



自然の食材 やさしいごはん

## ハーブチーズパン

フライパンやダッチオーブンでパンを焼いてみませんか？カレーなどを具として入れてもOK。家族で楽しく手作りパンパーティーはいかが!?

- 材料 (6個分)
- 強力粉 ..... 250g
  - ドライイースト ..... 小さじ2
  - 砂糖 ..... 大きじ1と1/2
  - 塩 ..... 小さじ1/3
  - ハーブのみじん切り ..... 1/4カップ
  - 卵液 (卵1個+ぬるま湯) ..... 130ml
  - バター ..... 30g
  - プロセスチーズ ..... 120g
  - 強力粉・サラダ油・バター ..... 適量

### 調理のポイント

パン作りは各工程で生地を休ませるのが大切。バターは極力良いものを。最後に溶き卵を上部に塗ると、パリッとした焼き上がりになります。

料理研究家  
林幸子先生  
フード・コーディネーター、栄養士。料理教室「アトリエ・グー」主宰。



1. Aとハーブのみじん切りをボウルに入れ、卵液を加えて着で混ぜます。全体に混ぜたら手でまとめ、強力粉少々をふった台に移し、10分ほどこねます。滑らかになったら室温で戻したバターを練り込みます。
2. ①を丸くひとまとめにし、サラダ油を塗ったボウルに入れてラップをします。40℃の湯にあてて倍量に膨らむまで約30分置きます。
3. 生地を押してガスを抜き、6等分に切り分け、ラップをかぶせて10分ほど置いてからプロセスチーズの小切りを包み込みます。
4. フライパンにバターを塗って③を並べ入れ、ふたをして、膨らむまで15分ほど置きます。極弱火にかけて15～20分焼き、裏返して10分焼きます。



一般社団法人  
自然食ねっと

〒250-0024 神奈川県小田原市根府川 549-3  
TEL.0120-07-8313

furusato21  
ふるさと21

〒039-4401 青森県むつ市大畑町新町 65  
TEL.0175-31-0757

有機農業の継承と拡大に向けて農業者が主体となり、消費者や企業のみならず有機農作物・加工品を身近に感じていただけるような活動や情報提供を行うことを目的としています。



SKOS 合同会社の情報を映像でご覧ください。

自然食ねっと参加生産者の作物を産地直送!

www.fsec.jp ふるさと21 検索

\*SKOS 合同会社の商品は上記サイトでご購入いただけます。

「ファームレター」Vol.26 2018年7月25日号 (毎月発行)

発行/一般社団法人 自然食ねっと デザイン/株式会社ナシカ 文・編集/石川千晶 写真/浦岡伸行

有機JAS認定を受けた自然栽培の希少な小麦

日本で年間に消費される小麦は650万トンほど。パン・麺・菓子などの食品の原料として、食生活で重要な役割を果たす小麦粉は、大部分が米国・カナダ・豪州などの外国産で、国産小麦の生産量は約90・5万トンに過ぎない(平成29年度)。なかでもパン用小麦に利用される強力粉は、そのほとんどを輸入に頼るのが実情である。

輸入小麦の多くは、腐敗や虫の発生などを防ぐためのポストハーベスト農薬(収穫後の農産物に使用する殺菌・防かび剤など)が散布されている。栽培中に散布される農薬よりも残留率が高く、人体に及ぼす影響が懸念されるため、近年では国産小麦の自給力強化、製パン性の高い良質な硬質小麦の生産拡大が求められているのだ。

SKOS合同会社の土本仁さんは青森県三戸郡新郷村で、小麦や大豆をはじめとした農産物を農薬も肥料も除草剤も堆肥も使わずに育て上げている。澄んだ空気と上質な水、理解あるパートナーや仲間を味方に、自然栽培の困難な道を穏やかに力強く切り開いていく。



### SKOS 合同会社の商品

小麦粉 (強力粉「ゆきちから」・中力粉「南部小麦」・薄力粉「ゆきはるか」など) 【自然農法】  
自家製パン

※価格は時価。商品の詳細は「ふるさと21」サイト (www.fsec.jp) をご覧ください。

SKOS 合同会社  
青森県三戸郡新郷村戸来金ヶ沢 29-3

\*写真はイメージです。

Shingou Kappa Organic Service LLC

# SKOS 合同会社



種以外は畑に持ち込まない。  
土本仁の誓い

上と創る 新郷ゆきちから (小麦)

明るくエネルギーな妻・励子さん。  
地元の協力者・やっちゃん農園の谷地村富美夫さんは、にんにく作りの名手。「トラクターが壊れるんじゃないか」と思いながら、牧草だらけの硬い土地を麦畑へと耕起した。



〔SKOS合同会社 土本 仁さん〕

## 基準は自らの消費者目線。 こだわりぬいた本物の味

成功したら農業をしよう

震災をきっかけに、青森に移住しました。2011年まで20年くらい栃木にいたんです。その頃は農家ではなくて、SE(システムエンジニア)の仕事をしていました。福島県のダンボール会社がメインの顧客だったのですが、その仕事先に震災の被害が大きく、コンピューターのソフトウェアは先行投資だから、仕事がなくなっただけで済んでしまったんです。技術協力など復興支援的な仕事がないかコンサルタントの友人に相談したら、「八戸に行こう」と誘われ、何回か通いました。

そのうち、「青森は過疎が激しく人が減って大変。新郷は特に空いた土地や畑がどんどん増えて高齢化が進み、農業の担い手を探している」と聞きました。農業に興味のある知人に伝えようと条件を聞いたら、土地も家も農機具もあり、好条件だったので、自分たちが移住することにしました。元々土いじりが好きで、安心なものを食べたい気持ちが高く、自分で作るのが一番いいと思っていました。「成功したら田舎に300坪くらい土地を買って自分で食べる分は自分で作りたいね」と

