



# ほんものを たべよう

|         |               |
|---------|---------------|
| 提出日     | 7/ 火 水 8/ 木 金 |
|         | 30 31 1 2     |
| 配達日     | 8/ 火 水 木 金    |
|         | 6 7 8 9       |
| 翌々週分配達日 | 8/ 火 水 木 金    |
|         | 13 14 15 16   |

2024.8月2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。

## ナッツ・ドライフルーツ

# 縄文食のエース 「オニグルミ」

希少な古来からの日本固有の在来種

## 山から(株)

文責 西川 榮郎(オルター 代表)

### オメガ3豊富でやさしく深い コクのある感動的な味

北海道から九州の山野の川岸に自生している落葉高木、オニグルミは、オメガ3 (ω3, αリノレン酸) 豊富 (ω3 : ω6 = 1 : 5) で、縄文食の古来から日本固有の在来品種で、私たち日本人の健康な食を支えてきました。その味は西洋クルミと比べても圧倒的においしく、やさしく深いコクのある感動的なものです。

しかし、このオニグルミは一般市場で出回ることはほとんどなく(市場流通は1%以下)、山で拾ってきたものをクルミ白和え、おこわ、もちとして自家消費する、かつては山のごちそう・保存食として利用されてきました。

### 西洋クルミと比べて剥くのがたいへん手間

オニグルミが一般市場に出回らないその主な理由は、一般に食べられている西洋クルミと比べ、小ぶりで殻は硬く、可食部の実が少なく、その実をほじくって取り出すのにたいへん手間がかかるためです。

オルターとしては、かねてから農業や化学肥料と全く無縁で自生している在来種、このオニグルミを製品化できたらいいなと考え、オルターの生産者などに呼びかけましたが、今までそれは実現できませんでした。

### 地域の宝を活用した田舎ビジネス

山から(株)、柳沼(やぎぬま)陽介代表は、このオニグルミの製品化に成功されました。

柳沼さんは大学の経済学部を卒業後、東京の果物専門店企画・営業職として働いていました。そのときに出会った、地元の生産物を取りまとめた、加工品などにして販路展開する各地の農家は、その土地ならではのものを大切にしている、元気でイキイキとしている人ばかり。そんな地域にあるものを活用した田舎ビジネスのおもしろさを話す彼らを見ると、いつかは自分もやりたいなと年々思いが強くなりました。

### 山の宝との出会い

2016年、新潟県東部、阿賀町に地域おこし協力隊として移住してきました。地域おこし協力隊とは、市町村の臨時職員として在籍し、「特産品開発」などを通して、中山間地域の活性化を目標とする活動を行うものです。

柳沼さんは地域おこし協力隊として入植する土地を探して、前年2015年に、この阿賀町を訪れた際、案内する役場職員の軽トラックでバリバリと音を立てて踏みつぶされていく、山道に落ちているオニグルミを見つけました。

オニグルミは拾えないくらい、いっぱい落ちているの



です。まさに山の宝です。柳沼さんはこのとき阿賀町に移住することを決めました。

### 高齢化町の地域おこし

オニグルミは山で自然にできて、落ちてくるものですが、一定量集めるには人手が必要です。柳沼さんはその協力者を町の広報紙などで呼びかけました。その結果、協力者が増え、オニグルミを拾う応援隊として、地元の爺ちゃん、ばあちゃん50~60人で組織する「阿賀町地域商社 もりあがろう商会」ができました。拾ったオニグルミは柳沼さんの山から持ち込まれ、それを柳沼さんは買い上げます。

今まで誰にも注目されてこなかったオニグルミが、新潟県下で最も高齢化率が高い阿賀町の地域活性につながったのです。



くるみの買い取り

### 胡桃通貨

小学生たちもクルミ拾いに参加します。「胡桃(くるみ)通貨」という仕組みを作り、柳沼さんの奥さんが焼くパンやお菓子と交換できるのです。

奥さんは柳沼 沙織さん。専門学校で講師を務めてきた腕のあるパティシエです。

### 拡がる夢

柳沼 陽介代表が経営する山からは、阿賀町の「パンとおやつ 奥阿賀コンピリー」と、東京足立区の自家製のパン屋「パンいつぞ」というパン・お菓子を販売する店を持っています。この店で地域の環境や農地を守っていく大切さを少しでも伝えていきたいと思っています。

沙織さんが阿賀野川流域の農家に契約栽培しても



山からの柳沼 陽介代表と奥さんの沙織さん

らった古代小麦(スペルト小麦)やオニグルミでパンを焼いています。いずれ、オルターとしてもオニグルミと古代小麦やオルターの米粉でパンやお菓子を作ってもらいたいとも思っています。

### クマヤリスとの競争

オニグルミは樹上で熟した青い実が9~10月頃自然に落ちます。それを地元の爺ちゃん、ばあちゃんがクマヤリスと競争で拾い集めます。これを屋外で1~2週間さらに完熟させます。外皮を剥き、殻を洗い、天日乾燥、さらに陰干しし、殻のまま保管します。出荷直前に殻剥き作業をして袋詰めして出荷します。

### みんながハッピー

この手間のかかる殻剥き作業は、地元や新潟市の5つの障がい福祉施設の担当です。殻のままなら常温保存で品質が保たれ、注文に応じて手が空いた時に作業できるため、福祉施設の利用者さんにとってちょうどよい仕事になります。

オニグルミは障がい者の皆さんの働く喜びも実現しています。利用者さんが受け取るお金も増え、施設側ももらえる補助金も増えます。新しい農福連携が生まれたのです。拾う人、剥く人みんながハッピーになれるオニグルミの地域循環です。

山からのオニグルミのオルターへの紹介は、オルターの提携先「黒怒」からいただきました。

## 山からの 鬼ぐるみ

### ●原料

オニグルミ 新潟県阿賀町の阿賀野川やその支流の沢沿いなどに自生している日本古来からの在来種オニグルミを採取 オルター基準 ☆☆☆ 自然もの

### ●加工工程

- 1 拾い集める
- 2 屋外で完熟
- 3 外皮を剥き、殻を洗い、天日乾燥、陰干し
- 4 殻剥き作業

社会福祉法人東蒲原福祉就労継続支援B型 ほとサポートとこみな  
社会福祉法人中東福祉会 地域活動支援センターたんぼぼ  
社会福祉法人中東福祉会 障害者支援施設 いずみの里  
医療法人水明会 就労継続支援B型ラグーン  
医療法人青山信愛会 地域活動支援センターはっぴい  
医療法人青山信愛会 地域活動支援センターほっぷ