



ほんものを たべよう

Alter Weekly Order Catalogue

2020.3月3週号

提出日	3/10	3/11	3/12	3/13
配達日	3/17	3/18	3/19	3/20
翌々週分配達日	3/24	3/25	3/26	3/27

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、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。

野菜 VEGETABLES

食卓を楽しく彩りませんか ビーツパウダー、 カラー大根(紅くるり、京むらさき)

(株) 東山ベジフル・鹿児島県

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)



東山ベジフルの柳澤 壽利さん

低投入型有機農業

鹿児島県の火山灰土で、(株) 東山ベジフル、大西諒さんと柳澤 壽利さんは農薬を使わず、低投入型で有機農業に取り組んでいます。オルターカタログ2018年1月4週号では、「にんじん」を、オルターカタログ2019年7月3週号ではスーパーフード「ビーツ」をすでにご紹介しています。

今回はそのビーツを粉末に加工した「ビーツパウダー」、カラー大根である「紅くるり」「京むらさき」をご紹介します。いずれも美しい赤色や模様が特長で、食卓をカラフルに彩ります。

ビーツパウダー ☆☆☆

ビーツは地中海沿岸原産、ほうれん草の仲間、アカザ科、テンサイと同じく、オリゴ糖をたくさん含んでいます。近年、その高い機能性から「スーパーフード野菜」として話題です。このビーツをきれいに洗浄したあと、温風乾燥し、ミルで粉砕しています。このビーツパウダーを使うと、前処理なしでその美しい赤色の料理が簡単に楽しめます。皮ごと粉砕していますので、栄養はそのままで。

マヨネーズやドレッシングに混ぜると、赤いマヨネーズやドレッシングが誕生します。いずれも酢が使われていますので、赤色はさらに鮮やかになります。ビーツには独特な土臭さ(ゲオスミン)がありますが、酢で分解します。臭いが気になる人はお酢を工



(株) 東山ベジフルの ビーツパウダー、紅くるり、京むらさき

●防除
農薬の使用ありません

●施肥
緑肥 エンバク、クロタリア(マメ科)
ハーモニーシェル(カキ殻)静岡県産
マグキーゼ(苦土)中国産
クワトロミネラーレ(ミネラル)中国産

夫してお使いください。

玄米ミルクも美しい赤色になります。アイスクリームやソフトクリームにトッピングするのも面白いでしょう。シロップを作ってかき氷にかけるとイチゴ色になります。桜もち、紅白もちなどお菓子への用途は無限です。

もちろん、そのまま水に溶かしてジュースのようにも使えます。スーパーフードといわれる抗酸化力成分「ベタレイン」や高血圧対策成分「一酸化窒素」、食べる輸血といわれる成分「葉酸」「ミネラル」「ビタミン」、豊富な「食物繊維」、「オリゴ糖(ラフィノース)」などがいつでも手軽に摂食できます。

鹿児島県の火山灰土は、ビーツの一大産地ウクライナ、チェルノーゼムと同じ土質のため、ビーツの栽培にたいへん適地です。

昨今の異常気象で苦しむ農家にとって、B品もパウダーにできる「ビーツパウダー」は救世主となりそうです。(株) 東山ベジフルの農場の近くに鹿児島県の農業開発総合センターがあり、その施設で良質な加工ができたのが開発のきっかけです。

カラー大根「紅くるり」 ☆☆☆

外の皮も中の肉も真っ赤な大根です。白大根の食味を受け継いでいるため、シャキシャキの肉質で、大根らしい甘味が充分に乗っています。

サラダや浅漬け、煮物、オープンでのグリルまで幅広く使えます。大根飯にするとほのかなピンク色が

とても綺麗です。青首大根より小ぶりなので、使い切りサイズとして消費者としても使いやすいものです。

「紅くるり」の真っ赤な色は抗酸化物質

アントシアニンです。青首大根のアントシアニン含量の約3倍、抗酸化力を示すラジカル捕捉能は約10倍、非常に強い抗酸化作用が期待できます。もちろん大根本来の機能性成分(ジアスターゼ、イソチオシアネートなど)も含まれています。この広い機能性は消費者にとって朗報です。

その美しさはプロの料理人でなくとも、一般の消費者に注目されるはずで、紅くるり大根を薄くスライスして酢漬けにしておくと、食卓を彩ること間違いなしです。手軽に料理でき、SNS映えもします。

鹿児島県火山灰土は台風銀座で毎年来る勢力の強い大型の台風で苦しめられています。(株) 東山ベジフルも新規就農後、3年連続で大きな被害を出しました。

カラー大根は鹿児島島のホクホクの黒ボク土に適し、肉質も緻密で柔らか、無農薬栽培にも向いています。ビーツ同様、火山灰土農業の救世主となりそうです。

カラー大根「京むらさき」 ☆☆☆

皮も内部も紫色に染まるミニ大根です。この「紫色」は今までになかった色です。すりおろすと京むらさきの上品な紫色は「アメジストのよう」と評判です。この色も抗酸化力成分アントシアニンの色です。

お酢と反応するとピンク色に変化します。甘酢漬けやピクルスに向いています。輪切り、いちょう切り、拍子切りなどどんな形に漬けても楽しめます。桜や梅などのお好みの型で型抜きすれば、お料理の付け合せや箸休め、お弁当に彩りを添える一品となります。

大根本来の機能性成分(ジアスターゼ、イソチオシアネートなど)も、もちろんそのまま含まれています。

京むらさきは無農薬栽培に向いています。畑に置いておいても「ス」が入りにくく、農家にやさしい品種です。青首大根より小ぶりを使い切りサイズなので、消費者にとっても使いやすい品種です。



紅くるり



京むらさき