



ほんものを たべよう

提出日	4/	火	水	木	金	土
		3	4	5	6	
配達日	4/	火	水	木	金	土
		10	11	12	13	
翌々週配達日	4/	火	水	木	金	土
		17	18	19	20	

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

2012.4月2週号

パン BREAD

自家採取した 野生酵母によるパン作り

かめばかむほど味のあるパン。

アルムリーノ

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)



原慎之介さん(右)と今村てる子さん(左)

いち早く放射能対策

西宮のパン工房アルムリーノ(小さい麦の意味)の原慎之介さんと今村てる子さんは、自家採取した野生酵母を使ってパン作りをされています。

パンの原料の安全性へのこだわりは半端ではありません。3.11の福島原発事故後、オルターの要請で、さっそく小麦粉の産地を変更していただくことに協力をいただきました。以前は福島県の優秀な小麦粉を使っていたのに、残念なことでした。

アルムリーノは味にももちろんこだわっています。パンは固くて、かめばかむほど味の出るのが理想と考えておられます。しかし、柔らかいパンが売れ筋で、やむなくそういうパンも造られています。パンは薄味に仕上げ、いろいろな料理と楽しめるようにしています。そのため、小麦粉などの素材の味や、野生酵母の爽やかな酸味も楽しめます。

自分が納得できるパン作り

今村さんは天然酵母パンに興味をもって勉強を始め、各地のパンを見てきましたが、自分に気に入ったものがなかなかなく、とうとう自分で作り始めてしまったという方です。パン作りはドイツのマイスター、ウッターさんの指導で、1992年から始めました。

最初は何回も酵母菌を取るのに失敗されたそうです。パン作りは結果が出るのが早く、ごまかしがきかないからおもしろいとおっしゃいます。納得できないパンになった場合、全て捨ててしまったこともあり、そういうときには中止となります。

商いのパン屋としての出発でなく、自分自身が納得して食べられるパンを作ってきた結果が、現在の形になったというわけなのです。

安全なものは、おいしいもの

オルターへの紹介は「本当に酵母と粉の味が絶品です」と、会員の杉本久美枝さんからでした。じつは「買ってはいけない」の著者の一人・三好基晴医師より、お二人がまだ大阪市内長居に店をお持ちのときに、すごくこだわった料理店があると紹介をいただいていたのでした。

原さんはプロの料理人で、もともと北海道で料理屋をされていましたが、1988年に長居に店を持たれ、西宮へ移られてからは、「灘しん」という精進料理店をアルムリーノの二階でされています。豆腐、湯葉、生麩も手作りするというこだわりようです。「安全なもの」と「おいしいもの」は矛盾しないとおっしゃいます。もちろん建物にも凝っておられ、杉材の抜き工法の建物、壁には木くずとセメントで固めたもの、障子は名塩の手すきの和紙、木のテーブルはエゴマや柿渋で仕上げられています。

アルムリーノのパン

●原料

野生酵母 ……果実酵母(オーガニックレーズンより)、サワー種(ライ麦より)、ミルク酵母(木次乳業日登牧場より)、ホップ種(乾燥ホップより)、バックフェルメント種(小麦の外皮より)、酒種(滋養産米と福井米使用米麹より)、海洋酵母(インドネシアのバージンソルトより)など、いろいろな酵母源から自家採取しています。それを用途に応じて使っています。自家採取にこれだけこだわっているのは、大阪府立大農学部の酒井拓夫先生の指導を受けられたからであり、ホシノ酵母のように純粋培養されたものと違い、乳酸菌や酢酸菌など雑菌と共存している方が風味やおいしさが出るからなのです。一次発酵をスタートしてから、活性の強い2週間以内に使い切っておられます。その都度新しく酵母種を作り直されているのです。

小麦粉 ……熊本県の農家・ひがし農業(ろのわ)さんが栽培した小麦を自家製粉した強力粉、準強力粉、薄力粉、全粒粉を使っています。国産小麦は安全性はもとより外麦より風味が良いので取り組んでいます。小麦粉は製粉してすぐだと発酵に必要な酵素が出てこないで、1ヶ月以上おかけて使います。

塩 ……木曾路物産(中国内モンゴル)
砂糖 ……種子島甘蔗分蜜糖(2000年4月1週号参照)
黒糖 ……西表糖業(沖縄県産)
水 ……ミネラルウォーター「森の水」
牛乳・ヨーグルト ……木次乳業日登牧場
バター ……よつ葉バター(2000年8月3週号参照)
スキムミルク ……よつ葉スキムミルク
たまご ……タナカファーム(2009年1月5週号参照)
カスタードクリーム ……自家製、木次乳業日登牧場の牛乳、タナカファームたまご、種子島甘蔗分蜜糖、小麦粉、よつ葉バター。市販のようにコーンスターチなどを使っていません。
小豆 ……北海道無農薬小豆
豆乳 ……無農薬大豆(自家栽培)を使って自家製
かぼちゃ ……自家栽培・無農薬
よもぎ ……自家栽培・無農薬
モロヘイヤ ……伊賀町モロヘイヤ(三重県産)・無農薬
紅芋(紫いも) ……自家栽培・無農薬
くるみ ……桜井食品(アメリカ産)有機OG認定

