

和歌山

～「小麦処 福みみ」がとことんこだわって作り上げた会心のパン～

古代穀物 スペルト小麦のパン 「スペルト100」誕生秘話



和歌山県岩出市紀泉台で国産小麦と地元の野菜や果物を使ったパン作りをしています「小麦処 福みみ」です。福みみでは素材にこだわったパン作りをしております。具材も可能な限り無添加・低農薬のものを使用しております。今回、私が取り組んでいる「安心が一番おいしい」パン作りの集大成、古代種の小麦を使ったパンについてご紹介いたします。

このパンのテーマは小さいお子様から、お年寄りまで幅広い世代の方に「安心・安全」な食材を使ったモチモチ・フワフワの食べやすい食パンを提供したいと思い開発しました！そして、小麦アレルギーの方や過敏性腸症候群などの胃腸症状のある方でも美味しいパンを食べてもらいたい！そういう想いから材料を見直して、食べやすい食感を追求しました！作り手である私の想いが詰まったパンを作ることが出来ました。

そもそもこのパンを作るきっかけは・・・京都で「Neo ベジタリアン・クッキングスタジオ」の屋号で料理の先生をしている東川恵里子さんとのやりとりの中で生まれました。もともと京都に住んでた時からの知り合い(嫁さんの)で、うちがオープンする前から無農薬の玄米粉を使った「玄米パン」を当時営業していたえりこさんのカフェで使用いただいていた。それからいろいろなネタの提供を受けており、



そして今回も「スペルト小麦でモチモチ・フワフワ食パンを作ってー」とオファーが！それで完成したのがこの「スペルト100」。えりこさんの息子さんが小麦アレルギーを持っていたのですが、グルテン含有が非常に少ない「スペルト小麦」を使ったこのパンを試食してもらったところ、アレルギー症状は出なかったようです*注。もっと古代小麦の知識を増やしてアイテム増やしていきたいと思ってます！

*注:小麦アレルギーには個人差があります。
アレルギー体質の方はご購入前に医師にご相談下さい。

スペルト小麦について

スペルト小麦とは現在広く利用されている小麦の祖先種にあたる古代穀物で品種改良されていない原種の麦です。天候や環境の変化に強く、肥料の影響も受けにくい、荒れた土地での栽培にも適用し、農薬や化学肥料を必要としない、オーガニック栽培に適した作物でもあります。この小麦はグルテンの量が少なく、ふわふわのパンにはなりにくいのですが、この麦特有の旨味と香りがあります。

- ☆小麦アレルギーを発症しにくい。
- ☆栄養価がとても高く消化に良い。
- ☆低GI(血糖値の上昇がゆるやかに)

小麦アレルギーの人の大半が、この麦なら症状を発症しないということで、西欧ではすでに一般的になっています。

小麦処 福みみ
和歌山県岩出市紀泉台118
TEL:0736-67-7366
※スペルト100は
「道の駅くしがきの里」での
製造・販売となります

道の駅くしがきの里
和歌山県伊都郡かつらぎ町大字滝53-1
TEL:0736-25-0088
営業時間:パン工房10:00~17:00
(休館日水曜日、1/1~1/3)



オーガニック&ナチュラルフード
和歌山 **オーガニックマルシェ**

ホメオパシー Japan 正規販売店

和歌山県和歌山市堀止西1-1-17 TEL:073-427-3100
OPEN 9:00~17:30 休:毎日・月曜日



オーガニックコラム

関西のオーガニックに携わる人々が綴る
ほのぼの♪ために成るコラム

大阪

自然食品 オーガニックAina ビワの葉温灸療法

ビワの生葉と特殊な棒もぐさと紙、布を使い棒もぐさに火をつけて足裏から頭頂まで全身に押圧します。痛み疲れがとれ楽になります。

どうしてビワの葉なのでしょう。ビワの葉にはアミグダリンという成分があり、これが熱と押圧によって身体の中深くにしみこんでいき、ポカポカ温まり、細胞に活力を与え、血液を浄化する働きを助けてくれます。慢性病、ガンなどにも効果があります。食養と合わせて根気よく続けること、ビワの葉の温灸療法には特殊なもぐさが必要です。尚自然食品Ainaでは温灸体験を常時行っております。お気軽にお問合せ下さい。



オーガニックショップ&カフェAina
大阪府泉南市幡代2丁目35-29
TEL:072-485-0261 ※「オーガニックアイナ」で検索

兵庫

ささやまビーファーム ささやまビーファーム事始め<第1章>

「この物件いいね」

ネットに載っている不動産サイトで、偶然みかけた建物に、私たち夫婦は釘付けになりました。

当時、大阪府池田市の賃貸マンションに住んでいて、いつかは田舎でのんびり暮らしたい。そう漠然と思っていたものの、日々の生活に忙殺されて、実現にはほど遠いと思っていました。夢は夢。かなわなくても仕方ない。そう思っていたのですが、この物件はなぜか興味をそそられました。

