

32

私の家族は皆うどん好き、土曜・日曜のお昼は天ぷらを揚げていただきます。冷麦がやはり一番おいしいです。若いころは手打ちを作りましたが、81歳にもなるとダメですね。道具は全部あります。千葉県 金子静江様

香川県の生麺組合初代理事長の高橋繁一翁は9歳からうどんを打ち始め84歳まで75年間うどんを打ったといわれます。多い時には一日に百貫(375kg)の小麦粉を打ったという伝説の人物です。金子様もどうか負けずに頑張ってください。

33

31年度坂出商業卒です。20年ぶりに野球部甲子園出場しましたが残念でした。今年坂出に帰り同窓会に出席しました。朝昼晩うどん尽くしでした。とても楽しかったです。奈良県 増田光子様

34

10年以上、いつも美味しくいただいております。常に感じていることですが、貴社の誠実な社風が商品の味にも確実にあらわれている!と思います。消費者にとって嬉しいことです。注文が少なく申し訳ありませんが、楽しみにしております。神奈川県 ホジナキ暁美様

こちらこそ永年にわたりご利用いただき、感謝の念に絶えません。これからもどうかよろしくお願い申し上げます。

35

「よんでみまい」楽しく読ませて頂いています。皆様の意見やアイデアもさることながら、イラストがなんともいえず可愛くて、いつもにっこりしてしまいます。これからも楽しく読ませていただきます。神奈川県 梅原七重様

まちがいさがし

「秋」満載!



A

B

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

VOL.52 <2014年:冬号>

よんでみまい

一発行一
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

小麦全粒粉って
なんでですか?

A

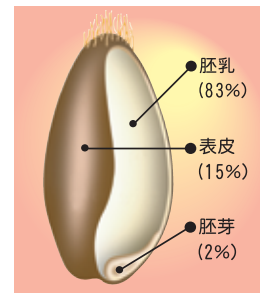
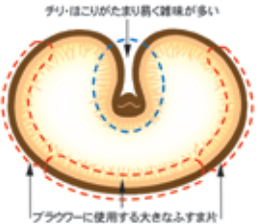
全粒粉(ぜんりゅうふん)というからには、小麦をそのまま丸ごと粉にしたものと解釈するのが自然です。しかし(財)製粉振興会に改めてお尋ねしたところ、意外にも「日本には基準がありません。小麦粉の定義や基準がないのと同じで、常識的な考え方で流通しています」という回答をいただきました。△つまり日本では、農林水産省とか消費者庁といった公的機関で、「全粒粉は・・・という基準を満たしていなければならない」とは、決められていません。ただアメリカではFDA(米国食品医薬品局)やAACC(アメリカ穀物化学者学会)が全粒穀物を次のように定義しています:「全粒穀物とは、穀物の果実そのもの、もしくはそれを粉砕、破砕またはフレーク状にしたもので、主要部分である胚乳、胚芽及びびふすまが果実に存在するのと同じ比率で含まれること」。△少し難しい表現ですが、これを小麦全粒粉に当てはめた場合、次のように解釈できます(詳細は弊社ウェブサイトの新着情報#430をご覧ください)。△平均的な小麦は、胚乳(83%)、表皮(15%)、胚芽(2%)の3つの部分から構成されているので、必ずしも同じ小麦からでなくても、胚乳が83%、表皮が15%、そして胚芽2%含まれていれば、小麦全粒粉というよい。△これは言い換えると小麦の部位を別々に製粉した後に、上記の比率で再構成したのも全粒粉と言ってよいということです。また各部位の(83%、15%、2%)は小麦の平均的な構成比率ですが、小麦には色々な種類があります。またその種類によって構成比率は



