

おすすめ厳選素材のご紹介。

基本の調味料について・・・昔ながらの製法で作られたもの、質の良い物、納得できるもの、信頼できるものを探しましょう。



- ・塩・・・ミネラルを含んだ自然海塩を使っています。素材を生かしてくれます。
- ・砂糖・・・きび糖を使っています。ゆっくり吸収される精製度の低い物がよいでしょう。
- ・メープルシロップ・・・ちょっと独特な風味がよいですね。



- ・ベーキングパウダー・・・アルミ無添加の物を使っています。コーンスターチなど添加物と考え、あまり使わないようにしています。
- ・小麦粉・・・国内産の小麦粉を使っています。
- ・油・・・圧搾法で作られた油を使っています。（精製された油は溶剤抽出されています。）



- ・ごま・・・国内産、農薬・化学肥料不使用のものを使っています。
- ・レーズン・・・有機のものを使用しています。

◆それぞれ教室で使用している素材のメーカーと商品解説のリンク先を記載します。

このメーカーのみをおすすめしているわけではなく、教室でも別のメーカーを使うこともあります。解説にある基準をおすすめしたいと思っていますので、あくまでご参考にと思います。それぞれの商品のこだわりと丁寧に作られた「本物」についての解説、ぜひ読みに行ってみて下さいね。（※一部商品解説ページのないものもございますことご了承下さい）



栗国の塩 沖縄ミネラル研究所

<http://www.okinawa-mineral.com/>

（※アマゾン・楽天などでも購入できます。）



大地を守る会の砂糖（喜界島限定きび砂糖）

大地を守る会販売サイト

<https://store.daichi.or.jp/GoodsDetail/index/itemCode/06225031>



有機 J A S カドデューケベック オーガニックメープルシロップ
ミナト商会商品紹介ページ

http://www.minato-a10.co.jp/products/maple_info.html

(※アマゾン・楽天などでも購入できます。)



ラムフォード ベーキングパウダー アルミニウムフリー

(※アマゾン・楽天などでも購入できます。)



無添加一番搾り菜種油 (無添加サラダ油) 缶 800g ¥1077

石橋製油株式会社

<http://yamaishi.jp/product/>

(※アマゾン・楽天などでも購入できます。)



カホク国産 釜いりごま 白 黒 50g ¥400+税

鹿北製油

<http://www.kahokuseiyu.co.jp/docs/item/goma/index.htm>

(※アマゾン・楽天などでも購入できます。)



NOVA 有機栽培レーズン 120g ¥730

株式会社ノヴァ

<http://www.nova-organic.co.jp/products/881.html>

(※アマゾン・楽天などでも購入できます。)