

【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

パン詰合せセットのお取り寄せが可能です。数が限られるため店頭受取のご予約も承っております。詳しくはHPをご覧ください。



おへその
伝統製法パン

www.ohesocafe.com

【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、**ずっしりときめの詰まった生地**。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。

【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！