



ほんものを たべよう

提出日
10/火 水 木 金
15 16 17 18

配達日
10/火 水 木 金
22 23 24 25

翌々週分配達日
10/火 水 木 11/金
29 30 31 1

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。

Alter Weekly Order Catalogue

2013.10月4週号

温野菜 STEAMED VEGETABLE

ソフトスチーム加工で、 酵素活性モード[®]温野菜

自然農法野菜をおいしく半調理しました。

(株)ありがとうファーム(岐阜県)

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)



雲英 頭一代表

温野菜サラダなどに活躍

オルターカタログ(2012年8月1週号)でご紹介した、オルター推奨の微生物資材シグマ菌ぼかしを使って自然農法を行うありがとうファーム(岐阜県)の雲英(きら)頭一代表は、野菜を50℃90秒間洗いで野菜の酵素を活性化し、早稲田大学で研究開発したソフトスチーム加工で処理した酵素活性モード[®]温野菜を開発しました。温野菜サラダ、カレー用野菜キット、煮物、炒め物、付合わせなどにお使いいただけます。

野菜の酵素が活性化する温野菜

50℃湯洗いで洗浄すると瞬時の水分吸収が起こり、収穫時と同じ鮮度が長時間保持されます。また腐敗菌は死滅し清浄な食材となります。野菜の温度を酵素失活温度へと急激に上げることによって酵素の働きを促進します。酵素の活性によって酸化が抑制され香りが活きます。

おいしくなるソフトスチーム加工

ソフトスチーム加工とは、元早稲田大学食と地域環境研究室室長・スチーム調理技術研究会代表の平山一政先生が埼玉県と共同で開発したもので、野菜の細胞組織を壊さないよう、40℃～95℃の範囲の最適温度、

常圧の飽和湿り空気(ソフトスチーム)を使って、野菜などの成分機能性を保持あるいは最適化して、食材本来の利点、特性を生かした調理加工です。

ソフトスチーム加工によって、澱粉が糊化、糖化し、甘み旨みが増します。繊維組織が軟化し、固さを食べやすく自由に加工できるため、食感を高め、消化吸収もよくなります。アミノ酸の変性によってえぐみ、苦味が消え、アレルギーの抗原度も低減し、身体にやさしい食材になります。

有害細菌の殺菌ができ、保存性が高まります。一方、ビタミン、ポリフェノール、酵素などの有用成分、栄養素の損失は限定的で、素材の良さをそのまま生かします。野菜表面の組織が壊されませんので、酸化による変質も防止できます。

調理時間が大幅に短縮

ソフトスチーム加工した後、各野菜を冷凍します。消費者にとっては、半調理されていますので、調理時間が大幅に短縮でき、必要な分だけ使いきりで手間がかからず手軽に使える野菜です。子育てや共働きで忙しく調理に時間のかけられない方々や、単身者に便利です。非常用としても役立ちます。生産者にとっては出荷で余った野菜の需給調整に役立ちます。

より多くの生産者が無農薬化できるように

ソフトスチーム機はありがとうファームの雲英さんと同じ地元のまま農場さんが導入されたもので、いっしょに利用しています。まま農場も地域おこし、みんなで良くなろう!をテーマに米生産活動や野菜加工事業に取組んでいます。雲英さんは「よりおいしい栄養価の高い無農薬の温野菜を評価してくれる消費者とつながっていくことによって、飛騨高山エリアのより多くの農業者が低農薬化からさらに無農薬化に向っていき、生産者、消費者ともに良い方向に向っていける」と考えています。



ありがとうファームの 酵素活性モード[®]温野菜

●原料

ありがとうファームの野菜

オルター栽培基準 ☆☆☆ 農薬・除草剤不使用

詳しい栽培方法は、オルターカタログ2012年8月1週号を参照してください。

※一部他のオルター生産者の野菜を使っています。

●製造工程

- 1 原料を洗浄
- 2 カット(野菜によっては加熱後カット)、種取り
- 3 50℃90秒間野菜を洗う
- 4 ソフトスチーム加工・・・素材ごとに40℃～95℃の範囲の最適温度の飽和湿り空気(常圧)で加熱(カットかぼちゃ、ざくざりトマト、ピーマン、玉ねぎ、にんじん、枝豆、大根、小松菜、チンゲン菜、じゃがいも(マッシュ))。チンゲン菜と小松菜はソフトスチーム加工せずに、熱湯で湯通しする
- 5 急速冷蔵で温度を下げる
- 6 分量ごとに袋詰め
- 7 真空パック
- 8 設定温度にて加熱殺菌
- 9 急速冷凍

