



# ほんものを たべよう

提出日	1/ 17 18 19 20
配達日	1/ 24 25 26 27
翌々週分配達日	1/ 31 2/ 1 2 3

## 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

2012.1月4週号

## パン BREAD

# 手作りのおいしいパン

生イーストパンですが、オルターのこだわりの原料で作っています。

## ベイクハウスキギ

文責 西川 榮郎 (NPO 安全な食べものネットワーク オルター 代表)

### オルターの原料で手づくりパン

ベイクハウスキギの土井剛さんは、生イーストパン\*ですが、国産小麦をはじめ、オルターが認めるこだわりの原料だけを使い、たいへんおいしいパンを焼いています。

\*オルターで天然酵母を基本にしていますが、生イーストまで認めています。ただし、可能な限り問題の少ない生イーストを選んでいただいています。

土井さんは腕がよく、たいへんおいしいパン屋だと、お店の評判もよく、いつも午前中に売り切れ状態になります。生地を練ること、オープンで焼くこと以外には、分割機も使わない手作りですから少量生産です。その分、

小回りのきいたパン作りができています。分割機や離型剤に危険な油を使いませんので、安全性の高いパン作りができています。オルターの大量の注文に、いつもたいへん忙しい思いをして、お願いを聞いていただいています。

自家培養の天然酵母パンも、2種類だけですが年に数回焼いておられます。

### 家族の病気から安全に目覚めて

土井さんはかつて食品会社の営業をしていました。作ることに興味があって、パン屋に勤めた経験もあります。1996年に現在の「ベイクハウスキギ」を開業しました。長男が生後6ヶ月にアトピーだと診断されて、ご自身も



土井剛さんご夫妻

アトピーと喘息に苦しんでいました。ポストハーベスト農薬汚染のある輸入小麦を食べていたことによる、パン屋さんによくある職業病ではないかと思えます。

そのため、玄米正食や西式甲田療法などに取り組み始め、食生活の重要性を学び、家庭でも玄米、野菜中心の少食にし、パン作りにおいても輸入小麦や白砂糖を



ベイクハウスキギ 店舗外観

やめて、国産小麦に切り替えてきました。その治療仲間からオルターを紹介されて、入会したことが、全ての原料をオルターの品ものに切替えるきっかけとなりました。

## ベイクハウスキギのこだわり生イーストパン

### ●原料

原料は全てオルター仕様です。(ただし店頭品の約半分はオルター仕様ではありません)

1. 国産小麦強力粉 ..... 東福製粉および増田製粉所 北海道産小麦
2. 国産小麦薄力粉 ..... 増田製粉所など 国産小麦:兵庫産、長崎県産、北海道産
3. 牛乳 ..... よつ葉乳業 ノンホモバスタイヤライス牛乳  
カタログ2009年7月5週号参照
4. バター ..... よつ葉乳業 カタログ2009年8月3週号参照
5. 生クリーム ..... よつ葉乳業 カタログ2009年8月3週号参照
6. 脱脂粉乳 ..... よつ葉乳業 カタログ2009年8月3週号参照
7. たまご ..... 芦田養鶏場 PHF赤たまご
8. はちみつ ..... 山口養蜂園 カタログ2009年4月2週号参照
9. 黒糖 ..... マスコバド糖 カタログ2009年5月3週号参照
10. 分蜜糖 ..... 種子島甘糖分蜜糖 カタログ2009年4月1週号参照
11. 塩 ..... 粟国の塩 「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p147参照  
ブラックソルト  
「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p146参照  
赤穂の天塩 カタログ2009年4月4週号参照
12. ココナツパウダー ..... ネオファーム スリランカ産 カタログ2010年4月3週号参照
13. アーモンドスライス ..... ネオファーム アメリカ産 同上
14. チョコレート ..... サンラビス 「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p195参照
15. 金ごま ..... 国産胡麻栽培事業ネットワーク  
「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p35参照
16. 重曹 ..... 木曾路物産 カタログ2009年5月4週号参照
17. 生イースト ..... カネカイースト 糖蜜を主栄養源として培養・分離したものの食品添加物無添加
18. 自家培養酵母 ..... オルター生産者の果物(さんさんファームの干柿、または中さんのイチジク、または中川さんのりんご)と金沢大地のゆきちから全粒粉を使用して自家培養
19. マスカットレーズン ..... ネオファーム オーストラリア産 同上
20. 小豆 ..... 渡部信一さん
21. ゴマ油 ..... 影山製油 厳選一番しぼりゴマ油
22. 大豆 ..... 渡部信一さん
23. なたね油 ..... 影山製油 カタログ2011年10月4週号参照
24. オーガニックコーンフレーク ..... ムソー
25. コーヒー生豆 ..... 第三世界ショップ ベルー産

