



# ほんものを たべよう

提出日					
6/	火	水	木	金	
	13	14	15	16	
配達日					
6/	火	水	木	金	
	20	21	22	23	
翌々週配達日					
6/	火	水	木	金	
	27	28	29	30	

## オルターの提案

- 本当に安全な食べものを手渡すために
- 「だれが・どこで・どのようにつくったか」の情報を日本一公開します。
  - 「国産」「無農薬」にこだわり、日本の伝統食を守ります。
  - 原料段階・飼育段階からポストハーベスト農薬、遺伝子組み換え、放射能汚染、トランス脂肪酸、食品添加物などを徹底的に追放します。
  - プラスチック容器・レトルト食品を追放します。

Alter Weekly Order Catalogue

2017.6月4週号

## 玄米ミルクパン

# 小麦粉グルテンを 心配しないで食べられる 玄米ミルクパン

スライスしてお届けしないのは安全な印。

## アルペンローゼ

文責 オルター顧問 山本 朝子



坂本 輝雄・美幸代表夫妻、大樹さん(写真左から)

## 本場フランスから取り寄せた石窯で焼く

オルターで人気の「玄米ミルクパン」は、本店が奈良市にあるアルペンローゼさんが、本場から取り寄せた耐熱レンガ20トンで自分たちで組み上げた石窯で、薪を燃やして焼くこだわりのパンです。石窯の遠赤効果、輻射熱効果が加わり、中はおもちり、外はパリッと理想的な焼き上がり、独特の食感も好評を博しています。オルターカタログ2010年1月2週号でご紹介したように、オルターレベルの原材料で作られていることは当たり前ですが、燃やす薪も間伐材だけを使用、建築廃材などは一切使用されていませんので、なおさら安心です。

## 特許製法「玄米ミルク(グレイニズムミルク®)」を使用しています

また、このパンは、オルター顧問山本朝子が特許を取得した発芽モード®の「玄米ミルク」を使用した最初の製品です。小麦と米の栄養面で良いところ取りで、お互いの不足する必須アミノ酸を補い合うことで旨みと甘味が加わり、美味しさが倍増、栄養価も高くなっています。また、乳製品や卵を使用せずにつくられているので、これらにアレルギーがある人にもお勧めです。

パン屋さんにとって、水分が多く、米のα-でんぷん特有の粘りのある、どろどろ状態の「玄米ミルク」を使うことは、今まで扱ったこともない「どろどろのパン生地」を扱うことになり、高い技術を要します。たいたたり捏ねたりしやすい、皆さんもおなじみのあの伸びの良い、しっかりしたパン生地とは全く違う、流れるような手ごわい生地になってしまうからです。しかし、このどろどろの生地を扱う技術が、このパンに画期的な進化を与えたのでした。

## グルテンフリーの流行

昨今、小麦由来のグルテン・ペプチドが脳内麻薬となって健康を害することが科学的に解明されて、パンを忌避する人が増えていますが、アルペンローゼさんは「今まで人の健康に役立つパンを焼きたいとがんばってきたのに、パンが悪いといわれるようになるとはどういうことだろう」と大変悲しく思っていました。

そんな折、グレイニズム(穀物を正しく利用するノウ

ハウの伝道者)資格更新セミナーで「グルテンフリーの真実」を学んだ阪本 大樹さん(坂本 輝雄・美幸代表夫妻の長男)は、小麦粉が農業や化学肥料たっぷり栽培されているだけではなく、不自然な品種改良を受けていること、現在のようにグルテンの非常に多い強力粉が誕生したのはごくごく最近で、昔々、人類が食べものとして麦を食べ始めたときは、まったく違うものになっていることに気づきました。それに、日本人の食文化を振り返ると、日本在来の小麦粉(地粉)は中力粉で、辛うじて麺になるくらいのグルテン量しか含んでいないのです。

そこで、大樹さんは「できるだけグルテンの少ない小麦粉でパンを作ってみよう」と思い立ちます。この時役に立ったのが「どろどろの玄米ミルクを使った柔らかな生地を扱う技術」だったのです。

