

ぶどう酵母

少し酸味があり、こくのあるチーズのような酵母

- ・もちもちパン ・フランスパン
- ・ふわふわパン
- ・菓子パン・調理パン

サワー種

酸味の強い味噌のような酵母

- ・ライ麦パン・ドイツパン
- ・カンパーニュ
- ・全粒粉パン

完熟パン・健康パンがウリです！

大自然生活館のパンアトリエ

1.発酵

酵素

酵素

- ◆酸素の呼吸と炭酸ガスの排泄
- ◆でん粉、たんぱく質、脂肪の分解
- ◆筋肉のエネルギーを生み出す
- ◆バイキンを消化
- ◆有害物の排泄
- ◆神経系の作用を助ける
- ◆血中コレステロールの除去
- ◆からだの骨づくりを助ける

呼吸作用
消化作用
循環作用
排泄作用
その他の作用
体の構成物質の合成と分解

- 仕込み・発酵・成形・焼成まで一貫して手作りでっており、5~20時間と長時間発酵で一つのパンが出来上がります。天然酵母は、使用する原料が玄麦か精麦かで、その持ち味にあわせて"サワー種"と"ぶどう種"の二種類を併用しています。自家製の天然酵母とりんご酵素を仕込みに用いた完熟パンです。完熟パンは、「焼きたてが命」のパンとは違い、少し時間を(1日~2日)置いたほうが、酵母が熟成するため風味が出て美味しくいただけます。自家製の天然酵母を使用しているので、モチモチした食感で噛めば噛む程に、甘味と風味の増すパン・スコーンとなっています。

2. 防腐剤・安定剤・イーストフード類は使用していません。身体に優しい素材のみで商品作りを心がけています。

3. 砂糖は"甜菜糖"と"天然甘味料ステビア"を併用しています。甜菜糖は天然オリゴ糖・ビタミン・ミネラルを含みカロリーは白砂糖の1/2です。甜菜の根に蓄えられている糖を取り出してできる甜菜糖はその絞りカスを牛の餌(ビートパルプ)として活用しており捨てることのない環境に優しい植物です。また、腸内の善玉菌を増殖させる力がとても強い砂糖です。ステビアは、南米パラグアイを原産のキク科の植物です。その葉は驚く程甘く、天然甘味料の原料として使用されています。甘さは砂糖の20倍ですが、カロリーは砂糖の90分の1と低カロリーでカロリーや糖尿が気になる方でも

4 塩はイタリア産の岩塩を使用。卵は北軽井沢産の天然卵を使用しています。

5 繊維質の多い全粒粉・ライ麦粉を使用しています。全粒粉・ライ麦は精麦していないので、ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれています。小麦粉本来の味がわかりやすいプレーンなパン(イギリスパン・フランスパン・カンパーニュ・ドイツパン)に力を入れて作っています。クッキー、スコーンの焼き菓子は全て国産小麦(夢のアサヒ)を使用しています。

6. 油脂はオリーブオイル・ココナッツオイル・バターだけを使用しています。(マーガリン・ショートニング・乳化剤は使用していません。)

2.無添加

無添加

弊社のパンは、防腐剤・安定剤・イーストフード類は使用していません。身体に優しい無添加の素材のみで商品作りを心がけています。

3.甘味

ステビア

南米パラグアイを原産のキク科の植物です。糖尿病食やダイエット食の天然甘味料の原料として、また、古くから薬草としても使用されてきました。甘さは砂糖の20倍ですが、カロリーは砂糖の90分の1。カロリーや糖尿・メタボが気になる方も安心して召し上がれる甘味料となっています。

4.塩

塩

塩はイタリア産の岩塩を使用しています。サラリとして溶けやすいイタリア岩塩は煮込み料理などにもオススメの塩です。通常の塩と比べ、岩塩はミネラルが豊富に含まれています。

5. 繊維質

繊維質

食物繊維を多く含む食品

いんげん豆、納豆、おから、ゆであずき、干しいたけ、海藻類、ひじき、ごぼう、きくらげ、かんてん

6.油脂

オリーブオイル



ココナッツオイル

いい油をしっかりとると 脂肪の種類と特徴

コレステロールも下がる びっくりでしょ?

不飽和脂肪酸	飽和脂肪酸	トランス脂肪酸
植物性食品や魚に多く含まれる。	肉類やココナッツ油に多く含まれる。	トランス脂肪酸は、できるだけ避ける。
オメガ3系脂肪酸はオメガ6系脂肪酸の比率は、1:1~1:2程度が理想。	炎症を引き起こす作用がある。	油脂の加工法のひとつである「水素添加」によって発生する。
多く含まれるもの アマニ油、シソ油、キャノーラ油、フィッシュオイル(魚に含まれるEPA、DHAなど)	多く含まれるもの コシ油、サフラワー油、オリーブ油、红花油、グレープシードオイル、ヒマワリ油、大豆油	多く含まれるもの マーガリン、ファットスプレッド、ショートニング、ピーナッツバター、パン、ケーキ、ポテトチップス、マフィンなど

○天然に存在するトランス脂肪酸は体にいい