



# ほんものを たべよう

提出日					
7/	火	水	木	金	
15	16	17	18		
配達日					
7/	火	水	木	金	
22	23	24	25		
翌々週配達日					
7/	火	水	木	8/	金
29	30	31	1		

2014. 7月4 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。

## 鶏唐揚げ NON-FRIED CHICKEN

# 油で揚げない鶏から揚げ「おるたっきー」絶品です

ジューシー、ヘルシー、スパイシー、おしゃれなプレゼントにもご活用を。

## 特定非営利活動法人 吉野コスモス会

文責 西川 榮郎(NPO 安全な食べものネットワーク オルター 代表)

### 市販よりはるかにおいしい鶏のから揚げ

柿の葉ずしでおなじみの特定非営利活動法人 吉野コスモス会(理事長 山方通夫さん)は、たいへんおいしいと評判のから揚げ「おるたっきー」をオルターと共同開発しました。

鶏のから揚げは現在の危険な食文化の象徴のひとつです。オルター流に安全なものを作ってみました。お子さまなどがどうしても市販のものに手を出したいときの代替品としてお使いください。またおしゃれなプレゼントとしてもご活用いただけます。

### オールオルター食材

「おるたっきー」は原料全てがオルター食材で作られています。鶏肉は米沢郷牧場(オルターカタログ2014年3月3週号参照)、糀はやさか共同農場(オルターカタログ2010年10月4週号参照)、米粉は土佐れいほく農業協同組合、塩は赤穂化成(株)の赤穂の天塩、香辛料はネパリバザー口(オルターカタログ

2011年3月2週号参照)、菜種油は鹿北製油(オルターカタログ2011年3月4週号参照)のものを使っています。安全、安心のから揚げです。

### ノンフライ製法でヘルシー

ノンフライ製法ですので、油の使用は最小限度で、たいへんヘルシーなから揚げです。鶏肉は自家製塩麴に漬け込むことで驚くほどジューシーになっています。

10種類のスパイスをコーティングすることでとても深い味わいの幸せを感じるから揚げに仕上がっています。

ひとつひとつ小分けをして急速冷凍していますので、食べたいときに磁性鍋で解凍しておいしくお召上がりください。市販のから揚げではとういてい味わえないおいしさ、安全性、ヘルシーさが楽しめます。

### 当事者の人たちの生き甲斐につながっています

吉野コスモス会では、これまでオルターと共同で「柿の葉ずし」(オルターカタログ2009年8月1週号参照)、「柿の葉サーモン」(オルターカタログ2011年12月5週号参照)、「さんま寿司」「たまご寿司」



吉野コスモス会の皆さん



「冷凍野菜」(オルターカタログ2014年2月3週号参照)などを開発してきました。最初の開発で難しい「柿の葉ずし」をクリアしましたので、あとはどんどん開発できています。吉野コスモス会のスタッフの開発センス、技術力が素晴らしく、いずれもたいへんおいしく仕上がっています。

これらの開発品が大好評で、2013年10月には新製造工場を竣工させることもできました。オルター通信(2013年2月4日 No.1323)でご紹介させていただいたように、当事者の人たちの給料が月1万円から月4万円(時給450円)とあがりました。当事者の皆さんがたいへん感激されています。オルターとしては今後も工夫を重ねて、なんとか月10万円に近づけ、さらにハンディーのある人たちの自立に役立てていきたいと思っています。

吉野コスモス会のこのような取り組みは全国の福祉作業所の間でもたいへん注目され、次々と見学者が訪れています。現在も吉野コスモス会とオルターで次々とお惣菜などの新製品を共同開発中ですが、ゆくゆくはこのようなオルターと多くの福祉作業所の輪を全国に向けて拡げ、さらにひとりでも多くの当事者の生き甲斐につながってゆけばよいと考えています。

### 吉野コスモス会の

## 油で揚げない鶏から揚げおるたっきー

### ●原料

- 鶏肉……米沢郷牧場(山形県) オルターカタログ2014年3月3週号参照
- 糀……やさか共同農場(島根県) オルターカタログ2010年10月4週号参照
- 米粉……土佐れいほく農業協同組合(高知県)
- 塩……赤穂化成(株)(兵庫県)
- 香辛料……カルダモンパウダー、ガーリックパウダー、ジンジャーパウダー、チリパウダー、マスタードパウダー、ブラックペッパー、ホワイトペッパー、ガラムマサラ、シナモンパウダー(ネパール産)
- ネパリバザー口 オルターカタログ2011年3月2週号参照
- 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

### ●製造方法

- 1 糀・塩・水で塩麴を作る(1週間)
- 2 鶏肉を切る
- 3 鶏肉を塩麴に漬け込む
- 4 米粉と10種類の香辛料を混ぜ合わせる
- 5 鶏肉を軽くふいて塩麴を落とす
- 6 鶏肉に4をまぶす
- 7 粉を均一にし、余分を振り落とす
- 8 菜種油をスプレーする
- 9 スチームコンベクションで揚げる
- 10 油を切る
- 11 急速冷凍する
- 12 脱気する
- 13 冷凍する



### 市販の鶏のから揚げの問題点

鶏のから揚げは悪しき食文化の象徴、ファストフード文化の中心のひとつです。これらが子ども、若者たちの健康にどれほどの悪影響をもたらしているのでしょうか。

鶏は狭い不健康なケージに押し込まれ、ポストハーベスト農薬に汚染されたエサを与えられています。そのため飼料添加物、動物医薬品が不可欠となっています。市販のから揚げにハーブが多用されるのはそんな鶏肉の臭さをごまかすためです。揚げ油は原料の輸入穀物にポストハーベスト農薬の問題があり、その精油工程で有害なトランス脂肪酸が発生しています。しかも某大手のように圧力釜調理されている場合は発がん物質アクリルアミドの発生が不可避です。

調味料も化学調味料が多用され、脳障害の心配があります。

ヒトがこのような油っぽい食べものを好むのは、私たちの祖先がかつて飢えに苦しんだ時代があって、その記憶を遺伝子が持っているためです。カロリーの高い油はヒトを幸せにするハッピーフードだったのです。しかし、飽食の時代、現代においてはカロリー過多の粗悪な食べもの、アンハッピーフードと理解しなければなりません。