



ほんものを たべよう

提出日	5/23	火	水	木	金
配達日	5/30	火	水	6/1	金
翌々週分配達日	6/6	火	水	6/7	金

2017.6月1週号

Alter Weekly Order Catalogue

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、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。

もち米・レンコン・レンコン加工品

自然栽培のモチ米、 無農薬・無化学肥料レンコンと その加工品

ジャンボタニシを除草に活用。

(株)水の子

文責 西川 榮郎 (NPO 安全な食べものネットワーク オルター 代表)

身体に良いレンコンをもっと食べよう

熊本県八代にある(株)水の子 上村 茂則代表は、自然栽培(☆☆☆)でモチ米を、無農薬・無化学肥料(有機質肥料の使用あり)でレンコンを栽培し、それらを原料に蓮根まんじゅう、蓮根うどん、蓮根手延そうめんなどを作っています。上村代表がレンコンの加工品を精力的に開発してきた理由は、老化防止、生活習慣病予防など様々な効用を持ち、身体に良いレンコンをもっと食べてもらいたいと思ったからだそうです。

ジャンボタニシを除草に活用してモチ米を自然栽培

上村代表は、モチ米を自然栽培するために、ジャンボタニシを除草に活用しています。一般的にジャンボタニシは害虫と考えられてきました。食用として輸入されたものが、圃場から逃げ出し、あっという間に全国へ拡がり、農作物を食い荒らしているからです。

上村代表は、ジャンボタニシの生態を田んぼで毎日のように観察し、柔らかい草から好んで食べていることを見つけ、稲と草との生育の時間差をうまく利用すると、芽を出した柔らかい草をジャンボタニシが食べ、効率よく除草に役立ってくれることを発見しました。また、

ジャンボタニシが制御不能なまでに増えたら、堆肥でミジンコを増やし、ジャンボタニシを制する方法も見つけました。ミジンコがいっぱいと、ジャンボタニシの触角に触れ、ストレスでジャンボタニシが死んでしまうのです。現在ではこのミジンコを使うまでもなく、ジャンボタニシをコントロールできるまでになりました。

自然栽培のモチ米栽培は上村代表の長男、上村一樹さんが(有)祥豊として担当しています。

レンコンは古代レンコン

水の子が無農薬・無化学肥料で栽培しているレンコンは、八代の在来種「あか根蓮根」です。有名な大賀ハスと同様の古代レンコンです。ポリフェノールを豊富に含み、ねばり成分も多く、甘みがあります。

蓮根まんじゅう

水の子会の蓮根まんじゅうは、甘酒とレンコンから作った蓮根甘酒餡を、餅で包んだお菓子です。上品な甘さの飽きのこない美味しさです。冷凍品ですので、食べたい時に磁性鍋で温めてお召し上がりください。

レンコンとモチ米は上村一樹さんがそれぞれ無農薬・無化学肥料栽培と自然栽培で栽培しています。モチ米は



上村一樹さん

自家製粉して餅粉にし、使用しています。

甘酒は福岡県の中島 秀虎さんが、同じくジャンボタニシを活用し、アイガモ農法で無農薬栽培したうるち米と麴を原料に、上村代表の奥様・富久さんが手作りにしています。砂糖は喜界島のサトウキビを原料としたザラメ糖を使っています。食塩は西オーストラリアのデボラ塩湖から採れる「オーガニック天然天日湖塩」を使っています。

蓮根うどんと蓮根手延そうめん

(株)水の子では長崎県の小林甚製麺に加工を依頼して、蓮根うどんと蓮根手延そうめんを製造しています。

蓮根うどんの原料は国内産小麦粉と(株)水の子の無農薬・無化学肥料栽培のレンコン粉末と食塩(菱塩)です。蓮根手延そうめんの原料は国産小麦粉、食塩(菱塩)、(株)水の子のレンコンとゴマ油(九鬼産業、ナイジェリア・タンザニア産など)です。蓮根うどんは温麺としてもおいしく召し上がれますが、夏場のざるうどん、冷やし中華にしてもおいしく召し上がれます。

(株)水の子については国産量(オルターカタログ2005年11月4週号)、イグサ製品(2006年6月1週号)、ハミガキ粉(2014年9月4週号)でもご紹介しました。

水の子の 自然栽培モチ米、無農薬・無化学肥料レンコンとその加工品

●自然栽培モチ米

生産者 (有)祥豊 上村 一樹

<栽培方法>

- <防除> 農薬使用なし
- <施肥> 化学肥料および有機肥料とも使用なし
- <除草> ジャンボタニシ活用

●蓮根まんじゅう

<原料>

- 無農薬・無化学肥料栽培レンコン …… (有)祥豊 上村 一樹 在来種「あか根蓮根」有機質肥料使用
- 甘酒 …… 無農薬・無化学肥料栽培うるち米(ひのひかり) 中島 秀虎(福岡県)アイガモ農法、ジャンボタニシ活用 麴 今田長八商店(熊本県)
- 粗糖 …… 喜界島キビ糖(鹿児島県産)
- 食塩 …… オーガニック天然天日湖塩(西オーストラリア、デボラ塩湖)
- 無農薬・無化学肥料栽培 …… (有)祥豊 上村 一樹
- モチ米粉(峰の雪モチ)

<製造工程>

- うるち米を炊米、麴と水を加え、糖化発酵して甘酒を作る
- レンコンを輪切りにする
- ①と②に砂糖を加え、加熱し、さらにみじん切りにして蓮根甘酒餡を作る
- モチ米を粉砕し、餅粉を作る。お湯を加え練って餅にする
- ③の蓮根甘酒餡を④の餅で包む
- 餅焼き器で焼く

●蓮根うどん

<原料>

- 国産小麦粉 …… 日本製粉(株)
- レンコン粉 …… (株)水の子
- 食塩 …… 赤穂の天塩

<製造工程>

- ミキサー
- 解砕機
- 熟成コンベア
- 解砕機
- 複合機
- 6段仕上げ機
- 金属探知機
- 麺掛け取り機
- 乾燥
- 切断

●蓮根手延そうめん

<原料>

- 国産小麦粉 …… 同左
- レンコン粉 …… 同左
- 食塩 …… 赤穂の天塩
- ゴマ油 …… 九鬼産業(ナイジェリア・タンザニア産など)

<製造工程>

- こね
- 圧延
- 一番延ばし
- 二番延ばし
- 三番延ばし
- しの掛け
- 本延ばし
- 本乾燥
- 切断