

京都府南丹市日吉町 殿田中学校南側「上ノ山」の麓ではじめます!

日吉駅から徒歩10分・道の駅 スプリングスひよしから車で5分

今のところ!

お持ち帰り専門
グルテンフリー
米粉のたこ焼き

上ノ山商店

トライアルオープン

絶賛修行中

2025年2月22日(土) 12時から17時頃

万が一
売り切れ
たら終了

小麦粉とは
いろいろ
ちょっと違う

外はカリッ
中はトロッ

あっあっ

イラストは
イメージです

トライアルオープン期間中は毎週土曜日12時から17時頃まで営業

2025年初夏グランドオープンの際、営業日時やメニュー、たこ焼き以外の商品を増やす予定です!

小麦粉は一切使わず、米粉はもちろん
添加物等を極力控えた食材を厳選しています

ソース 6個 500円(税込)

定番のソース味。アミノ酸を含まないソースと、だしのきいたたこ焼きのハーモニーをお楽しみください。

ネギポン酢 6個 600円(税込)

酒の肴にぴったりとの評価をいただいている、当店がもっともおすすめるメニュー。ぜひお試しください。

プレーン 6個 450円(税込)

自宅のトースターで4分ほどあたためれば美味しくいただけます。好きなトッピングで楽しむもよし、お鍋やスープに浸して食べるもよし。こちらもおすすめます。



昼食や
夕食に

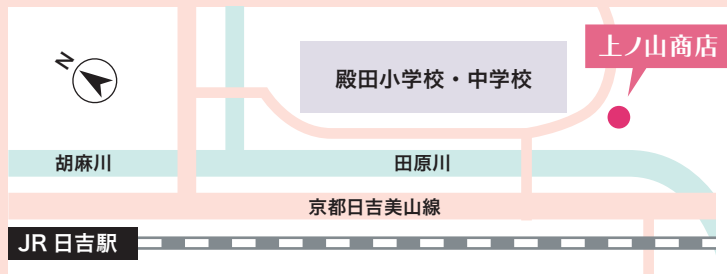


おやつや
酒の肴に

トライアルオープン記念
2年22日(土)のみ

先着20名様限定
粗品プレゼント!

南丹市日吉町殿田区民の方
全品100円引き!



車は4台まで駐車可能ですが、近隣にお住まい等、可能な方は歩いてお越しいただけますと誠に幸いです。また、Google Map等を使って「殿田中学校」を設定すると確実に到着いただけるかと思ひます。京都府南丹市日吉町殿田大貝1-7 上ノ山商店 代表:山竹寛子 電話番号・LINE・Instagram 準備中

一生、国産のお米を食べたい その思いが 米粉のたご焼きを作りはじめた一つのきっかけです

昨年の米騒動を機に、お米が手に入りづらくなっていますが
そもそもなぜ、かつては老若男女問わず人口が多かった地方が過疎地になり、人々が自然から離れ、農業から離れていったのか？
なぜ現在、高齢の方々が主にお米を作っているのか？
店主の夫は10年以上、京都府南丹市美山町で米作りに携わってきたため、店主も、その現場を目の当たりにしてきました。
このままでは、国産のお米が本当に激減してしまう。
どうすれば、ずっと国産のお米を食べることができるのか・・・
お米や米粉を通して、解決策を探っていきたいと考えています。

米粉との出会い

普段から、特にお好み焼きを作る際に米粉を使っていますが、それはとある女性との出会いから始まりました。

コロナが始まってまもなくの2020年、京都府の綾部温泉に行った帰り、近くに住む知人の家の前を通りがかりました。
その知人は約20年前に大阪から綾部に移住後、ご家族で米作りをされており、2015年、とあるご縁から、田植えや草取りの手伝いに行ったことがあったのです。

それ以降、すっかりご無沙汰していましたが、久々にその玄関を見ると、見慣れないオシャレなれんがかかっている・・・



とても気になりつつも、しかし時間がなかったので、後日、この知人である宮園ナオミさんを訪ねました。実に5年ぶりでした。

宮園さんは、もともと長く飲食業に携わっていたことから、米作りを経て米粉や米粉の商品を開発するようになり、「KOKU」という米粉メーカーを立ち上げたことを知りました。

その後すぐにワークショップの開催を何度かお願いし、宮園さんに、米粉のさまざまな特性について教えていただきました。以降、私たちが米粉の魅力にはまり、積極的に使うようになりました。

米粉は今でこそ広く使われるようになりましたが、宮園さんの開業当時はまだまだニッチな食材。彼女はそのパイオニア的存在です。

そのような背景から、当店は宮園さんの米粉を使用しています。*

*宮園さんの米粉をはじめ、複数の米粉をブレンドしています。

KOKU (「KOKU 京都」で検索)

ホームページ：<https://koku-kyoto.com/>

通販サイト：<https://koku-kyoto.co.jp/>

米粉と小麦粉の違い

たご焼きを例に、次の違いを挙げるすることができます。

【米粉】

1. グルテンを含まないことから、食感がさらっとしている
2. 油をあまり吸収しない性質から、胃にもたれにくい
3. 水に流しやすいため、後片付けしやすい

【小麦粉】

1. グルテンを含むことから、食感に弾力がある
2. 油を多く吸収する性質があるため、胃にもたれやすい
3. 粉がかたまりやすいため、片付けの際、水に流しにくい

グルテンフリー

水に流しにくく、だまになりやすい小麦粉が、日本人の長い腸の中でどうなるか…。昨今、グルテンフリーという言葉をよく目にするようになりましたが、宮園さんとの出会いを機に、その意味を知りました。

グルテンの摂取を抑えると、花粉症等のアレルギー疾患をはじめ、婦人科系疾患や自己免疫疾患（リウマチ等）が改善される例が多数ありますが、それを知っていたにもかかわらず、めんどくさがりでもまだ元気だった私たちは、毎朝パンを食べていました。

その後 2022年に夫が、足の怪我を機に原因不明の全身の痛みに悩まされるようになり、10代から40代までラグビー一筋だった体育会系の夫が寝たぎりに近い状態に。5th オピニオンを経て、自己免疫疾患であることがわかりました。

いろいろと調べ続けた結果、翌年、朝食を和食に変え、食事に気を付けるうちにいつしか薬も不要になり、ほぼ全快に近い状態に。

大阪の粉もんが目がなかった夫の食生活から、和食中心の生活に変えたことが改善の大きな要因だと実感していますが、原因不明の慢性疾患にお悩みの方は、グルテンフリーを調べてみると、何か糸口が見つかるかも？かもしれません。