



ほんものを たべよう

提出日
5/ 火 水 木 金
14 15 16 17

配達日
5/ 火 水 木 金
21 22 23 24

翌々週分配達日
5/ 火 水 木 金
28 29 30 31

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

2024.5月4週号

惣菜

アーユルヴェーダスパイス 薬膳カレーで元気に

オルター仕様100%です

アーユルヴェーダひだまり

文責 西川 榮郎(オルター 代表)

人気店の味を家庭で

北海道釧路市のアーユルヴェーダひだまりのティラックピーリスさんは、オルター仕様100%の安全な食材を使ったアーユルヴェーダスパイス薬膳カレーを店で提供しています。この店の人気スパイス薬膳カレーを急速冷凍でおしさを閉じ込め、お届けします。

6つの味で満足感と満腹感

ピーリスさんはスリランカ人のアーユルヴェーダ師です。スパイス薬膳カレーはピーリスさんがひとつひとつ手作りします。

5000年の歴史のあるスリランカの伝統医学、アーユルヴェーダでは「1回の食事で塩味、甘味、苦味、渋味、酸味、辛味の6つの味をいっぺんに食べる」ことで満足感と満腹感を得られ、健康でいられる腹7分目にする事ができるという教えがあります。

週1回食べてデトックス

農業や化学肥料、食品添加物など毒素が入っていない自然栽培や有機栽培の厳選食材を使うことで、余計な老廃物を身体にため込まず、心と身体の健康が保てます。

このスパイスたっぷりの薬膳カレーを週1回食べるだけでデトックスができる、健康が保てていると評判です。

超こだわりの食材で作っています

ピーリスさんが薬膳カレーの原料に使っているものは下記に詳しくご紹介しているとおりです。

スパイスは、農業・化学肥料不使用で、有機JAS認証のあるものです。

野菜も農業・化学肥料不使用で、自然栽培が有機肥料がちゃんとしている有機栽培のもので、ほとんどが有機JAS認証を取得されています。

米はカレーに合う短粒種のスワンダル米で、スリランカの伝統農法で栽培されています。

ジビエは野草、いわば薬草を食べている鹿肉で、鹿が苦しまないよう首筋をライフルで射抜いています。銃弾は有害な鉛は使っていません。

調味料はオルター推奨の品を使っています。

6種類のカレーが楽しめます

この薬膳カレーは「6種類の味」と「ごはん」がセットされています。

ターメリックライスは前述のようにカレーに合うスワンダル米です。スワンダル米はスリランカではたいへん希少な米です。お坊さんやアーユルヴェーダホスピタルの患者さんくらいしか食べることができないほどです。低糖質で、日本米よりミネラルが豊富です。アーユルヴェーダでは糖尿病の治療に使われています。

6種類の味とは

(1) エジシカ肉のカレー

エジシカ肉は鉄分が多いので、現代女性の貧血および

隠れ貧血改善に役立ちます。鹿肉は、高タンパク質、低脂肪です。

(2) じゃがいもカレー

じゃがいもは北海道のおいしい食べもの、薬膳の観点からは胃にやさしい食べものです。

じゃがいもの形があると冷凍には不向きなため、ペースト状に工夫しています。

また、ココナッツを使っています。ココナッツはアーユルヴェーダではドーシャバランス(生命エネルギー「ヴァータ(風)」「ピッタ(火)」「カパ(地)」の3つのバランス)を整え、栄養を完全にしてくれる万能食材です。

(3) レンズ豆カレー

レンズ豆はスリランカでポピュラーなカレーで、タンパク質が豊富です。ココナッツも使ってドーシャバランスを整えています。

(4) ビーツのテンペラード

ビーツは栄養がとても豊富です。特にやむべつメーカーファームの自然栽培のビーツは甘味が強く、えぐ味や苦味などの雑味はありません。

(5) モリンガのマルリン

モリンガはスーパーフード中のスーパーフードです。必須アミノ酸を全て含んでいます。それ以外に90種類以上の栄養素を含んでいます。GABAは発芽玄米の22倍。鉄分は牛レバーの4倍、カルシウムは牛乳の20倍など。300以上の効果、効能があると言われているアーユルヴェーダの薬草です。スパイス料理にすることでモリンガの嫌な味を感じずに食べることができます。

(6) ココナッツサンボウラ

ココナッツサンボウラはスリランカではこれだけで甘味、酸味、苦味、渋味、塩味、辛味の6つの味をいっぺんに食べられる幸福な一品です。

ココナッツはドーシャバランスを整えてくれるスーパーフードといえます。

これら6種類のカレーは甘味ひとつにしても、ココナッツ



左からティラックピーリスさん、逢返 実穂さん、岡田 万喜さん、澤村 真紀子さん

の甘味、ビーツの甘味、じゃがいもの甘味などそれらが少しづつバランスが違っているので、満足度や満腹度がアップしています。

辛味づけのシーサンボウラは玉ねぎと唐辛子と数種のスパイスで出来ています。辛いのが好きな方は一緒に混ぜてください。辛いのが苦手な方はよけて食べてください。

1種類ずつ味見をしたら、全部を大胆に混ぜてお召し上がりください。

蒸して温めることを推奨していますが、レンジ(磁性鍋使用)で温める場合は途中で混ぜていただくとうま味温まります。

アーユルヴェーダで2度救われた

ピーリスさんはおよそ35年前に来日しました。毎週通っていたスリランカのお寺で会った日本人に、「日本に行ってみないか」と声をかけられたのがきっかけでした。東京のイタリア料理店でシェフをしていたことがあります。