篠山市今田町にあり、駅にも5分くらいで行けます。50坪ほどですが、家の前には畑もついており、また自動車も2台は余裕でおける広さの駐車場もあります。価格的にもローンを組めば、手が届かないわけじゃない。都会で便利な暮らしとは言っても、仕事から帰ってきたら、二人で居酒屋に行ったり、休みの日にはパチンコやゲームセンター。少し体を動かそうと、二人で自転車を買って、伊丹や尼崎まで足を延ばす程度。そしてまた、週があげたら二人とも仕事。けっこうストレスもたまるから、ささいなことでも小さな喧嘩も絶えませんでした。これで子どもがいれば、

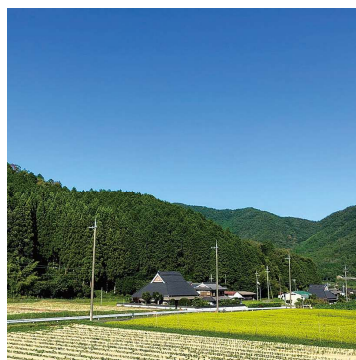


少しは変わったかもしれませんが、夫婦二人の生活です。今日と同じことが明日も起こる。これはこれで幸せなことなのかもしれませんが、都会の生活は、私たち夫婦にはどうしても合わず、かえって退屈に思えていたのです。そういった「潮時」を感じていたこともあって、この物件を次の休みの日に見学に行くことになりました。

家を見て、二人とも気に入りました。小さいながらもしっかりとした畑。まわりには民家も少なく、裏山があって。目の前には一面田んぼが広がっています。まさに、思い描いた田舎の姿。「将来住むとしたら、こんなところがいいね」。

「できればすぐにでも契約を」と懇願する不動産屋をあとにして、帰り道の自動車でも話が盛り上がりました。もちろん、すぐに家を買うなどと思っていませんでしたが、話しているうちに二人とも「決めるなら今ではないか」という気がしてきたのです。ついに、道路をUターンして、今来た不動産屋に戻りました。契約したいという私たちに、迎えてくれた満面の笑みは今でも忘れません。

再び帰り道、私たちは我に返ります。夫の仕事はどうするのか。夫は、東大阪の金属加工の会社で働いていましたから、篠山からだ片道2時間半かかります。往復で5時間。私は三田市内に仕事場があったので、非常に近くなりますが。気の遠くなるような通勤時間ですが、辞めてしまえばローンも払えなくなります。後先を考えないとは、まさにこのことですが、契約のハンコをしていますし、もはや動き出したものを止めようがありません。



「今のアパートも借りたまま案」「夫だけ東大阪に単身赴任案」いろいろ出ましたが、夫婦二人だけでいくつも家があっても仕方ないので、篠山から東大阪まで通うことに決めました。

さぞや、田舎暮らしはのんびりできるもの。そう思って始めた篠山暮らし。とんでもない。いろいろな困難が待ち構えていたのです。

ささやまビーファーム
兵庫県加東市上鴨川1061
079-506-4163
info@sasayama-bee.com



丹波篠山で可能な限り原材料から「作る」「採取すること」を目標にして、山奥で活動しております。山から材料をいただく時は、必要以上には採取せずに、自分たちが使うぶんだけいただきます。

生産品:100%天然自家生産にこだわった蜂蜜、
和精油、手作り化粧品



organic shop&cafe

自然食品 **Aina**

大阪府泉南市幡代2丁目35-29 TEL:072-485-0261
時間9:30~19:00 定休日:毎日曜日、第4土曜日

大阪

自然食品の店 グットヒル

家畜は遺伝子組み換え食品を食べています

今から50年以上前にレイチェル=カーソンが書いた『沈黙の春』という本(薬品や農薬がもたらす自然破壊を訴えた本)にこんなエピソードがあります。

湖にボウフラがわいて、蚊が発生しました。住民は蚊を殺そうと農薬をかなり薄めた物をさらに希釈して、それをまくとボウフラは全滅しました。しかし、魚は元気に泳いでいました。ところが何年か後に水鳥がバタバタと大量に死に始めました。原因を調査するために水鳥を解剖し調べましたら、水鳥の体内から高濃度の農薬が検出されました。その付近ではこんな濃度の農薬が撒かれることは決してありません。ものすごく希釈したものだけが使われていたので、水鳥が死ぬはずはないのです。

