



ほんものを たべよう

提出日
6/ 火 水 木 金
14 15 16 17

配達日
6/ 火 水 木 金
21 22 23 24

翌々週分配達日
6/ 火 水 木 7/ 金
28 29 30 1

2022.6月4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。

健康応援

いきている 「マイグルト」

整腸、豆乳グルト・パン・漬物作り、各種料理などに使えます

(株)片山

文責 西川 榮郎(安全な食べものネットワーク オルター 代表)



左から片山 観児(かんじ)さん、片山 雄介代表、片山 禅基(ぜんき)さん

生きている野生微生物

(株)片山の片山 雄介代表は、米(農薬不使用、国産米)と野生の菌類(麹菌、乳酸菌、酵母菌)と水(飯豊山系の伏流水)を原料に、万能タイプの生きている発酵微生物食材『いきている「マイグルト」』を開発しました。培養菌や糖類など完全無添加で、長期低温自然発酵し、乳酸菌や酵母菌が生きたままフリーズドライもしくは冷凍しています。菌以外にも、酵素、アミノ酸、ミネラル、ビタミンB群など豊かな菌産生物質が含まれています。

この『いきている「マイグルト」』は非加熱なのに、雑菌が不検出(食品微生物センター調べ)なのです。食中毒菌ほか細菌を寄せつけない「pH4.0」前後の安全性を保ちます。

生きたまま腸に届きます

『いきている「マイグルト」』の乳酸菌や酵母菌は生のままフリーズドライもしくは冷凍していますので、それら微生物が生きています。またこの乳酸菌は球菌でかつ連鎖状にスクラムを組んでいます。さらに酵母菌との適切な協力バイオフィルムを形成しており、胃酸の強い強酸性の中でも死なず、腸まで到達できます。

したがってそのままめぐる、あるいは少し水に溶かして飲むことで、発酵微生物が生きたまま腸に届き、未消化のタンパク質や脂質、糖類に吸着、分解し、排泄を促し、腸の健康を整えます。消化吸収力、免疫力が高まり、ホルモンバランスが整いますので、便秘、花粉症、アレルギー、病後、介護食などに幅広く役立ちます。

リーキーガットも安心な豆乳グルトができます

豆乳に『いきている「マイグルト」』を混ぜて置くと家庭で簡単に豆乳グルトが作れます。一般の人が健康に良いと信じている大豆食品は、大豆の成分「レクチン」や「サポニン」によって腸に穴が開く「腸漏れ」すなわち「リーキーガット症候群(腸管壁浸漏症候群)」になる可能性があるため、味噌、醤油、納豆、豆乳グルトなど発酵させて摂取した方が良いでしょう。

砂糖、乳製品なしでしっとりとしたおいしいパンができます

パン用の発酵種としても使えます。小麦粉、水、塩に混ぜ

合わせるだけです。砂糖、乳製品、イースト、イーストフードなどの添加物なしで、チーズ風味のパンやクッキー、消化の良い甘いベーグル、醤油風味のカンパーニュなどができます。しっとりとしたおいしいパンになります。

一般的な天然酵母パンだと時間経過とともに、風味が落ち、劣化が始まります。梅雨時や夏季にはすぐカビが生えて困るのですが、このパンは時間が経ってもむしろ熟成して、どんどん風味がよくなっていくのです。還元作用があるからです。

和・洋・中・エスニック・スイーツなど料理をおいしく、楽しくします

肉、魚、たまご料理に使うと、消化にやさしく、おいしくなります。水分保持効果でジューシーな食感をうみ、うまみ、甘み、おいしさ、栄養を逃しません。

穀物、芋類に使うと、糖質に分解し、体内吸収が穏やかです。

マヨネーズやドレッシングを作るときに加えますと、乳化を助け、分離を防ぎ、保存性を高め、人の消化を助けます。

浅漬け、高級キムチを始め、和えるだけで多種多様な漬物作りに活用できます。糖分、調味料無添加で漬物臭くなく、やわらかい酸味が楽しめます。味噌にすると、大豆臭がしない、溶けがよい、だしがいらぬ、おいしい味噌になります。

そのほか、化粧水の代わりに利用すればお肌も美しくなり、有機農業資材としてほかし肥料のスターターにも使えます。

和蔵流「生醗造り」

「いきている」マイグルトは「生醗造り」の発酵法をベースとして製品化されたものです。いわゆる、日本の伝統発酵醸造食品と位置付けています。

特に、「生醗造り」の発酵の初期段階における菌群の営みに着目してみました。それは人間に置き換えるならば、受精卵が子宮の粘膜に着床し母親の羊水の中で胎児として育ち、進化の過程を生き抜き3才児になるまでの時期と重なって見えたからです。血液の綺麗な、健康的な女性に宿り、生命力ある穀物と日本の伝統的な発酵・醸造食品を主体とした食事と精神的に安定した環境下で生活している母親から生まれ、恵まれつつも決して甘やかされることなく、心

