

「お試しセット」が届いてからは、料理は苦手な夫がパン焼きだけは責任を持って生き生きとやっています。傍で見ているだけでも楽しいものです。 大阪府大東市・浅野子様

その気持ちよくわかります。なぜか自分で材料をセットして、ボタンを押すと、その方がおいしいパンが焼けそうな気がします。

小麦ふすま入ブラウワーを頂きました。食感は普通のホームベーカリーと同じく食べ易く、味はしっかりとパンを食べている感じでおいしかった。ただ、やはりふすまが入っている分ふくらみが少ない感じがした。内容量は1斤250gだったが、家のホームベーカリーでは280gだったので、メーカーによりまちまちだと思うので、250gは見直していただきたいと思う。 茨城県つくば市・齊藤幸良様

幸い8日目にライフラインはすっかり整いましたが、原発の問題もあり、余震も激しい時、横浜の伊藤様よりブラウワー、ひまわり、おうどんが送られて来ました。私は夢中で作りました。怖さを忘れて楽しく、バケット食パン、プチフランスパン等々そして友達にふるまいました。すごく思いがけないよいお見舞いでした。 福島県福島市・中野純子様

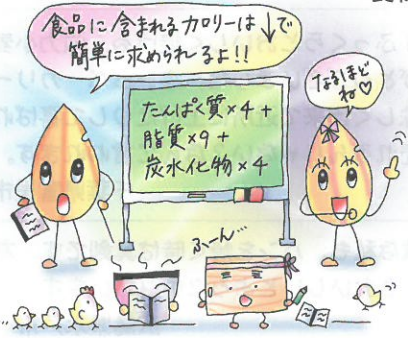
被災されました地域の方々には、改めまして、謹んでお見舞い申し上げます。月並みではありますが、一日も早い復興を願わずにはいられません。

編集後記

食物繊維のカロリー計算について...

食品に含まれるカロリー（エネルギー）の計算方法は「よんでみまい vol.36」でご紹介しました。簡単に復習すると、食品に含まれる三大栄養素、つまりたんぱく質、脂質、そして炭水化物の重さにそれぞれ4kcal/g、9kcal/g、4kcal/gを掛けて合計すれば求められます。これらの数字は「エネルギー係数」といい、脂質はたんぱく質や炭水化物よりずっとカロリーが高いことがわかります。例えば強力粉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 $12.4 \times 4 + 1.1 \times 9 + 74.1 \times 4 = 355.9$ (kcal) となります。よって強力粉のエネルギーは大抵はこのメーカーのもので、これに近いものとなります。ここまでは単純明快で疑問の余地はありません。△ところがここに食物繊維が絡んでくると事情がややこしくなります。実は「炭水化物=糖質+食物繊維」という関係があるので、食物繊維は炭水化物の一部です。すると食物繊維をどれだけ含んでも、全体として炭水化物の量が同じであれば、カロリーは同じということになります。一方私たちの常識では、食物繊維は消化吸収されないのだから、カロリーはゼロです。すると食物繊維が多かろうが少なかろうが、炭水化物全体の量が同じ食品であれば、それらは同じエネルギーであるという妙な結果になります。これはどう考えても筋が通りません。△結論から言うと食物繊維は、炭水化物の一部として計算してもいいし、食物繊維として別に計算してもいいことになっていますが、後者の方がより正確であることに違いありません。△そこで食物繊維のカロリーについて調べてみると意外な事実がわかりました。実は食物繊維にも色々種類があるので、食物繊維そのものは胃や小腸では消化されずに素通りするのですが、その次の大腸では、腸内細菌による発酵を受けて吸収され、エネルギーに変換されるものがあるそうです。で、もし大腸で100%発酵・分解されたとしたら、私たちがその食物繊維から得ることができる熱量は、1gあたり2kcalに相当すると言われています。もちろん分解されない食物繊維もあります。言い換えると一口に食物繊維といってもその発酵・分解に程度の差があるのです。この点を考慮して、食物繊維のエネルギー係数については次のものが提案されています。