水鳥の死因は生物濃縮でした。ごく薄い農薬をプランクトンが食べ、そのプランクトンを何百匹、何千匹と食べた小魚がいて、その小魚を中魚が何十匹と食べて、その中魚を大魚が何十匹と食べて、そしてその大魚を水鳥が食べたのです。こうして食物連鎖をしていく過程で、次第に農薬が濃縮されていき、それを食べた動物(この場合水鳥)が死んだのです。実はこれが食物連鎖の怖い所です。生物濃縮というのは、最終的に食べる動物が、一番毒を食う事になるのです。そういった意味では、人間はいろいろな物を採って食べますので、一番リスクが高い動物という事になります。

実際に同じ状況が今起こっています。牛や豚鶏の体内に残った殺虫成分や除草剤の成分が私たちの体内に入って来ています。牛や豚を食べているつもりが・・・(最近はやいという理由で、養殖の魚にも輸入した遺伝子組み換えの穀物をエサにしている例が多いです)。ここからが問題です。日本は年間で国内のお米の生産高の2倍くらいのトウモロコシや大豆を輸入しています。そして、その9割

弱くらいが遺伝子組み換えになっています。しかし、スーパーなどではほとんど見ないのは、その大半が牛、豚、鶏のエサになっているからです。彼らは遺伝子組み換えのエサを毎日毎日食べさせられています。遺伝子組み換え食品を食べ、大きくなった動物の肉を食べる我々・・・。知らないだけで、そういった仕組みに今はなっています。家畜のえさ以外の残りの遺伝子組み換え大豆やトウモロコシは油になっています。油は遺伝子組み換えである事の表示義務がないので、一般に販売されているサラダ油はほぼ100%遺伝子組み換え原料です。知ったうえで受け入れて気にせず食べるのか、注意してこれから体を作っていく子供たちにはまともな食品を食べさせるのかはそれぞれのご家庭の考え方によると思います。

オーガニックダイアリー

作:吉岡かな



自然食品の店グットヒル

大阪市住之江区御崎3-3-16

TEL:06-6115-1500 / goodhill1013@sight.ne.jp

大阪市で有機・無農薬農産物(有機野菜・特別栽培野菜・有機米・特裁米)や無添加食品、非遺伝子組み換えの健康食品から、アレルギー対応食品まで国産品優先で幅広く2000品目扱う自然食品の店です。

滋賀

ハチヨコ(ハチヨコ製菓主催)

暮らしのなかの小さな出来事



最近は、「香害」という言葉がうまれるくらいにどこに行っても人工的な匂いが溢れています。もう20年以上前に、トイレの芳香剤が使用面積に比べての濃度が高いと知って怖くなったのを思い出しました。同じ頃、植物由来の精油と出会うやがて揮発していくほのかな香りに穏やかな気持ちになりました。うちの暮らしは、ナチュラル寄りだが家族皆がそうではありません。お互い歩み寄れることともはや無理な事がせめぎ合っています。今のところ人工香料の使用量はかなり抑えてもらってます。私は、時間をかけて手放していったものがいくつかあります。歯磨き粉、シャンプー、リンス、トリートメントなどです。続けていられる理由は、楽だからです。

たくさんの選択肢がある生き方暮らし方ですが、溢れた商品から本当に必要なかを考えて買い物という投票をしていけたらと思っています。琵琶湖の近くで暮らすのでなるべく自然に負荷がかからないようにと思います。完璧じゃなくていい、少しでいい。



琵琶湖の湖西は山から湖(うみ)までの距離が近く、暮らしながら見える景色が美しい

ハチヨコ(八田陽子)

1976年/滋賀県大津市在住/日本フラワーレメディセンター認定セラピスト/ヴィーガン/発酵/EMユーザー/着付師
長年暮らした滋賀県から沖縄県に移住。その後4年暮らした沖縄からUターンで再び滋賀県へ。
家族のEM栽培野菜などを使用した菜食仕出し弁当、自家製酵母菓子をイベントで販売。

自然食品の店

good hill

大阪市住之江区御崎 3-3-16 TEL: 06-6115-1500

平日 9時~19時30分、日曜・祝日 10時~19時



大阪

実りの秋!