身共に強靱に育った、その幼児の未来の可能性は無限大となります。そのような非常に大切な時期の菌群(菌叢)を観察してみた結果として「いきている」マイグルトは誕生したのです。

微生物基準

野生の微生物は、穀物、野菜、果物など発酵させる素材を選ぶことがわかりました。穀物、野菜、果物いずれもその栽培風土に馴染んだ在来種がベスト。人工的に品種改良されたものはだめ。農薬や化学肥料を使ったもの、有機認証された農作物でも窒素過多なもの、自然栽培でも栄養失調や未熟作物、遺伝子組換え作物、化学物質を含むようなものでは明らかに発酵状態が悪いのです。

片山さんは、この野生の菌の反応や働きを通して食べもの全体の質を見極めていく考え方を「微生物基準」と呼んでいます。

発酵・醸造学の革命

これら菌の観察のなかから、米(農薬不使用)、水を選び、何ら作為を加えず、野生の乳酸菌(乳酸と「つや膜」をつくる連鎖球菌、雑菌を抑制し、タンパク質、脂質を分解)や酵母(低温に強い多極出芽酵母。糖質分解、アミノ酸やミネラル、「おいしさ」をつくる)にまかせてでき上がったのが万能タイプ発酵微生物食材『いきている「マイグルト」』です。その活性力の高さ、機能は、これからの発酵・醸造学の世界に革命をもたらすほどの可能性を秘めています。

片山さんの自然発酵システムは一般の発酵のように殺菌処理や人工的に分離・培養した種菌添加をしません。多種多様な微生物の相互作用を受けとめ、自然界のバランスをこわさず、人と理想的な関係をつくることのできる「乳酸菌と酵母」のコロニー(集合体)に着目したのです。固定観念を持たず、菌の働きのおもしろさを自由に追求したものです。

片山さんの研究は、分析的、ミクロ的な手法で、合理化と合成化に明け暮れている現代の発酵・醸造学の現状に対し、鋭いアンチテーゼをつきつけています。

冷凍のマイグルトがお得

従来のマイグルトはフリーズドライ1g分包でした。今回ご紹介する冷凍マイグルトは100gですが、フリーズドライに換算すると33~35gに相当します。冷凍マイグルトがたいへんお得になっています。

●「自然発酵マヨネーズ」のレシピ ふわふわ軽い、もたれない。

卵…1個、マイグルト…3g、米酢…大さじ1、塩…小さじ1/2、白コショウ…適量、グリーンナッツオイルまたはオリーブオイル…130cc

- ①卵、米酢、マイグルト、塩、白コショウをミキサーで攪拌する。
- ②①に油を少しずつ加えさらに攪拌し、なめらかにする。

片山のいきている「マイグルト」

●原料

米 生産者:大竹 久雄、品種:五百万石 農薬不使用
放射性セシウム137ND(検出限界1Bq/kg)、精白90%
玄米麹 大豆表面につく野生の麹を取って蒸した玄米で増やしたもの。大豆はマルカワみそ(オルターカタログ2011年7月2週号参照)の自社園で、野生の麹が自然につくように、大豆表面を傷つけないよう手摘みした「さといらず」(江戸時代からの在来種)。玄米は同上。
水 飯豊山系の伏流水

●製造方法

蒸した米に玄米麹と水を加え、低温下(2~3℃)において、自然発酵する乳酸菌と酵母に対し、作為を持たず、生育をただ見守り、発酵させ、もろみを造ります。そのもろみを加熱せず生のままフリーズドライもしくは冷凍します。

●使い方(冷凍タイプ)

そのまま飲む…1日3~9g、14歳以下1日3gまで。
水に溶かして飲む…3gを5cc(小さじ1杯)ほどの水に溶かす。
豆乳グルトにして…豆乳200~400ccに3g。
パン作り…小麦粉、水、塩に加えて。
料理…大さじ1杯の水に溶いて使用。ふりかけるだけ。
※冷凍マイグルト3gはフリーズドライ1g(1包)に相当します。
使い方は同じです。

●賞味期間

冷蔵庫内で解凍してから25日頃まで(フリーズドライは製造後2年)

●保存方法

冷蔵保存。長期保管の場合は冷凍庫(-20℃)で保存。(フリーズドライは直射日光・高温多湿を避け25℃以下で保存)