

33

夏の暑い時、膨れなかったので電話で相談させていただきました。水と粉を冷やすとよく膨れるとの解答でしたので、その通りしましたらふっくらとおいしいパンができました。やさしく、ていねいに教えていただきありがとうございました。ちょっとしたコツ(愛情)が大切なのだと思いました。  
宮崎県延岡市・新玉照子様

イーストの最適な発酵温度は28~32℃ということで、これ以上高くなると過発酵となり逆に膨れないそうです。詳細はわかりませんが、ホームベーカリーの機種によっては設定温度が高めになっているせいか、夏場はこの過発酵が起こり易いようです。ただ上記手段以外に、経験則として通常の4時間コースを、タイマーを利用して6~7時間に設定にすると膨らみが良くなるような気がします。来年の夏、是非お試しください。

34

「ひまわり」、「ブラウワー」で作るパンを食べたら、白い強力粉のパンでは物足りなくなりました。食べ応えのあるしっかりした味のパンに仕上がる「ブラウワー」は病みつきになりました。パン作りが楽しくなりました。  
栃木県宇都宮市・木澤真澄様

35

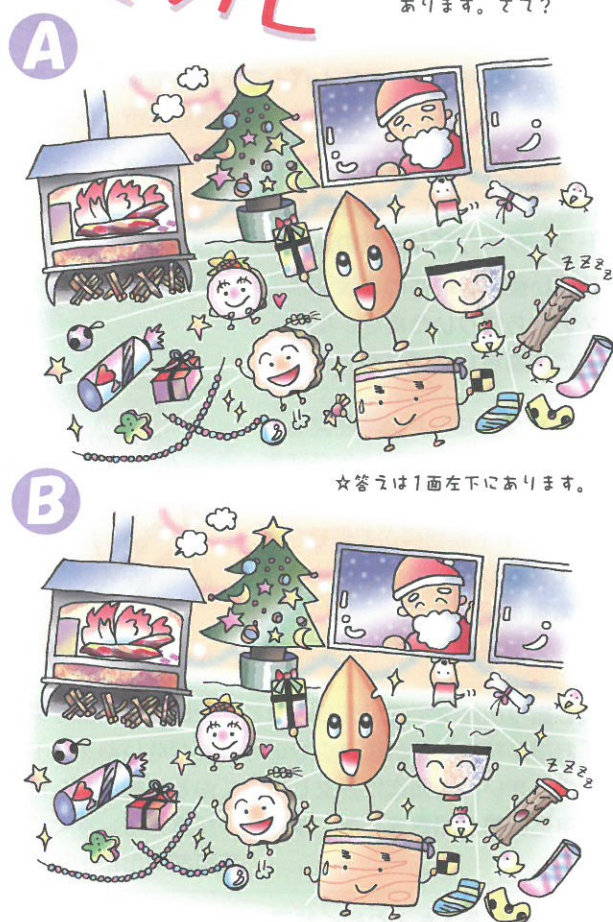
以前「お試しセット」でパンを焼いて、焼きたてを家族に食べさせたところ、「こんなにパンって美味しかったんだ...」と言われ、また機会あれば注文したいと思っていました。さくらんぼの収穫の忙しい時期は本当に助かりました。今度は大好きなシーズンを入れて焼いてみようと思い購入します。パンを食べる喜びが楽しみです。  
山形県天童市・奥山昌子様



## まちがい まちがい

### クリスマス

A・Bの絵のなかに3ヶ所の違いがあります。マ?



★答えは1面左にあります。

天童市といえばさくらんぼの産地ですね。以前御地にお邪魔した際、人間将棋の会場となる舞鶴山に登ってびっくりしたことをよく覚えています。

## 編集後記

### \*\*\* グルテン・フリー・ダイエット \*\*\*

海の向こうアメリカでは、グルテン・フリー・ダイエット(gluten free diet)なるものが流行っているそうです。これは読んで字の如く、グルテンを含まない食品だけを摂取するダイエット方法のことです。グルテンは小麦粉だけにしか含まれないので、つまり小麦粉を摂取しないダイエットということになります。現在スーパーの棚からはこのグルテンフリー食品が飛ぶように売れ、昨年は総額70億ドルも売れたそうです。なぜグルテンフリー食品を食べるのか?その理由は様々で、ダイエットに効果があると考えたり、気分が良かったような気がしたり、また単純に自分はグルテンに対するアレルギーがあるんじゃないかと誤って信じている場合などです。△それにしても小麦王国のアメリカでこんなブームが起きているとは、びっくり仰天。そもそも小麦が穀物の王様と言われるようになったのは、その味の良さやバランスのとれた豊富な栄養素に加えて、グルテンによる加工適正の良さがあります。小麦粉に水を加えて捏ねると、その生地は自在に加工成形することができますが、これは全てグルテンの持つ粘弾性のおかげです。△例えば米粉でうどんを作ろうとしても、グルテンがないために、いくら捏ねても一つにまとまる力がなく、よってうどんはできません。パンはアルコール発酵によって、二酸化炭素を発生して膨れますが、グルテンがないとそれを支えることができないので、パッションこ