編集後記

全粒粉を美味しく取り分ける方法

既にご紹介したように日本においては「全粒粉」の明確な定義はないため、常識的な範囲で流通しています。一方アメリカでは、単に小麦を丸ごと挽き込んだだけでなく、小麦の各部位を別々に製粉し、再構成したのも全粒粉として認められています。更にはその各部位の構成比率も常識的な範囲で混ぜ合わせたもので良いことになっています。ではどうしてこういう回りくどい方法によって全粒粉の適用範囲を広げたかという点、その大きな理由は、栄養バランスに優れた「全粒粉」を美味しくそして食べやすく加工することが目的であると思います。△普通的小麦粉は中心部分の胚乳だけを取り出したものです。この小麦粉でパンを焼くと、ふんわりとした食感とすっきりとした食味に仕上がりますが、欠点は現代の食生活に不足気味の食物繊維、ビタミン、ミネラルなどがごっそり抜け落ちることです。これは小麦に限らず、食味食感を優先した現在の食生活では、すべての食材に当てはまることです。△胚乳部分だけを取り出した「白い小麦粉」よりも小麦を丸ごと挽き込んだ「全粒粉」の方が様々な栄養素を摂取でき、食生活の改善に繋がることは自明です。ただ全粒粉の良さは認知されていながら、その普及は思うようには進んでいません。その理由は、全粒粉は食味において小麦粉に劣るからです。例えばパンを焼いたら「膨らみが充分でない」とか「雑味がする」ので、やっぱりふんわりとした口当たりの、美味しいパンを選んではしまいます。△よって全粒粉の定義を広く解釈する理由は、麦の加工方法を工夫することで、栄養バランスに優れた全粒粉を食べやすくすることに他なりません。△小麦にはクリーズと呼ばれる溝が縦に走っています。このクリーズ部分は小麦の中心部分まで深く入り込んでいるため、塵や埃といった不純物が溜まりやすい構造になっています。よってこのまま小麦粒を丸ごと挽き込んでしまうと、不純物と一緒に挽き込んでしまい、それが「雑味」の原因となります。ですから胚乳と表皮部分を別々に処理することで、塵や埃などの不純物の混入を極力避けることができ、食味の向上につながります。我田引水ですが、弊社が今回発売した「ブラウワー全粒粉」は、そのような方法で製粉した小麦全粒粉です。食物繊維をたっぷり含みながら、しかも雑味のない小麦風味豊かな小麦全粒粉に仕上げたよ努力しました。皆様のご評価を仰ぐ次第です。 けいぞう



1

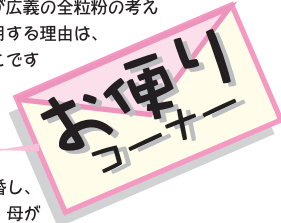
89歳の母はひまわりの食パンが大好きです。障害と色々な病気を持ち、ドンドン食欲も落ちてきていますが、焼けてくる匂いが待ち遠しく、朝食を何より楽しみにしています。その時の嬉しそうなお顔は毎日の介護の辛さを忘れさせてくれます。 京都府 榮真由美様

毎日のご多忙かつ気苦労の多い介護生活の中で、「ひまわり」が少しでもお役に立てて嬉しい限りです。

2

父が亡くなり、娘が結婚し、6人家族から4人になり、母が寝たきりになり、今では3人の食事風景となりました。注文数も少なくなり、申し訳ないのですが、それでも注文用紙を送って下さりありがとうございます。さしあげると喜ばれるので、これからはまだ少し増えるかも?天狗そばは我が家ではかせません。

宮城県 鹿野栄子様



お便り コーナー



3 いつもお世話様になります。主人がパン好きでしたので焼きたてを食べるのを楽しみにしていました。今は一人でさすが主人を思い出しながら焼いて食べています。「よんでみまい」を楽しみにしています。 埼玉県 内山典子様

4 ブラウワーすごい！皆喜んでます。20年前は三人の子供達のために、今は娘と5人の天使たちのために。楽しいですヨ！今はホームベーカリーで焼いていますが、私はあんパンもメロンパンもクリームパンも作ります。ブラウワーを使っのあんパン、すごーおいしいです。 神奈川県 初澤英子様

5 1歳になった孫はパンが大好き？両手に小さく切ったパンをにぎりしめて自分で口に入れてモグモグ！少しでも栄養価の良い小麦粉でパンを作っておきたいと願っています？ 東京都 杉谷葉子様

