



ほんものを たべよう

Alter Weekly Order Catalogue

2017.7月2週号

提出日	7/	火	水	木	金
	4	5	6	7	
配達日	7/	火	水	木	金
	11	12	13	14	
翌々週分配達日	7/	火	水	木	金
	18	19	20	21	

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。

高野豆腐 FREEZE-DRIED TOFU

安全な高野豆腐、最後の砦

消泡剤なしは超貴重。

(株)信濃雪

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)

生搾り製法でおいしく

長野県飯田市にある(株)信濃雪(木下 龍夫社長)は、有機大豆や国産大豆を原料に高野豆腐を作っています。高野豆腐業界が寡占状態となり、ポストハーベスト農薬や化学薬品が心配な大手メーカーの高野豆腐があふれる中で、安全安心の高野豆腐を作る最後の砦です。

信濃雪は生搾り製法(浸水した大豆を生のまま搾って、苦みや渋みが少なくまろやかな豆乳を作り、あとから煮沸を行う製法)も特長で、おいしい高野豆腐を作っています。生搾り製法だと、腸壁に穴があくリーキーガット症候群の原因となる大豆サポニンの心配もなく、安心です。

超貴重な消泡剤なし高野豆腐

オルターカタログ2011年11月4週号でご紹介した(株)信濃雪の「消泡剤を使っていない国産大豆高野豆腐」が超貴重な高野豆腐です。のべ9種類の高野豆腐を作っている(株)信濃雪としても、この高野豆腐が一番おいしくおすすめだと考えています。

しかし、「消泡剤不使用」の高野豆腐は、(株)信濃雪の製造ラインで作る場合、製造がたいへん難しく、一般市販品のような厚みのある製品を作ると、規格外となる失敗品が大量にできてしまうため、厚みを「薄作り」にせざるを得ませんでした。

暫定扱いで厚みのあるもの

そのため「消泡剤不使用」品の開発当初から、市販と同じような厚みのある高野豆腐を求める方のために、「消泡剤を使用した」厚みのある製品を暫定品(※)として取り扱ってきています。

※この「暫定」表示は今後取ります。その理由は信濃雪の高野豆腐は国内で現在のところ最善の努力をされているものだからです。

(株)信濃雪で使う消泡剤は大手メーカーが使うようなシリコン樹脂系ではなく、少しでも安全性に配慮した油系のものにしていきます。しかしこの油系のもの

でも組成はパーム油80%、大豆レシチン12%、炭酸マグネシウム8%と、問題となるパーム油や大豆レシチンが使われています。

パーム油は国際的に森林破壊が問題となっている食用油です。その栽培のため野生動物の棲家が奪われています。また脱色(活性白土)、脱臭(乳酸)、脱酸(塩酸、硫酸、シュウ酸、カセイソーダなど)、風味づけ(リン酸、クエン酸、フィチン酸)など加工助剤として様々な薬品が使用されています。さらに毒性の強い酸化防止剤であるBHA、BHTが使われています。

パーム油はその製造工程でトランス脂肪酸が発生している可能性があります。マウスの実験では、ラードを与えた場合より異常に生存率は低かったという報告もあります。パーム油にはインシュリンの働きを阻害する作用も確認され、糖尿病との関連も疑われています。

大豆レシチンにはその製造原料として使われる輸入大豆のポストハーベスト農薬の問題があります。

信濃雪の高野豆腐における消泡剤の使用割合はわずか0.05%なので、ポテトチップに使われているようなパーム油の問題はないと思いますが、消泡剤を使わない方がよいものと考えます。

消泡剤なしはじっくりと煮込むのが料理のコツ

「消泡剤を使っていない」オルターいちおしの高野豆腐には「厚みが薄い」という以外にもう一つ問題があります。柔らかくするための膨軟剤(重曹)も使っていないため、市販の柔らかい高野豆腐に慣れた方には「硬い」と思われることです。

