



ほんものを たべよう

提出日				
1/	火	水	木	金
7	8	9	10	
配達日				
1/	火	水	木	金
14	15	16	17	
翌々週分配達日				
1/	火	水	木	金
21	22	23	24	

2025. 1月3 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。

野菜

きれいな環境で育つ 自生のクレソン

クレソンはスーパーフード

さとやまブランド

文責 西川 榮郎(オルター 代表)

ほったらかし農業

さとやまブランド、宮毛(みやけ) 恵代表は、大阪府下や和歌山県の圃場においてご本人が自ら「ほったらかし農業」と名付ける「自然栽培」を行っています。

農薬や肥料(有機および無機)の使用はありません。使うのは草木灰、落葉の腐葉土くらいです。

地域力で守った自然環境のクレソン

その宮毛さんの圃場のひとつ、和歌山県、紀見峠付近にある橋本市芋谷地区の芋谷川に自生しているクレソン(☆☆☆)を今回、出荷させていただきます。

宮毛さんの圃場の中を流れる芋谷川上流は人家や田畑もなく、地域の努力で周辺の農地では農薬や除草剤の使用を禁止しており、その自生しているクレソンを安心して食べることができます。宮毛さんはこの自生のクレソンを守るため、川の整備をしています。手刈りでカヤを取るなどです。こうして増やしたクレソンを収穫しています。

クレソンはスーパーフード

クレソンといえば、レストランでステーキを頼むとちょこんと上についている野菜だと思っている人が多いと思います。

しかし、クレソンは実はスーパーフードと呼ぶにふさわしい高栄養価の野菜なのです。

米・ワシントンポスト紙によれば、米・ニュージャージー州のウィリアム・バターソン大学の研究者が17種類の必須栄養素(カリウム、食物繊維、タンパク質、カルシウム、鉄、チアミン、リボフラビ



芋谷川に自生しているクレソン



代表の宮毛 恵さんとスタッフの糟谷 由介さん

ン、ナイアシン、葉酸、亜鉛、ビタミンA、B6、B12、C、D、E、K)の含有量をもとに作成した「栄養素の高い果物と野菜トップ41」リストの第1位になった野菜です。

野菜のひとつとして、しっかり食べて

こんなクレソンを、宮毛さんは単なる洋食の添え物としてではなく、以下のような5分でできる簡単なレシピでたっぷりと食べていただくことをおすすめされています。

- ・鍋物に具として入れる
- ・和食 クレソンお浸し
材料：クレソン、鯉節、塩または醤油
- ・和食 クレソンごま和え
材料：クレソン、すりゴマ、塩、ハチミツ
- ・和食 クレソン白和え
材料：クレソン、水切り豆腐、塩、醤油
- ・韓国 クレソンナムル
材料：クレソン、胡麻油、ニンニク
お好みで胡椒、鷹の爪
- ・洋風 クレソンソテー
材料：クレソン、バター、茸類、塩
- ・中華 クレソン中華炒め
材料：クレソン、ニンニク、生姜、胡麻油
お好みの肉や魚介、でんぷん、胡椒、塩

農薬汚染の心配のない 日本ミツバチのハチミツ

宮毛さんは芋谷地区の圃場でクレソン以外に米、柿、栗、いちじく、鬼クルミなどを栽培しています。また日本ミツバチも育てていて、このハチミツをオルターへ出荷させていただきます。日本ミツバチは約3km飛びますので、周辺に農薬を使う畑があると農薬で汚染しますが、芋谷地区での日本ミツバチはそのような汚染源がなく安心です。

圃場は4箇所

芋谷地区以外の圃場、富田林市の龍泉では季節野菜をはじめ福来みかん、いちじく、ビワ、いちご、マルベリー、ハーブ、和歌山県かつらぎ町三谷でははっさく、栗、柿、いちじく、梅、デコポン、はるみみかん、ギンナン、柑橘類、紀の川市では鬼クルミ、梅、柿、ザクロ、ぶどうなどを栽培しています。

息子に安全な野菜を食べさせたい

宮毛さんは福島県いわき市出身です。中学時代、果樹園でボランティアをしたことがあります。東京で社会人となり、車の貿易の仕事で知り合ったスリランカ人の友人の作るご飯がおいしくて、興味を持ち、スリランカに通い、アーユルヴェーダ医学に魅了されました。帰国後、大阪に住み、原発に反対するためソーラーパネルの営業の仕事をしていました。結婚して息子が2歳の時に3・11の原発事故が起こり、それまで当たり前だったふるさとからの農作物を食べられなくなりました。息子が4歳になった時、インドネシアに避難しました。インドネシアでジャムウ医学、レイキ療法、オイルリンパマッサージなどを学び、息子の小学校入学のため大阪へ帰り、大阪府羽曳野市で漢方カフェを開店しました。

農業に取り組むきっかけは、橋本市芋谷地区で行われていた「はしもと里山学校」に参加したことからでした。芋谷地区の棚田で米を栽培し、里山を守るため「さとやまブランド」を立ち上げました。

息子に安全な食べものを作りたいと、市民農園に参加し、畳3畳ほどの小さな家庭菜園から始めました。やがて2017年から富田林市龍泉で、恵まれた湧き水のある畑を借りるようになりました。以来、現在に続いています。

宮毛さんの栽培した野菜は、オルター本社(千早赤阪村)のショップで毎週金曜日に販売しています。大阪府下のマルシェにも出店しています。

2025年4月6日実施予定の生産者日帰りツアーイベントでは、橋本市芋谷地区でバーベキューやクレソン狩り、自然体験を行います。同時配布のオルター通信をご参照ください。