りんご ……大阪愛農(長野県産・竹島農園)放射能検出せず確認済み(検出限界1Bq/kg以下)
うこん ……桜井食品(インド産)有機QAI認定
レーズン ……桜井食品(アメリカ産)有機OG認定
土しょうが ……高知県黄金土しょうが・無農薬
小夏 ……片岡時彦(高知県産)無農薬
いちじく ……桜井食品(アメリカ産)有機OG認定
白ごま ……鹿北製油・鹿児島県産(カタログ2011年3月4週号参照)
カレンズ ……ネオファーム(アメリカ産)(カタログ2010年4月3週号参照)
シナモン ……桜井食品(スリランカ産)有機OG認定
黒ごま ……わらび村(鹿児島県産)
さつまいも ……自家栽培・無農薬
抹茶 ……豊翠園(三重県産)
じゃがいも ……自家栽培、西山均、中井伸三・無農薬
ハチミツ ……ブラジル産
にんにく ……自家栽培・無農薬
オートミール ……桜井食品(アメリカ産)有機OG認定
天然重曹 ……木曾路物産(中国内モンゴル)(カタログ2009年5月4週号参照)

●作り方

中種法で一次発酵10~12時間、二次発酵2~3時間かけて発酵しています。朝5:00から夜9:00までパン作りをされています。

パン生地はほとんどが手ごねです。粉の量の多いときにはミキサー(こね機)を補助的に使われます。分割機(油を使う)は始めからありません。今村さんはもともとアレルギー体質ですので、粉に農薬などがあればすぐに皮膚が荒れるので分かります。

離型剤としてはよつ葉バターを使います。流動パラフィン、ショートニングなどを使いません。イーストフード(食品添加物のかたまり)、生イースト、純粋培養した酵母などを始め、合成着色料、香料、酸化防止剤など一切の化学薬品を使いません。

- 丸食パン ……強力小麦粉、天然酵母(酒種)、種子島甘蔗分蜜糖、塩
- 季節限定モーニング ……強力小麦粉、天然酵母(酒種)、よつ葉バター、よつ葉スキムミルク、タナカファームたまご、種子島甘蔗分蜜糖、りんご、うこん、レーズン、モロヘイヤ、紅いも、くるみ、塩
- モーニングセット ……強力小麦粉、天然酵母(酒種、果実種)、よつ葉バター、タナカファームたまご、よつ葉スキムミルク、種子島甘蔗分蜜糖、かぼちゃ、レーズン、よもぎ、紫いも、塩
- しっとりマフィン ……強力小麦粉、タナカファームたまご、よつ葉バター、種子島甘蔗分蜜糖、天然酵母(酒種)
- メロンパン ……強力小麦粉、天然酵母(酒種)、よつ葉バター、よつ葉スキムミルク、タナカファームたまご、種子島甘蔗分蜜糖、しょうが、塩

- いろいろなパンセット ……強力小麦粉、天然酵母(ヨーグルト種)、よつ葉バター、よつ葉スキムミルク、タナカファームたまご、種子島甘蔗分蜜糖、りんご、レーズン、土しょうが、小夏、塩
- プチベーグルセット ……強力小麦粉、天然酵母(酒種)、よつ葉バター、タナカファームたまご、よつ葉スキムミルク、種子島甘蔗分蜜糖、かぼちゃ、紫いも、塩
- いちじくとくるみ ……強力小麦粉、天然酵母(果実種)、よつ葉バター、よつ葉スキムミルク、種子島甘蔗分蜜糖、いちじく、くるみ、塩
- クリームパン ……強力小麦粉、天然酵母(酒種)、タナカファームたまご、よつ葉バター、よつ葉スキムミルク、牛乳、種子島甘蔗分蜜糖、塩、白ごま、カスタードクリーム(牛乳、種子島甘蔗分蜜糖、タナカファームたまご、小麦粉、よつ葉バター)
- カレンズとくるみ ……強力小麦粉、天然酵母(果実種)、よつ葉バター、よつ葉スキムミルク、種子島甘蔗分蜜糖、カレンズ、くるみ、塩
- 全粒粉パン ……強力小麦粉、全粒粉、天然酵母(果実種)、塩
- シナモンシュガー ……強力小麦粉、天然酵母(果実種)、よつ葉バター、よつ葉スキムミルク、タナカファームたまご、種子島甘蔗分蜜糖、シナモン
- プチあんパンセット ……強力小麦粉、天然酵母(酒種)、よつ葉バター、よつ葉スキムミルク、タナカファームたまご、種子島甘蔗分蜜糖、小豆、さつまいも、よもぎ、塩、黒ごま

- 抹茶メロン ……強力小麦粉、天然酵母(酒種)、よつ葉バター、タナカファームたまご、よつ葉スキムミルク、種子島甘蔗分蜜糖、抹茶、塩
- ポテトカンパニユ ……準強力小麦粉、天然酵母(ヨーグルト種)、全粒粉、じゃがいも、カレンズ、よつ葉バター、塩、ハチミツ
- 黒糖メロン ……強力小麦粉、天然酵母(酒種)、よつ葉バター、タナカファームたまご、よつ葉スキムミルク、種子島甘蔗分蜜糖、黒糖、シナモン、塩
- 豆乳のパン ……強力小麦粉、天然酵母(酒種)、豆乳、よつ葉バター、種子島甘蔗分蜜糖、よつ葉スキムミルク、塩
- クロワッサン ……強力小麦粉、天然酵母(果実種)、よつ葉バター、種子島甘蔗分蜜糖、塩
- ブル ……強力小麦粉、天然酵母(酒種)、塩
- ガーリックフランス ……強力小麦粉、天然酵母(酒種)、よつ葉バター、にんにく、塩
- のんぱん ……全粒粉、オートミール、薄力粉、牛乳、ヨーグルト、種子島甘蔗分蜜糖、塩、天然重曹