

## あ と が き

時々「へえ～、ちょっと変わってるね」と、値フダに書かれている商品説明をみながら、お客さまのつぶやく声が聞こえてきます。それは、私達が目指すのが一般的なパン屋さんではないからかもしれません。パンの賞を取ったり海外で学んだり目立つ経歴の者も、パンをプロデュースするコンサルタントもおりません。ただ「自分の大切な人に食べてもらおうならどうするか？」という想いが『自然をほおばる流』になるのです。

価格だけを考えて安いものを作ろうとすれば、いくらでもできます。例えばバターをマーガリンに、バニラビーンズをバニラエッセンスにすれば原価は半以下です。でもそれは、大切な人には食べてもらいたくないものが沢山入ることにもなります。

完璧に無添加とは言えないのが心苦しいところですが、これからも食品の裏側を学び、美味しいづくりを目指したいと思っております。



自然をほおばる **Sola**

愛知県松山市祝谷六丁目 1190-1  
☎0120-089488

f <https://www.facebook.com/solaobabakery> homepage: [sola-obasan.com](http://sola-obasan.com)

## letter from sola

～solaからの手紙～



自由な発想で生み出されるsolaオリジナル商品。それを作る想いや、店内から見えないこだわりの裏側をご紹介しますフリーペーパーです。

## こだわりの裏側

### 日本の伝統食文化である麴を使って

麴の効果は、添加物を使わず食材をやわらかくしてくれたり、甘さを目立たせず隠し味に使えたりと少量でも、入れると入れないでは大きな差が味にも食感にも出てきます。

solaでは専属スタッフが時間と温度管理をして木箱で寝かせて麴を起こします。

麴菌は産地によって出来る味も香りも様々。当店で使っているのは、クセの少ない京都のもの。

これを米につけて麴にし、甘こうじと塩こうじをつくります。

#### シーフード カレーパン

イカとエビを  
パリパリにしてくれる

塩をつかわず  
自家製塩こうじを使う

#### ゆずこしょう カツサンド

砂糖の甘さを感じさせず  
旨みと大分県産ゆずこしょうの  
味を際立たせたい

砂糖をつかわず  
自家製甘こうじを使う

#### スモークサーモンの しょうがマリネサンド

塩分を感じさせず  
しょうがマリネのタレの味に  
奥行きとしまりを

塩をつかわず  
自家製甘こうじを使う

※その他に、オムレツやだしまきたまご、ローストビーフなどにも使っています。

## 「てま・ひま」をかける理由

— サンドイッチにもっと自由を —

定番のサンドイッチに加え、季節で変わるもの、毎日変わるものなど12～15種類のサンドイッチをご用意しています。はじめは「大切な人に毎日サンドイッチを食べてもらうとしたら？」と考えたことでした。

ひと皿の料理のように、旬を味わう季節感や、飽きないように組み合わせに工夫したワクワク感が重要です。季節感には野菜だけでなく、調理法や合わせるソースも重要です。例えば暑くなってきたら、あまり火を通さずサラダ感覚で食べられるものにし、塩気を意識する。寒くなってきたら、じっくりオーブンで火を通したり、揚げものを使い、チーズ系やクリーム系の味を意識する。

サンドイッチという世界の中での、小さな冒険をお楽しみいただければ幸いです。

**sola's  
Sandwich**



秋田産あきたこまち100%の米粉を使った

**gluten free** **グルテンフリー**  
のおやつ

#### 米粉100%のラズベリーバナナドーナツ

秋田県産あきたこまち100%の米粉にラズベリーとバナナを練り込んだモチモチドーナツです。

#### 米粉100%のきなこときび砂糖のドーナツ

秋田県産あきたこまち100%の米粉と豆乳で作った生地に、きなこときび砂糖をまぶした和の風味のドーナツです。黒みつをつけながら食べるのも良いかも。

#### 米粉100%のクッキー

秋田県産あきたこまち100%の米粉とてんさい糖、ココナッツオイルや豆乳などを使用した、乳製品・卵不使用のクッキーです。

#### 米粉100%のシフォンケーキ

秋田県産あきたこまち100%の米粉と卵、てんさい糖、太白ごま油、レモン汁でできたシンプルなシフォンケーキです。シンプルだから素材の良さが目立ちます。

solaのパンを  
もっと美味しく

solaおばさん



### オススメの食べ方

#### 焼カレーパン

#### 冷凍の場合

ビニール袋から出します。

アルミホイルで凍ったままのカレーパンを包み、あらかじめ予熱したトースターで20分。その後アルミホイルをはずして、3～4分焼くと出来上がりです。

#### 冷蔵庫でひと晩解凍した場合

ビニール袋から出します。

アルミホイルでカレーパンを包み、あらかじめ予熱したトースターで10分。その後アルミホイルをはずして、3～4分焼くと出来上がりです。

どうぞおためしください。