

# おとうふ日和

おとうふは、どんな薬よりも勝るもの。

そのままよし、煮てもよし、焼いてもよし。本物の食はすぐそこにありました。

こんにちは。株式会社手造り屋 社長の岩崎勉です。

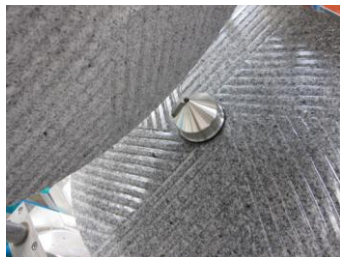
今年も猛暑が続きますので、熱中症には十分注意をしてください。

手づくりやさん、製造の手造り屋でも、暑い中、節電の中、手造りで頑張っています。

今月は石臼製造（昔の造り方）まだ栄養価の充分残っている、おからの利用方法、貴大豆の利用方法をご紹介します。

## ●石臼製法の乾燥おから、「おからパン粉」と名付けてみました。

「石臼を私がノミで削っているところ」「大豆をゆっくり研磨するみぞ」「石臼製造風景」



## ●石臼製法 「おからパウダー」と名付けてみました。

出来たてのおからを乾燥させると（三分の一の量）、さらに低温粉砕機で35度以上にならないよう30ミクロン前後まで粉砕（三分の一の量がさらに三分の二になる）。

食物繊維豊富（100g中31.5）豆腐の20倍の食物繊維、栄養価があまり変わらず、これだけ食物繊維が多いことは、健康にも、便通にも、美容にも良いと確信します。

## ●「大豆パウダー」と名付けてみました。

大豆そのものを30ミクロン前後に低温粉砕したものです。

小麦粉、米粉などの変わりに、

炭水化物の中の糖質が少なく、食物繊維が多いのが

特徴ですので、使い訳しながら食べるのが良いと思います。

「粉砕機の写真です」



## ●おからパン粉、

おからパウダー、

貴大豆パウダーの紹介です。

それぞれの特徴を

生かして、よりよい、健康、

な体を・・・3品とも豆腐製造、

乾燥、低温粉砕時とも無添加です。

