

HANAPEUPEU CACAO BAR

ユーザーズマニュアル

カカオバーの楽しみ方

まずは一欠片くらいを飴のように舐めてゆっくり溶かし、じっくり味わってみてください。

カカオの感じ方には個人差があるので、自分の適量を感じ取る事で最大のポテンシャルを得ることが可能になります。

一欠片を半分に食べやすくカットして、小さな容器に入れてサブリのようにして

いつでもどこでも携帯して生活の中で少しずつこまめに取り入れることが秘訣です。

カカオバーは食べ物でも飲み物でも、どんな食材にも風味がマッチする万能調味料としてお楽しみ頂けます。

【削る】

ヨーグルト、スムージー、サラダ、スープ、ホットケーキやトースト、おにぎりや天ぷらなどのトッピングに。

ナイフやチーズ用のグレーターやおろし金を使うと簡単に削れます。

【溶かす】

ドリンクやスイーツの材料、ケーキやパンの生地に。

甘酒や豆乳、珈琲やお茶、日本酒やワイン、お酒をベースにしたドリンクに。

【混ぜる】

カレーやシチュー、煮込料理などのコクだし、ソースやドレッシング作りに。

カカオのもつ薬効を損なわない為に高温で炒めたり沸騰させたりしないようにお勧めします。

黒糖や天日塩、ナッツやドライフルーツ、チーズなど相性が抜群です。

品質について

純度 100%のカカオバーが溶けだす融点は 37 度位です。

一般的なチョコレートは、口どけをよくするために油脂、乳製品、甘味料など添加して 27 度位に融点が調整されています。

カカオバーはチーズやワインのように時間の経過とともに熟成して美味しく変化していく発酵食品です。

高温の環境下では表面がマーブル模様になることがあります。

カカオの油脂が表面に浮き出て固まるナチュラルアート現象なので問題なく安心して純粋な自然の味をお楽しみください。

推奨温度について

カカオの油脂成分が緩くなる 30 度あたりが適温で、柔らかくて食感よく味も香もよく立ちます。

冷えるほどに固くなり旨味を感じにくくなりますが、温めたり削ったりお好みでお楽しみ頂けます。

長期保管について

水気と直射日光の当たらない、押し入れやストレージ、蔵やワインセラーのような涼しい冷暗所がお勧めです。

冷蔵庫で保管される場合、結露、湿気によるカビ等発生、異臭の原因など品質が損なわれる可能性があるのでご注意ください。

カカオバーの味わい温度

何も足していない純粋なカカオバーは温度によって変化する風味、香り、食感を楽しめます。味わい温度を参考にしてカカオの繊細な味わいを五感を澄ませ感じて下さい。

常温 0℃ 以下

氷のように固く冷たくなかなか溶けない。

最初は味は感じられず、温まって溶けだすと共に、先ず苦味を少しずつ感じ、徐々に旨味とコクを感じる。

常温 3℃～10℃

飴のように固く口に入れてもすぐ溶けず味は感じられない。

徐々に苦味を感じ、温まって溶けだすとともに旨味とコクを感じるようになる。

常温 11～20℃

飴のように固く口に入れてもすぐ溶けず味は感じられない。

徐々に苦味を感じ、温まって溶けだすと共に、旨味とコクを感じるようになる。

常温 21～27℃

一般的なチョコより固く、口に入れてもすぐには溶けない。

徐々に苦味を感じ、温まって溶けだすと共に、旨味とコクを感じるようになる。

常温 28～30℃

一般的なチョコの固さ、まろやかな味わいでナッツのような風味で、とろり滑らかな口どけ。

常温 31～35℃

生チョコのようなしっとりした柔らかさ、苦味だけでないまろやかな味わい、ナッツのような風味で、とろり滑らかな口どけ。

常温 36～40℃

溶け崩れる寸前の状態、カカオの甘い香りが立ち始める。

ナッツのような風味で、とろり滑らかな口どけ。

常温 41～45℃

溶けてハニーのようなペーストの状態、カカオの甘い香りが強く立つ。

ナッツのような風味が細胞に絡みつくような濃厚な味わい。

HANAPEUPEU CACAO BAR

ユーザーズガイド

ハナププ カカオバーとは

チョコレートではありません。何も混ぜない自然栽培のカカオ100%。
御縁のある工房と地道に交流し、製造を依頼交渉取引する草の根ダイレクトトレード。

カカオはテオブロミン、カフェインなどの薬理作用がある成分を豊富に含んでいるので、
一度に摂取する量には自分の体と向かい合って少しずつ様子を見て加減調整して下さい。

