

31

私の実家が香川県の国分寺町にあり、先日所用で帰るに際し、友達にお土産は何がいいと聞いたところ、「さぬきうどん、さぬきそうめん」と言われ、お土産のお菓子と一緒に以前のファリーナで取り寄せたそうめん等を7人にあげたところお菓子よりそうめんうどんの方がいいと大変喜ばれました。又先般は皆んなでカラオケに行き、お土産にファリーナのうどんそうめんをあげたところ、皆んなからまたカラオケに連れて行って、そしてうどんそうめんがいいと言われ、嬉しい悲鳴をあげています。 埼玉県 小坂昇様

32

新商品のオリーブそうめん、香川県の特産品らしくていいなあと思いました。さっそくひそひそ三味をお願いすることにしました。 大阪府 大石重雄様

33

いつもありがとうございます。素人のそばうち人です。中力粉は手打ちうどんメインですが、そばのつなぎにもバッチリです。おいしいですよ！ 北海道 Y.S.様

34

素人そば打ち、うどん打ちにはまって15年近く。その間、うどん粉もあれこれ渡り歩いて、行き着いたのが貴社のうどん粉。今ではすっかり「座右の粉」になり、作品は知人・友人の口を楽しませ、喜ばれています。喜寿を迎えましたが、口福の日々が一日でも長く続くよう努めたいものです。 福島県 根本勲様

35

趣味で手打ちうどんを始めてから、十数年色々な小麦粉を買いましたが、どれも納得することはなかったです。新聞の広告を見てファリーナさんのうどん粉を注文した次第です。のどごしつるやか、こしのある食感がなんとも言えません。これからも注文したいです。 東京都 加藤義秀様



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面左下にあります。



編集後記

★★★ 食育 ★★★

「食育」という言葉は北川博敏氏（香川短期大学名誉学長）の著書で知りました。最初に使用したのは、1896年、陸軍の薬剤師であった石塚左玄で、「体育・智育・才育は即ち食育なり」と唱え、食育・食養の普及に努めたそうです。「食育」というと一見難しそうですが、実際は「栄養バランスのとれた食事を心がける！」の一言に尽きると思います。健全なる精神は健全なる身体に宿り、健全なる身体は、バランスのとれた食事から生まれます。しかし「飽食の時代」の今、これを実践するのは簡単ではありません。△小麦粉を例に挙げます。製粉技術が未熟であった昔、粉には皮が多く含まれ、パンは「ごねごね」とし、また皮に付着している不純物のせいで「食味」も良くありませんでした。一方、現在は真っ白な「ふわふわ」のパンが焼けますが、表皮部分が削ぎ落とされた結果、食物繊維が不足するようになりました。またバターや砂糖がたっぷり入ったパンやケーキは、食味も口当たりも良いのでどんどん口に入ります。△お腹一杯の生活を続けると新陳代謝が活発な若いときはまだしも、加齢と共に代謝機能が低下し、太り易くなります。1ヶ月で100gの体重増加は誤差の範囲でも、そのまま10年経過すれば12kg増加します。欲しいものが目の前にあるのに、我慢するのは辛いことです。しかし一方で食材をうまく組み合わせ慣れることで、食事を楽しみながらバランスよい食生活を送ることも可能です。これは小さい頃から始めるのが最も効果的で実践しやすく、これが石塚左玄のいうところの「食育」だと考えます。△先日、岩手県の安原美通（みつゆき）様（73歳）より、「是非自分のレシピのパンを紹介してほしい」とのお便りが届きました。東日本大震災後、二度の大腸癌手術を経験し、その後腸内環境改善のため、ブラウワーをご愛用されています。レシピには大豆、押し麦、ゴマ、レンコン、玄米粉、オリゴ糖など身体に良さそうな食材がズラリ。そのせいか生体検査も良好で医師からお褒めの言葉をいただいた、との内容でした。皆様も健康志向のオリジナルのパンを作ってみるのも一案かと思えます。ただ安原様のレシピは、バター・塩は不使用に加え、健康的な食材がふんだんに含まれているために、人によっては少し物足りなく感じるかもしれません。食事は、美味しくそして楽しむことが大切です。私達も自分自身にあったオーダーメイドの「食育」が必要かと思えます。 けいぞう



