



ほんものを たべよう

提出日	10/2	10/3	10/4	10/5
配達日	10/9	10/10	10/11	10/12
翌々週分配達日	10/16	10/17	10/18	10/19

オルターの提案

- 本場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

2018.10月2週号

素麺 SOMEN

伝統食の中に受け継がれてきた グルテン消化分解、糖質カットの知恵

岡上食品(香川県)

文責 山本 朝子(オルター顧問)



二代目 岡上 博さん、初代 岡上 兼一さん(写真右から)

誠実な原料で、誠実に作られる

小豆島の岡上食品の素麺は、グルテン含有率が10~11%と少ない国産(福岡県産)中力粉を使用しています。塩はオルター取扱の赤穂の天塩、水もオルターお薦めのハイパーネオを使用した活性水に、油は酸化しにくいオリーブ油、小豆島産100%圧搾絞ります。

これらの逸材を使用した上、その製造工程も徹底しています。中力粉中の少ないグルテンをしっかり細く伸ばせるほどに形成するコツは、塩を加えながら丁寧に練って、熟成を重ねながら圧力をかけることです。ある程度圧力をかけながら熟成をした後、少量のオリーブ油を入れるのですが、細くしていく段階ごとに十分に熟成時間を置きます。この時、活性水が小麦粉の粒子の内部に素早く浸透し、蒸発するスピードを遅らせるので、コシの強い、「にゅうめん」にしてもおいしい品質を醸し出しているのです。

最後は乾燥ですが、まずは、小豆島の気候を生かした“天日干し”で七分まで乾燥を進めますが、この時に、天日で縮むことで、又、さらに強いコシが得られるということです。

これだけの原料をそろえ、古式製法に則って製造されている素麺は、素麺の本場といわれている地域においても、いまや皆無に等しいといえます。品質の低下が素麺人気を全国的に低下させ、日本をラーメン王国のようにしてしまった、そして、“にゅうめん(あったかい麺)”にして食べる日本の伝統的な食習慣が失われつつあるといっても過言ではないでしょう。

グルテン含有量の少ない地粉を、さらに消化分解しやすく

それだけでなく、グルテンフリーが健康の秘訣として謳われている昨今、夏場にしか食べない、それも、薬味くらいしか野菜と一緒に食べる習慣がない夏の素麺の食べ方は、どんどん、若い人にはなじみが少なくなっ

ています。さらに、劣悪な原料で作られた素麺は、茹でるとすぐに“ふやけてしまう”ので、コンビニなどで販売しているパック入りの冷し素麺しか食べたことのない人は、「素麺はふにゃふにゃした、味のないまずいもの」と敬遠するようになります。

日本の伝統食における小麦粉は、いわゆる「地粉」、もともと中力粉で、グルテンの含有率は少ないのです。そして、既述のように良く練った後で熟成した上で、酸化しにくい植物油を混ぜ込むことで、よく、細く伸ばせる粘性を保ちながらも、食べた時には、グルテン自体が消化分解しやすくなっていることを知る人は少ないのです。

すなわち素麺の原料、製造法は、古から日本民族がグルテンの害に陥ることがないように、できる限りの工夫を凝らしてきたということです。

参考 グルテンの粘性を下げ、分解しやすくする方法

- ①小麦粉以外のスターチを混ぜる
- ②グルテンを形成した後で油脂を混ぜる
- ③寝かす(熟成する)

小麦・小麦粉の科学(一般財団法人製粉振興会 参与、農学博士 長尾 精一)より

冷たい素麺はレジスタントスターチが増え、糖吸収が遅延

そもそも、麺類は糖質含有率が多く、健康的に食べるには工夫が必要です。しかし、伝統食の中には既にその工夫が凝らされています。薬味程度にしか野菜は食べなくても、冷たいまま、冷し素麺で食べると、レジスタントスターチが増え、糖質吸収を遅滞させる事ができたのです。おにぎりが一世風靡している理由も実は、食べ方が健康的であることが要因の一つでしょう。

また、温かくして“にゅうめん”で食べる時には、薬味だけではなく、たくさんの野菜(ビタミンミネラル、食物繊維やフィトケミカル補給のために1食100g~150g)と一緒に食べることができるのは言うまでもありません。

名付けて「ら・にゅうめん」

岡上食品の二代目、博さんは、フランスで修業をした腕の良い調理師で、グレインマイスター資格を取得し、穀類の研究にも励んできました。また、オーガニック食材の扱いにも長けておられ、非常に研究熱心です。

たとえば、ポークブロスに豆乳を加えたスープで、ビタミン、ミネラルの宝庫である、きくらげをはじめとするきのこ類や野菜を合わせ、名付けて“ら・にゅうめん”の提案を行おうとしています。ポークブロス、オルターの豚も肉の塊で煮豚を作る時に出る煮汁を使います。「煮汁を取った後でも、オルターの豚肉はちっともパサパサしない、うれしい驚きでした」と、博さん。酸化した油脂類が溢れているラーメンブームに一石を投じる、まさにオルターにふさわしい提案といえるでしょう。

また、最近、「ココナッツオイルを少量加えると、温めてもレジスタントスターチを保持してくれる」という論文※に出会い、ココナッツオイル入りの素麺を開発しようとしています。

使用材料に留意し、誠実に製造するのは当たり前、その上で、より健康的な食べ方の提案も行う。常に勉強熱心、工夫を重ね、温故知新で、古きを守り新しい製品の開発にも腐心する、こういう後継者の存在するオルターの生産者は盤石です。会員はこの心意気を理解して、ぜひとも食べて応援、食べて健康になりましょう。

※American Chemical Society (ACS)の国際会議で発表
Sudhair James/Dr.Pushparajah Thavarajah

※岐阜大学応用生物学科 早川享志教授「炭水化物が冷えると、でんぷんの一部がレジスタントスターチという分解物に変わります。温かい炭水化物だと小腸で消化吸収がすすみますが、レジスタントスターチに分解化された冷たい炭水化物だと、小腸で消化吸収されることなく大腸まで届くので、一部が便として排出されることからダイエットに良い」