になってしまいます。膨らまないパンはどうしても硬く、よって美味しく感じません。△考えてみれば世の中、色んなダイエット方法があります。最近では、日本でも糖質フリーダイエットなるものが流行っています。これは簡単にいうと血糖値を上げる糖質(炭水化物)を抜くことで、脂肪の代謝を活発にし、痩せようということらしいです。よってお肉は好きなだけ食べてもいいことになりませんが、こういう食生活が良いとはなかなか信じることはできません。また逆にお肉は食べない肉食主義の方もいます。でもやっぱり人の身体というのは、炭水化物・たんぱく質・脂質の3つの基本栄養素をバランスよく摂取するのが理想だと思います。けいぞう



# おんてみまい

VOL.44 <2012年:冬号>

—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

Q

ブラウワーと全粒粉は  
どう違うんですか?

A

「ブラウワーと全粒粉とはどこが違うのですか?」という質問を時々いただきます。まず全粒粉は文字通り、小麦の粒を丸ごと粉砕して粉にしたものです。小麦の主たる部分は、小麦色をした表皮部分と、乳白色をした内側の胚乳部分です。よって普通の小麦粉は、胚乳部分だけの白い小麦粉ですが、全粒粉は表皮部分も一緒に挽きこんでしまうので、くすんだ褐色になり、一見して普通の小麦粉とは異なります(A右上図参照)。



B

△全粒粉は表皮部分(小麦ふすま)を挽きこんでいるため、食物繊維を多く含み、現代の食生活にとってはもってこいの食材ですが、話はそう簡単ではありません。ふすまや胚芽部分の割合が多くなると、パンを焼くとき、生地中のグルテン組織が、穀などの硬い組織で分断されてしまいます。その結果、アルコール発酵によって生地が膨れたときに、そのガス(二酸化炭素)を保持できず、膨らみが悪くなってしまい、食感の良くない硬いパンになってしまうのです。△また小麦の断面(B左図参照)をみると、クリーズと言われる溝が中心部分まで深く入り込んでいるのがわかります。この凹んでいる部分には、ちりやほりが溜まりやすく、全粒粉にした場合にはこの部分も一緒に挽きこんでしまい、小麦粉の食味に影響を与える可能性があります。△一方、ブラウワー(C下図参照)は表皮(小麦ふすま)部分と胚乳部分とを別々に製粉し、後でこの2つを加えたものです。こうすることにより小麦の凹んだところも、取り除くことができ、素直なそしてすっきりした味に仕上がると考えます。また「粗い部分のふすま」を加えるには理由があります。弊社では、当初ふすま部分を大きなものから、小さく粉砕したのまでいくつか試してみましたが、ふすま片が大きいほど風味、食感が向上するという感想が多く聞かれました。胚乳と異なり、ふすま部分は、細かくなると、どうしても小麦の風味というよりも「小麦の臭い」を感じるような気がします。シリアルも、箱の底に溜まっている粉の多い小さなものよりも、上部の大きな塊の方が、食感が良いのと同じであると考えます。我田引水ではありますが、食物繊維の必要性を意識し、新食感をご希望の方は、一度ブラウワーをお試しください。



