



ほんものを たべよう

提出日	8/ 18 19 20 21
配達日	8/ 25 26 27 28
翌々週配達日	9/ 1 2 3 4

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。

Alter Weekly Order Catalogue

2015.8月4週号

惣菜 DELI

オルター食材で重ね煮おそうざい

旬を食べて健康に。

(有)いんやん倶楽部

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)

健康そうざいを求める人に朗報

(有)いんやん倶楽部の梅崎 和子さんは、食べものが健康と密接に関係があるという、いわゆる食養を学び、アトピーなど、様々な病気の人のために自分で自分の身体の調子を診て、食事を作る人々を増やすための料理教室や著作活動に取り組んできました。

なかでも、東洋思想の陰陽の考え方を基本においた、切って重ねて火にかけるだけの簡単な健康調理法「重ね煮」レシピを考案し、アトピーの改善に尽力してきました。

(有)いんやん倶楽部では、おそうざいの製造にも取り組んでいます。このたび、オルター食材で、梅崎流いんやん料理、重ね煮レシピなどを駆使したおそうざいを作っていたことになりました。旬の野菜をたっぷり使い、動物性は乳、肉製品を使わず、魚を使います。白砂糖、食品添加物(保存料など)は一切使いません。

いろんな事情で手作りできない方々の手助けのためのおそうざいです。一人住まいの老人、OL、学生や、忙しい主婦を助ける一品としてご活用ください。

「重ね煮」でアトピーの改善ができた

梅崎 和子さんの亡くなられたご主人、梅崎 敬三さんは食品加工畑の人で、食養を唱えた桜沢 如一さんの弟子だったことから、ムソー食品工業(株)の「梅醬」「ごま塩」「てっかみそ」などの開発に携わりました。病院栄養士でもあり、現代栄養学に疑問を持っていた梅崎 和子さんは、食養の勉強を始めました。自分の子どもがアトピーだった



梅崎 和子さん

ことから、食養にも偏りがあるのではと思い、独立して、牛乳、玉子、油などを使わない、いいおっぱいを出すための母乳育児のための料理教室を始めました。

食養的に良いとされているものでも、アトピーの改善には役立たないという経験をして、食養を見直さなければならなくなりました(オルターにとっても、いわゆるマクロビオティックの陰陽の考え方については、中庸という考え方は良いとしても、現実の玄米の食べ方、野菜の食べ方は非科学的なもので、誤りが多いと考えています)。

梅崎さんは当時、社会問題となっていたアトピー問題に取り組み、1987年、(有)いんやん倶楽部を始め、胃腸の弱い人に負担の大きい玄米一辺倒から白米や分づき米(オルターでは分づき米は発芽毒があるためおすすめしていません)への切り替えをすすめ、「除去食」「回転食」ではアトピーは治せないと、「重ね煮」レシピを考案し、成果をあげました。この活動はマスコミで紹介され、数々の著作活動につながりました。

簡単、スピーディー、ヘルシーで地球にやさしい「重ね煮」

「重ね煮」は食養の先生をしていた郵便局長の故、小川法慶さんが発案したもので、梅崎さんは小川さんの元で修業をされました。そして毎日作る家庭料理として数多くのレシピを考えました。

梅崎 和子さんの考案した「重ね煮」は鍋に旬の食材を丸ごと重ねて煮ることにより、油や砂糖を使わなくても簡単に

おいしい調理法です。重ね煮、いわばごった煮をすることで、アトピーに対する抗原性を低下させることができました(オルターとしては抗原性とは農薬など脂溶性の化学薬品に由来するのがアトピーの主たる本態と考えていますので、安全なオルター食材では抗原性は問題にならないと考えています)。母乳の質が向上し、未病も改善し、病院へ行く人も減らすことができました。口から入る食べものが、人としての大切な基本を決めることだと考えています。

重ね煮は、伝統食のごった煮で、いわば栄養バランスの良い健康的な食べ方です。「材料を重ねて煮るだけで簡単」「素材のうまみでおいしいので出汁いらず」「下ごしらえも調理もスピーディー」「野菜がたっぷりヘルシー」「味つけや組み合わせでメニューは自由自在」「材料にムダが出ないから地球にやさしい」。野菜を主食に毎日500g食べるというオルターの考え方の応援にもなります。詳しくは「重ね煮だからすごくおいしい」(梅崎 和子著 家の光協会)をご参照ください。