ひと欠片を飴を舂めるように味わうと体温でカカオバターがゆっくり溶け、カカオ本来の深い味わいが口の中に広がります。高カカオのものは苦みや酸味が強いものも多くて食べづらいものも多いようですが、このカカオバーは信じられないくらいまろやかでコクがあります。

一般的なチョコレートの主原料はカカオマス、カカオバターなどの脂肪分と砂糖ですが
安物にはトランス脂肪酸や人工甘味料などが使われています。

カカオの種子は発酵または乾燥、焙煎を経て皮と胚芽を取り除いて荒く砕くとカカオニブになり、さらに磨砕して押し固めたものがカカオマスに、それを圧搾した脂肪分がカカオバター、圧搾して残った塊を粉碎乾燥させると、カカオパウダーになります。

カカオバーはバナナの葉についている常在菌によって自然発酵させ、カカオ納豆と呼ばれるくらい発酵中は納豆のように粘りがあり、酢酸菌、乳酸菌、酵母も発生する発酵食品なのです。

焙煎したカカオの種子から外皮だけを取り除き、極限まで磨砕したものを型に入れて流して固めたものであり、チョコレートの融点は27度あたりで調整されている為に溶けやすいですが、カカオバーの場合は37度で溶け難く、暑い夏季でも冷暗所であれば保管しやすいものです。

カカオのポリフェノールの量は圧倒的に高く消化吸収も早いです。
何も足さず何も引いていない、ありのままのカカオを感じてお楽しみください。
純度の高いカカオバーは酸化腐敗に強く消費期限は3年に設定していますが、長期保管しているとワインやチーズのように熟成していき、味がまろやかにコクが出て来る楽しみがあります。
ちなみにハナププとは、カカオ生産地の方言で「大丈夫」という意味です。

HANAPEUPEU CACAO BAR 誕生秘話

カカオバー開発者の三浦隆典がカカオに出逢うきっかけになった
スマトラ大津波10周年追悼式典飛び入りプロジェクトの立ち上げ発足。

大津波の被害を受けた現地で、十年後に当たる2014年12月26日
追悼式典が開催されると知り、波乗りを通じて現地との交流が御縁が長年にあり、
第二の故郷と思っていた御縁の深い地で起きた津波が切っ掛けで、
金品などの物質的支援以外に何か出来る事がないかと、ずっと模索していたので、

急遽、思い付きで飛び入り参加する決意をし、勢いだけで日本中のアーティストから僕のイメージに合いそ
うな方々に声掛けして、奇跡的に集まって頂いたメンバーとミニアースデイ的なエコ&アートイベントを開
催し、現地関係者から好評価して戴けた後に、燃え尽き抜け殻のように途方に暮れていた時に、現地で偶然
必然的に導かれてカカオと珈琲豆に同時期に出逢う。

たまたま誘われた現地観光促進イベントで日本の支援で立ち上げられた工房の御当地チョコを発見してしま
い、すぐさまバイクで直接出向き交渉し譲って頂いたカカオと珈琲豆を日本に持ち帰り、最初は軽の箱バン
で寝泊まりしながら行く宛なく手探りで徘徊しはじめ、カカオの紹介と無料のコーヒー焙煎ワークショップ
からはじまり、何故か成り行きで焙煎音ライブ&カカオでのエネルギーボール作りワークショップに少しづつ
進化し、辿り着いたハナプブ式珈琲&カカオセレモニー で全国規模で毎年半年以上掛けて150件くらい
徘徊するまでに至りました。

