

26

今年の夏は本当に暑かったです。冷しきどんばかり食べていました。我が家でハマったのは冷しからーくどん。うどんの上に野菜などをのせて、つゆ(市販の冷しからーくどんの素)をかけて…週に3~4回は食べていました。うどんはもちろん玄米うどん!! 千葉県柏市・松葉美穂様

27

前回の「ひまわり」でパン作りの腕もちょっと上がったので、今回は新顔「ブラウワー」パンに挑戦です! うどんのように、かみしめると小麦の香りがふわっと広がるもっちりふっくらパンができるのかしらワクワク。 茨城県小美玉市・夏川美絵様

28

パンはライ麦、フランスパンどちらかというとクルミやナッツ類の入った釜やきのどっしりタイプが好きな私です。最近は柔らかタイプのデニッシュが人気ですが、小麦粉本来の香りとパンの歯ごたえは、やはり讃岐うどんと共通していると思います。新発売のブラウワーさっそくためさせて頂きます。楽しみです。 栃木県小山市・大村典子様

## まちがい さがれ

落葉焼き



★答えは1面左下にあります。

## 編集後記

### 肥満のはなし



人はじっとしていてもエネルギーを消費していて、これを基礎代謝といい、車で言えばアイドリング時に、ガソリンを消費しているのと同じことです。そして筋肉は静止していてもエネルギーを多く消費するので、筋肉量が多いほど基礎代謝も大きくなります。つまり若いほど基礎代謝は大きく、年をとるに連れ減少します。言い換えると歳を重ねるに連れ、筋肉量は減少するので若い頃と同じだけ食べないと、おじさんになる頃には恰幅よく太ることになります。車は燃費の良いのが好まれますが、人の場合は基礎代謝が少ないと太りやすいので逆のようです。△それでは同じ量のエネルギーを摂取すると、全て同じように消化吸収されるかといえばそうでもないようです。興味深い例を2つご紹介します。

#### ①三大栄養素のうちたんぱく質の摂り過ぎは肥満の原因にはならない。

というのはたんぱく質はアミノ酸に分解されますが、不要なアミノ酸は体内に残らずに排出されます。よってたんぱく質を必要以上に摂取しても、肥満にはつながりません(そりいえばボディビルダーはプロテイン・ダイエットですね)。しかし炭水化物や脂質は摂り過ぎると、体内で脂肪酸として蓄積されるので、肥満の原因になります。だったらお肉は動物性たんぱく質だからいくら食べても太らないじゃないか、といついつも思ったりもしますが、そんな旨い話はどこにもなく、お肉には脂質がたっぷり含まれているので、バッタリ太ります。食べ過ぎには気をつけましょう。

#### ②アルコールそのものもエネルギーとして体内には残らない。

お酒に含まれるアルコールはアセトアルデヒドに変換され、その後炭酸ガスと水とに分解されてしまい、よってエネルギー源としては体内に残りません。つまりお酒に含まれる実質的なエネルギーは、表示されているエネルギーからアルコール換算分を引けばよいことになります。例えば、標準的な缶ビール(350cc)では138kcal程度が表示されていますが、これらアルコール分を引くと実質的なエネルギーは50kcal程度だそうです。同様に清酒一合も200kcalですが実質的には同じ50kcal程度のようです。つまりビール腹というのはビールを飲み過ぎて膨れたのではなく、それと一緒に食べる食事が原因のようです。したがってダイエットのために禁酒する必要はないそうですが、飲み過ぎが良くないことは言うまでありません。 けいぞう

26

小麦ふすま(小麦の表皮の部分)には不溶性の食物繊維以外にもミネラルやビタミンが豊富に含まれていて、その効用は改めてご説明するまでもありません。しかし小麦ふすまの食品への利用はこれまでのところ限定的で、その理由はその食味にあると考えられています。△例えば小麦を丸ごと挽いた「全粒粉(ゼンリュウフン)」だけで焼いたパンは、「充分に膨らまないのでふんわり感がない」とか「小麦臭さが気になる」と感じることが多く、結局は普通のパンを選択してしまうことが多いようです。△そこで小麦ふすまをおいしく調理できる方法はないものかと考え、小麦ふすまの部分だけを粗く挽いた「粗挽きふすま入り強力粉」を今回ご提案させていただきました。実はこの小麦粉を使用し、ホームベーカリーで焼いたパンを、毎朝朝食で摂りましたように1年以上食べ続けていますが、未だに飽きません。個人的には結構いい線に仕上がったと思ったので、この際いっそその商品化し、皆さんのご判断を仰ぎたいと考えるに至った次第です。小麦の食物繊維にご関心のある方は一度お試しになってみてください。