また、「胃腸の弱りは万病の元」と言われ、胃腸の働きを助ける食べる手当てとして梅醬シリーズも開発されています。空腹時の飲用、料理に調味料として使えば、熱中症対策に最適です。

(有)いんやん倶楽部でおそうざいの製造を指揮しているのは、梅崎さんの娘婿、福田 裕樹さんです。こだわり食材を販売しているスーパーの鮮魚部門で7年間働いていました。

オルターへのご紹介は、柳本 慶子オルターサポート委員からです。

いんやん倶楽部の おそうざい

人参ピクルス

- <原料>
 人参 …… オルター生産者
 米酢 …… 河原酢造 (オルターカタログ2010年12月1週号参照)
 レーズン …… ネオファーム (オルターカタログ2010年4月3週号参照)
 みりん …… 角谷文治郎商店 (拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p.159参照)
 食塩 …… 赤穂化成

アジの南蛮漬け

- <原料>
 アジ …… オルター生産者
 米酢 …… 同上
 玉ねぎ …… オルター生産者
 菜種油 …… 鹿北製油 (オルターカタログ2011年3月4週号参照)
 砂糖 …… 新光糖業
 人参 …… オルター生産者
 でんぶん …… 神野でんぶん工場(株) (オルターカタログ2010年2月1週号参照)
 みりん …… 同上
 醤油 …… (株)かめびし (拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p.153参照)
 食塩 …… 同上



ひよこ豆のトマト煮

- <原料>
 ひよこ豆 …… ネオファーム
 トマトケチャップ …… 光食品 (オルターカタログ2010年7月5週号参照)
 醤油 …… (株)かめびし
 食塩 …… 同左

豆のカレー煮

- <原料>
 玉ねぎ …… オルター生産者
 トマトピューレー …… 光食品
 大豆 …… オルター生産者
 ひよこ豆 …… 同上
 人参 …… オルター生産者
 小麦粉 …… 徳島製粉 国産小麦粉
 醤油 …… (株)かめびし
 トマトケチャップ …… 同上
 中濃ソース …… 光食品
 カレー粉 …… ネバリ・バザーロ (オルターカタログ2011年3月2週号参照)
 菜種油 …… 同左
 食塩 …… 同左
 にんにく …… オルター生産者



トマトとひよこ豆のポタージュ

- <原料>
 玉ねぎ …… オルター生産者
 トマトピューレー …… 光食品
 ひよこ豆 …… 同左
 人参 …… オルター生産者
 えのき(しめじ) …… 飯塚農場
 食塩 …… 同左

高野豆腐煮

- <原料>
 だし …… 自社製 かつお節・森田鯉節 昆布 …… 安孫子佐保子
 砂糖 …… 同左
 高野豆腐 …… 信濃雪 (オルターカタログ2011年11月4週号参照)
 みりん …… 同左
 醤油 …… (株)かめびし
 食塩 …… 同左

サバの生姜煮

- <原料>
 サバ …… オルター生産者
 醤油 …… (株)かめびし
 砂糖 …… 同左
 みりん …… 同左
 生姜 …… オルター生産者
 米酢 …… 同左

混ぜご飯の素

- <原料>
 こんにゃく …… 中尾食品工業(株) (拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p.114参照)
 人参 …… オルター生産者
 油揚げ …… 太子屋 (オルターカタログ2010年8月4週号参照)
 醤油 …… (株)かめびし
 みりん …… 同左
 ひじき …… オルター生産者
 干しいたけ …… 松田椎茸園 原木しいたけ
 ちりめんじゃこ …… 岩松商店 (拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p.98参照)
 干びょう …… オルター生産者
 食塩 …… 同左

濃縮番茶入り梅醬エキス ND

- <原料>
 梅干 …… ムソー食品工業(株) 有機梅 大和まごころ会(奈良県) 有機JAS認定(日本オーガニック&ナチュラルフーズ協会)
 食塩 …… シママース(再生塩)

- 醤油 …… 田中屋(株) 濃口醤油
 大豆 …… 佐賀県産
 小麦 …… 愛媛県産
 食塩 …… オーストラリア 天日塩

- 番茶 …… 西製茶所(島根県) (拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p.138参照)

梅醬エキス ND

- <原料>
 梅干 …… 同上 醤油 …… 田中屋(株) 濃口醤油