結婚した相手がオルターの牛肉・豚肉の生産者である知床興農ファームの清水 信吾社長の妹でした。

3.11の原発事故の恐ろしさから、奥様の実家のある北海道にやってきました。

その北海道の寒さで、若い時に故障した膝痛が悪化し、歩くのも困難になりました。幼少期になったリウマチをアーユルヴェーダで完治した経験があり、スリランカのアーユルヴェーダ病院で、この膝痛も完治できました。

アーユルヴェーダと安全な食のコラボ

日本でもこのアーユルヴェーダを広めたいとアーユルヴェーダ師となり、2015年、釧路市で開業しました。アーユルヴェーダを学び、クライアントと接する中で、「食べることは生きること。食べたもので身体は出来ている」ことを強く実感するようになり、アーユルヴェーダの教えに「食」を合わせなければ、「健康」は実現できないと気づき、再び料理人の道を歩き始めました。「料理はおいしくないといけいない」との料理人のプライドを中心に置いて、素材が良いと「おいしい」料理ができるということ、アーユルヴェーダで学んだことを組み合わせることで身体に良い料理をめざしています。

アーユルヴェーダひだまりの ひだまり薬膳カレー

●原料

クミン [★★★] エヌ・ハーベスト(オルターカタログ2019年10月3週号参照)
フェネル [★★★] 同上
カルダモン [★★★] 同上
クロブ [★★★] 同上
コリアンダー [★★★] 同上
フェヌグリーク [★★★] 同上
パプリカ [★★★] 同上
マスタードシード [★★★] 同上
フェヌグリーク葉っぱ [★★★] 同上
ブラックペッパー [★★★] 同上
Mrs.Palamakumbura Ratawatta Agro forestry Plantation(スリランカ) 森林と生物多様性を保護し、地球環境に優しい持続可能な Agro Forestry(アグロフォレストリー)農法。農業は一切使用しない。害虫退治、忌避はニームオイル。肥料はココナッツの殻、

牛糞、山羊糞。ミズコンポスト。シナモン [★★★] 同上
ジンジャー [★★★] 同上
ターメリック [★★★] 同上
カレーリーフ [★★★] 同上
セーラ(レモングラス) [★★★] 同上
バンダナリーフ [★★★] 同上
タマリンド [★★★] 同上
モリンガ [★★★] 同上
ココナッツミルクパウダー [★★★] 同上
ココナッツファイブ [★★★] 同上
ココナッツオイル [★★★] 同上
Nishantha Jayatilaka スワンダル米 [★★★]
Shan Shanグループ所属 Priyantha Senarathne Sewanaグループ所属 Madura Kumara Ariyaratna (スリランカ伝統農法) 肥料は枯葉や稲わらから成る糞と、牛糞、象糞、牛尿など

で堆肥を作る。種子の害虫の防除はシナモン、カッベティア(クロトン、レクシフェニオ)(植物)を使用。芽が出てからはニームの葉と種子を使用。
じゃがいも [★★★] やむべつメーカーファーム 和田 徹、彩(有機栽培) 防除 有機JAS適合農業コサイド3000(銅剤)、肥料 有機JAS適合肥料 クエイ有機
玉ねぎ [★★★] 内海農園(北海道)内海 登(拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」②p.80参照)
生姜 [★★★] ND 大原 好文(神奈川県) 拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」①p.64参照
にんにく [★★★] 伊藤農園(北海道) 伊藤 勲 肥料 栽培期間中使用なし(ただし前作の野菜にグアノ、豚糞堆肥使用あり)
レモン [★★★] 大友農園 大友 良介

農業 不使用、肥料 使用なし
ビーツ [★★★] 自然栽培
やむべつメーカーファーム 和田 徹、彩
唐辛子 [★★★] 自然栽培 同上
レンズ豆 [★★★] ネオファーム(オルターカタログ2022年9月4週号参照)
鹿肉 アウトドアアシスト岩松 鹿用のライフルを使用。鉛のついた散弾銃は使用していません。
砂糖 有機砂糖 Usina Sao Francisco S/A(オルターカタログ2022年9月2週号参照)
酢 河原許造(オルターカタログ2010年12月1週号参照)
食塩 赤糖化成
◎容器は比較的安全なステンプルで環境負荷の少ないユーカリバルブを使用したもの。

特別チラシでアーユルヴェーダひだまりの「ひだまりスパイスカレー」をご紹介します。