27

前回の「ひまわり」でパン作りの腕もちょっと上がったので、今回は新顔「ブラウワー」パンに挑戦です! うどんのように、かみしめると小麦の香りがふわっと広がるもっちりふっくらパンができるのかしらワクワク。 茨城県小美玉市・夏川美絵様

28

パンはライ麦、フランスパンどちらかというとクルミやナッツ類の入った釜やきのどっしりタイプが好きな私です。最近は柔らかタイプのデニッシュが人気ですが、小麦粉本来の香りとパンの歯ごたえは、やはり讃岐うどんと共通していると思います。新発売のブラウワーさっそくためさせて頂きます。楽しみです。 栃木県小山市・大村典子様

VOL.36&lt;2010年:冬号&gt;



一発行  
ファリーナ  
コーポレーション

香川県坂出市高屋町1150-5  
TEL 0120-16-4591  
FAX 0120-36-4591  
<http://www.farina.co.jp>

# みんなみまい

Q

食品のエネルギーの  
計算方法をご存知ですか?



A

私たちの身体は常に新陳代謝をしていて、それを支えているのが食事から摂取するエネルギーです。よって必要以上に食べると余ったエネルギーが蓄積されて太り、逆に少なすぎるとどんどん痩せていきます。ただ飽食の時代である現代においては、痩せるよりも太るケースが断然多く、誰しも口にする食品のカロリーはいかほどか、気になるところです。そのせいか最近はカロリー表示をしている食品が断然増えたような気がします。△食品のカロリーの計算方法はいくつかありますが、一般的に用いられているのはアトウォーター(Atwater)のエネルギー(換算)係数によるもの(だそう)です。これは三大栄養素であるたんぱく質、脂質、そして炭水化物の1g当たりのエネルギーをそれぞれ4kcal、9kcal、4kcalとして計算するという単純なもので、それらの数字を「エネルギー係数」といいます。例えばここにある強力粉100gに含まれる栄養素がたんぱく質12.4g、脂質1.1g、炭水化物74.1gとすると、このエネルギーはそれぞれにエネルギー係数を掛けて加えたもの、つまり $12.4 \times 4 + 1.1 \times 9 + 74.1 \times 4 = 355.9$  (kcal)となります。よって小麦粉100gのエネルギーはどのメーカーのものでも、これに似たり寄ったりです。△もちろん一口にたんぱく質といっても、食品によってその消化吸収の度合いは異なり、実際にはそのエネルギーに多少の差はあると思いますが、そんなことを言つてると、すべての食品についてエネルギー係数を用意しないといけないので現実的ではありません。そこで大体の平均をとつて、たんぱく質なら1gあたり4kcalと決めています。そこで皆さんの身の回りにある加工食品の袋をひっくり返してみてください。そして栄養成分表示があれば、三大栄養素の重さにそれぞれのエネルギー係数をかけて同様の計算をしてみてください。するとそこに表示されているエネルギーに大体一致する筈です。△エネルギー係数をみて思つるのは、油ってかなり危険です。確かにどんな料理でも油を加えると、味がぐっとのってきて美味しいになりますが、その分高エネルギーなのです。



2

①スーパーの惣菜売り場で、天ぷらのコーナーを見ると、つい「うどんのトッピングにはどれが良いかな?」と条件反射をしてしまうようになりました。②うどんに関係した俳句とか川柳を読者の皆さんから募集してはどうでしょうか?

