

29

いつもお世話様です。私宅は母娘の二人なのですが太口のおそくめんは大好き。冬も夏も熱くしても冷たいのも…飽きません。
千葉県・斎藤考子様

30

讃岐うどんを食べ始めてもう30年になります。圧力鍋でゆがいた麺はもちもちとして、冬は煮込みうどん、夏は冷たくつけ麺で頂いています。一年中讃岐うどんファンです。
福岡県・松嶋立子様

31

圧力鍋を使用すると高圧になるため、水分がうどんの中に浸透しやすくなり、その結果うどんに「もっちり感」がでてソフトにゆであがります。

遂に麺打台と麺切台を購入しました。今まで包丁切りで時間がかかっていたのがウソのようです。トントントと早いこと！そして綺麗な仕上がり。味は、粉が良いので最高です。
埼玉県・谷口光男様

32

麺切台は、素晴らしい麺打ち道具ですが、高額なのでうどんマニアといえ、そこまで買い揃える方は多くありません。多分パン切り用電動スライサーが数台買えると思います。

讃岐富士は、早くゆであがって我が家ではかかせない乾麺です。釜揚げうどんでも食べるのが大好きです（ゆずをきかせると最高に美味です）。2歳になる孫も、おうどんが大好きなので夏になると冷やしうどんをいただいている。

大阪府・川島喜夫様

まちがい さがし

A



B



「小麦は食べるな」By ウィリアム・デイビス

編集後記

衝撃的なタイトルの原題はウエイトベリー (WHEAT BELLY)、つまり小麦腹のことでの、パンやケーキなど小麦粉食品を食べ過ぎて、ぽっこりと膨れ上がったお腹のことを言います。反論したい点は山ほどあるのですが、とりあえず本の主張を3点ほど挙げて、独断ですが感じるところを説明させていただきました。

①小麦が、肥満や諸病の原因である。

アメリカ社会における肥満は、大きな社会問題です。空港でもショッピングモールでも、それこそビール樽がそのまま歩いているかのような光景も珍しくありません。アメリカの人たちは確かに多くの小麦粉食品を食べていますが、原因はそれだけではありません。パンやクッキーには、大量の砂糖、バター、塩、油脂などが含まれ、こちらの影響が大きいと思います。日本でも戦後お米の消費は大幅に減りましたが、逆に肥満や成人病は増えました。理由は、お米が減った分、肉や油脂類に代わったことが原因だと推測できます。

②小麦には依存性があり、最強の「食欲増進剤」である。

パン、ピザ、うどん、ケーキと、小麦粉製品は確かに美味しいです。ですから私たちは食べ過ぎには注意する必要があります。加齢とともに新陳代謝は低下するので、高齢者は特に注意が必要です。また「うどんは別腹」ですので、食べ過ぎてうどんベリー（うどん腹）にならないように気をつけましょう。私たち業界人も、毎日うどんを食べても、太らないという事実を、自身の身体をもって証明いたします。

③小麦粉だけでなく、全粒粉、米、トウモロコシ、豆類、グルテンフリー食品など糖質を含んでいる食品は全てよくない。



デービス先生は、小麦粉だけでなく、炭水化物を含んでいる食品は全て摂取するべきではないと主張されていますが、これはいくらなんでもちょっと行き過ぎだと、個人的には思います。そういえば以前アトキンス博士が低糖質ダイエットを提唱され、自ら実践していましたが、転倒が原因でお亡くなりになりました（よって証明はできませんでした）。何れにしても一般的な常識といえば、たんぱく質、炭水化物、脂質の三大栄養素をバランスよく摂取することが何より重要だと思います。 けいぞう

VOL.50 <2014年:夏号>

おひでみまい

Q

「うどんの日」っていつですか？

A

うどんの日は
7月2日です

7月は麺に関連した記念日が二つあります。先ず7月2日は「うどんの日」。これは1980年に本場さぬきうどん協同組合（当時は香川県生麺事業協同組合）が決めました。理由は、讃岐の農家では半夏生のころ、田植えや麦刈りが終わった労をねぎらう為に、うどんを打って食べる風習があり、それに因んで「うどんの日」となりました。毎年「うどんの日」には、さぬきうどん協同組合が、高松三越前でうどんの無料お接待をするのが恒例になっています。