珈琲セレモニーは生カカオを皮ごと食すところから。ワークショップは乳鉢で摺り潰して、蜂蜜や黒糖、ス
ライスやドライフルーツを混ぜエネルギーボールにしたりと、試行錯誤で5年経過。

次第に珈琲セレモニーが大好評で忙しくなり過ぎて、カカオのワークショップや紹介までおこなう余裕がな
くなり、生カカオの輸入も規制が厳しくなる中で、素晴らしいポテンシャルを秘めた物であることを全国を
巡ってライブで体感する事が出来たハナプブのカカオを効率よく楽しむ方法として、現在の程よく焙煎して
チョコレートの滑らかさになるまでじっくり機械で挽いて固めただけのカカオバーが誕生し、さらに改良を
続け2年が経過し本製品となりました。

現地チョコレート工房のボスに初対面した時に、いきなりチョコレートじゃなく生のカカオをくれという要
望に「こんなもの誰が食うんだ？」とクレイジーな奴が来たと思われつつも、日本の支援で夢が実現した
御縁の工房だったこともあり、時間を掛けて根気よく付き合いを重ねて、なんとか説得して懲りずに試作し
続けて頂いて完成させる事が出来たものです。

カカオバーを生産している現地チョコレート工房について

スマトラの大津波が起きてから5年後の2009年に日本の某国際支援団体から復興自立支援を受けて機材を調達しチョコレート加工を学び独自に開業されたものです。

2011年にはインターナショナルカカオアワードの審査員であり、カカオハンターで有名な小方真弓さんを招いてカカオの発酵をしっかり学んでいます。

小方真弓さんの主な経歴

2009年より INTERNATIONAL CACAO AWARD (COCOA OF EXCELLENCE) 審査員

2012年 INTERNATIONAL CHOCOLATE AWARD ヨーロッパ予選審査員

参照ページリンク

<https://r-tsushin.com/premium/ogata5.html>

現地チョコレート工房オーナーの想い

もともと私は普通のカカオ農家でした。農民が生産するカカオ豆が仲買業者に安く買い取られている事に長年疑問を感じて、2003年から自力でカカオの加工販売をしていましたが、その翌年にスマトラの地震が起きてから5年後の2009年に日本の国際支援団体から復興自立支援協力があり、チョコレート工房を立ち上げる為の支援を受けて私たちはトレーニングを受ける為にジャワ島のスラバヤに送られて、コーヒー&ココア研修センターでチョコレートの加工について学んで独立開業、2011年にはインターナショナルカカオアワードの審査員であり、カカオハンターで有名な小方真弓さんを招いてカカオの発酵を学ばせて頂きました。

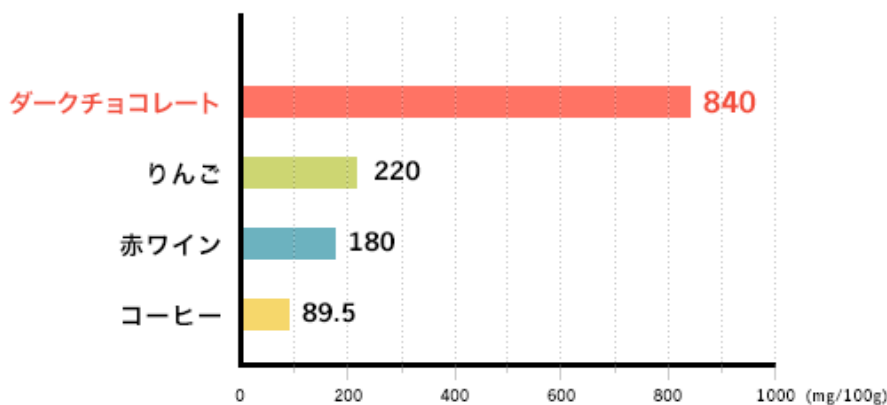


カカオに関する一般常識と雑学

高濃度でポリフェノールが含まれており、強い抗酸化作用で老化防止・血圧低下（血管拡張）・動脈硬化予防（悪玉コレステロールの抗酸化、善玉コレステロールを増やす、血液さらさら）・美容効果（活性酸素除去）・アレルギー改善・脳の活性化（脳の栄養 BDNF に働きかける）・便通改善、テオブロミンは集中力を高めたり精神を安定させる効果があるものといわれています。

