



# ほんものを たべよう **B**

Alter Weekly Order Catalogue

2018. 12月3 週号

提出日	12/ 火	水	木	金
	11	12	13	14
配達日	12/ 火	水	木	金
	18	19	20	21
翌々週分配達日	12/ 火	水	木	金
	25	26	27	28

### 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。

## シフォンケーキ CHIFFON CAKE

# 和の原料で作った ふわふわ 米粉シフォンケーキ

グルテンフリーの絶品です。



## 結 (musubi)

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)



平野 貴代代表

### 小麦粉を使っていないシフォンケーキ

和歌山県橋本市の結 (musubi)、平野 貴代代表は、小麦粉を使わずグルテンフリーでパン(食パン、パンズ)、シフォンケーキ、スポンジ台、ホワイトソース、麺などを製造しています。

小麦粉を使わないで米粉でパンやシフォンケーキを焼くことは、画期的な技術です。グルテンフリーを求めるすべての人に朗報です。

結の米パンや平野代表については2019年1月4週号で改めて詳しくご紹介する予定です。

### たいへんおいしいシフォンケーキ

今回はクリスマスに向けて、米パンの技術を使って和の材料で作ったふわふわ米粉シフォンケーキ

「和シフォンケーキ」のご紹介です。とうてい米できているとは思えない絶品。小麦粉のシフォンケーキよりむしろおいしいと思います。

### 原料は安全・安心のオルター仕様

原料は全てオルター仕様です。卵は芦田ポーター(オルターカタログ2014年4月1週号参照)、米粉は和歌山県橋本市、橋本自然農苑の自然栽培米(高アミロース米品種であるミズホチカラ)と、和歌山県岩出市のあゆみ農園・西 歩さんの自然栽培米(品種にこまる)を混ぜたものを使っています。さらに橋本自然農苑の自然栽培米(ミズホチカラ)をα化米粉(オルターカタログ2018年2月4週号参照)にしたものを使っています。

砂糖は種子島甘蔗分蜜糖、みりんは三河みりん

(拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p.159参照)、ココナッツオイルはココエール(オルターカタログ2017年12月4週号参照)、黒糖はオルタートレードジャパンのマスコバト糖(オルターカタログ2009年5月3週号参照)、豆乳は白鷹農産加工研究会(オルターカタログ2014年1月5週号参照)、食塩は赤穂の天塩を使っています。

### 無添加です

ベーキングパウダーなど一切の化学薬品を使っていない無添加です。

企画は「カップ」と「ホール」の2種類です。カップは試食に向いているだけでなく、少量だけ食べたい方に重宝です。

## 結 (musubi) の 和シフォンケーキ

### ●原料

卵	芦田ポーター (オルターカタログ2014年4月1週号参照)
米粉	橋本自然農苑 (和歌山県橋本市) 自然栽培米「ミズホチカラ」☆☆☆ (高アミロース米品種であるミズホチカラ) および、 あゆみ農園 (和歌山県岩出市) 自然栽培米「にこまる」☆☆☆
α化米粉	橋本自然農苑の自然栽培米「ミズホチカラ」☆☆☆ ソーシャルファームもぎたてでα化米粉に加工
砂糖	種子島甘蔗分蜜糖
みりん	三河みりん (拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p.159参照)
ココナッツオイル	ココエール (オルターカタログ2017年12月4週号参照)
黒糖	オルタートレードジャパン、マスコバト糖 (オルターカタログ2009年5月3週号参照)
豆乳	白鷹農産加工研究会 (オルターカタログ2014年1月5週号参照)
食塩	赤穂の天塩

### ●製造工程

- 1 計量
- 2 ミキシング
- 3 焼成
- 4 放冷
- 5 包装
- 6 冷凍