パンを握りしめている姿が目に見えかびます。ひまわりは、ふっくらとしたパンが焼き上がる一方、食物繊維が豊富で栄養バランスが良いのはブラウワーです。お好みに応じて使い分けてください。

6 最近、3歳の孫がパン作りに参加するようになりました。自分で作ったパンをモリモリ食べています。 東京都 鳥居俊子様

7 家族でおいしく安心して食べることができるのがホームベーカリーの良さですね！子供達もよろこんで食べています。パン大好きです。ビスケットやパンケーキにもいいですね♪ 千葉県 マーフィー雅子様

8 ひょっと見た本で貴社の小麦粉を知り、熱が少しさめかけていたパン作り、また始めました。当初はブラウワーを使っていましたが、ファインはなめらかでおいしく仕上がって気に入っています。いろいろアレンジして楽しんでいます。 岩手県 大森佳英子様

9 パン焼き器がスーパーのキャンペーンで、見事特賞で当選し、以来貴社の小麦粉で毎日の様に焼いております。実家が製菓業だったので、幼い頃の記憶がよみがえり、いろんな種類のパンを焼いています。 新潟県 神田真智子様

10 パン作りが昂じて、この度1dayショップを開店することになりました。この5年間、家族からああだのこくだの言われてきたおかげで、様々な店で腕を磨くことができました。10月に開店するので、ハロウィン特集のパンです。 大阪府 村岡啓子様

11 9/16(火) 旭岳初冠雪！そろそろパンを焼こうと思ひ注文します。 北海道 安藤和香子様

四国は彼岸を過ぎて朝夕やっど秋らしくなってきました。日本の小麦の大半は北海道の雄大な大地で耕作されています。



12 70代の夫婦二人で一斤食べてしまう(おそろし、笑)。週末の朝、ゆっくりと楽しんで食べてます。 神奈川県 辻井喜久子様

13 近所で頂き物をした時はパンを焼いてお返しをしています。おいしいベーカリーが活躍しています。 山梨県 橋本浩子様

食パン外交、がんばってください。弊社でも毎日パンを焼いているので、来社された方にプレゼントしています。

14 ブラウワーの粉は少々硬いパンになるように感じました。今回は新しく出たブラウワーファインを注文しました。同じ栄養価ならば、少しでもふんわりもちりの方が嬉しいです。期待しています。 東京都 駒井真澄様

粗挽きにあぶまの入ったブラウワーは、しっかりとした歯ごたえに焼きあがるのに対し、ファインは、きめ細かいパンに焼きあがります。不思議なことに好みは個人によって分かります。

15 近くにおいしいパン屋さんができたので、少し自分で作るのをさぼっていましたが…久しぶりに作っておいしさを再確認しました。噛みごたえがあるのもとても気に入っています。やっぱりおいしい！ 千葉県 小野寺直美様

16 いろいろなものを入れた食パンを楽しんでいます。パン屋さんの食パンには負けていません。ブラウワーパンザイ！今はまっているのは甘酒入りです。 大阪府 山口順子様

17 厳しかった夏の暑さも、ようやく朝晩は少しましになりました。季節は冷え、パンからうどん、パンに移りつつあります。自家製パンを焼くようになってフランスパン、ひまわり、ブラウワー、ブラウワーライトと食べたく我が家ではひまわりで焼いたパンが一番おいしく感じます。ブラウワーでは、昔食べたあぶま味の食感が残りにすぎているようです。では、気候不順の折から、係の皆様のご健康を祈ります。いつもおいしい味をありがとう。 京都府 林輝夫様

ひまわり、ブラウワー、ファインこの3つでも好みは大きく分かれるようです。ただブラウワーに使用しているあぶまは、できるだけ不純物を取り除いた大きなあぶま片なので、雑味はかなり抑えられていると思います。

18 いつも美味しくいただいておりましたが、フィリップス社のヌードルメーカーを購入して以来、象のお尻のようなうどんになってしまいます。レシビ掲載の大手メーカーの粉で試すと固さは良いのですが、味が満足できず頭を悩ませておりますので、どうぞ良い知恵をお貸しください。 愛知県 土本ひろみ様

