



ほんものを たべよう

提出日					
9/	火	水	木	金	
	5	6	7	8	
配達日					
9/	火	水	木	金	
	12	13	14	15	
翌々週分配達日					
9/	火	水	木	金	
	19	20	21	22	

2017.9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。

たこ焼き TAKOYAKI

グルテンフリーの米粉で作った たこ焼き

磁性鋼で温めれば便利です。

特定非営利活動法人 吉野コスモス会

文責 西川 榮郎 (NPO 安全な食べ物のネットワーク オルター 代表)

グルテンフリーを求める声

粉もん大好きの大阪人がこよなく愛するたこ焼き。たこ焼きは原料に小麦粉を使っているため、たこ焼きが大好きな私も、食べたいのにいつも食べるのを躊躇してきました。

多収量性に品種改良された現代の小麦は、そのペプチドが脳内麻薬となつて、頭痛、めまい、うつ症状などが現れ、重症化した場合は難病「セリック症」になるなど様々な健康被害を及ぼすことが問題視され、世界中でグルテンフリーを求める声が強くなっているからです。

米粉たこ焼きの完成

そんな悩みを解決すべく、多くの惣菜を開発していた吉野コスモス会に、米粉でたこ焼きを焼けないかを打診しました。吉野コスモス会では、かつてたこ焼き屋を営んでいた経験がありました。その経験を活かし、幾多の試作を重ねて、ついに小麦粉の代わりに、米粉を使ったたこ焼きを焼くことに成功しました。

障がい者の自立に、 また新しい宝もの登場

しかも、単に小麦粉を米粉に置き換えただけではなく、たいへんおいしいたこ焼きに仕上がりました。米粉と知らないで食べても、ただたいへんおいしいたこ焼きです。



障がい者の生き甲斐を創造し続けている吉野コスモス会の活動に、またひとつ、大きな宝が生み出されました。

100%オルター原料

吉野コスモス会の「米粉で作ったにっこりたこ焼き」は、100%オルター仕様の原料でできています。

もちろん無添加たこ焼き

一般のたこ焼きによく使われている危険な食品添加物は一切使っていない、無添加たこ焼きです。

一度は開発を挫折

オルターと吉野コスモス会との提携のきっかけは、オルターカタログ2009年8月1週号でご紹介した「柿の葉ずし」の開発でした。当時、吉野コスモス会では当事者の就労支援のため、たこ焼き屋を営んでいました



吉野コスモス会の皆さん



ので、当然冷凍たこ焼きの開発も視野に入っており、その開発を促してきました。

しかし、たこ焼きを冷凍にする場合、食品添加物を使わなければ、解凍後の形状が整わない、食感が悪いなどの課題がクリアできず、先に光が見えないまま頓挫してしまいました。

たこ焼き好きがうなる旨いたこ焼き

昨年改め、グルテンフリーの米粉を使ったたこ焼きを目指すという志を持って、再度チャレンジを開始しました。

解凍後の形状の安定やふわふわ感のために、米粉、寒天、長芋の使い方を工夫しました。味は昆布、宗田節のだし、オルターの調味料で調えました。何百個も試作を繰り返し、ついに納得できるレベルにたどり着きました。冷凍とは思えない味と食感を実現した、たこ焼き好きもうならせる米粉たこ焼きの完成です。

吉野コスモス会の 米粉で作ったにっこりたこ焼き

●原料

米粉	土佐れいほく農業組合 高知県(オルターカタログ2016年3月1週号参照)
たまご	近藤養鶏場 兵庫県(オルターカタログ2010年9月4週号参照) ND
キャベツ	製造時期にある、例えばどろんこ村(オルター基準 ☆☆☆)など オルター生産者のキャベツ
タコ	丸友しまか 岩手県(オルターカタログ2010年12月5週号参照) ND
青ネギ	谷農園 三重県(オルター基準 ☆☆) (オルターカタログ2012年5月3週号参照) など
長芋	津軽産直組合 青森県(オルター基準 ☆☆☆) など
醤油	かめびし醤油 香川県 (拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p.153参照)
ソース	光食品 徳島県(オルターカタログ2015年8月1週号参照) ND
菜種油	鹿北製油 鹿児島県(オルターカタログ2011年3月4週号参照)
砂糖	新光糖業 鹿児島県
宗田節	竹内商店 高知県(オルターカタログ2013年3月1週号参照) ND
寒天	丸京寒天 岐阜県(拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p.213参照) ND
酒	片山(大和川酒造) 福島県 ND
塩	赤穂化成 兵庫県
ブラックペッパー	ネバリバザー
昆布	安孫子佐保子 ND

●製造工程

- 1 材料を切る
- 2 出汁をとり調味料、煮切った酒を混ぜ合わせる
- 3 米粉・調味した出汁、卵など混ぜ合わせる
- 4 鉄板を熱し、菜種油をひく
- 5 生地を鉄板に入れる
- 6 タコ・ネギ・キャベツの具材を入れる
- 7 串でたこ焼を返しながら焼きムラがないように仕上げている
- 8 形が崩れないように専用トレーに並べる
- 9 プロトン冷凍
- 10 脱気シール
- 11 冷凍保存

市販のたこ焼きの 問題点

市販のたこ焼きは小麦粉を主原料としています。小麦粉にはポストハーベスト農薬の問題や、脳内麻薬の問題があります。

タコには酸化防止剤、発色剤などの使用があります。キャベツなどの野菜には農薬が使われています。たまごにはエサ(ポストハーベスト農薬のある輸入穀物)、飼いや(動物医薬品、飼料添加物など)に問題があります。

その他、植物油脂(トランス脂肪酸、ポストハーベスト農薬)、化学調味料、蛋白加水分解物、酵母エキス、還元水あめ、加工でんぷん、果糖ぶどう糖液糖と有害な原料がいっぱい使われています。膨張剤、増粘多糖類(キサンタンガム)、酸味料、着色料など食品添加物も多様に使われています。