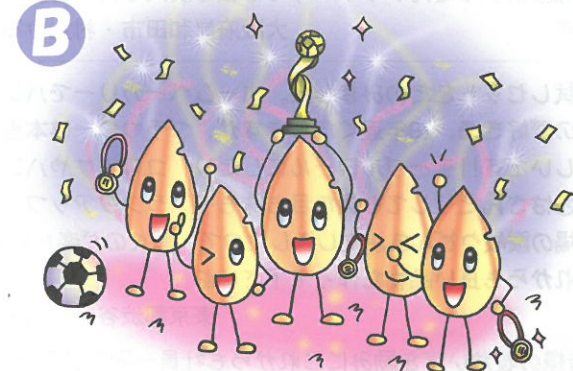
- ①発酵・分解率が75%以上のもの・・・2kcal/g
 - ②発酵・分解率が25%以上、75%未満のもの・・・1kcal/g
 - ③発酵・分解率が25%未満のもの・・・0kcal/g
- では私たちの関心がある、小麦ふすまはどこに分類されるかというと、実はまだデータが十分に整っていないので、エネルギー係数が確定するまでは、暫定的に2kcal/gを用いることになっています。(なんか釈然としないなあ)。 けいぞう



ましてがし、さがし



A・Bの絵のなかに3ヶ所の違いがあります。さて？
☆答えは1画左下にあります。



VOL.39 <2011年:秋号>

一発行一
FARINA 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

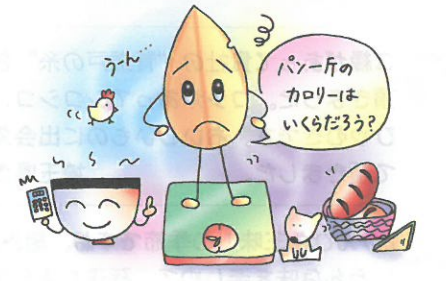
よんでみまい

Q

パン1斤のカロリーはいくらでしょう？

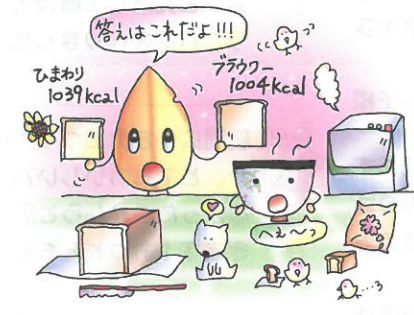
A

そもそも1斤の重さがどれくらいかが問題ですが、これは農水省HPの消費者相談欄に明快な説明がありましたので引用いたします：『パンは16世紀の中頃にポルトガルから長崎に伝来し、鎖国時代に一時は衰退しましたが、幕末には兵糧（軍用）パンとして復活したと伝えられています。食パンという名称は明治初期頃に東京で山形のパンが販売された際、主食用のパンということで付けられたようです。当時は、食パンの焼き型はアメリカやイギリスから輸入しており、これで作った食パンが一般的に流通しました。この食パンの重さは約1ポンド（英斤：約450グラム）で、尺貫法の1斤（約600グラム）の重量とは異なるものです。現在の食パンの重量の定義については、1斤という数え方が一般的なこともあり、包装食パンの表示に関する公正競争規約により、1斤は340グラム以上とされています。△つまり簡単にいうと340g以上なら1斤となるようです。ちなみにHB（ホームベーカリー）の取扱説明書では食パン1斤の小麦粉としては、250gが圧倒的に多く、これを基に弊社でも1斤用小袋を250gに設定しました。そこでこれを基に、弊社強力粉「ひまわり」と粗挽きふすま入り強力粉「ブラウワー」とで焼いた一斤のカロリーを計算すると、それぞれ1039kcalと1004kcalになりました。両者に差があるのは、ブラウワーには小麦ふすま（食物繊維）が含まれている分、カロリーが低くなるためです。ただ食物繊維というと消化吸収されないイメージがあるのでノンカロリーと思いがちですが、実際には食物繊維にも色々な種類があり、それぞれに消化吸収率が異なり、よってそのカロリーも違うようです。詳細は編集後記を御覧ください。△さて話は戻り、カロリー的に見れば上記2種に大した違いはありません。しかし食感・食味には大きな違いがあります。ブラウワー食パンは粘りがあるのでよく咀嚼する必要があり、よって顎が鍛えられます。この辺りは判断の分かれるところで、年配の方はひまわり食パンの方がふんわりして食べやすいと感じることが多いのに対し、私のように早食い傾向の人間にとっては、ブラウワー食パンの方が噛む回数が増えるので、適正なスピードで食事をとることができ、それに食物繊維もそこそこ摂取できるので結構気に入っています（我田引水）。



