



ほんものを たべよう

提出日	11/火	水	木	金
	2	3	4	5
配達日	11/火	水	木	金
	9	10	11	12
翌々週配達日	11/火	水	木	金
	16	17	18	19

2021.11月2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。

きのこ

肉厚で抜群のコリコリ食感、アラゲキクラゲ

便秘解消パワー、ビタミンD豊富

高武 敬子

文責 西川 榮郎(安全な食べ物のネットワーク オルター 代表)



高武さんファミリー

珍しいアラゲキクラゲ

福岡県糸島市の高武敬子(こうたけけいこ)さんは、国内ではまだ珍しいアラゲキクラゲを栽培しています。

アラゲキクラゲは市販のきくらげと比べて少し大ぶりで、かつ肉厚です。抜群のコリコリ感が楽しめます。

市販で一般的な中国産のきくらげの食感とは全く別物です。

きくらげはそれ自体、強く主張するような風味がないため、様々な料理に合います。とくにおすすめの生きくらげの食べ方はお刺身です。さっと30秒ほど茹でて、わさび醤油、ポン酢などお好みの調味料でお召し上がりください。油との相性がよく、中華料理以外にもパスタやアヒージョに使えます。天ぷらにするとサクサクの衣とコリコリ感がおいしいです。コリコリ食感はどうどん、野菜炒め、カレー、ちゃんぽん、豚丼に合います。ピザ、トーストのトッピングにも肉厚で平らなため、料理がしやすいです。

抜群の便秘解消パワー

きくらげにはゴボウの3倍もの水溶性食物繊維と不溶性食物繊維が豊富に含まれ、腸の善玉菌のエサとなり、便秘解消効果があることが知られています。

2021年7月14日NHK放映の「ガッテン!」では、ひどい便秘に悩む方々が1日5g、2週間のきくらげ生活でお通じが毎日爽快になるその抜群の便秘解消パワーや、長寿の人に多いといわれている腸内細菌「酪酸産生菌」も活性化されることが紹介されていました。

きくらげの健康効果はこの便秘改善のほか、体質改善、血圧抑制、血糖値抑制、美肌効果、骨粗しょう症予防、低身長予防、風邪・インフルエンザ、アレルギー疾患などの予防効果も話題となっています。

骨形成を応援

きくらげの「不活性食物繊維」と「ビタミンD」は全食品のうち、実にNo.1の含有量を誇ります(「日本食品標準成分表」2020年版8訂より)。きくらげにはカルシウムも

豊富に含まれているため、このビタミンDとカルシウムの両方を補えるきくらげは、健全な骨格の成長の最強食材といえます。

現代の日本の子どもの日に当たる時間が大幅に減っています。そのためビタミンD欠乏症による「くる病」と診断された子がここ数年で3倍以上に増えたそうです。

新型コロナ禍で外出の機会が減った子どもたちに、きくらげのビタミンDは役立ちます。ビタミンD欠乏が原因といわれる疾患は以下の通りです。

骨粗しょう症、小児くる病、骨・筋肉が弱くなり痛みが出る、血中カルシウム濃度の低下、O脚、X脚、産道が狭くなる(青年期女子)、呼吸器感染症、呼吸器疾患、自己免疫疾患、がん、糖尿病、痴呆症、うつ病。

天日干しでビタミンDが10倍に

高武さんは乾燥きくらげやきくらげ粉末作りのため、きくらげを天日干しで乾燥させています。そのあと補助的に乾燥機を使います。きくらげは天日干しすることでビタミンDの含有量が約10倍になります。

高武さんの乾燥きくらげは、乾燥を水に戻しても生きくらげと遜色ないレベルにまで戻ってくれます。もともと肉厚だからと考えられます。

パウダーは1枚ずつ手洗いし、天日干したあと小麦粉レベルの微粉砕を行い、ふるい掛けを徹底し、舌触りの良いパウダーになっています。

使い方は炊き込みごはん、みそ汁、スイーツ、お好み焼、たこ焼、パン、餅、あんかけ、カレー、チャーハン、炒め物、煮物、汁物、シチュー、粉末コーヒーなどに混ぜるだけです。