▲安原美通様のオリジナルレシピ



おんてみまい

VOL.55 <2015年：秋号>

—発行—
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

Q

天ぷら粉って
何ですか？

A

天ぷら粉とは、天ぷらの衣に使用する「粉」のことです。天ぷら専用粉なる洒落たものがなかった時代は、小麦粉をそのまま水で溶いて使用するか、もしくはそれに卵を加えるだけの簡単なものでした。もちろん今でも、この方があっさりして好きだと仰る方も多くいます。一方、誰でも簡単においしい天ぷらが揚がるようにという要望に応え、現在では天ぷらが「サクサク」揚がるように、小麦粉に様々な食材を加え、工夫を凝らし、「天ぷらミックス粉」、通称「天ぷら粉」なるものが誕生しました。天ぷら粉のポイントは、衣を「カラッ」と揚げることに尽きますが、このために様々な工夫がされています。下の表は、天ぷら粉に使用される一般的な原材料一覧ですが、以下それぞれの目的を簡単に説明します。

- ①小麦粉・・・主原料である小麦粉は薄力粉を使用しますが、これはグルテンが少ないからです。うどんはコシをだすため、グルテンのもつ粘弾性を最大限に引き出す必要がありますが、天ぷら粉の場合は全く逆です。またグルテンの発生を抑えるために、冷水を使用し、極力かき混ぜないようにします。
- ②でんぷん・・・でんぷんを別に加えることで相対的にグルテンの比率が下がり、それだけ「ふわっ」と揚がります。
- ③乳化剤・・・水と油などを均一に混ぜ合わせる効果のある物質を乳化剤といいます。乳化剤を練り込んでおくと、天ぷらを揚げるときに、油が衣の中に均一に行き渡ります。すると水分が均一に蒸発し、カラッと揚がりサクサク感が増します。
- ④卵黄粉・・・衣を膨らみやすくします。
- ⑤卵白粉・・・サクサク感を増します。
- ⑥食塩・・・食味が向上します。
- ⑦着色料・・・黄色い衣を好む方は、ビタミンB2を黄色の着色料として使用します。



お便りコーナー



1 お世話になります。年でも老眼に。でも「おんてみまい」を虫めがね片手に読んでいます。楽しみです。各地で高温の日々が続いています。どうぞ御体に気をつけておいしい麵をつくって下さい。 静岡県 望月紀代様

お気遣いありがとうございます。小規模生産ですが、製粉から製麺までの一貫生産による独自品質を心がけています。

2

夏バテで寝込んでしまいました。治った時は、ゆですぎのそうめん状態でした。年配者は1日中床に着いてしまうと筋力がガタ落ちしてしまうようです。食物からの水分保持はやはりそうめん冷麦等の夏のそうめん組No.1!です。 神奈川県 木暮明美様

3

讃岐の麺と知りあってからは、皆さんに好まれ毎年盆になると「兄さん今年はまだですか？」と聞かれます。家でも自家製といのが好きで1ヶ月に2~3回は小麦粉で作って食べています。うどん、小麦粉など一度食べたらやめられません。皆さん喜んでいきます。 宮城県 H.K.様



お便りコーナー

4 外出用(お弁当)に持参できる様なうどんって商品ありますか?自宅でおいしく頂くのは当然ですが、お弁当に持って行けたら良いなあと思います。お花見とか・・・

大阪府 森下みき様

延びないうどんの開発は永遠の課題ですが、うどん焼き(焼きうどん?)などは比較のお弁当向きかと思えます。また次の立派な画像もご送付いただき、誠にありがとうございました。森下さん宅は子供4人の6人家族で、お米の消費はなんと1ヶ月30kg、ピザ・ナン・ケーキ・パンなど全て手作りだそうです。



5 主人は今78歳ですが、むかし昔、木下製粉に勤務しながら夜間高校に通ったそうです。ファリーナという名前はピンとこないようですが、木下製粉の名前を出すと、あーそうと喜んでます(認知症を患っていますが昔のことは覚えているのです)。

千葉県 H.S.様

6 石川県金沢は新幹線開通で大賑わい。輪島、珠洲、奥能登へも是非お越しください。

石川県 M.S.様

石川県は2002年の社内旅行でいきました。能登の千枚田がとても綺麗だったのが印象的でした。

7 ファリーナさんとは結構長い付き合いになりますが、めん類(そうめん、そば、うどん、スパゲティ等々)が大好きです。仕事が休みの日の昼は、大体めん類です。できましたらラーメン部門の方もよろしくお願いします。

