

【伝えたいコト】

- ✓パンはもともと、**発酵食品**。野生の菌の力を借り、じっくり時間をかけてつくるスローフードでした。こうして作られた「**伝統的なパン**」には、味噌やチーズと同じように**酵素やアミノ酸、ビタミン**など天然の有用成分が豊富に含まれています。
- ✓しかし時代とともにパンの世界でも効率化が進み、**現代では1-2時間でパンを作ることが主流**になりました。まっ白に精製・漂白した粉を使い、膨らませることが得意な菌だけを使った即席パン。多様な菌が働く余裕がないため、甘みや風味は砂糖やバターで補完、防腐剤や栄養素はビタミン類やミネラルを添加、ほかさまざまなものを人工的に加えて作られています。
- ✓本来のパン作りが忘れられていく中で、「**伝統的なパン作りに回帰しよう**」「**Real Bread Campaign (本物のパン運動)**」という機運がオーストラリアやヨーロッパで広がっています。おへそもこの動きに共感し、アジアで初めて「**Artisan Bakery Association (伝統パン職人協会、本部オーストラリア)**」に加盟しました。
- ✓発酵食品の世界に限らず、「食」全般、また「生きること」全般でホンモノが忘れられがちな現代。**大切なものを引き継ぐため、おへそは伝統的なパンづくりを続けます。**

おへそ
の
パン



cafe & bakery

おへそカフェ & ベーカリー

〒722-0411 広島県世羅郡世羅町宇津戸1155

TEL 0847-23-0678 (水木のぞく9:00-17:00)

www.ohesocafe.com info@ohesocafe.com

www.ohesocafe.com

全商品についてお取り寄せが可能です。また、数が限られるため店頭受取のご予約も承っております（ご来店の1ヶ月前から2日前まで）。詳しくはHPをご覧ください。

【おいしい食べかた】

◎すぐに食べないパン※はスライス&冷凍 ※2-3日が目安

お買い上げ後、「すぐに食べないパン」はできるだけ早めにスライスして冷凍し、お召し上がりの際は凍ったままトースター等で焼いてください。「すぐ食べるパン」は布巾や木箱などで乾燥を避けて保管し、食べるたびに少しずつスライス。



◎基本は「オイル」と「塩」

エクストラバージンオリーブ油と岩塩だけでおいしくいただけます。具をサンドするときも良質のオリーブ油をたっぷり。パン自体が発酵食品なので、チーズ、生ハム、アンチョビ、味噌など他の発酵食品と相性バツグン。

◎おすすめディップ

- クリームチーズ+はちみつ or メープルシロップ
 - オリーブ油+アンチョビ or 生ハム+生トマト+生にんにく
- 豆腐や納豆など和の食材、またバジルやシソなどハーブともよくあいます！

【3つの特徴】

✓ 粉・塩・水のみで作っています。

パンの酵母は、小麦と水だけで自然発酵させる最も原始的な製法。市販の酵母はいっさい使っていません。生地の基本材料は粉・塩・水のみで、最低24時間以上かけてじっくり発酵させてつくります。野生の菌の力を借りて小麦がゆっくりと分解され、必須アミノ酸、ビタミン類、天然の旨み成分、抗酸化物質、酵素などがぎゅっと詰まったパンになります。

✓ 産地のわかるものしか使いません。

パンの原料となる粉は、おへその畑で育てた無農薬小麦をはじめ、熊本産の小麦とドイツ産のライ麦を使用。できる限り近くの産地から原材料を選び、海外から取りよせる場合もオーガニック専門店を通して出所の明らかなもののみを選んでいます。塩は、オーストラリアの天日湖塩。水は、おへそカフェの裏山から湧き出る天然水を使っています。

✓ ずっしり重いです。

おへそパンの大きな特徴は、ずっしりとときの詰まった生地。精製小麦を使った白いパンに比べ、胚芽やふすまを取り除いていないぶん、パンの膨らみが抑えられてどっしりと焼きあがります。酵素や微量栄養素を豊富に含む胚芽やふすま。生地の目が細かいため保水率も高く、適切に保管すると数日はモチモチ感が持続します。