食物繊維が豊富で糖尿病や高脂血症の予防にも効果的で、ビタミン・ミネラル類も豊富。実は江戸時代には薬として使われ精力剤・滋養強壮剤の原料につかわれていたこともあるものです。

植物性食品中のポリフェノール量



Scalbert A and Williamson G. J Nutr 130:2073S-85S, 2000.

便通改善

カカオは腸内の善玉菌を増やした便通を改善する効果があるといわれています。

ハイカカオチョコレート入り培養液と、ハイカカオチョコレートなしの培養液でビフィズス菌 BB536 を培養したところ、ハイカカオチョコレート入り培養液では8時間後に同菌の数が29倍に増加。ハイカカオチョコレートなしの培養液ではほとんど変化しなかったそうです。

またカカオプロテインは難消化性の物質で、食物繊維も豊富。小腸で消化吸収されず、大腸に届き、便の基材となることができず、便のかさを増やすことができます。また、腸内細菌の餌となり腸内フローラを変化させることで、整腸作用を及ぼし、便のかさ増し効果と整腸作用による「便通改善」の効果が期待できるといわれています。

ポリフェノールの強力な抗酸化作用

体の酸化はシミ・シワ・くすみなど肌荒れ・白髪など老化現象・免疫力が落ちる・脳の神経細胞の損傷を起こすだけでなく、生活習慣病・動脈硬化・ガン・肝疾患などの原因にもなりますが、それらの防止にポリフェノールが有効と言われてはいますが、カカオには豊富に含まれています。

虫歯予防にもポリフェノール

ポリフェノールには虫歯の原因であるミュータンス菌を抗菌したり、歯周病の膿や腫れなどを予防する殺菌作用があり、歯周病菌を殺菌することで口臭の予防にもつながると言われています。

テオブロミンについて

テオブロミン (theobromine) とは、カカオに含まれているアルカリに似た化学物質です。1878年にカカオの豆から発見され、生理作用、薬理作用が期待できることがわかり、のちに血管拡張薬、利尿薬として医療現場でも使用されるようになりました。

ほかにも脳を活性化させるので集中力や記憶力を高めると注目され、不足してしまうと、物事の判断が鈍ってしまうことがあるため、ある程度の量の摂取が必要といわれています。

カカオに多く含まれているので普段の生活からも手軽に摂取することができます。

テオブロミンの呼び名はギリシャ語で、神様 (theo) の食べ物 (broma) といわれているカカオの学名 Theobroma からきています。

テオブロミンがもたらす効能

テオブロミンは、血管拡張、気管支拡張、利尿、性感染症 (梅毒) の治療薬で使用され、摂取後約2時間で最大血中濃度に達し効果を発揮します。成分はゆっくり体内に吸収されていくので効果に関しても時間をかけて穏やかに現れます。ほかにも様々な効果があるので紹介します。

血行促進

血管拡張の作用により身体全体の血液の流れが改善し、体温も上昇するので代謝率がアップします。また生殖器周辺の血管も拡張されるので勃起力のサポートをするといわれ、現在は性機能を向上させるサプリメントにも配合されています。

さらに肌のターンオーバーが活性化するのでコラーゲンも生成されやすくなりアンチエイジング効果が期待できます。 身体への効果は多く、ほかにも下記の効果が期待できます。

- ・ 血圧安定
- ・ 体内の脂肪減少
- ・ 冷え症の解消
- ・ むくみの解消
- ・ 動脈硬化の予防
- ・ 脳梗塞の予防
- ・ 心筋梗塞の予防
- ・ 生活習慣病の予防
- ・ 高脂血症の予防

