



# ほんものを たべよう

提出日  
3/ 火 水 木 金  
22 23 24 25

配達日  
3/ 火 水 木 4/ 金  
29 30 31 1

翌々週分配達日  
4/ 火 水 木 金  
5 6 7 8

## 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

2022.4月1週号

## パン

# 有機スペルト小麦で パン作り

グルテンフリー対策、優れた栄養、低GI値、低アレルギー

## (株)アルペンローゼ

文責 西川 榮郎(安全な食べものネットワーク オルター 代表)

### グルテンフリー対策のためのパン

オルターカタログ2010年1月2週号「石窯のあるパン屋さん」、2017年6月4週号「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」でご紹介した奈良市のパン屋、アルペンローゼ坂本輝雄・美幸代表ご夫妻に、パン原料の小麦を100%、古代小麦である有機スペルト小麦に置き換えた、グルテンフリー対策のためのパンを製造していただくことになりました。

多収穫性へ品種改良された現在の小麦のグルテンは難消化性のため、消化の過程でアヘン類縁物質が産生され、私たちの脳神経活動に障害を与えることがわかっています。そのため、オルターとして小麦粉グルテンを使わないグルテンフリーの活動を進めています。

その一環としてスペルト小麦のような古代小麦への代替に取り組んでいます。古代小麦にもグルテンが含まれていますが、その消化性は良く、アヘン類縁物質の産生の心配はありません。



### 人工的な品種改良がされていない 古代小麦

スペルト小麦は9000年ほど前に、中東地域で育てられていた小麦の原種で、古代小麦といわれています。人工的な品種改良がほとんど行われていません。もちろん遺伝子組み換えも行われていません。

古代穀物のため、化学肥料、除草剤、殺虫剤などの農薬を使わなくても栽培できます。強健な植物で異常気象や土壌条件にもタフです。

古代小麦は反収(収穫量)が少なく、精麦ロスも大きいので、どうしても割高になるのが一番の欠点です。

### 栄養豊富

通常小麦は表皮と胚芽が除去されると栄養価はかなり少なくなりますが、スペルト小麦は表皮が硬く、製粉されても栄養価すなわち多くのたんぱく質、アミノ酸、食物繊維、ビタミンB、ミネラル、大量のB17抗がん物質が残ります。

### アレルギーの心配が少ない

またヨーロッパの30年来の経験値では、品種改良された通常小麦による小麦アレルギーの発症を100



左からアルペンローゼの坂本輝雄代表、柴田チーフ、職人の北畑さんと有本さん

とすると、スペルト小麦による発症は10~15にとどまるとのことです。

### 低GI値

さらにスペルト小麦の澱粉は、他の小麦に比べてゆっくりと分解されるため、血糖値の急上昇にならない低GI炭水化物であり、糖尿病患者や高血糖値の方、低インシュリンダイエットをしている方にも優しい小麦です。

### ヨーロッパで話題の古代小麦

坂本ご夫婦は、パン事情の取材に何回もヨーロッパに出かけています。2019年にスイスのビオマルシェを訪れたおり、長い間使ってたかったスペルト小麦(古代小麦)、しかもオーガニックのものを見つけたことから以来、その試作を続けてきました。



アルペンローゼの奈良・神功本店

## アルペンローゼの スペルト小麦パン

### ●原料

小麦 有機スペルト小麦 ドイツ産  
砂糖 種子島甘蔗分蜜糖 新光糖業  
塩 赤穂の天塩  
種[1] 玄米ミルク種  
グレインミルク  
小麦粉 スペルト小麦  
砂糖 種子島甘蔗分蜜糖  
塩 赤穂の天塩  
生種[2]グレインミルク種  
玄米 エチエ農産  
水

### 生種[3]生種

ホシノ丹沢酵母 ホシノ天然酵母パン種  
水

### ●製造工程

- 1 種[3]生種を作る
- 2 種[2]玄米を浸漬し、ミキサーでグレインミルク種を作る
- 3 種[1]玄米ミルク種を作る
- 4 本捏
- 5 一次発酵
- 6 分割
- 7 二次発酵
- 8 焼成

## 小麦グルテンの問題点

なぜグルテンフリーでないといけないか、オルターカタログ2018年11月5週号をご参照ください。