



# ほんものを たべよう

提出日	8/ 10 11 12 13
配達日	8/ 17 18 19 20
翌々週分配達日	8/ 24 25 26 27

## オルターの提案

本当に安全な食べものを手渡すために

- 「だれが・どこで・どのようにつくったか」の情報を日本一公開します。
- 「国産」「無農薬」にこだわり、日本の伝統食を守ります。
- 原料段階・飼育段階からポストハーベスト農薬、遺伝子組み換え、チェルノブイリ放射能汚染、トランス脂肪酸、食品添加物などを徹底的に追放します。
- プラスチック容器・レトルト食品を追放します。

Alter Weekly Order Catalogue

2010. 8月3 週号

## 酢 VINEGAR

# 自家製ピクルスが簡単にできます

余りもの野菜でおいしいピクルスを。くせのない優しい味です。ドレッシング、タルタルソースにも変身します。

## (株)飯尾醸造

文責 西川 榮郎(NPO 安全な食べ物のネットワーク オルター 代表)



生産者訪問バスツアーにて・飯尾さん

### 生活応援、節約レシピです

無農薬米で「富士酢」を造っている(株)飯尾醸造(「食べもの百科」P161参照)がこのたび新たに発売した洋風漬物の素「富士ピクル酢」は、台所の余りもの野菜を活用し、これに漬けるだけで安全でおいしいピクルスができるたいへんな優れものです。

農水省の資料によれば、台所ごみの40%は食べ残し、もったいない手つかずの食材です。昨今の厳しい経済状況の折、余りもの野菜から一品のおかずを生み出すことは節約にもつながります。

とりわけオルター会員の台所に届く無農薬野菜は、にんじんのしっぽやピーマンのヘタ、大根やかぶの葉、キャベツの外葉にいたるまで、おい



舟(压榨機)

しく食べきるべき安全性と栄養とおいしさですから、これを無駄にする手はありません。残さずおいしく使いきること、家計も助かり、生産者のご苦労にも報いることができます。

市販のピクルスでおいしいというものはずありません。またピクルス漬け込み液そのものも、ほとんど市販されていません。

安全安心な「富士ピクル酢」を使っておいしい自家製ピクルスを作ってみてはいかがでしょうか。純米富士酢の旨みとドライトマトの旨み(天然のグルタミン酸)が味を引き立てます。

この「富士ピクル酢」は使い回しがきく品物です。例えば、漬け込み後の液を捨てないでオイルを足せば、ドレッシングに早変わります。また、刻んだピクルスにゆで卵を足してマヨネーズに入れば、タルタルソースの出来上がりです。

### ローリエの安全性にもこだわりました

「富士ピクル酢」は富士酢をベースに、砂糖(国産粗糖)、塩(赤穂の天塩)、ドライトマト(アメリカ・有機栽培)、香辛料としてローリエとブラックペッパー(スリランカ・有機栽培)が使われています。

開発当初、ローリエがトルコ産だったため、チェルノブイリの放射能汚染が心配だと私のほうから指摘させていただき、改善をお願いしました。するとさっそく静岡県(有)落合ハーブ園の有機栽培ローリエを使いただくことになりました。飯尾醸造のこの対応の早さと志の高さに感銘を受けました。



生産者訪問バスツアーでは、タンクの中も見せてもらいました。



生産者訪問バスツアーでの講演会

## 飯尾醸造の 富士ピクル酢

### ●原料

- 米酢 ..... (株)飯尾醸造の富士酢。無農薬米を原料に静置発酵・長期熟成で造っています。「食べもの百科」P161参照
- 砂糖(粗糖) ..... 生和糖業(鹿児島県喜界島)
- 塩 ..... 赤穂の天塩(カタログ2000年4月4週号参照)
- ドライトマト ..... アメリカ・レスターファームズ 有機栽培(GOA認証)
- 香辛料 ..... ローリエは静岡県(有)落合ハーブ園の有機栽培((財)自然農法センター認証)  
ブラックペッパーはスリランカ・ピオファーズの有機栽培(Control Union Certifications認証)

### ●製造工程

- 1 大鍋にドライトマト、香辛料を入れて加熱、だしをとる
  - 2 調合タンクに米酢、砂糖、塩を入れ攪拌、1と合わせる
  - 3 荒濾をし、フィルターバックとフィルターを通過させる
  - 4 マグネットフィルターを通過させる
  - 5 ビン充填
- 化学調味料、保存料などいっさいの食品添加物を使っていません。

### ●使い方

きゅうり、にんじん、セロリ、大根などお好みの生野菜を適当な大きさに切って、ビンなどの密閉容器に入れ、その重量に対し1/3量の「富士ピクル酢」を加えてください。エンバランス袋を利用して空気を抜いて漬けると、少量の「富士ピクル酢」でも効率よく漬かります。

冷蔵庫に保存し、2日目くらいから食べ頃です。作ったピクルスは冷蔵庫内で2週間はおいしく召し上がれます。市販品

に比べてくせのないやさしい味なので、サラダ感覚で召し上がってください。開封後の「富士ピクル酢」は冷蔵庫内で3ヶ月は保存可能です。

きのご類を足すとさらにおいしくなります。その際は、鍋に「富士ピクル酢」ときのご類を入れて80℃くらいまで加熱し、火が通ったら生野菜とともに漬けます。

## 市販のピクルスの問題点

市販のピクルスの漬け汁には、醸造酢よりもまず砂糖がたっぷり使われています。醸造酢も粗悪です(「食べもの百科」P161参照)。添加物として酸味料、酸化防止剤、糊料、着色料などが使われ、人工的な味になっています。