



ほんものを たべよう

提出日	6/	火	水	木	金
	25	26	27	28	
配達日	7/	火	水	木	金
	2	3	4	5	
翌々週分配達日	7/	火	水	木	金
	9	10	11	12	

2024.7月1週号

Alter Weekly Order Catalogue

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。

パン

パン好きの我が子のために 作った ほっとまるちゃん まめぱん

グルテンフリーの米パン

ほっとまるちゃん

文責 西川 榮郎(オルター 代表)

100% オルター仕様

大阪府八尾市の「ほっとまるちゃん」小笹 霞代表は、オルター向けにオルター特別仕様のまめぱんを作っています。小麦粉の代わりに米粉を使っていますので、グルテンフリーです。米粉以外も北海道渡部 信一さんの大豆(自家製の豆乳を作る)、オルターの季節の野菜、自家製甘麴、ココウエルのココナッツオイル、白神こだま酵母、粟国の塩など100%オルター原料です。

ほっとまるちゃんでは他の原料で作ったまめぱんも作っていますが、オルター原料で作ったまめぱんの方がおいしいということを理解していただき、原料を一から見直し、オルター特別仕様のまめぱんが完成しました。

子どもが満足するパン

まめぱんというのは、子どもの小さな手にちょうど収まる大きさになっているということです。一見小さい米パンですが、どっしりとした密度で、1個で子どもがお腹いっぱいになるよう考えられています。もちろん大人でも満足感のあるボリュームで、たいへんおいしく仕上がっています。



小笹 霞代表と小笹 心楽(みこの)ちゃん

を減らして、野菜や豆類、魚を増やすなどいろいろとすると、食事を変えて1~2ヶ月で身体に羽が生えたように元気になりました。身体が軽い、疲れない、朝もシャキッと目が覚める、やる気があがるなど。

こんなパンが我が子のために絶対欲しい

そんなときに長女が生まれました。子どもには良い食事を食べて欲しい。食べるものの質でこの子の人生が変わると思いました。

長女が1歳になって、保育園入園前に断乳し、食事をとるようになったとき、パン大好き人間になりました。1日50回以上「パン!」と叫ぶ娘。パンをあげるとおとなしくなるけど、パンを渡すたびにになにか納得できない自分がありました。

そんなとき、手軽なパンで、こんなイメージのパンがあったら、忙しい朝やおやつに助かると思いついたのが、「お米、お豆、野菜で作るまめぱん」でした。そして、これは子どもを持つ親が絶対助かる、私、絶対欲しい、と思い、自ら作ることを決めたのでした。

子どもたちが、しっかりとお米、お豆、野菜が食べられるまめぱんです。原料の甘麴や豆乳も全て自家製です。「自分の子どもに食べさせたいもの」のみを詰め込んだ、優しく腹持ちの良い、ほっとまるちゃんまめぱんです。

パンを作る人も幸せに

それから、いっしょに開発してくれる人を探し、たくさん断られながら、ようやく開発パートナーを見つけ出しました。今ではまめぱんの製造を東大阪市の福祉施設、社会福祉法人 創思苑のクリエイティブハウス パンジーとともに作り、障がい者の皆さんといっしょに作っています。

休耕地を再生、給食をオーガニックに

小笹さんは、仲間とともに休耕地から巻き起こす夢づくりプロジェクト「ゆめプロ」を立ち上げています。休耕地を畑に再生し、地域の給食をオーガニック化したいと考えています。農業や肥料に頼らず「自然栽培」にチャレンジしています。2022年12月には地域の保育園にじゃがいも、玉ねぎを納入できました。マルシェ出店や畑イベントを開催しています。ほっとまるちゃんを始めたのはその売り上げで常駐者の雇用確保や資金集めができればと考えていたからでした。

ほっとまるちゃんのオルターへの紹介は、オルターの仲間「根っこや」さんからでした。

野菜の苦手な子どもたちにも好評

季節ごとにいろんなオルターの野菜を使います。普段、緑黄色野菜が苦手な子どもたちが、まめぱんならたっぷり野菜を食べられます。

時間がない日の朝ごはんにぴったりです。自然解凍しておいしく食べられますので、外出時のおやつにもおすすめです。

食べものを変えて元気に

小笹さんは、祖母がパーキンソン病と認知症を併発したとき、入院した医療現場で見た光景に疑問を持ちました。投薬治療や手足をしばりつけておとなしくさせていました。医療って何のため、人権は…??

認知症のことをいろいろ調べていくと、食と密接に関わっていることを知りました。半信半疑でしたが、自分と実家の食事を変えてみました。小麦やお菓子、肉

ほっとまるちゃん まめぱん

●原料

- 米粉 オルターの米粉(有機米 山田錦) ★★★
※オルターカタログ2022年12月1週号参照
- 大豆 農村を考える会 渡部 信一 ☆☆☆
※拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科①」p.71参照
- 季節の野菜 オルター生産者の野菜
ちなみに、7月1週企画分からは
にんじん アグリクリエイト
※拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科②」p.73参照
- 甘麴 自家製
原料米 高生連 ☆☆☆
※オルターカタログ2012年11月3週号参照
米麴 (有)やさか共同農場
※オルターカタログ2018年10月1週号参照
- ココナッツオイル ココウエル
※オルターカタログ2013年11月5週号参照
- 白神こだま酵母 (株)サラ秋田白神
※拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科①」p.119参照
- 粟国の塩 (株)沖縄海塩研究所

※拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科①」p.147参照

●製造工程

- ◇豆乳・おから作り
 - 1 大豆を浸漬
 - 2 水気を切った大豆を攪拌し、攪拌後の大豆の汁を鍋に移し、沸騰するまで焦げ付かないようかき混ぜる
 - 3 沸騰後に火を止め、改めて弱火で10分煮る
- ◇甘麴作り
 - 1 麴とごはんとお湯を混ぜて保温する
 - 2 こまめに混ぜながら、24時間置く
 - 3 出来上がった甘麴を5分×2度再加熱する
- ◇まめぱん作り
 - 1 各材料の計量
 - 2 各材料を混合
 - 3 一次発酵
 - 4 一次発酵後、25gずつに分割
 - 5 分割した生地を丸めてコッペパン形に伸ばす
 - 6 二次発酵
 - 7 オーブンで焼く、200°C15分
 - 8 急速冷凍
 - 9 包装