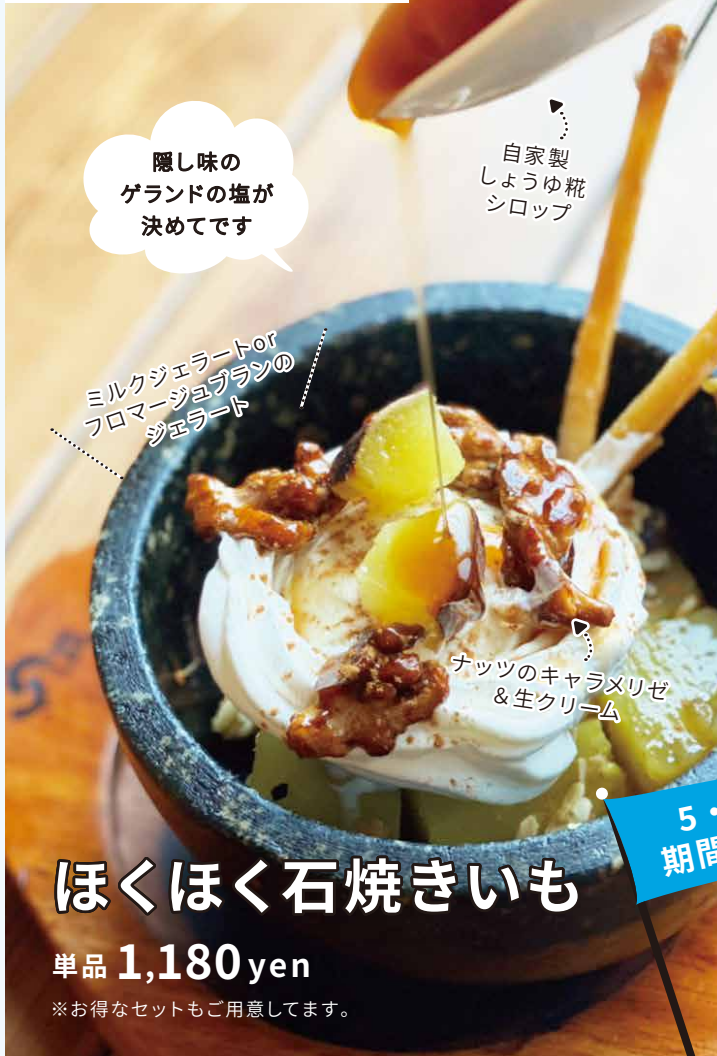


自画自賛 新聞

じがじさんしんぶん

2021
5&6
月号



隠し味の
ゲランドの塩が
決めてです

自家製
しょうゆ糀
シロップ

ミルクジェラートor
フロマージュブランの
ジェラート

ナッツのキャラメリゼ
& 生クリーム

ほくほく石焼きいも

単品 1,180yen

※お得なセットもご用意しています。



コクとアクセントの
特製わさびバター
&
レモン
&
あとのせサクサク
手作りチーズせんべい

はまぐり、あさり、ムール貝、貝好きにはたまらない。
自休自足のクリームソースは利尻昆布と豆乳で作っています。
石焼きならではの味の変化をお楽しみください。

貝づくし石焼き クリームリゾット

サラダ付き 1,380yen(税込)

自休自足オーナーみなみのコラム 「9年間の感謝を込めて」

自休自足のキッチンを9年もの長い間担ってくれたサトさんが卒業しました。
開業希望の皆様を応援したくてやってるけど、正直に言うとやっぱりさみしい。

日々の営業に加え、期間限定メニューをいつも考えて、試作試食、その上貸切パーティやケータリングやお弁当作りもやったし、お祭りなどのイベントもたくさんやりました。それは、大変であれば大変であるほど、サトさんが楽しそうになるので、つつい…(笑)

サトさんがいなくなったら、今の自休自足はなかったと言っても過言ではありません。本当に感謝です。

これからも、変わらず自休自足のジャムやクッキーはサトさんに作ってもらって
今までと同じように引き続き販売いたします。ご安心ください。むしろ更にパンやスコーンなども販売しますよ^_^

ありがとう！ 9年間の感謝を込めて。

サトさんのお店「アトリエ翠」



おうちでcafeごはんレシピ

オリジナルハーブソルトを使って簡単ラタトゥイユ



＼ご自宅でもぜひお試しを！/
当店オリジナルハーブソルト 全3種類/各420yen(税込)

【材料(1人分)】

- ・玉ねぎ…1個
- ・赤、黄パプリカ…角1/2個
- ・ナス…2本
- ・ズッキーニ(カボチャでも)…1本
- ・カットトマト缶…400g(1缶)
- ・ハーブソルト…小さじ1/2
- ・オリーブオイル…大さじ1~2
- ・にんにく…1片

- ①野菜は全てサイコロにカットする。
- ②鍋にニンニクのみじん切りとオリーブオイルを入れ、香りがたったら①の野菜を入れて炒める。
- ③トマト缶を入れ、あればローリエを1枚軽く炙って加えて弱火で煮る。(水分が足りなければ出汁かスープを入れる。)
- ④ハーブソルトで調味する。
- ⑤酸味が強すぎる場合はお好みで砂糖をひとつまみ〜ふたつまみ入れる。

ごはんにもパンにも、お酒のつまみにも合います。

チーズをのせるのもgood!

作ってあげれば安心万能惣菜です。 ✨

カフェ自賛

PRODUCED BY 自休自足

Take Out 
- テイクアウト -

木曜日は、週替わりお弁当Day。



880~1,080yen(税込) ※ご相談ください

週末はパンの日!



2021年度 6回講座(5月~10月開催)

カフェをやりたいけど、まず何をしたらいいかわからない。どのくらいお金かかるのかなあ。本やネットで調べても、よくわからない。やりたい事はあるんだけど、うまくいか不安。そんな方へ、実際にカフェを営んでいる人に話を聞ける、はじめたい人のよりどころです。

5.27 
第1講

北海道のありえない場所で、カフェを10年以上経営した人の仕事観

6.25 
第2講

13年開業塾で、延べ100人以上の講師の先生の話を聞いた南が思う1番大事な話

【講座】

18:30~19:30


【質疑応答】

19:40~20:30

【講師】

カフェ自休自足 南ゆき氏

受講料 1講座 5,500円(税抜) ※単発受講可 会場 カフェ自休自足 新琴似本店(札幌市北区新琴似3条7丁目1-21)

ご予約・お問い合わせ  jikyuuujisoku@gmail.com (カフェ開業塾事務局 担当: 山本美絵)

希望する講座名とお名前、ご連絡先をお伝えください。 ※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。

＼キタクなる／
新琴似本店

〒001-0903
札幌市北区新琴似3条7丁目1-21
TEL: 011-764-4224




営業時間


[平日] 11:00~14:30 ※L.O.14:00

[土日祝] 11:00~17:00 ※L.O.16:00

定休日: なし

駐車場: 7台

 @jikyuuujisoku2007

 @jikyuuujisoku_shinkotoniten

＼福の住む／
六軒村店

〒062-0041
札幌市豊平区福住1条8丁目3-6
TEL: 011-876-8835




営業時間


[平日] 11:00~14:30 ※L.O.14:00

[土日祝] 11:00~16:00 ※L.O.15:00

定休日: 月曜・火曜(祝日は営業)

駐車場: 10台

 @rokkenmuraten

 @jikyuuujisoku_rokkenmuraten

ブログ・LINEも運営中! 詳しくはWEBサイトをご覧ください!