市販品と同様にぬるま湯では、よく戻りません。食べた方が硬くてびっくりされてしまうことが起こります。

「消泡剤なし」「重曹なし」のこの高野豆腐を料理する場合、時間をかけてじっくりと煮込むことがコツです。熱湯で湯戻したあと、お好みの形に切り、ジャガイモや



木下 龍夫社長

里芋と一緒に煮込むと、でんぷん質が高野豆腐のたんぱく質を柔らかくしておいしく食べられます。

B品はお得

オルターとしてこれまで暫定品として取り扱ってきた「消泡剤使用あり」の品ものは、このたび取り扱いを停止し、新たに「選別外」のB品を取り扱います。この「消泡剤使用あり」の品ものが自然食品店などで普及し、そのB品がオルター取り扱い分に十分な量があることから、オルターではB品のみを企画とします。B品といっても製品としてほんの少しゆがんでいる程度のもので、見た目にも料理に使っても全く問題はなく、より安価な分お得なだけです。

有機高野豆腐が復活

次に「有機大豆」の高野豆腐が復活します。以前、肥料会社の問題で有機 JAS 認証が保留されたため、取り扱いを休止していたものです。ただし「有機大豆」の高野豆腐は「消泡剤使用あり」「重曹使用あり」での企画です。高価な有機大豆を使って、失敗のリスクが高い「消泡剤不使用」を作れないためです。安全性から評価すると「農薬がない」方が「消泡剤がない」方より、より安全と考えられます。

一番スッキリとするのは「有機」で「消泡剤なし」なのですが、その実現は今のところできませんので、この3種類から選択をお願いします。

煮崩れしない極小サイコロ

なお、B品を小さくサイコロ状にカットしたのも、ちらし寿司用などに企画します。一般の柔らかすぎる高野豆腐ではくずれてしまてできませんが、この品はごはんを炊く時から一緒に炊くことができます。炊き込みごはん、みそ汁にもそのまま使えます。重曹を使用していないので、煮崩れの心配もなく、しっかりとした歯ごたえが残ります。

信濃雪の高野豆腐

●原料

国産有機栽培大豆 …… 基本的に秋田県産、不足のとき富山県産使用の場合有
 国産大豆 …… 長野県産、愛知県産ほか
 にがり …… 兼松ソイテック、ナйкаイ塩業 塩化マグネシウム、脱臭苦汁
 重曹 …… 山口県産 純度99.8~100.3%
 消泡剤 …… パーム油(東南アジア) / 大豆レシチン(ブラジル、インド、中国) / 炭酸マグネシウム(国産)

品名	大豆	凝固剤	消泡剤	重曹	形状
①国産有機こうや豆腐	国産有機大豆	使用	使用	使用	厚6P
②消泡剤無添加 こうや豆腐	国産大豆	使用	不使用	不使用	薄8P
③高野豆腐(B品)国産大豆	国産大豆	使用	使用	不使用	選別外
④極小刻み高野豆腐	国産大豆	使用	使用	不使用	極小

市販の高野豆腐の問題点

市販の高野豆腐の一番大きな問題点は、原料大豆がポストハーベスト農薬処理された輸入大豆であること。

豆乳を煮沸すると泡が出ます。この泡には大豆サポニンが含まれています。大豆サポニンは腸に穴をあけるリーキーガット症候群の原因となります。この泡は均一に

煮ることを妨げ、歩留まりを悪くします。そのため、消泡剤を使用しています。消泡剤には、シリコン樹脂、グリセリン脂肪酸エステル、パーム油、レシチンなどの健康に問題のある材料が含まれています。これらは、加工助剤とされて、製品には表示がありません。また、豆腐用の凝固剤には塩化カルシウムなどが使われています。食感をやわらかくするのに、膨軟剤として重曹や重合リン酸塩が使われています。このため、料理にそのまま使うと苦味などが出ますので、湯戻しという余計な手間が必要になっているのです。