## 中力粉レベルのオリジナルフラワー「アルペンローゼ」

玄米ミルク(グレイニズム®ミルク)は、大人気の手作り米粉100%食パンにも使われています。グルテン含有率0%の米粉の生地がふっくら焼き上がるのは、玄米ミルクの力です。アルペンローゼさんでは、この玄米ミルクの力と高いパン作りの技術と、ほんもののパンを焼きたいという強い思いを胸に、玄米ミルクパンの改良を重ねていきました。そしてついに、どこのパン屋さんでも使用しないような「グルテンの少ない中力粉レベルの小麦粉」を使い、自慢の丹沢酵母を玄米ミルクのゆりかごで「しっかり吟醸」させ、発酵の力で小麦粉グルテンをしっかり、極限にまで分解し、小麦粉グルテンを心配しなくてもよい「新生!玄米ミルクパン」を誕生させたのです。しかも、発酵に使った玄米の乳酸菌の力でコクのある絶品に仕上がっています。

「新生!玄米ミルクパン」は、人類史に発祥当時のパンを再現したともいえるでしょう。古代小麦はグルテンが10%程度しか含まれてはいませんし、天然に常在している菌を利用して発酵させたわけですから、当時はじっくり何日もかかって作り上げたことでしょう。そんな原点回帰のパン作りを、アルペンローゼさんはやり遂げたのです。

アルペンローゼさんが選択した金沢製粉の国産小麦粉は、グルテンの少なさから他のパン屋さんが使いたがらない

(技術的に使いこなせない)ので、「アルペンローゼ」と名前を付けてオリジナルフラワーとして袋も別注、愛用しています。

## スライスできないのは、健康パンの証

生地も焼き上がりも柔らかい玄米ミルクパンを、以前は苦心してスライスしてお届けしていましたが、会員の皆さんから「スライスが不ぞろいだ」「形が一定ではない」とクレームが寄せられたこともあり、このパンの性格上、スライスせず、ホールのみで出すことにしています。アルペンローゼさんがこだわった「健康に寄与できるグルテンの極力少ない小麦粉のパン」は、劣化を承知で水分を蒸発させない限り、機械でスライスすることはできません。けれども、スライスできないのは素晴らしい、どこにもないパンである証拠なのです。

生きた玄米を発芽モード®にするところからカウントするとなんと製品にするまで3日かかります。ゆっくり、しっかり作り上げるパン生地の中で丹沢酵母(酒種から作られています)は増殖し、玄米にいる耐熱性の高い植物由来の乳酸菌も活性化しています。オルターでは、底知れない力があるこのパンを皆でおいしく食べて大切に育てていきたい、今後は大学の検査機関に協力を要請して、その力を科学的に解明してみたいとも思っています。

## 移転しました

アルペンローゼさんは一昨年、1992年来、押熊にあった本店を一つブロック北に入った閑静な住宅地の中にある新店舗へと移転しました。セミナー室もある、料理教室もできる本格的な広い建屋となっています。また、京都ヨドバシカメラの地下2階にあった京都店も御池通りに面した一等地に移転させました。御池店は、オーガニック志向の強い海外からの観光客には特に大人気、連日お客さんが絶えません。地下鉄中央線白庭台駅改札前の生駒店も加えて、合計3店舗を頑張って切り盛りしています。

オルター食材を使用したレストランメニューも充実していますので、石窯の見学も兼ね、ほんもののパン屋さんの心意気に触れに訪問してあげてください。にこにこ顔の坂本ご一家とスタッフが迎え入れて色々といねいに説明して下さることでしょう。オルターのカatalog製品もたくさん販売されています。

## アルペンローゼの 丹沢酵母玄米ミルクパン ND

### ●原料

ゆめちからブレンド(ミネラル 0.48%) ..... 江別製粉 北海道産  
アルペンローゼ (ミネラル 0.68%) ..... 金沢製粉 北海道産 } ブレンドし、グルテン量を10.5%~11%にしている  
玄米 ..... 吉田農園 滋賀県(オルター基準 ★★★)

甘蔗分蜜糖 ..... 新光製糖SC糖  
丹沢酵母 ..... 自家製  
天塩 ..... 赤穂化成