△一般に半夏生といえば、蛸を食べ、またさぬき特有の習慣として、小麦粉でつくった団子に餡こをまぶして食べる「半夏のはげ団子」があります。なんで「はげ団子」なのかというと、白い団子にまぶした餡こがまだらになって、ハゲに見えるからとか、また「半夏」が訛って「はげ」になったとか諸説あります。しかし我らが山田竹系先生の「隨筆さぬきうどん」によると次のような解説もあります。“…半夏生には、さぬきではだんごをこしらえて食べるところもあるが、やはりだんごよりもうどんで、あまり大量のうどんを打つので、いくらべ

ランでも、時には、サラリとしてよく揃ったうどんばかりでなく、はげだんごみたいな出来そこないのうどんもできあがる。その出来そこないのうどんを

冷やかした言葉が、「半夏のはげだんご」である。”△「うどんの日」が終わると今度は「そくめんの日」です。これは全乾麺（全国乾麺協同組合連合会）が昭和57年（1982年）

に「七夕・そくめんの日」、つまり7月7日の七夕の日を設定しました。理由は次のようになります。醍醐天皇の時代に宮中の儀式作法等を集大成した法令集「延喜式（927年）」が編纂されました。その「延喜式」によると

「そくめん」の原型といわれる「索餅」（さくへい）が、旧暦7月7日の七夕の儀式に供え物の一つとして供えられたとあります。特に、平安期からは、宮中における七夕の行事に「そくめん」が欠かせない供え物になったようです。



☆今月の一枚☆

1 「だんごちゃんセット」を平らに延ばしてたら、孫2人が粘土遊びのつもりで、花や魚の型抜きをして、そのままゆでて、鍋に入れ、楽しい夕食になりました。埼玉県・木村隆美様

永い間、小麦粉ビジネスに携わっていますが、こんな楽しいお便りにはなかなかお目にかけられません。子供たちの自由な発想にただただ恐れ入りました。それにしてもうどんの間に、魚やお花がプカプカ浮かんでいる光景は想像するだけでワクワクします。（／＼）

2 中力粉でパンを作ってみました。仕込み水を減らしましたが、なめらかでとてもおいしいパンになりました。

千葉県・中山千佳子様

一般には、食パンは強力粉、麵類は中力粉、ケーキは薄力粉と言われていますが、小麦粉であれば何でもできます。小麦粉を使い分ける理由は、ベストな食味・食感を目指すからで、私たちは少し贅沢になり過ぎているのかも知れません。

お便り
コーナー

一発行一
FARINA
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>

お便り コーナー



▲栗林公園・南湖(観光客に人気。趣の和船)

3 やっと春になりましたので、讃岐へ粉を注文してパンを焼くことにしました。ところで小麦粉は食べるな！なんという記事を見るのですが何故なのでしょうか？世界中の人々が食べているのに…と不思議です。
東京都・濱中亘子様

これはアメリカウィスコンシン州のミルウォーキーで予防循環器科の医師をされているデービス先生が書いた本のタイトルです。詳細は編集後記で説明させていただきました。

4 おためしセットを頼んでおいしかったのですが他もいろいろ買ってみて、こちらもなかなか良いと思いました。ホームベーカリーではサンドイッチ用にうすく切れません（耳が切りにくい、でも耳は好きです）。みなさんどうしてらっしゃるのですか？私はパン切り用ナイフを使っています。
東京都・黒澤七重様

弊社では、電動スライサーを使用していますが、これだと8枚切りも難なくクリアできます。少し高価ですが、充分に投資効果はありました。

5 朝食はいつもパンです。最近の食パンには不満を感じています（白く、中味がカスカス）。でもブラウワーを自宅で焼くようになって食物繊維が多いせいか体調が良くなつたように感じています。
埼玉県・長岡邦子様

6 昨年末に250g×24袋を購入した後、ホームベーカリーが（約20年使用）故障！思い切って新品購入。一人暮らしですが、あちこち配って皆様に喜ばれています。気が付けば、24袋の在庫なしです。今回は思い切って。うどん釜七も注文します。お便りコーナー、いつもほのぼののです。
滋賀県・清水澄子