粉末は食べすぎると便がゆるくなることがありますので、食べすぎには注意です。

糖鎖の補給

オルターカタログ2021年11月3週号でご紹介予定の「糖鎖」、細胞と細胞の情報伝達システムに重要な役割を果たし、健全な脳神経活動、免疫に役立つ「糖鎖」はきのこ類全般に豊富に含まれています。

きくらげにも糖鎖栄養成分のひとつ「マンノース」になるマンニットが豊富に含まれています。

安全性も高い

高武さんはアラゲキクラゲの栽培に北海道内地域のブナ、国産(富山県産、石川県産、福井県産)の米ぬか、天然由来の炭酸カルシウムでできた純国産菌床を使っています。一般のきくらげにはポストハーベスト農薬が心配な海外産原料が使われています。それと比べると国内産米ぬかの

慣行栽培のリスクはあるものの、ずいぶん安全性は高いといえます。きのこ類には心配な放射能も、オルター基準(1 Bq/kg以下)でNDを確認しています。

栽培場の殺菌には毒性の強い市販の薬品を使わず、「食用アルコール」と「緑茶カテキン」を使っています。

糸島富士の天然地下水

高武さんは豊富な天然地下水100%を栽培時や仕分け時に使用しています。地元で糸島富士と呼ぶ可也山の天然地下水です。敷地内でポンプアップしています。地下水は夏冷たく、冬温かいので、1枚ずつ手洗いするときに助かっています。嫌な塩素臭もなく、きくらげの品質も悪くありません。

きくらげは暖かい気候を好み、4~10月に発生するきのこです。その時期以外は乾燥きくらげを水に戻して使うのが一般的です。高武さんはこれをハウス加湿機を導入して、通年生きくらげを出荷できるようにしました。

無農薬の喜び

夫の将樹さんはかつてネギのカット工場に働いていました。季節によって不足気味になることのある鴨高ネギを自ら補うため、栽培することを始めました。つまり兼業農家になったのです。もともと農家の家系で自分の土地が7~8反ありましたから。

自分の働く工場に納品するネギは露地での通年栽培でした。夏場には殺菌剤や殺虫剤を多く使用しなければなりません。黄色や緑色、そして異様な臭いの農薬、これをふりかけた食べ物を我が子には食べさせたくないという気持ちでした。

新型コロナの影響で、工場の得意先の飲食店の需要が1/10に激減し、カット工場の稼働も悪くなり、自分が納品すべきネギも畑にすき込まなければならぬ日々が4~5ヵ月続き、ネギ生産から撤退することにしました。

そんなタイミングの昨年8月に、元ソフトバンクの野球選手できくらげ栽培のための土地を探していた人から、きくらげ栽培について一緒に勉強し、やってみないかとの誘いを受け、きくらげ栽培をハウス2棟で始めました。収穫ができたのは今年の4月からです。

初めはただの副業のオマケぐらいにしか思っていなかったきくらげ栽培ですが、そのおいしさや栄養価に目覚めました。購入された方からのおいしいという感想も届きました。

何より農薬を使わずにできることで家族や知人に自信をもって食べてもらえるという、生産者としての喜びを感じることができるようになりました。

高武さんをオルターにご紹介いただいたのは、かつてロングライフミルクの追放、低温殺菌牛乳の実現の運動を私とともに取り組んでいた九州のグリーンコープの元スタッフで、現(株)スロー風土ナチュ村代表、中村肇さんからです。

高武 敬子さんのアラゲキクラゲ

ND ☆

●品種

アラゲキクラゲ

●栽培菌床の原料

ブナ 北海道道南地域
米ぬか 国産(富山県産、石川県産、福井県産)
無機塩類 天然由来の炭酸カルシウム
水 地元、可也山の天然地下水

●栽培方法

生きくらげ

- 1 菌床搬入
- 2 発酵

- 3 温度、湿度、二酸化炭素濃度に注意しながら1日1~4回散水しながら生育
- 4 収穫
- 5 石つき部分をハサミで切り落とす
- 6 水洗い、1枚1枚ていねいに手で洗う

乾燥きくらげ、きくらげ粉末

- 1~6 同上
- 7 天日干し
- 8 機械乾燥
- 9 予備粉砕
- 10 細かい粒子への粉砕