気管支拡張作用

テオブロミンは気管支を拡大させる作用にとっても適しているため咳を鎮める作用や、喘息緩和にもよいとされています。

利尿作用

過剰にテオブロミンを摂取してしまうと興奮作用が高まり利尿作用が働きます。利尿作用は体外にウイルスを排出するので、風邪をひいた際の頭痛や解熱に対し効果的です。

脳の活性化

脳内物質のセロトニン（別名幸せのホルモン）の働きを助ける効果があり、脳が活性化されることで緩やかではありますが覚醒効果や、自律神経の調整が期待できます。リラックス効果もありますが、性的刺激に敏感になり性感が高まるといった効果も現れるので媚薬に配合されていることがあります。

主に下記の効果が期待できます。

- ・ 集中力アップ
- ・ 記憶力アップ
- ・ 気力アップ
- ・ 思考力アップ
- ・ ストレス軽減
- ・ 食欲抑制
- ・ 心拍数増加
- ・ スムーズな入眠

テオブロミンが必要な人

下記に該当する人はテオブロミンを摂取することで改善、解消することができます。

- ・身体が疲れやすい
- ・最近判断力が鈍ってきた
- ・血流の流れが悪い
- ・性機能が減退してきた
- ・緊張しやすい
- ・イライラしやすい
- ・冷え性である
- ・むくみやすい
- ・自律神経を整えたい

テオブロミンの副作用

とくに副作用は報告されていませんが過剰に摂取した場合に下記の副作用がおこる可能性があります。

- ・興奮作用により不眠
- ・筋弛緩作用により手の麻痺、震え
- ・肝障害
- ・頭痛
- ・目眩い
- ・喘息
- ・吐き気

テオブロミンの注意点

- ・子供が摂取しすぎると興奮状態を招く可能性があります。
- ・ペットが届かない場所で保管してください。

ペットに対しての注意点

人間にとってテオブロミンは身体に害を与えるほどの量ではありませんが、ペットを飼われている人は注意が必要です。ネコに関しては甘いものが苦手なので口にする危険性はかなり低くなりますが、犬が口にした場合、テオブロミンの代謝速度が遅く中毒症状を起こす可能性があります。

主な症状は心拍の乱れ、脱水症状、消化不良が報告されており、悪化した場合は発作が起こる可能性があります。ペットを飼われている人はペットがテオブロミンを口にしないように気をつける必要があります。

テオブロミンの注意点

以下の内容にあてはまる人は、摂取量に注意が必要です。

使用前に一度医師に相談をし、併用しても問題ないか確認する必要があります。

- ・過去に医薬品を使用し、かゆみ、発疹などのアレルギー症状が出たことがある人
- ・気管支拡張剤を使用中の人
- ・現在医薬品を服用中の人
- ・妊娠中、授乳中の人

過剰摂取は消化不良や利尿作用を促進されているので

自分自身の適量を見極めながら少しずつ様子を見て食べることをお勧めします。

カカオは生食が良いのか？ 焙煎すると栄養価が減る？

米国ペンシルバニア大学より、生のカカオは中毒性が強く

肝臓腎臓に刺激を与える物質が含まれていて、長期的に摂取すると暴力的になり性的機能障害や不眠症、めまい、無気力感やうつやパニックなどの原因を作る。

カカオ豆を焙煎するときはその温度や時間を調整することで、保存性が高まるだけでなく、健康に良い生理活性物質や抗酸化物質が増加するとの研究結果が報告されています。

またカカオの油には有害物質が含まれていて体内に詰まりやすく、それを消化するために体に負担がかかり、野生動物にカカオを食べさせると死亡したり寿命が縮まります。カカオ発祥の地である南米の先住民たちは生カカオを薬や儀式などで使用し、常食することはないそうです。