大阪のオーガニックマルシェに行ってみよう

最近、よく見かけるようになった「オーガニックマルシェ」。そこで、大阪市内で長く続く人気のマルシェをご紹介します。

まず1つめは、大阪本町の難波神社で開催の「ぐりぐりマルシェ」。今年の3月で4周年を迎えた、通称「ぐりぐり」は、多くの野菜や果物をはじめ、焼き菓子やパン、キムチやはちみつなどの農産物加工品、飲食ブースなど30ほどのお店が、神社の境内に所狭しと並んでいます。

そして大阪住吉公園で開催の「すみすみマルシェ」。通称「すみすみ」は、今年3月に2周年を迎え、ぐりぐりと同じようなオーガニックマーケットに加え、アクセサリーや雑貨などの作家さんのアート作品が多いのも特徴で、合わせて40ほどのお店が並びます。

これらのマルシェに共通して言えるのは「生産者の顔が見える」ということ。こだわったもの作りをしている人達は商品と共に、自分達の思いも一緒に届けたい。そんな思いから、自らの手でお客様に商品をお届けする機会が増えてきたのです。

なぜ無農薬、減農薬の栽培にこだわるのか。なぜ添加物を一切加えない加工品にこだわるのか。なぜ手間ひまかけた商品作りをこだわるのか。そんな作り手の思いや商品が出来上がるまでのストーリーを生産者から直接聞く。そして、知りたいことを訊ねれば、それに応えてくれる。それが、オーガニックマルシェの楽しみなのではないでしょうか。

自分自身が納得できる安心安全なものを探しに、オーガニックマルシェに出かけてみてはいかがでしょうか。

文・村上令子(村上メリヤス)
奈良でオーガニックコットンのニット商品の企画から製造販売をしています。

村上メリヤス
奈良県大和高田市出148
TEL:0745-52-6270
<http://www.murakami-m.com/>

◆大阪のオーガニックマルシェ

大阪ぐりぐりマルシェ 毎月第2土曜開催予定

環境保全型農業(無農薬、有機栽培)を中心とし、特定の大きい団体に属さない関西の農家や加工者による農産物・農産加工品の展示、直売会、交流会です。



場所/難波神社

大阪市中央区博労町 4-1-3

◆大阪メトロ御堂筋線 心斎橋駅より徒歩5分
問い合わせ: 大阪ぐりぐりマルシェ実行委員会
greengoodlink@gmail.com
06-6949-0679 (16~20時)

すみすみマルシェ

毎月第4土曜開催予定

伝統ある住吉大社のおびざ元で開かれるこだわり食品や有機野菜、手作りが集まるマルシェ。身体にいいもの、環境にいいもの、手作りの温かみのあるものが集まります。



場所/住吉公園

大阪市住之江区浜口東 1-1-13

◆南海本線 住吉大社駅より徒歩1分
◆阪堺軌道阪堺線 住吉鳥居前駅より徒歩1分
問い合わせ: すみすみマルシェ実行委員会
06-6115-1500(自然食品の店グットヒル)

フリーペーパー「オーガニックストーリー」 発刊に寄せて

衣食住、人の生活に大切な物。農業や化学肥料を使わない原材料から作られた繊維、農業や化学肥料を使わない食材、添加物を含まない食べ物、調味料、化学物質を使わない家づくりなど。その大切さ、大事さを伝えたい。

人の体は食べものから構成されている。すべては食から伝えたい。聞いてもらいたい。たくさんの人に見てもらいたい。読んでもらいたい。そんな思いを詰め込んだ冊子を作ろうと、思いを同じくする自然食品店主の集まりから始まった企画。ここにレストランオーナーが加わり、みんなで力を合わせてフリーペーパーを作る企画に話が進みました。この試みにライターとして参加してくれる方、手配りしてくれる方等さまざまな役割で参加していただける方々の思いを結集して、発刊にたどり着きました。

まだまだ千鳥足のようなスタートですが、大事に育て力強い歩みができるように頑張ってます。ご声援よろしくお願ひいたします。

オーガニックストーリー編集部 一同

関西のオーガニック情報サイト

Organic Story



私達と一緒に情報サイト&フリーペーパー「オーガニックストーリー」を作成していただける仲間を募集しています。

【募集内容】

- 南大阪・泉州地域在住で下記業務ができる方
- ★ホームページの更新業務
- ★紙面作成デザイナー (DTP)
- ※いずれも在宅・業務委託となります。
- (月に数回打ち合わせがある場合がございます)

詳しくは下記連絡先までお問い合わせください
osfreepaper@gmail.com
※件名に必ず【求人募集】とお書きください。



通販・ケータリング・無農薬野菜

帝塚山 ミル・メルシー

有機・無農薬野菜をたっぷり使ったフレンチ

大阪市住吉区東粉浜 1-5-15 TEL: 06-6671-8001

ランチ11:30~13:30/ディナー17:30~21:30

休: 毎水・第三木曜日・他不定休あり