静岡県 磯貝由和様

8 たいへん使いやすく、良い粉でした。私は最近ごはん(ミキサーにかけてドロドロにする)を混ぜたパンを焼いています。ブラウワーを使って、「あ、これがふすまなんだ」と真っ白に焼けたパンの中に薄茶色の粒々が見えて、「食物繊維～」と嬉しくなりました。又りびします。

兵庫県 森本朱美様

9 パン専用粉の全種類おためしセットを注文し、すぐ虜になってしまいました。今一番のお気に入り、全粒粉です。ふくらみは他と比べて少ないものの、味わいがあり、おいしいです。

鳥取県 後藤真理子様

私も朝食は、判で押したようにいつもHBで焼いた全粒粉食パン2枚とみかん、りんご、梨などの季節の果物です。一旦慣れてしまうと、全粒粉パンの方が普通のパンのように感じます。

10 なんでも手作りにこだわる私はホームベーカリーはもちろん、最近は豆乳を作る機械を買って作っています。豆乳をこした時に残るおからをパンに混ぜて焼いてみたところ、とてもしっとりしておいしかったので、病みつきになりました。

石川県 徳田厚子様

11 いつもおいしい粉ありがとう

ございます。5月の連休に東京から息子夫婦が帰って来て、食パンの端っこを食したら“おいしい”と言って焼きたて1斤を持って帰りました。それ私のなのに・・・

福島県 大久保淑子様



12 パンは短縮コースで焼くと食感が違ってきますね。どちらもおいしいです。ブラウワーファインで焼いたパンが大好きです。うどんは塩辛いんですが“洗い”がたりないのでしょいか…。

兵庫県 川原良子様

理由はゆで湯の量が少ないせいだと思います。乾麺をゆでるときは、少なくとも重量の10倍(100gなら1kg以上)の水が必要です。よってできるだけ大きな鍋で、できるだけ沢山のお湯でゆでてください。ゆでる前のうどんには1食あたり3~5g程度の塩分が含まれていますが、これはゆで湯に溶け出でしまい、ゆで後は0.3g程度しか残りません。詳細は「よんでみまい9号」(弊社ウェブサイト)をご覧ください。

13 友人より頂いて、初めてひまわり、ブラウワー、ファインでパンを焼き、本当においしく感じ、病みつきです!「おいしく健康」をモットーとしておられることも嬉しいです。私達消費者は安心です!主人と共に美容室をしています、お客様にも差し上げて喜ばれています。今回は、そうめんやおうどんも注文したいと思っています!

京都府 上田みな子様

14 添加物のないパンを焼き始めて以来、パン屋さんの前は素通りです。「身体は食べた物で出来ている」という考え方がいつも頭の片隅にあります。

東京都 北澤宇子様

今回の編集後記のテーマは、「食育」です。石塚左玄は明治29年に「化学的食養長寿論」を著し、その中で「学童を有する都会魚塩地の住民は、殊ことに家訓を厳にして、体育・智育・才育は即ち食育なりと観念せしや」、つまり「子供にとって一番大事な教育は健康と命に関わる食育で、食育はあらゆる教育の根幹であり、食育は親が行う家庭教育である」と説いています。

15 新聞広告で貴社の「ブラウワーお試しセット」を見て、ホームベーカリーで家庭用食パンをこしらえている娘のために、お取り寄せしました。娘が作ってくれた食パンを試食して、その美味しさにびっくり!!!粉によって、こんなに美味しく出来上がるんですね...いろいろな味のパンが食べたくて、あえてホームベーカリーを自宅に持っていなかった私は、すぐに電器店へ走り、1台購入しました。これからはホームメイドのパンが基本でたまにパン屋で買うという新生活となりそうです。ファリーナさんの粉をリピートし続けますね!

