



ほんものを たべよう

提出日	9/火	水	10/木	金
	29	30	1	2
配達日	10/火	水	木	金
	6	7	8	9
翌々週分配達日	10/火	水	木	金
	13	14	15	16

2020.10月2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。

エディブルフラワー EDIBLE FLOWER

女性の素養を生かした エディブルフラワーの栽培

有機栽培の花で食卓に彩りを

(株)自然耕房あおき・京都府

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)

女性のパワーを活かした農場

オルターカタログ2017年6月3週号でご紹介した、女性を中心としたオーガニック農場、(株)自然耕房あおき、青木 美恵代表は、自然や環境に寄り添う繊細さ、そして生命を生み育てるクリエイティブな力など、女性的な素養、特性を活かし、まるで植物園のような200種類以上の野菜を有機栽培しています。

その野菜たちの中から今回ご紹介するのは、エディブルフラワー(食用花、食べられる花)です。



マリーゴールド

エディブルフラワーは有機栽培

青木さんは、刈草や生木チップを発酵させたものを使った土作りを行なっています。農薬や化学肥料は使いません。青木さんの野菜はオルター基準☆☆☆で、有機栽培です。

エディブルフラワーには、米ぬか、EM菌(糖蜜)を含むぼかし肥料を使います。米ぬか、糖蜜を使っているので、有機栽培に格付されます。オルター基準☆☆☆の有機栽培となります。

有機栽培するエディブルフラワーの圃場は、野菜



(株)自然耕房あおきの皆さん

の畑とローテーションに使用し他の自然栽培レベルの畑と区別がありませんので、全圃場の野菜の格付もオルター基準☆☆☆の有機栽培となります。

今回のエディブルフラワー

今回出荷予定のエディブルフラワーは金魚草、ポリジ、マリーゴールド、撫子です。その時に収穫できたものをミックスして「エディブルフラワー MIX」として出荷します。10~15輪が入っています。

通常、花栽培には見かけを気にして大量に農薬を使用しています。花をうかつに口に入れるわけにはいきません。花を食べるためには、農薬を使用していないのが大前提です。その点、農薬や化学肥料を使用していない青木さんのエディブルフラワーは安心です。



撫子

ポリジ

彩りのある食卓はハッピー

エディブルフラワーは、主に食卓の彩りを目的として使用します。そのままサラダにして、新鮮な野菜のように食べられます。デコレーションケーキや寒天ゼリー、アイシングクッキーのアクセントなど、使い道はさまざまです。

花の存在感、独特の味の個性を楽しもう

植物は子孫を繁栄させるために、花へ必死に栄養を注ぎ込みます。そのため花の部分は意外に栄養が豊富です。すべての花の成分が解明されているわけではありませんが、フィ



(株)自然耕房あおきの青木 美恵代表

トケミカル(ポリフェノール、βカロテンなど)、ビタミン、ミネラルなど栄養的価値も期待できます。

日本人にとって昔から菜の花や食用花、ふきのとうを食べる習慣はありました。しかし、花を食べる文化は必ずしも日本に根づいてはいません。花にも存在感があり、味にも独特の個性があり、工夫次第では食卓をさらに豊かに彩ることでしょ。

花の保存にエンバランスを

一般的に花の保存は3日程度だといわれています。エンバランス容器に入れて冷蔵庫(野菜室)に入れば1週間は十分に保存が可能です。



※金魚草の花を使ったサラダ調理例

(株)自然耕房あおきのエディブルフラワー ☆☆☆

●花の種類

今回は金魚草、ポリジ、マリーゴールド、撫子。季節ごとにいろんな花が楽しめます。

●防除

農薬不使用

●施肥

化学肥料不使用
木のチップ

ぼかし 米ぬか、京丹後市、慣行栽培を含む
EM菌 糖蜜使用
カキガラ 京都府産