カカオは栄養豊富で様々な効果がありますが、何事も食べ過ぎは良くないようです。

また焙煎することにより1000種類以上の香味物質が生まれ甘いチョコの香りになります。



松果体の活性化

松果体活性化にはシリカとポリフェノールが有効。

松果体とは第三の目ともいわれており99%ケイ素でできており直視力が磨かれ想像力が豊かに五感が敏感になる。

松果体からは幸福感を感じるセロトニンが分泌されていると言われております。

幸福ホルモンに影響を与える成分

フェニルアセトアルデヒド

香りの成分で幸福ホルモンであるエンドルフィンを分泌。

アナンダミド

幸福ホルモンのセロトニンと同じ働きをする。

フェニルエチルアミン

恋をしたときに脳内で分泌されるホルモン。別名「恋愛異分子」心をウキウキさせてくれる。

カカオの摂取で幸福を感じ、ストレス軽減になるのはこういった理由もあります。

カカオが媚薬として使用されているのもこういった成分によります。

バナナにはシリカが含まれているので、チョコバナナがおすすめです。

ちなみに白砂糖や医薬品・化学物質（フッ素）

電磁波・添加物・農薬・ワクチン等は石灰化に繋がるそうです。

古代マヤ文明とカカオ

今から2600年前、マヤ文明ではカカオがすでに飲まれていました。カカオに水・蜂蜜・チリ・コーンミールなどを混ぜて泡立つドリンクを作っていたようです。

メソアメリカ（今のメキシコから中米）では3900年前ともいわれており、最古の痕跡のオルメカ文明は紀元前1500年で本来、カカオを体内に摂り込むという行為は、特別な儀式や祝辞の前におこなわれる神聖で重要な要素だったようです。

カカオとスピリチュアル

科学的にも、カカオは幸福感をもたらす神経伝達物質「アナンダミド」を含有する唯一の食材。また、人を夢中にさせる愛の媚薬ともいわれ、占星術では金星を満たす食べ物。そんなチョコレートの原材料「カカオ」が、欧米諸国より様々な形で世界中に大流行しています。

歴史上最も古いヒーリングは、シャーマニックな儀式によってもたらされていたと言われていますが、そのひとつに「カカオ」を使ったものがあったようです。

カカオは、大地のエネルギーをたっぷりと含んだ食べ物で、古代マヤ文明のあった中央アメリカの原住民たちは、カカオに四大元素「地・風・水・火」のスピリット（精霊）が宿っていると信じられ、神の食べ物であるカカオを取ることで、エネルギーバランスが整い、健康になれると信じられてきました。

ハートが開くと、自己の奥にある囁きのような小さな声が聞き取れるようになり、それが不要なブロックやトラウマ、価値観を手放す助けとなります。本当の自分に繋がり、自分らしさやビジョンが鮮明になるなど、さまざまな内側の変化をもたらしてくれる、まさに神の力が入る食べ物。また当時は非常に貴重で効果なものとして食するだけでなく、貨幣の代わりとしても等価交換に利用されてたようです。

カカオの学名「Theobroma」は「神 (theos) の食べ物 (broma)」を意味します。

不安や恐れを解放し、自分の本質と繋がる時間、音楽や瞑想、インナーワークを用いて、自分自身の深い部分に繋がることをカカオさまがサポートしてくれます。

進化するカカオセレモニー

ヨガやスピリチュアルワークをする人達が、仲間との集まりとして、またワークショップとして、カカオセレモニーを現代に再び持ち込み、じわじわとブームが広がって来てます。

参加者で円を描くように座り、丁寧に調合されるカカオドリンクを祈祷師が振る舞います。

マヤの人達は火を焚き、それを中心に円を作って儀式を行っていましたが、現代のカカオセレモニーでは、キャンドルを灯しタロットカードをひいたり、新月や満月といった星の話をしたりしながら、お互いの言葉をシェアし、温かな繋がりを感じる場となっています。

本格的なものであれば、クリスタルや花を飾ったり、香を焚いたり、自然のエネルギーを繋がれるような神聖な雰囲気作りをして、儀式全体を華やかに演出し意識の高揚を図ります。