と妻と話していたので、「まだ成功してないけど、行っちゃえ」と決意したのです。実際は、聞いていた通りの受け入れ体制はできていませんでしたが。

### パン好きが高じて小麦農家に

妻とは栃木の大学の探鳥会というバードウォッチングのサークルで出会いました。二人とも自然が好きで、一緒にパンを焼くのが共通の趣味でした。業務用の25キロ袋の小麦粉を買ってパンを作っていたのですが、こだわりが強くなり、「有機の小麦粉を使いたい」「外国産はしゃくだな」と感じていました。移住してまず小麦を作っている人を探し、新郷村で最初に自然栽培を手がけた方を紹介していただき、小麦のやり方を教わりました。

9月に引越して、年明けから農作業を始めようというときに、「奇跡のりんご」で有名な木村秋則さんが塾をやるのと聞き、青森県南部町で開催された「自然栽培ふれあい塾」1期生になりました。自然栽培を知らなかったのですが、有機栽培をするつもりでしたが、堆肥の抗生物質など安全性が気になっていたので。「木村さんの自然栽培は肥料も使わない、じゃあ答えが出たね」と、躊躇なく入り込みました。経験がないからこそ、ですね。

自然栽培以外を知らないから他の農法と比較できませんが、経験者がいないので何が正解かわからないのが大変です。圃場の日当たりや土の状態によって対応を変えています。例えば、南斜面は作物の出来がいいように思えますが、戸来岳<sup>へらいだけ</sup>という山から吹いてくる冷たいおろし風が当たるので生育が悪く、北側斜面は育ちがよくなります。

### 生物多様性を確保した農法

5反でスタートした圃場は、いま37町歩です。7月に麦を刈ったら8月に次の麦を植え、10月に大豆を収穫します。麦は30センチ間隔で4条植えると木村さんに教えられましたが、それでは他の植物の生育を抑える力「アレロパシー」が届きません。試行錯誤して条間22センチがよさそうだと、7年目にして到達しました。近すぎると今度は蒸

れて病気が出たりします。寝込んでいる日は別として、1年365日のうち1日も休まなく働いているのに、密度が不適切で雑草に負けるとめげます。小麦の畝と畝の間に大豆を植え、収穫ごとに位置をずらすことで、少肥作物の豆と多肥作物の麦がバランスよく実ります。麦を植えていたところに翌年、大豆を植え、木村さんの春蒔きの指導を秋蒔きにアレンジして実践しています。小麦を全面栽培すると生物多様性が失われ、圃場の中央にいくに従って、背も穂も小さくなってしまいます。野菜は、麦と大豆で圃場を土壌改良してから植えたほうが良いというのが、ここ何年かの結論です。

### ワイルドではなく、マイルドな味わい

今年は収量20トンぐらい見込めそうです。いざ売ろうと思ったときに初めて、「安いから誰も小麦を作らないんだ」と気づきました。慣行の麦は1反あたり600キロとれますが、自然栽培だと上手に作っても半量な上、肥料をたくさんやっただけはパンパンに膨らんで見栄えがいいんです。評価がよければ等級が上がって、交付金も高くなりますが、自然栽培の麦は儲かりません。販路が課題です。自然栽培の小麦は、製粉して容器に入れると、

## 自然栽培小麦と自家製酵母で じっくり作られる味わい深いパン

やさしい香りとしっかりした旨みの自然栽培の小麦を、慣行栽培の小麦が混入しないよう自社で製粉することにこだわり、20種類ぐらいのパンを作っている。自ら自然栽培した米から麴を作り、自社の甘麴やモルトフラワーを糖分として酵母を丁寧に培養。油・塩・水などの材料も厳選し、自然栽培あるいはオーガニックの副材料を使用している。

防腐剤や酸化防止剤などの添加物を入れずに、小麦の甘味を引き出し、やさしい味と香りに仕上げている。当初は製粉した後のエージング(熟成)に時間がかかることを知らず、生地が膨らまなかった失敗経験も。自然栽培の小麦は酵素が強く生命力が非常に高いため、ひと月くらい粉を寝かせた方がいいという。

仁さんはイングリッシュ・マフィンやプチパン、励子さんはずっしりと食べ応えがあるドイツ風のシュヴァルツ・ベルクがお気に入り。自然栽培作物の品質を保つために、パンだけでなく、豆腐や味噌なども加工販売し、6次化に取り組んでいる。



冷凍保存したパンは解凍すると焼きたての状態に戻る。ソフト系は自然解凍して焼くとふわふわに。大きいパンはカットしてからジップブロックで冷凍してもOK

開けたときに甘い匂いがします。麦本来の香りです。他の野菜も香りや味がやさしい。有機栽培のりんじんは主張の強い味や香りがしますが、自然栽培だと穏やかな癒されるような味で、自分でもびっくりしました。さつまいもも切ってしばらくおいてもあくが出ず、変色しません。食べてみたらすごくシルキーで、繊維がありませんでした。自分が食べたいものを提供することがこだわりです。発想が消費者なので、食べる立場がすべてです。発想が消費者なので、食べる立場がすべてです。発想が消費者なので、食べる立場がすべてです。発想が消費者なので、食べる立場がすべてです。



カッパが川に流されていくように、力まずワクワクして毎日を過ごせば望みが叶うという思いが、社名とマークに込められている