



## 第五回 Marioのパン屋さん 「生きているパン」

取材に訪れた日。大豆、豆乳、「自然と繋がった生活をしようよ。」  
おからが入った新しいパンを  
作る所だった。



生地ができるまでに約10時間かかっている。

「生きているパンは、時間と手間がかかる。出来上がるまで場所を離れられない。」



パンの様子を見ながら、オーブンの温度を調整する。



一つ一つ丁寧に生地を丸め、型に入れる。

「玄米を炊くの  
もパンと一緒  
の会話を  
する。」



「お米をびっくりさせる。」  
「おいしい玄米を炊くポイント  
は、途中で釜につめたい水をかける。」

天然酵母の生きているパンが  
出来るまでには大体15時間。  
パンを焼く傍らで、玄米を圧  
力釜で炊く。



パンが焼き上がった後、ボサノバを一曲披露してくれた。

「日本をもっと元気に！」  
「みんなが仲良く暮らせるシ  
ステムになればいい。」

「このパンを食べてくれる人  
のこと。身体のこと。」  
「自分の身体のことも。」  
「パンは生きています。気持ちが大  
事。」

「パンを作る時、どんな気持ち  
で作るか。これがとても大事。」  
「必ず、家族で行動する。とて  
も大事。」

「バスの中で寝て、パンも売る。」  
「仕事しながら、遊んでいる。」  
「遊びながら、仕事している。」  
「必ず、家族で行動する。とて  
も大事。」

「このパンを食べていると、元  
気になるよ。」  
「マイクロバスで家族でどこへ  
でも出かける。」

「このパンを食べていると、元  
気になるよ。」  
「マイクロバスで家族でどこへ  
でも出かける。」

「主人のマリオさんは、日系  
ブラジル人。23歳からブラジ  
ルでパンを作り始める。  
Marioのパンは、癌や病  
気で弱った方がたべることの  
できるパン。」

### 店舗情報

Marioのパン屋さん



人間は食べ物でできているから...  
食べ物で身体が変わる。気持ちも変  
わる。  
体にやさしいもの...  
体にいいもの...  
体が元気になる...  
誰もが安心して  
いただけるものを  
作りたい...  
メニュー

・天然酵母全粒粉パン  
(くるみ・なつめ・ゴマ・フルーツ)  
・天然酵母全粒粉玄米パン  
・天然酵母全粒粉とうふパン  
・天然酵母全粒粉ビタパン  
・天然酵母全粒粉ヒザ  
・無農薬有機玄米販売  
その時期のパン、他



富山県小矢部市中央町一・二九  
電話 〇七六六・六七五七七〇  
FAX 〇七六六・六七五七七〇  
毎日焼きたてのパンをご用意して  
いるとは限りません。こ来店前にお  
電話でご確認下さい。  
全国発送します。ご予約下さい。

### プレゼント応募用紙

切り取ってお使い下さい。

- ・住所
- ・氏名
- ・電話番号
- ・メールアドレス



PC・携帯からのご応募

<http://www.startaro.com/s-hop/>

## プレゼント

「Oyabe Local Shop」では、Marioのパン屋さんから  
ご提供頂いた下記の商品を2名様にプレゼントします。

【内容】

Marioのパン屋さんでご利用できる1000円分の商品券  
ブラジルコーヒー1杯



FAXからのご応募

左記の応募用紙をご記入の上、0766-68-1789



ご応募お待ちしております!



あなたのお店、ご紹介します。

詳しくはこちら  
<http://www.startaro.com/>