▼食パン材料：1斤のカロリー表示▼

材料	100g当りのkcal	ひまわり1斤の材料	ひまわり1斤のカロリー	ブラウワー1斤の材料	ブラウワー1斤のカロリー
ひまわり	356	250g	890	0	0
ブラウワー	342	0	0	250g	855
バター	745	10g	74.5	10g	74.5
上白糖	384	17g	65.3	17g	65.3
塩	0	5g	0	5g	0
ドライイースト	313	2.8g	8.8	2.8g	8.8
※1斤のカロリー(小数点以下は四捨五入)			1039 kcal		1004 kcal



何



- （Q1）小麦粉の原産地が表示されていないのはなぜですか？
（A1）小麦は農産物なので、同じ銘柄であっても品質が異なることがあり、このぶれを補正するため製粉時に小麦の配合を変更することがあります。よっていつも同じ国の小麦を使用するとは限りません。これが原産地表示をしていない一つの理由です。ちなみに現在日本で製粉されている小麦は、アメリカ、カナダ、オーストラリア、そして国産の4種類です。
- （Q2）最近以前に比べてパンを焼くと膨らみが少ないような気がします。どうしてでしょうか？
（A2）パン作りでは熟成・発酵が重要なポイントですが、夏場は気温が高いために熟成が進みすぎて、逆に膨らまないことがあります。よって気温が高いときには、水及び小麦粉を冷蔵庫で冷やしたものを使用すると改善されます。是非お試しください。

1

いつもおいしく頂いています。「夏の風物詩は？」という作文に娘は「そめん」のことについて書いていました。夏になって暑くなってくると、いただく貴社のおいしいそめんが娘にとっては“夏”なのだと思います。

兵庫県西宮市・谷口留美子様

弊社のそめんを連想していただき感慨に堪えません。商品を直接販売することの利点の一つは「皆様の声」が直接聞けることだと思います。良い感想は社員の励みになり、逆の場合は一層の努力を喚起させてくれます。

2

ご縁があって貴社の“青瀬戸の糸”をはじめ今日食させて頂きました。コシがあってシコシコ、ツルツル大変美味しいひやむぎです。おいしいものに出会えた嬉しさをご報告させて頂きました。

埼玉県さいたま市・木村俊博様

3

「ひるひる三昧」の季節ですね。組み合わせがいいですね!! いろんな味を楽しめて、孫達も喜んで楽しみに待っています。

兵庫県尼崎市・伊藤ミチ子様

4

坂出高校卒業生です。讃岐の麺にはこだわりがあり、亡き主人の母が打って下さったうどんが忘れられません。いろいろ口にしましたが木下製粉さんにたどり着きました。これからもよろしく願い致します。

神奈川県横浜市・行天文男様・由美子様

5

いつもおいしいうどん、そばをありがとうございます。一人暮らしで、一回注文すると長くありましたが、孫たちも味をおぼえたのか、来ると必ず食して、「また来るからうどんつくってね」と言って帰ります。これからもより一層のうどん、そばをお願いします。

大阪府河内長野市・吉田浩子様

6

友人からのプレゼントで、大変おいしくご馳走になりました。寒い日に5分くらいでゆで上がる便利さと、カレーうどんが大好きになりました。これからの季節に青瀬戸の糸、ひやむぎもいいですね。コシが強くて柔らかく、のど越しの良さは絶品です。ありがとうございます。昔、栗林公園と、琴電で金刀比羅宮へ行きました。南国はいいですね。東京生まれなのに北国へ来てしまいました。