「象のお尻のような」という表現は何かと思い、お尋ねしたところ「ごわごわして硬い」との答に納得いたしました。ヌードルメーカーは、生地をカットするのではなく押し出し方式で麺を成型するため、なかなか手打ちうどんのような食感をだすのは難しいようです。

19 家族が麺類好きですので、知り合いの方より毎年いただいております。こしがあって、とてもおいしいそうめんでした。量も3人分ずつ袋に入っていて使いやすいです。ご馳走様でした。 京都府 奥野好子様



20 太そうめん…夏の間、たんのうしました。スーパーで一度もそうめんを買いませんでした！ 石川県 東美知代様

21 讃岐うどんも冷凍ですぐ食べられるものがほしいと思います(スープ付き)。パンは本当に美味しく、たのしみしています。やっど少し被災がいやされてきた気がします。パンを焼いて元気になろうと思います。 宮城県 石田卷子様

今回、2種類の半生うどん、「麺七包丁切り」と「讃岐一番」の「つゆ付・一人前」を新発売しました。是非ご賞味ください。

22 よんでみまいの「10年以上経過した乾麺は食べられるか？」防災上、備蓄食糧を考る上で大変役に立ちました。この考えを基に我が家の備蓄構成を作っていくと考えました。 埼玉県 山田洋様

23 讃岐うどんは我が家の定番です。今回、在庫が心細くなり注文しました。つつい注文し忘れて、スーパーで同じようなものを買ってくるのですが、ファリーナさんのものを頂くと、やっぱりこっち！と思います。お気に入りです。 埼玉県 塩野美佳様

在庫が無くなると不安になってしまふ不思議なうどんです。 神奈川県 増山悦子様

24 中学時代の友人が癌だということで、見舞いに行く。お見舞いの品は何が良いかというところ、うどんが良いとのこと。素人の手作りといふと、こしとなめらかさで満足のこと。それらを持参して行く。手術はまだで、これから、患部を取り除き、元気になってほしいと願う。 兵庫県 宗野光政様

25 畑をやっておりますので、ジャガイモや玉ねぎなどを友人に送る時隙間ができましたので、その間にうどんなどを数本入れて送ります。 愛知県 坂崎靖子様



宅配便の荷物を用意するとき、「空いたスペースに何を詰めようか」と思案するのは、誰もが一度は経験することだと思います。弊社の麺をお選びいただき感謝の念に絶えません。

26 少し太めのそうめんは、普通に和と洋の麺料理に合っており、天狗そばも細いのに、こしが長く利用しています。 大阪府 八木澤かずゑ様

27 仕事をしていた頃、同僚が注文をまとめてくれてから、直接自宅に送っていただくようになりました。以前はうどんは苦手でしたが、貴社のうどんを食べる様になり、好きになりました。娘達にも分けたり、お友達やお世話になった方にあげたりと、大変重宝しており、とても喜んでくれます。毎年植木屋さんが来てくれるのですが、お土産にいつもあげています。今年も、もうすぐです。 神奈川県 齋藤智徳子様

28 貴社のうどんはこしが強くおいしいです。ただ、ゆで時間が長いのが？短時間でこしが強い麺を考えてほしいです。 大阪府 芝村義夫様

「太い麺を短時間でゆであげる」というのは讃岐うどんの大きな課題ですが、まだ解決されてはいません。ただ釜七シリーズは細めの乾麺ですので、5分でゆであがります。どうかお試しください。

29 孫がカレーうどんが大好きで、注文しました。部活でおなかをすかして帰ってくるので、とても助かっています。高校生でバレーをしています。 東京都 清水確雄様

30 毎日のように讃岐うどんを食べますが、いつも かつて連絡船で食べた味が、ご当地の味を思い出します。乾麺であの味に近いのはかなりのご努力と感じ入ります。もう歳ですが、まだまだ讃岐うどんを頼りにしています。 東京都 秋谷徹雄様

その昔、瀬戸大橋がなかった時代は、香川県の高松と岡山県の児島を結ぶ連絡船が、唯一の交通手段でした。その連絡船で販売されているうどんを本当に美味しかったことを覚えてます。