「現代の女神たちの集会」といった神秘的な様子に興味をそそられ、これからさらに人間社会で必要とされ浸透していくのではないのでしょうか。

秘儀カカオエネマ

古代マヤ人たちは、神に近づくために麻薬や酒を摂取していた。

飲んでいたのは「バルチェ」と呼ばれる木の樹皮を発酵させてできる液体とハチミツの飲料などですが、早く酩酊するために肛門から注入していたとされて、壺や彫り物などの造形物、壁画などに浣腸が行なわれている儀式の様子を表す絵が各地で多数残されています。



座薬には肛門座薬と膣座薬があり、直腸から直接吸収されるため肝臓にダメージを与えず胃腸障害が少ない、臭いや味が気にならないなどの優れた利点があり坐薬の成分の90%が1時間程度で吸収される。つまり座薬は「身体に優しい薬」なのです。

現代でも座薬などの原材料の一部としてカカオバターが使われています。それはカカオバターが人肌の温度で溶け出して有効成分を体内まで運ぶ性質があるからです。

この歴史的事実を知る前から、カカオバー生みの親である三浦氏は直感で珈琲にはコーヒーエネマと呼ばれる浣腸療法が既に存在していたので行き当たりバッタリ、カカヲさまのお導きで、カカオバーを座薬状に削って

肛門より装填して活用する世界初のカカオエネマを独自に開発して楽しんでいたので。

そして、、、

肛門日光浴×カカオエネマ

短編映画「サンライズ・ヴァイブレーション」公式サイト

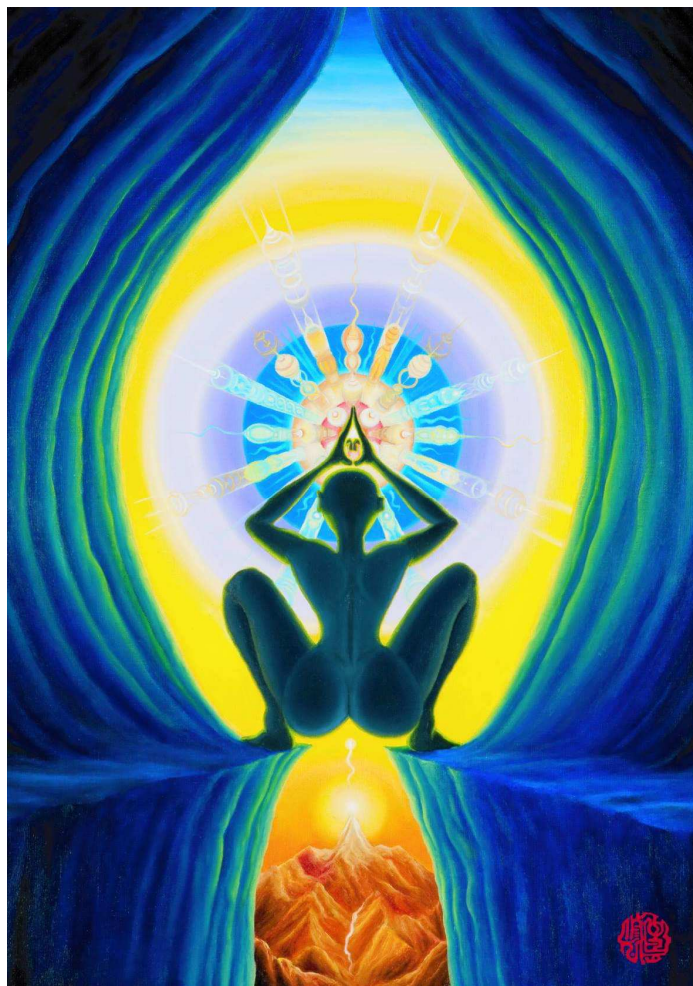
<http://sunrise-vibration.com>

この作品の発案から構想、プロデュースし

主演までしたロックバンド Frying Dutchman の Lee Tabasco 氏も

御縁あってカカオバーを上から下からディープに愛用している仲間であり、

カカオエネマ×肛門日光浴の融合で、さらなる領域の探求を共に楽しんでいます。



2024 copy right HANPEUPEU all right reserved.