

米粉の
さんぽんケーキ
(シフォン)

さんぽん農園 てめれんげ

グルテンフリー
カゼインフリー

お買い上げありがとうございます。
もうお口にしていた方もいらっしゃるかとは思いますが
素材は？「てめれんげ」とは？どのような活動をしているかなど
熱苦しくない程度にお伝えさせていただきます。

【素材】ベースは5種類【米粉】【たまご】【豆乳】【砂糖】【菜種油】のみ

【米粉】

[自家製米(あさひ)米粉]や
[自然農法で育てた国産米産]
グルテン不耐性の方も安心
※小麦が悪い訳ではないので小麦の
シフォンケーキも作っています。その
かわり産地がはっきりしているか自分
で作った小麦粉を使用しています。

【たまご】

平飼いで
遺伝子組み換えでない
飼料を食べ健康な鶏さん
から産まれるたまご
もちろん有精卵

【豆乳】

自然栽培
国産大豆 100%使用
[自家で制作
(オーガニックコットン使用)]
カゼインフリー

【砂糖】

オーガニックシュガー
無農薬・無化学肥料の
さとうきび

【菜種油】

压榨一番搾り
(抽出薬剤不使用)
トランス脂肪酸
0【ゼロ】

【小麦粉】

・自然農の小麦
・古代小麦
・イタリア産小麦
※安全が確認できる物のみ

期間限定
れもん
柑橘系
かぼちや
さつまいも
さつまいも
醤油搾り
粕も
みそなど
きなこ
竹炭塩麴
まこも
ここあ
まつちや
ぷれーん
お品書き



【てめれんげ】とは手(ホイッパー)でメレンゲを立てている事から名付けました。
電気を使わず手で行うことで **氣** が入りしっとりきめ細かいメレンゲとなります。
かれこれ十数年てめれんげしておりますが、これからも[てめれんげ]させて下さい。

1 ホール(20 cm)制作承ります♪詳しくはinstagramで→

私は令和4年4月より自然農でお米と野菜と自分を育てております。
令和5年より自分で育てたお米(あさひ・原種)を特注石臼で手挽きし米粉自家製作。
今後の目標【素材は全て搾(こしら)える】【愛農窯で焼く】【笑顔を増やす】【自立】
一歩ずつ突き抜けて行きますので是非応援よろしく願いいたします。

SNS【#さんぽん農園てめれんげ】【#さんぽん農園】【#てめれんげ】

※自然農:「耕さない」「農薬・肥料を持ち込まない」「草や虫を敵としない」



さんぽん農園てめれんげ

耕さない・農薬/肥料を持ち込まない・草や虫を敵としない

さんぽん農園



兵庫県神戸市西区押部谷高和

<https://sanpon.jp>

いつもありがとうございます。

[さんぽん農園]は自然農「耕さない」「農薬・肥料を持ち込まない」「草や虫を敵としない」を軸に、稲作をおこなっています。

品種：あさひ(原種)・うるち米

ササニシキやコシヒカリのルーツとなったお米
最近のお米は甘味が強めですがあさひは素朴な味。
しかし噛めば噛むほど自然な甘味が口の中に広がります。

お米ができるまで

- 4月：^{なわしろ}苗代作り → ☆種おろし(種まき)
- 5月：草管理
- 6月：☆田植え(1本植え・手植え)
- 7月～10月：草管理・水管理
- 11月：☆稲刈り(手刈り)



☆：お手伝い希望！
体験・初心者歓迎

^{はざかけ}稲架掛け天日干しで太陽をしっかりと浴びます

- 12月：☆脱穀(足踏み脱穀機)^{とうみ} → 唐箕掛け → 粳摺り → 玄米

余計なものは使わず基本手作業。江戸時代のやり方って感じですねー。人手はいるし時間もかかりますが【大量生産】ではない何かがお米に沢山詰まっています。☆の時は特に皆さんに助けて頂きお陰様でお米ができました♪ありがとうございます。

今後も自然なお米・野菜を育てて参りますので
よろしくお願い致します。自然=健康
マルシェ・お手伝いの情報はInstagramにて
SNS【#さんぽん農園】【#自然農】



さんぽん農園



※出店承ります♪DMまで

けーご(山本圭吾)