



ほんものを たべよう **B**

Alter Weekly Order Catalogue

2017.9月5 週号

提出日	9/	火	水	木	金
		19	20	21	22
配達日	9/	火	水	木	金
		26	27	28	29
翌々週分配達日	10/	火	水	木	金
		3	4	5	6

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。

まこもたけ

シャキシャキ食感の たいへんおいしい 「まこもたけ」

血液さらさら、五臓の機能強化にも。

西浦 はるみ (和歌山県)

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)

無農薬、無化学肥料で栽培

和歌山県田辺市本宮町の西浦 はるみさんは、浄血作用など健康効果が話題になっている「まこもたけ」を無農薬、無化学肥料で栽培しています。

旬が2～3週間しかない貴重な野菜

まこもたけは現代人にとってあまりなじみのない野菜かもしれませんが、その歯ごたえは若い筍に似ていて、クセのない、シャキシャキとした食感でたいへんおいしい野菜です。ほのかな甘みとかすかにトウモロコシのような香りがします。中華料理では炒め物やスープなどで多用されています。素焼きにして醤油やマヨネーズなどをつけても食べられますし、天ぷら、和え物、サラダ、煮物などいろんな料理を楽しめます。

せっかくおいしい野菜なのに、出荷時期が4週間ほどしかなく、また長期に貯蔵するのが難しいため、旬の時期しか食べることができない貴重な食べものです。

イネより古くから食用にされてきました

まこも(真子瓜)はイネ科マコモ属の背丈約2mに育つ多年草で、全国の水辺に分布しています。東南アジア原産で、イネよりも古い時代から日本列島の水辺に群生していました。マコモノミ(菰米)が縄文時代中期の遺跡から発見されています。奈良時代に編まれた「出雲国風土記」にも登場し、出雲大社の「涼殿祭」という神事に使われていました。当時から産物として知られていたようです。

「まこもたけ」とは、まこもの茎が「黒穂菌」に寄生されて肥大化した新芽のことで、筍と名付けられ、たいへんおいしく食用に向きます。育ち過ぎたものは黒穂菌独特の黒い斑点が出てきますが、これを食べても害になりません。

このマコモタケを収穫せずさらに放置しておくと、



西浦 はるみさん、西浦 隆さん(写真右より)

黒穂菌は黒い胞子を作り、昔は漆器の顔料や眉墨・お歯黒に利用されてきました。

北アメリカでは「アメリカマコモ」という近縁種の種を穀物として食べており、「ワイルドライス」と呼んでいます。黒穂菌に感染しなければまこもたけはできず、感染したら穀物としてのワイルドライスは実りません。

まこもの葉は古来お茶としても活用されてきました。

血液を浄化し、さらさらに

まこもたけは16世紀の中国の薬学書「本草綱目」に五臓(肝臓、心臓、肺臓、脾臓、腎臓)の機能を高める効果があることが記載されています。最近の研究では破骨細胞抑制効果があることがわかり、骨粗しょう症の予防効果が期待されています。同様に神経細胞調整作用も確認されつつあり、認知症予防も期待できるかもしれません。

まこも茶にはβカロテンがニンジンの3.5倍も含まれており、抗酸化作用も知られています。身体をサビつかせ、万病の元となる活性酸素を抑えます。利尿作用が強く、結石を流すこともあるそうです。二日酔い防止にもよいとのこと。

まこもは川や湖の水を浄化する力が強いことが昔から知られています。まこもは血液も浄化します。血液の汚れを洗い流し、尿へ排泄します。どろどろの血液をさらさらにしてくれます。

自給自足の田舎暮らし

西浦 はるみさんは、大阪でケーキ店を営む夫西浦 隆さんと結婚し、長女が1歳となった14年前、自給自足を夢見て熊野本宮へ移住してきました。本宮に越して来て、すぐにオルターを紹介され、以来オルターの会員です。

大阪での10年足らずのケーキ屋時代、オルターの

お茶の生産者、月ヶ瀬の岩田さんの貸し農園に通っていました。土をどんどん好きになったご主人は、将来田舎暮らしがしたいという夢があり、その夢を実現すべく、林業に就くための移住でした。田んぼは2010年、小さな田んぼから始めました。

さらに2011年、ご主人が森林組合をリストラされたから、田んぼを増やしました。働きものご主人は周りからの信頼も厚く、限界集落で空いた田んぼを借りることができました。

水・土・人を浄化するまこもに魅せられて

西浦 はるみさんは身内に統合失調症患者がいて、精神疾患への食のアプローチに興味がありました。大阪でカウンセラーの仕事をしていたこともあります。本宮の「熊野出会いの里」の麻野 吉男さん(かつてオルターのたまごの生産者だった)の自宅の一角でカフェを営業していたこともあります。

そんな流れの中、知り合いの食養・野草料理研究家、若杉 友子さんの元事務局スタッフからまこものことを教えられ、調剤薬局のパートを辞めて、2014年からまこも栽培に取り組むことになりました。

ご主人が土が好きなこと、食の大切さを学んだこと、医療の現場や薬剤の無力さを目の当たりにしてきたこと、まこもが水の浄化力に優れていること、浄血作用がものすごくあること、まこもの葉で作った枕で眠ると睡眠障害が和らいだり、精神障害のある子どもが落ち着きを取り戻すことがあるなど、まこもの不思議な魅力に興味をそそられています。

まこも茶、まこも枕、自然栽培・不耕起栽培(アソウの繁殖で不耕起栽培を断念しました)の天日干し米、しめ縄作り(原料提供どまり)にも取り組んでいます。

西浦 はるみさんの まこもたけ ☆☆☆

●品種	●防除	●施肥
一点紅、千葉早生	農薬の使用なし	刈り草、わら、米ぬか 化学肥料の使用なし