



ほんものを たべよう

提出日

7/ 火 水 木 金
5 6 7 8

配達日

7/ 火 水 木 金
12 13 14 15

翌々週配達日

7/ 火 水 木 金
19 20 21 22

2022.7月3週号

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

豆腐

国産の有機大豆および栽培時無農薬大豆でおいしい豆腐作り

手わざを惜しまず作ります

あらいぶきっちゃん

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)



後列右端が福田 洋平代表

安全性を大切に

京都府長岡京市の「あらいぶきっちゃん」二代目福田 洋平代表は、国産の有機大豆および栽培時無農薬大豆、海水にがり、国産菜種圧搾一番搾りの油など、原料の安全性にこだわり、無添加でおいしい豆腐・あげ類を製造しています。

豆乳製造時には消泡剤を使わず、細かい網で泡をすくい取っていますので、リーキーガット症候群の原因となる大豆サポニンのリスクは低減しています。消泡剤を使わず、泡を取り除くことは、そのぶん豆乳量が減り、歩留まりは悪くなってしまい、コストが上がることとなりますが、安全性を大切にしています。

環境にもやさしい豆腐作り

SDGsが叫ばれる前から、環境に優しい豆腐作りを心掛けてきました。

豆腐、厚揚げ、豆乳の容器を回収し、リサイクルしています。オルターでも回収していますので、ご協力をお願いします。容器は溶かしてリサイクルしますので、よく洗って、みみの部分は切り落としてご提出ください。

製造時にたくさん出てくるおからは、産業廃棄物として廃棄せず、オルターのたまごの生産者、タナカファームの鶏のエサとして活用しています。また知り合いの有機農家の肥料としても活用しています。

あげの廃油は京都市バスのバイオディーゼル燃料や石けんの原料にしています。

あらいぶきっちゃんの社会的使命に気づき

福田 洋平さんは2011年に初代の矢沢 裕士さんの引退を機に「あらいぶきっちゃん」を引き継ぎました。矢沢 裕士さんの豆腐作りの物語は、オルターカタログ2007年9月1週号でご紹介しました。福田 洋平さんの奥様はその矢沢さんの娘ゆいさんです。

福田 洋平さんはゆいさんとの結婚を機に、まったく畑違いの分野から、豆腐製造の世界に飛び込みました。当初は主として配達業務を行っていました。配達でお客さんと接する中で、「あらいぶきっちゃん」を求める声がたくさんあることに気づき、今では「あらいぶきっちゃん」を守っていくという使命感で豆腐作りを頑張っています。

素材を活かしたおいしい豆腐作り

現在は、豆腐の製造をほぼ一人で担っています。豆腐は毎日状態が違います。天候や気温などにらめっこしながら、にがりの量を調整したり、高度な技術が求められる仕事です。

作り手として大事にしているのは、「素材を活かした豆腐作り」です。食感や出来栄は、技術が重要ですが、やはり味だけは、人の力ではおいしくすることはできないと感じています。おいしい豆じゃないと、おいしい豆腐にはなりません。これからも、素材のおいしさを最大限活かした豆腐作りに心血を注いでいきます。

市販の豆腐の問題点

一般に大豆がポストハーベスト農薬や遺伝子組換えのある輸入大豆であるという点です。

消費者庁は輸入原料でも、中間原料に加工した場所が国内なら「国内製造」と表示できる紛らわしい表示への改定を行いました。

日本の製法は、昔の塩田法や流下式などから、イオン交換法に変わってしまいました。その為、豆腐を作るにがりが手に入らなくなっています。そこで、にがりのかわりにGDL(グルコンデルタラクトン)や硫酸カルシウム(石膏)のような凝固剤が使われています。GDLには催奇形性が確認されており、石膏はギブスや彫刻の材料であって食品ではありません。