7 2歳になったばかりの娘、朝食は食が細いのですが、ブラウワーで焼いたパンは「おいしい」と言って、とても早く一食分（8枚切り一枚）食べています。娘の一日の原動力になり助かります。250gの小分けも、うれしいです。
埼玉県・松本美奈子様

8 スタッフの皆様、お元気ですか？皆様のあたたかい気持ちを感じながら楽しんでいます（けいぞう様、「入院体験記」ドキドキしながら読みました。その後、回復していること、本当に良かったです！！）。庭のスイセンとヒヤシンスが綺麗ですが、まだ春は少し先のようです。皆様、カゼなどにお気を付け下さい。
神奈川県・吉野トキ卫様

お見舞いのお言葉ありがとうございます。右眼はまだ少し歪んで見えますが、かなり改善しました。物が見えるといふことは、本当に素晴らしいことです。

9 ひまわりとブラウワーを交互にHBでパンを焼いてます。それぞれ特長があり、とても美味しいです。最近は、150gの豆腐を1丁加える豆腐パンに凝っています。フワフワで柔らかく何ともいえないおいしさです。「ソフトパン」というメニューがあればそれで焼くと尚良いです。
大阪府・入江静様

10 初めて「ブラウワーファイン」を注文しました。今まで健康を考えて「ブラウワー」を使っていましたが、硬い感じとパサパサした感じがあって強力粉を混ぜて使っていました。今回「ブラウワーファイン」を100%に少しがルテンを混ぜて食パンを作ったらふんわりできあがり、2~3日しても硬くならず、味もとってもおいしかったです。これからも利用します。
茨城県・石塚周子様



ファインは微粉碎ふすまを使用しているので、滑らかな焼き上がりになります。ブラウワーとブラウワーファイン、どちらも其々特徴があるので、お好みでご使用ください。

11 4月の増税の前に、今回まとめて注文させてもらいました。ひまわり、ブラウワーなどです。そんな人多いのではないか？ひまわりのパンはとてもおいしいです。ホームベーカリーの食パンがメインですが、時々ベーグルなど成型パンも楽しんでいます。ベーグルはもちもちがさらにアップするようです。
神奈川県・大谷千和子様

仰るとおり、仮需が発生したため、一部発送に遅延が生じました。この場をお借りしてお詫び申し上げます。

12 いつも楽しくなるダイレクトメールをありがとうございます。自宅でパンを焼き始めて10年たちますが、「ブラウワー」に出会えて本当によかったです。もちもち感が気に入っています。香りもベストです。
埼玉県・大久保文子様



過分な感想をいただき、製粉屋冥利に尽きます。これからも「美味しく健康」をキーワードに製品開発を目指します。

製粉所の使命を経営の方々に安心感を感じています。
広島県・石岡秀敏様

14 「よんでみまい」楽しんでます！お便りコーナーで、ホームベーカリーでいろいろなパンを作っている人の記事を読むのが好きです。すごくおいしそう。私もパンはほとんどファーリーナさんの粉で手作りです。ピザもあげパンもGoodです。さぬきの夢でクッキーを作るとおいしい、という声があったので「さぬきの夢」購入してみます！麺七もすごくおいしかったです。
東京都・成田建志様

貴社の玄米うどん、そうめんも大好きですが、パン作りにはブラウワーでないと子供達がダメなようです。ちょうど粉がなくなる頃にプレゼントセールの案内が届き、味くらべも実は楽しみになっています。ブラウワーファイン、早速注文します。お便りの中のご飯入り食パンも、これから試してみようと思います。
福岡県・平川明子様

16 先日ホームベーカリーの羽根を生ゴミと一緒に捨ててしまいました。業者から取り寄せました。ちょうど味くらべビッグプレゼント中なのでラッキー！
兵庫県・青木しづ江様