# お便りコーナー

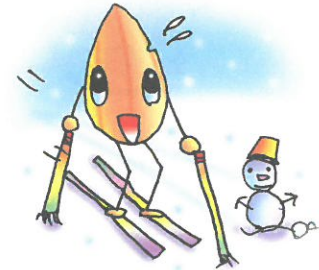


- 1 いつも一番先に見る「まちがいさがし」！今回の「夏の風物」、ものすごく可愛くて、今日の暑さもどこへやら。何度見ても笑顔になります!!そして他に載っているイラストもやっぱり楽しみです！  
神奈川県横浜市・吉野トキエ様  
前回 (vol.43) でご紹介しましたが、吉野さんの描いたブラウワーくんの方がお上手だと思います。
- 2 讃岐太そうめん初めて注文致しました。届くのを楽しみにしております。運動会のイラスト、まちがいさがし、孫の運動会を思い出しながら虫めがねを頼りに3ヶ所捜し、楽しかったです。  
東京都府中市・鮫島璋子様
- 3 秋～冬、鍋とうどんと酒の「いけない」季節がやってきました。楽しみです。  
徳島県徳島市・安田健三様  
仰るとおりです。沢山食べて、飲んで、そして身体を動かして健康生活を目指しましょう。私も老体に鞭打ちながら、毎朝自転車をこいでいます。
- 4 一雨毎に秋の気候になってきました。10/2～4の予定で高松～鳴門に旅します。1日目は湯元こんぴら温泉華の湯紅梅亭、2日目は鳴門公園ルネッサンスリゾートナルト。地図をみたら近くですよ。出発前のお手紙で嬉しくなって便りにしました。いつもお世話になって、おいしいパン作りに頑張っています。  
埼玉県上尾市・薛田清様  
お葉書を頂戴したのが、10月3日でしたので、「今頃、鳴門に向かっているのかな？」と想像してみました。
- 5 いつも安心して食べられる美味しい食品をありがとうございます。某パン屋さんのお客様相談室の「1人前として特に決まりはない」との回答にこけそうになったけいぞうさんの光景が目につきました。好奇心旺盛のけいぞうさんに毎回感動してDM楽しく読ませていただいております。  
京都府宇治市・富岡裕子様
- 6 貴社の製品はうどん、そば、そうめん、どれもたっぷり豊かな味わいでおいしいです。特にパン用小麦粉は1斤用250gと小分けされているのでとても便利です。毎日頂いておりますが飽きません。どうか貴社製品の心まで豊かにしてくれる味わいをいつまでも私たちに届けて下さい。  
茨城県小美玉市・柴野邦子様
- 7 最近大阪にもさぬき風のうどん店が多く出店しています。初めて高松でうどん店に入った時はドキドキ…どうすればいいのかとキョロキョロしましたが、あの美味しさは忘れられません。ファミリーナさんのおかげで家でも楽しめるのがいいですね。  
大阪府城東区・大石重雄様  
さぬきの間でも、初めて入るセルフ店は、いつもと勝手が違うので、ドキドキすることがあります。
- 8 素麺は細い方が私は好きですが、夫は別口で二人暮らしなのに2度別々に「ゆで」ます。一笑下さい。  
埼玉県草加市・菅原貞子様  
お気持ち大変よくわかります。でも実際は調理担当の意向が反映されることが多いようですので、旦那さんはラッキーですね。



- 9 秋がやって来ます!! 冷やしも楽しみでしたが、熱々のうどん、あったかおそば、にゅうめんも…楽しみばかりです!!  
大阪府茨木市・宇野美永子様
- 10 インスタントと違って、少し手間はかかりますが、具だくさんの手作りうどんは毎回好評です。さすが「本場の味」と家族に喜ばれるので、つい頑張ります。お客様には天ぷらうどんが定番となっています。  
東京都葛飾区・橋本かつ子様
- 11 冷たくてもあったかくてもみんな大好き。あの硬さと喉ごしがたまりません。  
新潟県新潟市・五島秀様
- 12 そうめんが丁度なくなる頃がいつもプレゼントの時期なので…(悩んでいる訳ではないのですが(笑))。いつもは注文しない商品が届くのが楽しみです。  
神奈川県横浜市・浜田幸雄様  
以前、パン用粉をプレゼント商品に組み合わせたことがありますが、ホームベーカリーを持っていない方からご要望で、再び麺類だけとなりました。(--;)
- 13 ちょうどブラウワーと天狗そば頼みたいなあと思っていたところに、味くらべビッグプレゼントのお手紙がきて、今注文するしかない!とさせて頂きました。私(母)はブラウワー好き!息子は天狗そば好きです。ビッグプレゼント試させて頂き、また好みの麺がふるのが楽しみです。  
愛知県名古屋市・青山由香様
- 14 いつも美味しくいただいております。これからの時期は朝ごはんに大活躍です。温かいおうどんで心も体も温まり、慌ただしい朝でも子供達は満足して学校へ出掛けていってくれます。  
東京都足立区・鈴木優紀様  
朝ごはんに、おうどん派の方が結構いるようでびっくりです。私の朝食は必ずトーストですが、その代わりにお昼は必ずうどんです。