広島県 山成幸枝様

16 パンはホームベーカリーで焼いています。焼き上がりの匂い、食感がよく、もっと早く貴社製品に出会えればよかったのに...と思います。うどんにも挑戦してみます。

栃木県 手塚栄一様



17 ブラウワーでのパンも美味しいですが、マーガレットを使ったシュークリーム、ワッフル、その他ケーキ類、何とも言えずにふんわり美味しいです。

北海道 斉藤実様

18 いつもファインでパンを焼いて頂いています。この粉以外、市販の小麦粉は使えません!あと楽しい絵のついた袋は人にあげるときに重宝していますヨ。

埼玉県 大河原留美様

19 いつもありがとうございます。すっかり定着した老人二人の朝のパン。健康に感謝です。

愛知県 淡木芙美子様

20 先日、孫3歳が家に泊まりに来て、初めてブラウワーで作ったパンを食べました。そしたら「おばあちゃんが作ったパンおいしいね!」と言われ、とても嬉しかったです。パン粉が良かったのでしょうか。

神奈川県 川崎みち子様

21 毎月1回友人達とパンを焼く会をしています。ブラウワーの全粒粉やブラウワーライトにナッツを沢山入れて大きな丸パンを焼いて皆によろこばれています。マーガレットはパンの上にかけるシュトライセルを作るのに最高です。何より製粉後すぐに手に入るのがうれしいです。

香川県 白石かおる様

22 毎年楽しみに購入させて頂いています。冷や汁(味噌、ニンニク、紫蘇、ゴマペースできゅうりなど野菜をふんだんに使ったつけだし)に讃岐平野の太麺がベストマッチです。他のうどんでは味わえない絶妙な歯ごたえが食欲をそそります。今後とも引き続き販売をお願いします。

埼玉県 瀬上秀明様

23 パン教室(友達2~3人に)を始めたので強力粉がすぐになくなります。ファリーナからカタログが届くのを楽しみにしています。粉が無くなるとせっせとスーパーに買いに行きますが重くて...ライ麦粉もフランスパン用小麦粉(リスドール)も早く商品化していただくと助かります!!「よんでみまい」を毎回楽しみに読ませていただいています。



広島県 小原寿美子様

24 横浜在住の娘より、父の日プレゼントで送ってきました。秋田も稲庭うどんなどありますが、また一味違ったおいしさでコシもあり満足の品でした。

秋田県 大石綾子様

25 カレー釜七、麺もウマイけどスープが絶品。あんな粉だけなのにとろみといい、味といい最高です。真夏でも食べたい、汗を流しながらカレーうどんこれまた最高!

愛知県 安達秀次様

26 今回「讃岐うどん」、「天狗そば」、「讃岐一番」を購入しました。主人が讃岐うどんが大大好んで、冬は温かく、夏は冷たくして頂きます。干しうどんやおそばを用意しておくとお急なお客様の昼食等にととても重宝します。これからも楽しみに頂きます。

埼玉県 鈴木陽子様

27 「カレー釜七」さぬきうどん!初めて食し、すっかり気に入って近場の友にもおすそ分けしました。こんなに旨い!早い!簡単!で美味しい、カレースープ付の食品なんて初めて。次回の予約時が楽しみです。

千葉県 長手雅子様

28 暑中お見舞い申し上げます。きっかけは、久しぶりに実母がカタログに〇印をつけていたのを見つけたから!三味とそめんとそばをお取り寄せで、さっそくゆがきましたが、すぐできるし!ざるそば美味しかったです♪夫も喜んでます。

大阪府 萩原佳子様

29 年間を通して麺類をよく食べます。特に梅雨に入る頃よりそうめんが多くなります。さっぱりした食感がいいですね。ほとんどは半年くらいで食べてしまいますが、賞味期限が長く2年となっていますが普通に保存していても品質とか美味しさに変化はありませんか。

神奈川県 西川圭一様

乾麺の賞味期限は、うどんが1年、そうめんが2年となっているのが多いようです。しかし保存状態さえよければ何年でも大丈夫です。木下製粉ウェブサイトの新着情報#238「10年を経過した乾麺は食べられるか?」もご参考になさってください。当時の食味試験の結果は、「若干くすんではいるものの、10年経過しても十分に供し得る状態であった」とのことでした。

30 そばが体にも良いと聞き、いつも天狗そばを、またゆで時間が短く早くゆで上がるのが助かります。夏はざるそば、冬は温かいそばで楽しめます。箱で買って娘達が帰るのにもいいです。

大阪府 磯本幸恵様