北海道江別市・小林洋子様

7

11月が来ると園のうどん打ち会。理事さんがのしてくれます。捏ねるのは園児です。踏むのは0才~2才児です。ゆでるのは大釜で、薪です。これは園長の仕事です。地域の老人会の方も手伝ってくれます。もう4年も続いています。

東京都福生市・福生本町保育園様

ちびっ子たちなら4~5人のらないとくまく生地が伸びないかもしれませんね。大人が踏むときでも、生地が大きすぎるとくまかないことがあります。このときは適当な大きさに分けて踏むと、早くそしてくまくなります。

お便り コーナー



8

毎朝妻のために讃岐すずらんを打っています。三日坊主の私がかここ数年あきずに続けてこれたのは不思議としか言いようがありません。この7月、いよいよ念願の本場さぬきへ出掛けることになりました。いや~新しい発見にわくわくしています。

千葉県いすみ市・岡田充様

9

この度、讃岐すずらん1kg×6袋を購入しました。子供の造形教室をやっているのですが、調理も時々やります。御社の讃岐すずらんを手打ちうどんを作りました。時間に制限があるのでゆかしは15~20分でしたがとてもおいしいうどんができ、子どもたちにも保護者にも大好評でした。

広島県広島市・小川和子様

10

新発見!ブラウワーの味がすっかり気に入りました。ただ、イーストのにおいが気になり解消法を思いつきました。レーズンを発酵して酵母を作って、ブラウワーをまぜて酵母を作り、パンを作りました。おいしかったです。

奈良県生駒郡・柴田明様

11

新聞広告を見てブラウワーを知り、はじめて使ってみました。今、とてもおいしいパンが焼けました!どうして今まで知らなかったのかしらと思ひ程です。1回に1kgを使ってパンを焼きます!おうどんも食べてみたいです。

千葉県茂原市・小林あつ子様

粗挽きふすまを入れると、パン全体が引き締まり粘りがでできます。価値観を共有していただきありがとうございます。

12

パン作りにはまっています。おいしい小麦粉をみつけて、ますますパートリーが広まりました。今、よもぎをゆで、細かくきざみ、ぬり込んだよもぎパンや、新茶をミルでひいた抹茶パン、くるみやレーズンを入れた木の実パンなど、毎日楽しくておいしいパンを作っています。

千葉県流山市・大窪文子様



13

自宅でパンを時々焼きます。天然酵母とブラウワーでパンを焼きました。最高においしかったです。手捏ねなので250gは丁度、そして夏場は冷蔵庫がいっぱいなので、保存そして計量いらずで便利です。

神奈川県横浜市・有田素子様

14

ホームベーカリーを買って半年、毎日のように抹茶入り、紫イモ入り、コーヒー、黒糖、よもぎ...いろいろな味のパンを作っては友人に上げ、喜ばれていたが、今回初めて「ふすま」入りブラウワーを焼き、まるでフランスパンの皮のようにパリッと出来、さっそく友人に上げると「今まで食べた中でこれが一番おいしい!!」と正直に言われた。ほんなら今までのパンは何やったんやろ?...今では私も友人も大のお気に入りです。

大阪府岸和田市・村上ひろみ様

15

お試しセットをたのみました。ホームベーカリーでパンを焼くのが好きで、20年近くたちますが、ブラウワーは本当においしいです!!テーブルロールにしたり、コロケやハンバーグをはさんだりしても見た目も味もワンランクアップ。今回本場の讃岐うどんを注文しましたので、届くのが楽しみです。これからも良い品物を作って下さいね。

東京都渋谷区・松本様

皆様の暖かい声を励みにこれからも社員一同良い商品をつくるよう努力いたします。

16

自然酵母とホームベーカリー両方で楽しくパンを焼いております。ブラウワーとひまわり共に美味しかったです。特にふすま入りのブラウワーは作者にとってはとても便利で色々発想がわいてきます。今後も色々な物と組み合わせで作ってみたい。(そば、うどん、ピザ、パスタも作ります)

東京都八王子市・杉本恵子様

ブラウワーは食物繊維という機能性だけでなく、味覚や食感においても独自性を追求しました。ピザにもお勧めですが、「〇〇にぴったり!」というものがありましたら是非お知らせください。



17

簡単パンのレシピ集ができたらしいですね!私はブラウワーにはくるみを混ぜたり、ゴマを入れてま〜す。ひまわりは食パンだけでなく菓子パン、調理パンに大活躍!