- 15 いつも重宝してます。娘より「まだ頼まないの?」と言われ焦ります。勿論娘は当てにしている様子で、嬉しい悲鳴です。近頃は熱いまま頂くのがことのほか美味しく、具沢山の汁でつるつると。  
東京都立川市・高橋美知子様
- 16 ゆで時間・喉ごし・美味!パーフェクトです。玄米うどん大好き。  
北海道札幌市・伊賀ひろみ様
- 17 米国ミシガン州在住の娘一家が里帰りしますが、さぬきうどんを楽しむために、長距離を旅してきます。又、帰米時には、トランクへうどんを詰め込んで持ち帰ります。  
埼玉県さいたま市・清水正明様  
重たい乾麺をわざわざ海外までお持ち帰りいただき、ただただ感謝申し上げます。
- 18 いつもプレゼントの時注文してすみません。玄米食50年で病気が知らずです。玄米うどん大好きです!! 木下製粉様のお便りをまわっていました。皆様の健やかな日常御祈りします。  
大阪府寝屋川市・東利江様
- 19 久しぶりの注文です。先日、うどん大好きな末孫が来て「おばあちゃんこの頃さぬきのうどんがないね」と言われてしまい、次回迄に注文しておくねと、約束をした所にこの申込み書が届きました。タイミング良しで、すぐに注文します。  
東京都町田市・近藤久治様
- 20 厳しかった暑さもようやく終了。温かい「うどん」が美味しい季節がやってきて、楽しみが増えます。「カレー釜七」の麺を使って、「松茸うどん」を作ってみようと思っています。  
兵庫県芦屋市・松本勇様
- 21 寒い日の昼はカレーうどん。キャベツ三枚と肉を入れ絶品です。  
千葉県千葉市・内山秀子様
- 22 讃岐すずらん1kgサイズが大変使いやすくて重宝しています。冬はかけうどんとして夏は冷うどんとして食します。いりごダシを使ってできるだけ四国の讃岐風に作ってみるのですが、なかなか思うようにはできません。毎朝食べ続けていてもちっとも飽きることはありませんが、太すぎたり細すぎたりと麺の出来も様々です。讃岐うどんの極意を早くつかみたい日々です。  
千葉県いすみ市・岡田充様
- 23 うどんもお米と一緒に、味がくどくなく控えめなので毎日食べても飽きないのだと思います。チャーハンも美味しいけれど毎日は無理なように、うどんも人参、ほうれんそう、モロヘイヤといった副原料を練り込んでしまうと、個性が強くなりすぎ、どうしても長続きしないようです。  
千葉県八王子市・森安里志様
- 24 秋になり、いよいよ「じいじうどん」の出番です。2才の孫娘が麺類をすべて「じいじがつくったの」と言うらしく張り切っております。  
茨城県水戸市・中野一美様



- 25 私は自宅でパン教室を小さいながら開いております。本来でしたら、指定されたパン専用粉を使用しなければならないのですが、こちらの「ひまわり」を使用するようになり1年半が過ぎます。もっちりした味わいが大ファンになり、焼きあがるのが楽しみな一時です。  
東京都・H.T様  
数ある強力粉の中から「ひまわり」をお選びいただき、感謝申し上げます。
- 26 食物繊維を沢山含んでいるブラウワーのお陰で、便秘気味のお腹が快調です!  
東京都八王子市・岩下則子様
- 27 4月に新聞にあった広告を見て、すぐにお試しセットを2箱注文しました。ずっと自宅で食パンを作って食べています。ブドウ酵母から作って焼き上げています。ゆっくり時間をかけて発酵させるので、出来上がるとふっくらやわらかく、いい香りです。ブラウワーの食パンはうちでは大変好評です。  
茨城県土浦市・石塚周子様
- 28 ホームベーカリーを使い始めて18年、北海道産小麦や他国産小麦で作って、おいしいと思ってました。が…!こんなにいい小麦粉があったなんて…。もちもちパンのでき上がりに毎回うっとり!この粉ならと、機械も古くなったので新しいホームベーカリーまで購入しました。米粉を入れて焼くと更にもちもちでした。  
千葉県安房郡・A.S様
- 29 パン好きな私が色々な粉で試した結果「ひまわり」に辿り着きました。どんなパンにも対応でき喜んでます。これからも美味しいパンをみんなに届けます。  
大阪府阪南市・山口和美様
- 30 とても美味しくいただいております。1967年「婦人の友」からパン作りの本が出て以来、パン作りをしています。いまだにコンバックで、パンと自家製のクッキーを高血糖気味の夫のために焼いています。パンもふすまもこの頃やっとインターネットで買っています。粉自身が甘いのでしょうか、砂糖をあまり入れなくてよく、バターも少なくてもよいと思います。  
茨城県那珂郡・木谷矩子様  
1967年からという、もう45年間焼き続けていることになりますね。
- 31 ブラウワーのパンは甘味があり体に良く、噛み応えもあって友人に大好評です。材料にオリーブ油、豆乳を入れて作るなど、健康に良い食パン作りで食の楽しみが1つ増えました。  
東京都小平市・秋山由美子様
- 32 いつもブラウワーで天然酵母のパンを焼いていますが、噛み締めると味がありとても美味しいと家族にも好評です。「ひまわり」はかぼちゃ、人参を入れて焼いていますが、こちらもとてもおいしいです。尚かぼちゃは蒸してつぶして1kgに対して400～500g加えて作っています!!  
長野県下伊那郡・宇佐美廣子様  
「小麦粉1kgに対してかぼちゃ400～500gというのは多すぎないかな?」と思い、ネット検索してみたらおいしそうなかぼちゃパンがでてきました。みなさんも是非かぼちゃパンにトライしてみてください。

