



ほんものを たべよう

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

2018.2月2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。

健康応援

糖尿病に評判のキクイモを チップスにしました

キクイモはスーパーフード。

ファームグリーンビレッジ 安田 正勝(岡山県)

文責 西川 榮郎(NPO 安全な食べものネットワーク オルター 代表)



ファームグリーンビレッジ 安田 正勝さん

自然農法 安田風

岡山市にあるファームグリーンビレッジ 安田 正勝さんは、瀬戸内海沿岸近くの倉敷川の河川敷57aの圃場で、自ら「自然農法 安田風」と名付けた低投入型の有機農業に取り組んでいます。

農薬、化学肥料は当然不使用です。肥料は、地元岡山県産の米ぬかのみを使用し、その米ぬかを土にすき込む「米ぬか土ごと発酵」という方法で栽培しています。硝酸塩が問題とならぬよう、窒素成分はギリギリまで減らすようにしています。オルターとして、生の有機物をそのまま畑にすき込むのはすすめていませんが、作付作物がにんじんなどの根菜なので、この方法で上手く育てることができるといいます。有機JAS認証は取得済みです。

オルターへはこれまで、にんじん、ニンニク、キクイモなどを出荷していただいています。

風だけで乾燥

安田さんは2016年産のキクイモから、「きくいもチップス」の製造を始めました。焙煎など余分な処理を行わず、機械乾燥だけで成分を凝縮し、キクイモ本来の風味を残しています。

糖尿病の特効薬・整腸効果も非常に高い

キクイモが「糖尿病に効く」という評判を知り、国民病である糖尿病対策になれば、と栽培し始めました。安田さんが介護しているご両親や、年齢を重ねる自分自身にとって必要な品と考えての開発です。

キクイモには天然のインシュリン(インスリン)といわれるイヌリン(生のキクイモに13~20%のイヌリンが含まれています)が

豊富に含まれています。そのため、食後の血糖値上昇を抑制する効果が知られており、実際に糖尿病が改善したという報告がたくさん知られています。

キクイモはデンプンを蓄えず、水溶性の食物繊維イヌリンを含んでいます。イヌリンは消化されずに大腸まで届き、ビフィズス菌などの善玉有用菌類の栄養源ともなって、大腸内の菌叢に良好なバランスを取り、トイレタイムを楽にし、腸活に、健康増進・維持にも役立ちます。

キクイモは生活習慣病対策に役立つ、スーパーフードです。ちなみに、キクイモのポリフェノールは緑茶の50~60倍、亜鉛は牛肉の3倍含まれています。

ベジタブルシリアル風も開発

安田さんは「きくいもチップス」の姉妹品として「ベジシリ」(ベジタブルシリアル風)も開発しました。

キクイモのイヌリンを分解するためには、十分な水(約200ml)が必要と考えられています。高齢者にとってはその水分補給が難しい、また「きくいもチップス」だけを毎日食べるのは飽きてしまいやすいという点を考えての開発です。

食物繊維やビタミン類が摂取でき、揚げや海藻を加え、味噌などでスープに調理すれば機能性に富んだ料理になります。高齢者世帯や共働き世帯に便利です。

オルターへ野菜も出荷

安田さんは専門学校で建築を学び、卒業後は建設会社などで働きました。今から30年前の30歳の時、脱サラをしてオーガニック産品を取り扱うグループの手伝いをしました。さらに1988年には新規就農をして今日に至って

います。子どもの時に食べたおいしい味の野菜を、自ら育て、納得できる野菜を消費者に届けたいと考えています。「安全・安心は当たり前、美味しくなければ食べものやない!」が信条です。

創業した頃は少量多品目生産で、直接消費者に届ける産直方式をとってききましたが、12~13年前からはにんじんを中心とした中規模生産に切り替え、オルターへ出荷を始めました。

近年の天候異常に負けないで

ひたすら安心でおいしい野菜を育て、お届けするという思いで、両親や研修生とともに邁進していましたが、経営の潮目が大きく変わったのは2011年9月の大型台風直撃による農場の崩壊でした。野菜は全滅、機械も故障、両親の介護が始まり、バイトで生活を支えながら圃場の再生と営農の復活を目指しました。

河川敷の圃場は四方が開け、陽当りは良いのですが、大雨、川の増水があれば畑が冠水、台風により野菜がなぎ倒されることもほぼ毎年のことになっています。そのため、作付期間の長いキクイモなどの野菜は、作付が難しくなっています。そこで、河川敷から堤防が高い方の圃場でキクイモ作りを行なっています。

近年は極端な高温多湿、多い秋雨、スーパー台風、突発的な大雨と、従来の常識が通用しない気候が続いて、せつかくの露地栽培がますます難しくなっています。

農業を始めてこの30年、岡山県内には学ぶべき農業の師はなく、独学でここまで研究、実験、生産、反省を繰り返し、土壌・気候に合った、自ら「自然農法 安田風」と名付ける技術を確立してきました。

ファームグリーンビレッジの きくいもチップス、ベジシリ ★★★

きくいもチップス

●原料

自家栽培の有機キクイモ
種芋 …… 自家採取
肥料 …… 地元岡山県産米ぬか

●製造方法

- 1 収穫
- 2 水洗い
- 3 生芋チェック
- 4 カット(スライス)
- 5 状況により再度水洗い
- 6 機械乾燥(荒乾燥) 風だけで2~3時間
- 7 機械乾燥 約70℃で12~16時間
- 8 自然に常温まで温度を下げる
- 9 乾燥剤入りパッケージに包装

ベジシリ

(野菜のシリアル版きくいもチップス進化版)

●原料

有機キクイモ
有機にんじん
※将来は有機タマネギ、有機サツマイモの使用を検討



キクイモの花