



# ほんものを たべよう

提出日					
1/	火	水	木	金	
17	18	19	20		
配達日					
1/	火	水	木	金	
24	25	26	27		
翌々週分配達日					
1/	火	2/	水	木	金
31	1	2	3		

2023.1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。

## 無添加漬物

# 生きた乳酸菌いっぱい! 昔なつかしいぬか漬

旬の無農薬野菜をつけています

## つけもの旬菜

文責 西川 榮郎(オルター 代表)



つけもの旬菜の石原 謙太さん⑥と亮子さんご夫妻

## オルター仕様 100% のぬか漬

オルターの本社の地元、大阪府千早赤阪村にある、ぬか漬け専門店、つけもの旬菜 石原 謙太さんは、オルター会員向け企画としてオルター仕様 100% の原料でぬか漬を作っています。

このぬか漬の作り方は昔ながらの伝統的な作り方で、生きた乳酸菌がいっぱい、腸活にも役立ちます。野菜は旬ごとのオルターの生産者の方々の安全安心の野菜を使います。

ネオニコチンフリーも実現しています。

## 味は変化します

ぬか床に使うぬかも、オルターの生産者の無農薬のもので。新しいぬか床を作るときには、その前に作った古いぬか床を一部混合しながら、継いでいきます。

出荷時に、このぬか床と野菜を合わせ、出荷から食卓で食べるまでの間にぬか漬が出来上がります。時間が経つと熟成していき古漬けになります。いつ食べるかによって変化するぬか漬の味をお楽しみください。

## 届いたぬか床で家庭でぬか漬を楽しめます

つけものを食べたあとに残るぬか床は、ご家庭で新しい野菜を漬けることができます。ご家庭で手作りのつけものを楽しみましょう!ただし、ぬか床の管理を塩を使ってちゃんとできないとぬか床がだめになってしまいます。

## ほんもののぬか漬を食べたかった

石原 謙太さんは、鍼灸師、柔道整復師でもありません。結婚して現在地千早赤阪村に来るまでは、吹田市で開業していました。つけもの旬菜の加工場の2階で、今も「はり・きゅう・整体もりどう」を開業しています。その石原さんがなぜつけもの作りか?です。

石原さんは若かりし頃、青果市場で働いていました。その青果市場に水なす漬を作る達人がいました。その人をこよなく尊敬し、師匠として石原さんはつけものを2~3年学び修行していました。ほんもののぬか漬が食べたかったからです。

## 絶滅したぬか漬

スーパーなどに売っているつけものは、農薬だらけのまずい野菜を主に、食品添加物だらけで作られ、ガスが発生して袋が膨らまないよう、せっかくの乳酸菌を殺菌しているものばかりで、とても食べられないものです。市販ではほんもののぬか漬は絶滅してしまっています。

## 思いたったらつけもの屋になっていた

薬漬けの医療のもとに行われている整骨院の保険治療にうんざりもしていたおり、おいしいつけもの作りを仕事としてやってみようと思いついたのです。

そのためには無農薬のぬかがほしい、しかし、地元では無農薬のぬかの入手が難しい。そこで奥さま

がオルターへ相談に来られました。

## ぬか漬のうまさを知らない若者に食べさせたい

石原 謙太さんの奥様、亮子さんはオルターの品ものを扱っている千早赤阪村の道の駅を手伝っていたことがあり、オルターとは以前から村おこしの仲間です。また亮子さんのお母さんはオルターが千早赤阪村に来るはるか以前から、野菜の無農薬栽培をされており、私も昔からの知り合いでした。

こうして、たいへん貴重なオルター仕様 100% の昔ながらのぬか漬作りが始まったのです。そして頑固一徹に、超こだわり抜いたぬか漬が完成しました。一個一個手作りで。

石原さんご夫妻は、ぬか漬のうまさを知らない若者たちにこの味をぜひ食べさせたいとおっしゃっています。

## 市販のぬか漬の問題点

おいしいぬか漬どころか、そもそも街のスーパーではぬか漬を売っていません。売っているのは熟成ぬか床やぬか漬の素です。それらは発生するガスで袋が膨らまないよう殺菌されています。これでは乳酸発酵できず、つけものの意味がありません。

それらの原料を見ると、ぬか、塩、昆布、唐辛子、きなこ、しょうが、みかん皮、渋柿の皮、甘味料、卵殻、ミョウバンなどが使われています。もちろん無農薬のものであるはずがありません。

ぬかに「国内製造」と書いてあるものは、加工は国内ですが、原料は海外という意味です。悪しき消費者庁行政の結果、わかりにくい表示となっています。

ミョウバンは色鮮やかに着色するために使われているもので、アルミを含めたアルツハイマーの原因となる心配があります。

まれにぬか漬が売られていても、無農薬の野菜を使うことはまずありません。手間のかかる塩もみはされず、食品添加物の入った塩液に液浸されます。これでは野菜の旨味が逃げてしまいます。

## つけもの旬菜の旬野菜のぬか漬け

### ●原料

野菜 オルターの生産者の無農薬野菜  
なす、キュウリ、白菜など

### ぬか床

ぬか 楠さん(ヤマサ有機農園)(徳島県)☆☆☆  
(オルターカタログ2013年6月4週号参照)

食塩 赤穂の天塩 赤穂化成(兵庫県)

米糶 やさか有機乾燥米こうじ  
やさか共同農場(島根県) ND  
(オルターカタログ2010年10月4週号参照)

干し椎茸 青木さんの乾燥原木椎茸  
青木林産園(三重県)☆☆ ND  
(オルターカタログ2019年11月3週号参照)

昆布 えりも昆布 安孫子佐保子さん(北海道) ND  
(オルターカタログ2022年2月2週号参照)

唐辛子 鷹の爪 丸山農園(愛知県)☆☆☆ ND  
山椒の実 地元の山から採取

### ●製造工程

#### ぬか床製造

- 1 ぬかをふるう
- 2 ぬか床材料混合
- 3 以前に作ってあった発酵ぬか床を混合

#### ぬか漬

- 1 原料の野菜を塩もみ
- 2 ぬか床を袋に入れる
- 3 塩もみした野菜をぬか床に入れ、ぬか漬を行う