大阪府八尾市・上森国雄様

①大変良い傾向です。九州はごぼう天が定番だそうですが、さぬきは竹輪天、エビ天、また昆布天、豆天なんかも人気高しです。②タイムリーなご意見です。皆さん是非奮ってご投稿お願いします。

お便り  
コーナー

1

今回の味くらべビッグプレゼントの内容にびっくりしました。粉類は一度試してみたかったので、楽しみにしています。 神奈川県川崎市・長谷川誠様

従来プレゼント商品は麺類ばかりでしたが、今回は小麦粉の新製品を加えてみました。「小麦粉調理人口」は「麵食人口」に比べずっと少ないのは承知の上ですが、弊社は人々小麦粉製造業ということもあります、敢えてご提案させていただいた次第です。

これまで投稿を二度ほど取り上げて頂きました。「2010年夏号」を拝見して不思議の国に入ったような感じでした。(3)の私自身の体験談に続き、後を拝見しておりますと(23)出雲市高橋様の頑張っているご様子の投稿を見つけてびっくり。実はこの方とは四年前の夏、徳之島へ四泊五日の旅行に一緒にし、これが御縁で「讃岐すずらん」をご紹介した仲です。別に示し合せたわけでもありませんが、意志の通じるものがあるのかな・・と不思議な御縁をつくづく感じました。早速先方様からも「体験談を読みました」とお手紙を戴きました。最近の嬉しい出来事の一つでした。ちょっと夏バテ気味ですが、夏場はざるうどんで頑張っております。

奈良県北葛城郡・大石雅教様

先日は手打ちうどんの粉とパン用強力粉ひまわりをお送り下さりありがとうございました。パンはくせがなくふっくらと焼き上がりとても満足でした。手打ちうどんは少し硬めに仕上がり、もう少し水分を足した方がよかったです。

福岡県行橋市・庄山逸子様

様々なうどんができるのは、手打ちうどんならではの醍醐味です。塩加減、加水量を試しながら自身のお気に入りの組み合わせを見つけてください。

拝啓。食道がんの全摘手術をしたあと、胃袋を喉まで吊り上げたので胃の容量が半分以下になり、味覚もなくなり少ししか食べられません。ごはんもパンも受けつけないのでそくめんだけが頼りです。おいしいそくめんを送って下さい。敬具  
神奈川県横浜市・常田正様

1日1回はめん類を食べないとストレスがたまるほどです。讃岐のめんを知ってからは、うどんは他のを食べられません。コシの強さ、なめらかさ、細口でもしっかりとコシがありなんぞくです。冷・温どちらでも、めんはしっかりしててお昼は365日麺でです。これからも、おいしいめんを作って下さい。

千葉県松戸市・松本勝様

「2010年9月のお知らせ」を読んで平和への祈りが伝わってきました。私は終戦1ヶ月後に生まれたので65歳です。父は海軍兵学校卒業の職業軍人でした。先達て、日本刀を奉納しました。家紋入りの銘刀でしたが、母が他界しましたので区切りをつけました。

静岡県湖西市・石川きよ江様



(3)の私自身の体験談に続き、後を拝見しておりますと(23)出雲市高橋様の頑張っているご様子の投稿を見つけてびっくり。実はこの方とは四年前の夏、徳之島へ四泊五日の旅行に一緒にし、これが御縁で「讃岐すずらん」をご紹介した仲です。別に示し合せたわけでもありませんが、意志の通じるものがあるのかな・・と不思議な御縁をつくづく感じました。早速先方様からも「体験談を読みました」とお手紙を戴きました。最近の嬉しい出来事の一つでした。ちょっと夏バテ気味ですが、夏場はざるうどんで頑張っております。

奈良県北葛城郡・大石雅教様

先日は手打ちうどんの粉とパン用強力粉ひまわりをお送り下さりありがとうございました。パンはくせがなくふっくらと焼き上がりとても満足でした。手打ちうどんは少し硬めに仕上がり、もう少し水分を足した方がよかったです。

福岡県行橋市・庄山逸子様

様々なうどんができるのは、手打ちうどんならではの醍醐味です。塩加減、加水量を試しながら自身のお気に入りの組み合わせを見つけてください。

拝啓。食道がんの全摘手術をしたあと、胃袋を喉まで吊り上げたので胃の容量が半分以下になり、味覚もなくなり少ししか食べられません。ごはんもパンも受けつけないのでそくめんだけが頼りです。おいしいそくめんを送って下さい。敬具  
神奈川県横浜市・常田正様

