

# 糖質制限中でも安心♪ おいしい低糖質パンは大注目！



つぶちゃん、今日はパン屋の「る・穂のか」さんに行ってみよう！

三郷駅北口から徒歩5分。バス通りを曲がるとパンのいい匂い！

ダークグレーの壁に、温かみのある木製の扉が目印の「る・穂のか」さんは、2011年6月のオープン以来、国産小麦と、素材の味わいを生かしたパンに定評のあるお店だよ。



都内有名店で修行を積み、三郷市にお店を開いたオーナーの伊藤さんご夫妻。素材の味と香りを大切にしたパンを作りたい、というお二人の想いが詰まったパンはどれも丁寧に作られているのが伝わってくるね。



小麦粉の個性が一番出るバゲットや食パンには、生産地を使い分けるほどのごだわり。北海道の契約農家さんの有機栽培小麦で作る『麦穂波（むぎほなみ 税別480円）』は、香りのよさが絶品！シェフが惚れ込むおいしい小麦なんだよ。

木～日曜限定のバゲット『春の香りの青い空（税別240円）』も、北海道産小麦粉を使っていてモッチリした食感が特徴。このバゲットにあんことバターを挟んだ『あんバター（税別240円）』も密かな人気なんだそう。

さらに、熊本産小麦を使った『穂の香（税別240円）』はオープンから定番で、焼きたてパンを求めてお客様が足を運ぶの。



三郷市早稲田 2-3-7

048-958-0081

9:00-18:00



月曜日・月2回不定休



HP <http://www.ru-honoka.jp/>



ケーキ作りの経験もあるというシェフならではの菓子パンも要チェック。

イチジクくるみの『ノア・フィグ（税別190円）』と人気を二分する『メロンパン（税別160円）』は、なんとクッキー生地にココナツが練りこまれているの。一口類張ってみたら、しっとりしたパン生地とクリーミーなクッキー生地の食感、そしてふんわり柔らかなココナツの香りに驚いた！

ほかにも、お惣菜パンに日替わりパンや季節のパンなど、60種類以上のパンが楽しめるよ。



もう一つの注目は、糖質制限の方でも美味しく食べられる「低糖質パン」。

ご自身が妊娠糖尿病に悩まされたという奥さんの経験から、三郷市内の「永井マザーズホスピタル」の管理栄養士監修のもと、数々の試作を経てようやく低糖質で味も納得のいくパンが誕生したんだって。

小麦粉の代わりにフスマや大豆粉を使い、従来のパンに比べて糖質を約8割もカットしているのに、おいしいとあって、血糖値のコントロールに悩む方以外にもダイエット志向のファンがまとめて買っていくことが多いそう。

おいしいものを食べながら、健康維持もできるなんて、嬉しいね。



「パン作りに手を抜けるところはありません」と語るとおり、早朝から1人で生地の仕込みを行うシェフ。これからも長くつづけていくことが目標だそう。

お二人の情熱が作る「る・穂のか」さんのパンを、日常の食卓にぜひ加えてみて。