こういう凝固剤を使う事によって、私達の豆腐なら1丁分の大豆から、何と17~30丁もの豆腐を作る事も可能で、安売り用の豆腐はその様にして作られているのです。薄い豆乳で作っている充てん豆腐にはこの様な凝固剤が不可欠です。現在ではちゃんとしたにがりを使って絹ごし豆腐を作る職人は殆どなくなっています。絹ごし風の豆腐も、こういう凝固剤の世話になっています。「天然にがり」や「本にがり」と称して高値で市販されているにがり豆腐も、昔からのにがりを使っているのではなく、にがりの主成分である塩化マグネシウムという薬品を使っています。この塩化マグネシウムは、にがり同様、大豆タンパク質を固める事ができますが、にがりの様にはおいしい豆腐になりませんし、偽物にがりでは現代人のミネラル不足は解消されません。

おからと豆乳とを分離する時に泡が立って、作業の邪魔になります。そこで市販品では、合成界面活性剤やシリコン化合物など8種類の化学薬品を含む「消泡剤」を使っています。

市販のもめん豆腐では、こし布の洗浄に使った合成洗剤由来の蛍光増白剤がついている事があります。これは紫外線ランプを当てると蛍光を発しますので、簡単に検知する事ができます。蛍光増白剤は発ガン性が確かめられている為に、食品衛生法では布巾や紙皿の様な食器に使用が禁止されています。日本薬局方ではガーゼや脱脂綿に、通産省通達ではベビー用品に使用する事が禁止されています。人が食べたり、傷口にふれたり、なめたりしてはいけないからです。市販の豆腐の殆どが食品衛生法違反の状態と言えるのです。

一般のあげに使う油は、材料が輸入大豆の白絞油(ポストハーベスト農薬・遺伝子組み換え)で、石油系の劇薬n-ヘキサンで抽出したトランス脂肪酸であり、精神病やがん、心臓病などになる心配のあるものです。この油を、薬品を入れて何回も再生しながら使っているためにすっかり酸化してしまっており、あげは使う前にお湯で油抜きをしないと胸やけがして、とても食べられない様なものになっています。また、市販のあげが皮だけ堅くてパリパリなのは、ふくらし粉を使って少しの原料で利益率の高い製品に仕上げているからです。

あらいぶきっちゃんの無農薬大豆豆腐・あげ

●原料

大豆 滋賀県・農工舎と契約している栽培期間中、農薬不使用大豆を中心に、石川県・金沢大地(オルターカタログ1999年10月2週号参照)の有機大豆と青森県・みちのく農場の有機大豆をブレンドして使っています。

海水にがり 伊豆大島「海の精」の海水にがり
水 おいしい乙訓の水をオルターの活水器(ハイパークラスター、オルターカタログ2000年4月3週号参照)で活性水にして使用。

菜種油 熊本県・堀内製油(オルターカタログ2008年7月3週号参照)の圧搾一番搾りの菜種油

化学にがり、消泡剤、ふくらし粉、酸化防止剤、栄養強化剤、キャリアーオーバーの添加物など一切の化学薬品を使っておりません。

●製造工程

◎豆腐

- 1 大豆を活性水に浸漬する。
- 2 グライNDERで大豆をすりつぶして呉に。
- 3 圧力釜で煮る。消泡剤を使いません。

- 4 豆乳とおからを分離する。
- 5 豆乳に權(かい)を使って、手わざでにがりを合わせます。このとき使用するふきは蛍光漂白剤の心配のない未晒しです。洗浄はカセイソーダを使用し、合成洗剤などを使いません。

◎あげ

- あげ生地の作り方は豆腐の④~⑤と同様ですが、低めの濃度で作った薄い豆乳を使い、すぐに固まらないよう自然にじわっと固めます。
- 6 あげ生地を型箱に入れ、徐々に重石をおいて油圧プレスで水切りし、約1cm厚さに作ります。それを冷蔵庫にストックして使っていきます。
 - 7 二層式のフライヤーを使って二度揚げを行います。最初は120度で15分間揚げて生地を展ばします。次に180度で15分間揚げて完成です。あげは1時間に100枚程度の手揚げです。その日の生地の出来を確かめながら、1枚1枚丁寧に揚げていきます。だから理想的な、おいしいあげができるのです。市販のように薬品で膨らませて皮しななく、すかさずかまわずで油で胸やけするようなあげではないのです。
 - 8 使い終わった油は、その都度炭と紙を使って劣化や水分を防いで保管しています。