



ほんものを たべよう

提出日	1/ 26	2/ 27	3/ 28	4/ 29
配達日	2/ 2	3/ 3	4/ 4	5/ 5
翌々週分配達日	2/ 9	3/ 10	4/ 11	5/ 12

2016.2月1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。

キムチ KIMCHI

オルター食材100%キムチ おいしくリニューアル

昨年のリベンジを果たしました。

ありがとうファーム

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)

名誉回復のキムチ作り

ありがとうファーム(オルターカタログ2012年8月1週号、2013年10月4週号、2014年10月4週号参照)の雲英 頭一さんは自ら無農薬栽培した白菜とオルター食材を原料に、本格的なおいしいキムチ作りをしています。

昨年もオルターとして同様なキムチ作りの試みをしたが、結果、試作段階のようなおいしいキムチにならず、残念ながら水っぽいキムチになってしまい、会員の期待を裏切った形となりました。

その原因は、製造を担当するはずだった漬物屋が、製造直前になって雲英さんの無農薬の白菜を見て、もっと市販のように見かけの美しいものでないと作りたくない、と突然製造をやめてしまったことでした。全く有機農業に対する理解が欠如していました。その漬物屋は雲英さんがアルバイトをさせてもらっていたところで、まさかのドタキャンでした。そこで、キムチ作りの素人だった雲英さんが村の加工場を借りて、急場しのぎのキムチ製造をし、結果、味的には失敗をしてしまったといういきさつがありました。

今年はそのリベンジに燃え、しっかり準備をしておいしくキムチ作りに再度挑戦していただきました。



無農薬の白菜づくりから

雲英さんはオルターが奨めているシグマ菌ぼかしや植物ミネラルマグマンを使って無農薬のイチゴの栽培に成功しています。難しい無農薬の白菜作りもシグマ菌ぼかしで成功しています。

オルター食材100%

本格キムチの原料は、ありがとうファームの白菜・ミニトマト・にんにく・発芽モード®玄米・寒干し大根の他、ATJのマスコバド糖、土と健康を守る会のりんご、大木代吉本店の蔵の素、内モンゴルの天外天塩、土佐佐賀産直出荷組合のかたくちいわし魚醤、ブルム農業高等技術学校の唐辛子、西川 年武さんなどオルターの生産者のにんにく、中島ゆうきの里などオルター生産者のしょうが、パンタレのいりこ、安孫子 佐保子さんのえりも昆布を使います。



雲英 頭一さん
(ありがとうファーム)

本場韓国の有機農業の唐辛子

本格的キムチ作りをするときに、これまで壁となっていたのは、とくに唐辛子と魚醤でした。

魚醤は幸い、土佐佐賀産直出荷組合が素晴らしいものをすでに開発していました。

キムチ用の粉唐辛子は、一般的な日本の唐辛子では使わず、粒が粗く、辛味が少なく、甘みのあるものがが必要です。アルカリ性土壌で作られる韓国産唐辛子でないとキムチには向きません。今回の白菜キムチ作りのために、韓国で有機農業を実践するブルム農業高等技術学校で栽培された粉唐辛子を使用することになりました。愛農流通センターを通じて分けていただきます。

冬を健康に乗り切るために

キムチは2013年12月、「キムチ作り文化＝キムジャン文化」としてユネスコの「無形文化遺産」として登録されました。キムチは酵素がたっぷりてたいへんヘルシーです。うまみ成分も多く、料理のバリエーションも豊富な素晴らしい発酵食品です。本場の技を活かした、安全、安心の本格キムチで冬を健康に乗り切りましょう。

ありがとうファーム雲英さんの 白菜キムチ

●原料

- 白菜 ありがとうファーム 雲英 頭一(岐阜県) ☆☆☆
(オルターカタログ2012年8月1週号、2013年10月4週号、2014年10月4週号参照)
- マスコバド糖 ATJ(フィリピン)(オルターカタログ2009年5月3週号参照)
- りんご 土と健康を守る会・須田(長野県) ◆ ND
- 蔵の素 大木代吉本店(福島県) ND
(拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p.177参照)
- 塩 天外天塩 内モンゴルで天日干しされ、1年熟成の湖塩
- かたくちいわし魚醤 土佐佐賀産直出荷組合(高知県)(オルターカタログ2013年2月2週号参照)
- ミニトマト ありがとうファーム 同上 ☆
- 唐辛子 ブルム農業高等技術学校(韓国) ☆☆☆
- にんにく ありがとうファーム 同上 ☆、西川 年武(和歌山県) ☆☆☆、
ヤマサ有機農園・楠 正人(徳島県) ☆☆☆
- 生姜 中島ゆうきの里・泉 精一(愛媛県) ☆☆☆ などオルター生産者
- いりこ パンタレ(福海丸・福岡県) ND
(拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p.99参照)
- 発芽モード®玄米 ありがとうファーム 同上 ☆
- えりも昆布 安孫子 佐保子(北海道) ND
- 寒干し大根 ありがとうファーム 同上 ☆☆☆

●製造工程

- 1 白菜を包丁で4分割
- 2 白菜を塩漬けにする
- 3 白菜を水洗いして塩抜き
- 4 白菜を専用の脱水機で脱水
- 5 調味料を調合
- 6 白菜を漬け込む
- 7 1℃にて3～7日程度保存
- 8 計量パック詰め
- 9 箱詰め、出荷

市販のキムチの問題点

キムチは本来発酵食品ですが、一般市販品は手間や時間をかける伝統的な方法はとらず、様々な原料を混ぜてそれらしい味に見せかけた、いわばキムチモドキになっています。そのため、キムチも他の加工食品同様、実に多くの化学薬品や食品添加物が使われています。

味つけには蛋白加水分解物(発がん性の疑い)、酵母エキス、チキンエキス、魚エキス、酸味料、人工甘味料(ソルビトールなど)、還元水飴、ぶどう糖・液糖・果糖など粗悪な原料から作られたキャリアーオーバーの食品添加物まみれのものがつかわれています。酸化防止剤、合成着色料、合成香料、pH調整剤(ポリリン酸など)、増粘多糖類なども使われています。もちろん使用原料の野菜は農業や硝酸イオンの問題を考慮されているはずもなく、調味料類もポストハーベスト農薬、遺伝子組み換えなどの問題を考えられているはずありません。