1日1回はめん類を食べないとストレスがたまるほどです。讃岐のめんを知ってからは、うどんは他のを食べられません。コシの強さ、なめらかさ、細口でもしっかりとコシがありなんぞくです。冷・温どちらでも、めんはしっかりしててお昼は365日麺でです。これからも、おいしいめんを作って下さい。

千葉県松戸市・松本勝様

「2010年9月のお知らせ」を読んで平和への祈りが伝わってきました。私は終戦1ヶ月後に生まれたので65歳です。父は海軍兵学校卒業の職業軍人でした。先達て、日本刀を奉納しました。家紋入りの銘刀でしたが、母が他界しましたので区切りをつけました。

静岡県湖西市・石川きよ江様



友人に差しあげた所、すっかり気に入ってすぐに注文されたとか。みんなに感謝して頂いて、ショット得意顔の私!!

埼玉県行田市・山崎きよ子様

故郷へユーターンして3年振りに注文しました。引越荷物を整理しすぎて貴社の冊子をなくしてしまったのでした。何故か「ファリーナ・木下製粉」は覚えていて、104に尋ねてこの夏からまたお世話になっています。頭よりはきっと胃袋が記憶していたのでしょうかね。やはり「この麺」と満足しています。多謝！  
鳥取県倉吉市・宮本香子様

我が家は夏はそくめん、冬はうどんと毎年のパターンです。「今日の昼食は何にしようか~」と言いますと、「やっちゃん(おばあちゃん)そくめんがいい」と可愛い孫の元気な声。そくめん食べてこの暑い夏をのりこえました。いつもありがとうございます。  
東京都町田市・高橋靖子様

主人の古里は福岡県ですが、出張で四国方面にたびたび行った事があり、また子供の頃家族旅行したりして讃岐うどんが大好物です。家の近くにはうどん屋がなく、ラーメン屋は沢山あるのに残念に思っています。子供たちも独立して、主人とふたりで半生の讃岐うどんを頂く時、とても幸せを感じます。「ビッグプレゼント」はとてもうれしいです。  
埼玉県三郷市・鈴木陽子様



今まで日持ちの短い半生や生を購入した事がありませんでした。子供達も大きくなり、一度に300g食べられる様になりましたので今回初めて発注させて頂きます。小さな頃から御社の乾麺を食べている、特に長男(中2)が口うるさい為、どんな反応をするのか楽しみ！長女(小4)と初めてのパン作りにも挑戦してみようと思います。いつもおいしいさぬきの麺ありがとうございます。  
静岡県浜松市・飯倉康代様

一口にうどんと言っても、乾麺、半生、生うどんなど色々種類があって、それぞれに特長があります。この際是非ご自身で食べ比べてみて、お気に入りの一品を見つけてください。

友人に差しあげた所、すっかり気に入ってすぐに注文されたとか。みんなに感謝して頂いて、ショット得意顔の私!!

埼玉県行田市・山崎きよ子様

故郷へユーターンして3年振りに注文しました。引越荷物を整理しすぎて貴社の冊子をなくしてしまったのでした。何故か「ファリーナ・木下製粉」は覚えていて、104に尋ねてこの夏からまたお世話になっています。頭よりはきっと胃袋が記憶していたのでしょうかね。やはり「この麺」と満足しています。多謝！  
鳥取県倉吉市・宮本香子様

我が家は夏はそくめん、冬はうどんと毎年のパターンです。「今日の昼食は何にしようか~」と言いますと、「やっちゃん(おばあちゃん)そくめんがいい」と可愛い孫の元気な声。そくめん食べてこの暑い夏をのりこえました。いつもありがとうございます。  
東京都町田市・高橋靖子様

主人の古里は福岡県ですが、出張で四国方面にたびたび行った事があり、また子供の頃家族旅行したりして讃岐うどんが大好物です。家の近くにはうどん屋がなく、ラーメン屋は沢山あるのに残念に思っています。子供たちも独立して、主人とふたりで半生の讃岐うどんを頂く時、とても幸せを感じます。「ビッグプレゼント」はとてもうれしいです。  
埼玉県三郷市・鈴木陽子様

