
Sobe´sCafeでぬか漬け茶話会

第3回「甘酒スィーツ講座」
玄米甘酒を使って太らないスィーツを作りましょう♪
9/27(木) 18:30～20:30 盛岡
9/30(日) 15:00～17:00 花巻
持ち物　筆記用具

自宅でできる！3日断食まつり

初心者、リピーター歓迎！カラダの断捨離でお肌もぴかぴか！食べ物に支配されない自分になって人生のコントロール権をとりもどそう！

7/ 5(木)花巻18:30～20:30
8/ 2(木)盛岡18:30～20:30
9/13(木)花巻18:30～20:30
定員10名様　持ち物　筆記用具
費用　お一人様7,000円
（5775円相当の断食セット、断食用おやつ、テキスト付）

マクロビスイーツ教室

ロールケーキを作ろう！みんなで巻き♪巻き♪作ってお持ち帰り

7/16(祝月)花巻15:00～17:00
7/26(木)盛岡18:30～20:30
参加費用 お一人様 3,500円（実技・試食付）
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、くだものナイフ

キレイにやせる！ダイエット講座

自分の体質にあわせたリバウンドしないダイエット法を学びます。

7/19(木)盛岡18:30～20:30
8/ 9(木)花巻18:30～20:30
9/20(木)盛岡18:30～20:30
費用 おひとり様 5,000円（体にやさしいおやつと飲み物つき）

美塾★メイクレッスン

仙台美塾でご活躍の丹野拓子先生から引き算メイクを習います。

7/29(日)9:30～11:30 盛岡
7/29(日)15:00～17:00 花巻
参加費用 お一人様 3,500円（飲み物付）

自分でつくる今日の晩飯
みんなで一緒に家族のタごはんをつくりましょう。そのまま帰宅後食卓へ。
8/12(日)15:00～17:00 花巻
参加費用 お一人様 3,500円　定員8名様
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、鍋、包丁、タッパー2個

リーラボいわて50回記念講演会＆パーティ
8/25(土)盛岡
17:00～18:00 読書会
18:00～19:00 講演 畠山さゆり
19:00～20:30 パーティ
費用 おひとり様3,000円　定員30名様

ハンズさんのわかりやすい漢方講座 残暑から秋の養生法
9/9(日)
盛岡9:30～11:30
花巻15:00～17:00
お一人様3,000円　定員10名様

小岩井クラフト市
どんぐりコロコロに今年もデリカフェ（盛岡店）が出店します！
9/16(日)、**9/17**(祝月)
※お店は16.17,18　とお休みです。

ソーベーズビアパーティ
9/21(金)18:30～20:30 花巻
費用 おひとり様 4,000円
内容決まり次第HP&ブログで告知します。

レンジで1分 2個で2分 惣兵衛米 レトルトおにぎり 近日発売!!

2コ入り ￥398（税込）

コジマフーズ小島社長と

惣兵衛米が手軽に食べられるレトルトおにぎりになりました!!磯貝さん、室谷さんが縁をつないでくださり名古屋のコジマフーズさんが製造してくださいます。

でっかい機械で大量に炊くのではなく、圧力鍋を30台使い丁寧に炊き上げてからパックする良心的工程!!大量生産ができない手作り感ですが、衛生面はバッチリの近代的工場。安心してお召し上がりいただけます。お楽しみに!!