



ほんものを たべよう **B**

Alter Weekly Order Catalogue

2015.5月3週号

提出日					
5/	火	水	木	金	
	5	6	7	8	
配達日					
5/	火	水	木	金	
	12	13	14	15	
翌々週分配達日					
5/	火	水	木	金	
	19	20	21	22	

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。

大根フレーク RADISH-FLAKE

子どものおやつに甘くておいしい「大根フレーク」

新タイプの切干大根、もちろん料理に使えます。

社会福祉法人 美輪湖の家 暮らしを考える会

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)



山根 英子理事長(後列一番左)と、美輪湖の家の皆さん

切干大根のニュータイプ

社会福祉法人「美輪湖の家 暮らしを考える会」は、新タイプの切干大根「大根フレーク」を開発しました。そのまま食べると、とってもおいしく、甘みもあっておやつとして大人も子どもも笑顔になります。新しい大根の食べ方の誕生です。もちろん、従来の切干大根と同様、水に戻して料理に使うこともできます。

原料とする大根はオルターの生産者、中本 勝己さん(オルターカタログ2009年6月1週号参照)の大根(オルター栽培基準☆☆☆)です。中本さんの大根が足りないときは、ほかのオルターの生産者の大根(オルター栽培基準☆☆☆)を使用します。

失敗作から生まれた絶品

2014年の冬、中本さんの大根が豊作だったため、切干大根にしたいと、暮らしを考える会にオルターから打診し、協力を快諾していただきました。

暮らしを考える会では大型の乾燥機を所有、オルターへは「干し飯」(オルターカタログ2014年5月5週号参照)「粉末パセリ」「サクラエビの粉末」(オルターカタログ2015年5月2週号参照)をすでに出荷、協力していただいています。

暮らしを考える会で切干大根を作るのは初めてでした。試作に関わった作業メンバーは切干大根のことはよく知らず、一般の「ほどよく水分を残した仕上げ」ではなく、パリパリに乾燥させてしまいました。また、カット方法も細かくしすぎていました。その試作品が失敗作だと書き添えてオルターへ送られてきました。確かにお願いしていた本来の切干大根とは全く異なるものでした。



しかし、試しにサンプルをオルタースタッフで食べたところ、そのおいしさに感嘆の声があがりました。実においしい。このパリパリの大根を製品化したい。「戻さずにそのままおやつや非常食として食べられる」「水に戻してもたいへんおいしい」と。

酵素を失わずに乾燥

しかし、暮らしを考える会としてはこの作り方は乾燥に時間がかかりすぎ、燃料費がかかりすぎて、とても割高な加工品になってしまうとの判断で、製造方法の工夫を始めました。

まず、天日干しを導入し、エネルギーコストを下げることにしました。また大根の酵素を失活させないよう低温の機械乾燥を行い、短時間で乾燥させることにも成功しました。こうして従来の切干大根とは異なる、全く新しいタイプの「大根フレーク」が完成しました。



優れた栄養、がんの予防にも

大根はアブラナ科の野菜で、がん予防に有効とされるイソチオシアネートを多く含んでいます。「大根フレーク」はその成分や大根の酵素を失活させないよう低温乾燥しています。がん予防に効果があるといわれている不溶性食物繊維リグニンを多く含んでいます。便秘の解消にも役立ちます。切干大根は牛乳の約4倍のカルシウムを含み、骨の形成を助けます。切干大根の鉄分は鶏のレバー並みで、貧血を防ぎます。大根フレークは栄養価が凝縮され、ミネラルやビタミンB1、B2なども豊富です。

笑顔の輪を作ります

暮らしを考える会は、障がいを持った方が共に働く作業所です。障がいを持つ利用者の仕事のひとつとして、安全安心な農産物の加工に取り組んでいます。そこにまた新しい強力なアイテムが誕生しました。幸せの輪がまたひとつ広がっていくため、会員の皆さまのご協力をお願いします。

美輪湖の家・暮らしを考える会の 大根フレーク

●原料

大根 (オルター栽培基準☆☆☆)
中本 勝己ほか オルター-の生産者

●製造方法

- 1 大根を細かくカット
- 2 ザルの上で水切り
- 3 天日で予乾燥
- 4 低温で機械乾燥



市販の切干大根の問題点

切干大根はいいも悪いも凝縮しますので、農薬や肥料由来の硝酸イオンも濃縮します。もとの大根がまずいと、作った切干大根も苦くてまずいものになります。