「ひえひえ三昧」をおいしく頂きました。気になったのは麺の長さです。一般的な店で食べるうどんだと40~50cm程の長さが有ると思うのですが、乾麺はなぜか30cm程の物が多い様に思います。つるつるつるつる~っとダシを絡めてすりこめる長い麺を食べてみたいです。  
香川県善通寺市・林照二様

捏ねる量が多くなる程、生地も大きくなり、そしてうどんは長くなります。一方乾麺は、流通上の問題もあり昔から8寸(24cm)もしくは6寸(18cm)と相場は決まっています。太いうどんは8寸、細い素麺は6寸が多いようです。細いと茹でているときにこんがりがってしまないので、素麺が短い理由は、その纏れ防止にあると勝手に考えています。

いつもおいしく食べています。釜七でみそ煮込みうどんを作ったりしています。みそ味など作っていただけすると、すぐくわいです。楽しんでいます！  
岐阜県岐阜市・兼松豊様

実は以前「みそ味」は真剣に検討した経緯があります。「釜七」→「カレー」→「肉風味」までは順調に決まり、「みそ味」も個人的にはいけると考えましたが、「ちょっとインパクトに欠けるんじゃ・・・」といふ意見もあり、現在検討中です。

涼しくなると、カレーうどんは大人気。ひき肉と玉ねぎをいためておいてストックして、あつあつのゆでたてうどんの上にのせます。ふいの来客にも便利にしています。  
東京都国分寺市・山敷多恵子様

「天狗そば」こしの強さが気に入っています。山かけそばが大好物です。「讃岐富士」ゆで時間の早さが何よりです。冬は釜あげうどん、夏はすだちをギュッとしぶって楽しんでいます。ストックが少なくなると寂しくなります。  
大阪府箕面市・川島喜夫様

肉うどんは良いです。つゆに野菜をたっぷり入れて煮込み、おいしくいただいております。また5分ゆであがる細いうどんは、最高に便利で最高においしいです。温でも冷でも！  
長野県飯田市・土屋敏美様

時々讃岐うどんを食べに行きます。家でも麺を打ちます。太いうどんが好きなんですが、乾麺では極太でも細いんですが、これ以上は無理なんでしょうね。  
大阪府吹田市・渡辺八重子様

工程上乾燥させてしまうので「麺七・干しうどん」あたりの太さが限界のようです。  
神奈川県横浜市・木暮明美様

玄米うどんは最高よ。おいしいね、玄米の匂いがするね。今73歳ですが48年間も玄米炊いていたいできました。時々の玄米うどんも又美味しいね。  
大阪府寝屋川市・東利江様

玄米うどんはゆで時間が短く、その上玄米のかおりがほのかにするので大好き！です。  
愛知県名古屋市・近藤須美子様

玄米うどんはゆで時間が短くてとても助かります。スペゲッティの代わりによく使用します。  
三重県津市・今木吾朗様

どこにも玄米うどんは売っていないので注文します。季節の味、梅、ヨモギ、ゆずうどんもあるとうれしい・・・。  
東京都東大和市・長谷川富衣様

これまでヨモギ、梅、人参、モロヘイヤ、ごま、こんにゃく等々、きっと考へつくことのできるありとあらゆる食材は、既に試されていると思います。試作段階では、「めずらしい」、「変わった味ね」、「なかなかいいわね」といった概ね好意的な意見が多いのですが、知らない間に廃版となることが多いようです。思ひに副食材を入れると、どうしても味がくどくなり、飽きてくるのが原因じゃないかと。白米は毎日食べても飽きませんが、炒飯とかオムライスは無理です。同様にうどんも小麦でんぷんの味がほのかに感じられる小麦粉だけの方が飽きがこないと思います。では「玄米うどんはどうなの？」と聞かれると「小麦粉と玄米粉の素材同士のかけ合せなので飽きないと思います」という苦しい屁理屈でお返事させていただいている。