



ほんものを たべよう

提出日	5/7	火	水	木	金	10
配達日	5/14	火	水	木	金	17
翌々週分配達日	5/21	火	水	木	金	24

2024.5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

調味料

オルター仕様のコーボン 「アップルバイオ発酵料理ペースト」実現

腸の健康に有益な野生酵母がいっぱい

第一酵母(株)

文責 西川 榮郎(オルター 代表)



第一酵母の多田 一政三代目社長

腸の健康に役立ちます

静岡県伊豆の国市にある第一酵母(株)多田一政三代目社長は、野生の天然酵母飲料「コーボン」を製造しています。「コーボン」は、現代の食生活では摂取が難しくなった、有用な生きた酵母菌を多量に摂取することができる発酵食品・飲料シリーズで、腸の健康とくに小腸の健康に役立ちます。

中でも飲料タイプは、「ジュース感覚で飲みやすい」・「美味しい」という声が多く、70年以上の実績も備えた、第一酵母(株)の人気製品です。

自然療法の有力アイテム

「コーボン」の開発者は、多田一政社長の祖父である故多田政一理学・哲学博士(東京帝国大学、基礎医学)です。今でいう「自然療法」のはしりである総合統一の「綜統医学(=現『生活医学』)」を完成されたことで知られています。博士自身、当時不治の病といわれていた結核にかかり、西洋医学の治療を受けましたが、いっこうによくならなかったことから、西洋医学に疑問を持つこととなり、博士の父、漢学者多田北溟翁が東洋思想にも造詣が深かったことから、その影響を受け、「自然療法」の道を開かれ、自らの病も克服されました。

博士の自然療法のテーマのひとつが発酵食と腸内細菌であり、有益な酵母菌をより手軽に、効率よく摂取できるようにと開発されたのが「酵母蜜」とも言うべき、伊豆の山中の椿の葉の裏から採取された野生の天然酵母飲料「コーボン」です。1950年に製造を開始しました。

ホメオスタシス促進

多田政一博士に1979年ごろの大学院時代から師事された故大西秀典内科医師(日本生活医学センター)は、1999年開催の日本補完代替医療学会において、20年に及ぶ研究の成果として、「コーボンマーベル」の臨床試験の結果を以下のように発表しています。

<ホメオスタシス促進作用>

1. 腸内腐敗の改善と整腸作用
2. 血中コレステロール低下作用
3. 糖代謝改善作用
4. 血中尿酸低下作用
5. 多血症と貧血の改善作用
6. 免疫異常(免疫不全、アレルギー、自己免疫疾患)の改善作用
7. 疲労回復作用
8. 食欲改善作用
9. アルコール代謝改善作用

「コーボン」飲用者の体験談

- ・お通じが良くなった。
- ・便やおナラが臭わなくなった。
- ・疲れにくくなった。
- ・倦怠感がなくなった。
- ・風邪をひきにくくなった。
- ・夏バテしなくなった。
- ・むくみが改善した。
- ・深く眠れるようになった。
- ・肌の調子が良くなった。
- ・肌が乾燥しにくくなった。
- ・ニキビがでにくくなった。
- ・口内炎がすぐおさまった。
- ・花粉症が改善した。
- ・鼻炎が改善した。
- ・髪がしなやかに、艶やかに、ハリが良くなり増えてきた。
- ・冷え性が改善した。
- ・更年期障害の症状が改善した。
- ・生理痛、生理不順、月経前症候群が改善した。
- ・胃腸の調子が良くなった。
- ・尿酸値、肝機能数値、コレステロール値などが改善した。

「コーボンアップルバイオ」がおすすめ

「コーボンアップルバイオ」の原料はオルターの生産者、高島町有機農業提携センター 中川 信行さんなどのオルター基準◇のりんごです。

その他の「コーボン」の原料は慣行栽培品です。

発酵料理ペーストがお得です

「コーボン発酵料理用」は、いわば「コーボン」の飲料製造過程で出来る「おり」(日本酒における酒粕に相当する部分)を使いやすく加工したものです。ペースト状になっています。値段は安価ですが、酵母菌の活性力においてたいへん優れており、「発酵」をより身近に・普通の調理に取り入れたい方におすすめです。今回、オルター仕様「アップルバイオ」のおりに限定した「アップルバイオ発酵料理ペースト」が実現しました。

その使い方は、

- ①そのまま小さく丸めてアメのように食べる(酵母が発

酵して、お腹が張る場合があります。その場合は、摂取量を減らす、または、摂取を中止してください。)

- ②調味料に混ぜて調味料をバージョンアップする
味噌に10%入れる。2~3日暖かいところに置き発酵味噌として(保存は冷蔵庫に)。
自家製味噌、仕込みの際、原料の総重量に対して5~10%混ぜる。味噌の出来上がりが早くなり、フルーティーな風味が加わります。
醤油・酢・ソース・ケチャップなどには1Lに対し大さじ2杯をよく溶かして(保存は冷蔵庫で)。料理が美味しくなり日持ちも良くなる。
- ③肉・魚料理の下処理に
両面に薄くまんべんなく塗る。冷蔵庫で1時間ほどおくと素材の臭みが取れて(オルターの肉には臭いがそもそもありませんが)、出来上がりもジューシーに。とくに豚肉が美味しく劇的に柔らかくなります。
- ④穀物の煮炊きに
米3合に対し、本品大さじ1杯入れてよく混ぜ、一晚おき、翌日炊きます。炊いたご飯はふっくら、冷めても固くなりにくくなります。玄米や豆の浸漬時に入れると、雑菌の繁殖を抑えます。豆の量200gに対し大さじ1の分量が目安。豆の3倍の水に溶かし、一晚浸漬し、翌日煮ます。ふっくら柔らかく炊け、日持ちも良くなります。
- ⑤ぬか漬に
ぬか床、生ぬか2kgに対し50~100g混ぜる。ぬか床の発酵をよくします。糠臭さが減り、フルーティーな風味が加わります。
- ⑥野菜を茹でる時に入れる
じゃがいもが煮崩れしにくくなる。レンコンが変色しにくくなる。ほうれん草の色が他のものに色移りにくい。
- ⑦天然酵母パン作りに
右記QRコードはコーボン発酵料理用でパンの元種を起こし、天然酵母パンを焼くレシピです。(本品で代用可)。
モチリとした食感がとても美味しいです!



第一酵母の アップルバイオ発酵料理ペースト

●原料

- りんご…高島町有機農業提携センター 中川 信行他 ◆
※拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」① p.60参照
- 津軽産直組合 斉藤 篤寿 監定 ◆
※オルターカタログ2020年2月1週号参照
- 砂糖…てんさい糖
- 天然酵母…自社環境下で野生酵母を採取しています。