



ほんものを たべよう

提出日					
5/	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	
配達日					
5/	火	水	木	金	土
	8	9	10	11	
翌々週分配達日					
5/	火	水	木	金	土
	15	16	17	18	

2012.5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。

黒にんにく BLACK GARLIC

おいしいと話題の発酵黒にんにく

体が温まります
抗酸化力にも優れています。

(有) 創造工房

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)

無農薬の黒にんにく

最近、にんにくを発酵させた黒にんにくが、抗酸化力が強く体を温めると話題になっています。しかし、それら市販されているものは農薬を使った慣行栽培のものばかりで、味も苦かったりしてとてもおいしいとはいええないものです。

京都府京丹後市にある創造工房の早川雅映さんは、たいへんおいしい黒にんにくを作っていると有名百貨店でも人気が出ています。にんにく臭はほとんどなく、フルーツのような甘酸っぱい味です。2011年11月にスペインで開催された料理の学会サンセバスチャン・フード・ガストロノミカに日本の代表的な発酵食品として出品し、非常に高い評価を得ました。早川さんの黒にんにくは、生にんにくと比べてフリーラジカル除去活性が72.8倍もあることを確認しています。おいしく食べる抗酸化物質です。

早川さんへにんにくを提供するため栽培している人は、京丹後市に約30人います。早川さん自身も無農薬でにんにく栽培をしています。それら生産者は無農薬栽培と特別栽培(低農薬)をしている人がいます。ちなみに、オルターへ出荷していただく黒にんにく玉は無農薬のもので、その加工品原料には現在のところ無農薬と低農薬とが混在しています。オルターとしては、近いうちに



加工品用も無農薬のものだけにしていただくようお願いしています。

栽培しているにんにくは上海早生種が主ですが、チュニジア産の原種に近い品種も栽培しています。

調味料に入れるとたいへんおいしくなります

早川さんは黒にんにくを原料に、黒にんにくのエキスや黒にんにく酢も作っています。これらはたいへんすぐれもので、醤油やぼん酢などに合わせると味にまろやかさや深みを与え、とびきりおいしい調味料となりますので、とくにおすすめです。おいしい調味料を楽しんでいるうちに健康にもなるというわけです。

町おこしのために開発

早川さんは東京大学農学部在学中に、私が1986年に主催した市民運動のサミット「ばななぼうと」に乗船されたそうです。ばななぼうとで大きな影響を受け、卒業後は食べものの活動に参加し、共同購入の配達の仕事をしたり、若者の集まりのボランティア活動もしていました。京丹後市には街作りのイベントスタッフをしたことを



早川雅映さん

きっかけに移住し、ナホトカ号の重油漏れ事故のボランティアの事務局長としても活動しました。行政のホームページ作りなどの仕事をし、やがて町議会議員一期、市議会議員一期も務めました。

黒にんにくとは2009年に出会い、「耕作放棄地の解消にもつながり、町おこしのためにもなる」と取り組みを開始しました。技術は岐阜県の黒にんにく会社から学びました。2010年は熟成ラインを完成させ、出荷を始めました。

オルターへの紹介は、磁性流体発電や電子レンジを安全な調理器具にする磁性鍋(近くオルターで紹介を予定しています)の発明者・河野武平先生です。河野先生は食品貯蔵などのシステムを開発していたときに乾燥機の電源を切り忘れ、貯蔵すべきにんにくを誤って黒にんにくにしてしまったことがあり、いわば黒にんにくの発明者でもあります。

早川さんは黒にんにくの放射性セシウムについて、原料生にんにくで検出限界 1 Bq/kg以下で検出せず(ND)を確認されています。

創造工房の黒にんにく

●にんにくの栽培

生産者……早川雅映さん、井上富夫さんを始め、京丹後市の約30人の生産者。

農薬……現在のところ、無農薬栽培と特別栽培(低農薬)の両方があります。黒にんにく玉としてのオルターへの出荷は無農薬栽培のものに限定します。

ただし、黒にんにくエキスや黒にんにく酢については両方の原料が混じっています。

肥料……バーク堆肥、牛糞堆肥、鶏糞を使用。まだ化学肥料を使っている生産者もいます。

●製造工程

黒にんにく(京丹後フルーツガーリック)

60~70℃で1ヶ月熟成庫で熟成すると、乳酸菌、酵母菌類などの発酵で黒にんにくができます。

黒にんにくエキス(万能調味料 黒の極味)

黒にんにくを熱水抽出(85℃2時間・2回)したあと、圧搾搾り、フィルター濾過、減圧密封式濃縮、加水、加熱殺菌してエキスにします。

さらに丹後産の自然塩(丹後の海水を釜で煮詰めたもの[生産者/善助]を創造工房の特殊釜で焼き塩に加工したもの)を配合。

黒にんにく酢(フルーツガーリックのお酢 黒の酢酢)

黒にんにくを発酵してお酒を作り、アルコール(サトウキビ原料。オルター評価×)を加えて酢酸発酵しています。

アルコールは廃糖蜜からの食品用アルコールですので、オルターとしては暫定品となります。近く良質な米酢に切り替えていただく予定です。

●食べ方

黒にんにく……1日にMを1~3粒。そのまま食べてもおいしい。お茶請けにも。クリームチーズなどと一緒に食べるとくにおいしい。子どもは食べ過ぎることがあるので一粒ずつお与えください。

黒にんにくエキス……和洋中を問わず、様々な料理に少量加えるだけで味をまろやかにし深みを与えます。

ぼん酢や醤油、ドレッシング、焼き肉のたれ、カレー、シチュー、味噌汁、炒め物などに入れるとたいへんおいしくなりますので、お試しください。

黒にんにく酢……全くにんにく臭がなく、飲むお酢として使えます。料理に少量加えることで味をまろやかにします。

ごまめ作りのときに黒にんにく酢をかけてぱっと火を入れると、絶品のごまめができます。