私たちも以前知人に食パンをさし上げたところ、羽根が一緒に入ってしまい、後で返してもらったりました。

17 毎回うどん作りを楽しんでいます。ありがとうございます。我が家にも「パソコン」が有りますが、我々年寄りには苦手なものです。… ですので、次回も必ずこの「注文書（はがき）」を同封していただきますと助かります。
群馬県・江口勲様

インターネット登場以前は、通信販売での注文といえば、電話と郵便だけでしたが、世の中本当に様変わりしました。

18 関東、三豊市ふるさとの会で年一回うどんパーティーを開いております。100人くらいが参加のなつかしにぎやかなパーティーです。4人の素人のうどん打ちが前日から仕込みます。我家も4人の中の1人として、貴社の粉で10kg以上のうどんを打ちます。大変好評で、毎年参加者が増加しています。おいしい粉をありがとうございます。
千葉県・小野和臣様

19 手打ちうどん歴が5年となりました。最近は肉うどん、カシーウどんと料理に手を広げています。“オレ流うどんすき”を目指して努力したいと思っています。
佐賀県・岩永武彦様

私の子供の頃よく母が手作りで、ごちそうと言えば手作りの手打ちうどんでした。先日、うどん専用粉を送った所、いつも粉よりずっとおいしかったようで大変喜んでくれました。そんな母も、今年86歳。今も一人で頑張ってすべて手作りしています。私も最近は讃岐すずらんを買って時々うどんを手作りしています。粉のせいでしょうね。家族も喜んで食べてくれています。ちなみにパンもブラウワー粗挽ふすま入り強力粉を使ったパンは最高においしく、実家に帰る時には焼いて持つて行っています。
東京都・伊藤三恵子

21 父親が麺が大好きだったので自然に麺を食べる回数が多く、私も麺が大好きになりました。主人も麺が好きな人だったので一年中食べています。うどんとそばのセットがあればいいな～といつも思っています。木下製粉の麺を姉から送られ、それ以来ファンになりずっと食しています。
広島県・中西勝子様

22 いつもうどん食べていますね。冬は、毎日のようにお鍋で、メはうどん。けっこく前から食べていますが飽きがこないです。
福岡県・大藪啓子様

23 子どもの頃から「うどん」は元気の素。中でも「卵とじうどん」が大好きで、「ふわっ」とした卵に「ノリ」の風味と「ゆず」の香りがたまりません（ベストの状態にするのはなかなか難しい！）。
兵庫県・松本勇様

24 メン食い歴・〇十年、一日三食の日もあります。（うどん・そば・ラーメン・スペゲッティー等）一人暮らしになって、益々そんな日が多くなったかな？
静岡県・山口忠司様

25 冷凍うどんが便利だけれど、冷凍庫がいっぱい置き場所に困らない、乾麺にしました。まだまだ温かいうどんが美味しい季節、寒い日には重宝します。心も体もポカポカ！
福岡県・野見山光子様

26 冷凍うどんは、何といってもその簡便性が魅力ですが、乾麺には乾麺ならではの美味しさがあります。TP0に応じて両方を使い分けてみてはいかがでしょうか？
岡山県・漆島美香様

カタログを見て、いつも疑問に思っていることがあります。それは、同じ太さの違う商品がある事です。讃岐うどんと讃岐平野、値段以外の違いがわかりません。食べ比べたら違うのが分かるのかな？
岡山県・漆島美香様

仰るとおり両者はほぼ同じです。ただ後者は、100g結束になっているので、一応これが一人前の目安になります。

27 先日、「ひまわり」に加えて「天狗そば」をとりあえず5束だけ注文しました。蕎麦好きの主人が絶賛で今回は多目に…。3月でリタイヤする主人と、朝は「ひまわり」昼は「天狗そば」の日が多くなりそうです。今回の味くらべビッグプレゼントで、うどんを試しています。楽しみに待っています。
福岡県・赤澤有二様

28 讃岐うどん、天狗そばを毎回頂いています。大変おいしく、親戚、お友達に分けてあげています。みんな美味しいと喜んでくれるので、今まで嬉しくなってします。年越しそばをずっと、買っていましたが、天狗そばを購入してからは、我が家は天狗そばを利用しています。
神奈川県・斎藤千穂子



▲休日の満濃公園