### ●作り方

- 1 原料を配合する
- 2 こねる
- 3 ねかせる:ねかせる時に容器に生地が付かないようにバター(上記4)を使用
- 4 手で分割する:分割油は不使用
- 5 発酵させる
- 6 オープンで焼く

### クリームパン 原料

生地配合 ..... 国産小麦強力粉、甘糖分蜜糖、芦田PHFたまご、よつ葉バター、よつ葉生クリーム、生イースト、ブラックソルト  
トッピング ..... アーモンドスライス  
クリーム配合 ..... よつ葉ノンホモ牛乳、甘糖分蜜糖、よつ葉バター、国産小麦強力粉

### 菓子パンコルネ(チョコ) 原料

生地配合 ..... 国産小麦強力粉、甘糖分蜜糖、芦田PHFたまご、よつ葉生クリーム、よつ葉バター、生イースト、ブラックソルト  
クリーム配合 ..... よつ葉生クリーム、チョコレート

### カスタード コルネ 原料

生地配合 ..... 国産小麦強力粉、よつ葉バター、芦田PHFたまご、甘糖分蜜糖、生イースト、よつ葉脱脂粉乳、赤穂の天塩  
カスタード配合 ..... よつ葉ノンホモ牛乳、芦田PHFたまご、甘糖分蜜糖、よつ葉バター、国産小麦薄力粉、よつ葉生クリーム

### マスコバド糖 クリームフランス 原料

生地配合 ..... 国産小麦強力粉、生イースト、甘糖分蜜糖、粟国の塩  
バタークリーム配合 ..... よつ葉バター、マスコバド糖

### マスコバド糖 メロンパン 原料

生地配合 ..... 国産小麦強力粉、甘糖分蜜糖、芦田PHFたまご、よつ葉生クリーム、よつ葉バター、生イースト、ブラックソルト  
クッキー配合 ..... よつ葉バター、マスコバド糖、国産小麦強力粉、国産小麦薄力粉、芦田PHFたまご

### 生ドーナツ 原料

国産小麦薄力粉、甘糖分蜜糖、芦田PHFたまご、重曹

### 粟国の塩 バターフォッカチオ 原料

国産小麦強力粉、よつ葉バター、生イースト、粟国の塩、金ごま

### アーモンドラスク 原料

フランスパン配合 ..... 国産小麦強力粉、ブラックソルト、生イースト  
トッピング配合 ..... アーモンドスライス、よつ葉バター、甘糖分蜜糖、はちみつ、よつ葉ノンホモ牛乳

### 天然酵母プール 原料

生地配合 ..... 国産小麦強力粉、自家培養酵母、粟国の塩

### マスカットレーズンカンパニユ 原料

生地配合 ..... 国産小麦強力粉、自家培養酵母、マスカットレーズン、粟国の塩

### あずきのデニッシュ 原料

生地配合 ..... 国産小麦強力粉、よつ葉バター、芦田PHFたまご、甘糖分蜜糖、小豆、生イースト、よつ葉脱脂粉乳、赤穂の天塩、ゴマ油  
そばろ配合 ..... 国産小麦薄力粉、甘糖分蜜糖、よつ葉バター

### サーターアングギー 原料

生地配合 ..... 国産小麦薄力粉、甘糖分蜜糖、芦田PHFたまご、大豆、重曹  
揚げ油 ..... なたね油

### カフェクリームパン 原料

生地配合 ..... 国産小麦強力粉、甘糖分蜜糖、芦田PHFたまご、よつ葉バター、よつ葉生クリーム、生イースト、ブラックソルト  
トッピング ..... オーガニックコーンフレーク  
コーヒーカスタード配合 ..... よつ葉ノンホモ牛乳、芦田PHFたまご、甘糖分蜜糖、よつ葉バター、国産小麦強力粉、コーヒー生豆

## 市販のパンの問題点

市販のパンの最大の問題は、ポストハーベスト農薬に汚染された輸入小麦を原料に使用していることです。このために、パン食が日本人の健康を破壊している大きな原因のひとつとなってい

ます。しかも、副原料やイーストフード、ドライイーストなど、問題だらけです。詳しくは、拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p122をご参照ください。