神奈川県横浜市・波多野弘子様

18

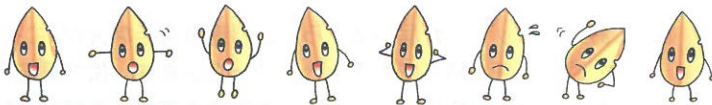
ブラウワーで作った食パン...その美味しさに、私も家族もすっかりはまりました。独特の風味と香りに包まれて、毎日焼きたてパンで頂く朝食はシアワセな気分してくれます。

神奈川県横浜市・小林マミ様

19

食物繊維の多いパン用粉を探していたら、ブラウワーに行きつきました。このパンを食べるとお通じがものすごくいい。

東京都昭島市・豊栄良江様



20

お試しセットが届いたのでさっそくブラウワーを焼いてみました。さくさくとした食感がとても良かったです。主人も「おいしいおいしい」と言って食べています。気温が低いので水は200ccで調度良かったです。今まで強力粉に全粒粉をまぜていましたが、ブラウワーならこれだけで手軽においしく焼けるので、大助かりです。サラダやハンバーグなど何にでも合いそうです。

東京都青梅市・真行寺みどり様

21

ホームベーカリーを購入し強力粉を色々試しましたが、これほど小麦の素朴な美味しさが楽しめる、価格も安いものはじめてでした。美味しかったので、今度はうどん等種類も試してみたくなり、注文しました。

埼玉県さいたま市・馬場正規様

22

ブラウワーだけで焼くと食感が気になりましたので(焼き上がりもひまわりに比べると小さいです)ひまわり50%とブラウワー50%にブレンドして焼くととてもおいしく出来て毎日ミックス(混合)で焼いています。混合を販売されたら好評だと思いますのでぜひ!玉子1個プラス牛乳を210ccにしてフックでよく混ぜてから入れると更においしいですよ。おいしい粉を開発して下さいね。

京都府舞鶴市・椋本三鈴様

23

とても美味しいパンが焼け、毎日の食卓が楽しみになっています。ひまわりだけ、ブラウワーだけ、ミックスして雑穀入りなど色々試していますがどれも◎です!個人的には全粒粉パン(黒パン)も好きなので、できたら全粒粉も商品化してもらえないでしょうか?これからもよろしくお願いします。

千葉県美浜区・加藤あけみ様

弊社では全粒粉も含め、色々なサイズの「ふすま」を試した結果、ブラウワーに使用のふすまがベストということになりましたので、当面これでご辛抱お願いいたします。

24

“お取り寄せ小麦粉”パンを焼いて全て終了したところです。健康的には“ブラウワー”、やはり美味しさは“ひまわり”でした。

神奈川県横須賀市・柴田芳江様

カロリーバランスを考えずに好きなものだけを食べるのは問題ですが、普通の食生活においてはみなさんそれぞれ好み異なることは自然なことだと思います。

25

パン専用粉で初めて焼きました。おいしさに驚きました。年寄りのせい、ひまわりの方がいいようです。250g袋入りだと特に便利です。

東京都調布市・川崎正男様

26

先日は「ふっくらとおいしく焼ける」強力小麦粉、送って頂きありがとうございます。ホームベーカリーで焼いています。美味しく出来て近所に上げたりして喜ばれています。時々、売れるんじゃない?なんて言われます。

千葉県富里市・池田ヤス様

27

いい加減な私も、パンを焼く時は真剣です。友人、知人、近所の方にもおいしいとよろこばれています。

広島県水戸市・鯉沼マサ子様

