

ドイツ マイスターが作るパン

サッカーワールドカップの舞台ともなったドイツ。

ドイツの食べ物と言えば、じゃがいも・ソーセージ・ビールにワインを思い起こします。

もう一つ「パンの国」としても有名です。

ドイツではパンの種類も多く、ライ麦が多く収穫されることから、全般的にライ麦パンが主流のようです。黒っぽくて目がつまり固くて重みがありずっしりとしているのが特徴。ライ麦を水と合わせて発酵させたサワー種を使って作られるのが一般的で、主原料のライ麦は疲労回復効果のあるビタミンB1や骨を丈夫にするカルシウムを含み、他にも消化吸収をゆるやかにする成分も含まれ糖尿病予防にも有効です。低脂肪で便秘改善に役立つ食物繊維も豊富で栄養バランスがよくヘルシーです。

ドイツのパン屋さんは、「マイスター (Meister)」という国家資格を持った職人さんです。近頃では日本でもドイツパンをよく見かけるようになりました。ちょっと噛みごたえはありますが、ヘルシーなドイツパンもいかがでしょうか。



【食事バランスガイド 1段階 主食（ごはん、パン、麺）・・・ライ麦パンは主食1つ】

 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。