



ほんものを たべよう A

提出日	8/21	8/22	8/23	8/24
配達日	8/28	8/29	8/30	8/31
翌々週分配達日	9/4	9/5	9/6	9/7

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

2012. 8月5週号



美容と健康には欠かせません

一見ししとうのようですが大きくて甘い「万願寺とうがらし」。関東の会員さんにとってはまだ珍しい?! かもしれませんが、関西では夏の暑い時期によく見かけます。夏の太陽の恵を受けて栄養価も一気に上昇。辛味がないので生でサラダにしたり、油と一緒に調理すると栄養の吸収率がよくなるので炒めものにしたりなどがおすすめです。また、夏バテ気味の方は羊肉や鶏のむね肉などのタンパク質と組み合わせると疲労回復が促進され、免疫力を高めます。主役野菜ではありませんがピーマンのように和洋中どんな料理にも合う万能野菜をお楽しみください。

万願寺地域で栽培

大正末期に貿易港として栄えていた京都府北部の舞鶴で、当時栽培されていた在来種の伏見とうがらしと、ピーマンの一種カリフォルニアワンダーが交配してできたとされています。
名前の由来はこの野菜が誕生した地名「万願寺」からきています。

文責 橋口淳子
(株式会社安全な食べものネットワーク オルター 企画スタッフ)

万願寺

とうがらし

特にβ-カロテンはピーマンの2倍。
ビタミンやカプサイシン、食物繊維が豊富で、

京都伝統野菜の魅力

京都府のブランド産品として認められている「万願寺とうがらし」は食べ応えのある大きさとその味わいで京都の伝統野菜のひとつとして人気があります。

見た目は唐辛子のように細長く、肩の部分にくびれがあります。果肉はピーマンに似ていて、柔らかく甘味があり、種も少なく食べやすいです。長さが15cmほどになることから「とうがらしの王様」とも呼ばれています。

ビタミンやカプサイシン、食物繊維が多く含まれ、特にβ-カロテン〔抗酸化物質β-カロテンは体内で、小腸の吸収上皮細胞(肝臓・腎臓)においてビタミンAになる〕はピーマンの2倍含まれています。目や口の粘膜、肌、髪、爪などを正常に保ち、抵抗力を高め、美容と健康に不可欠です。疲れやすい夏には積極的に食べたい野菜のひとつです。また、独特な風味には血液をサラサラにする効果があるといわれています。

やっぱりおいしいオルターの万願寺とうがらし

果肉は緑色ですが、時々黒っぽくなることがあります。これは圃場にカルシウム成分が不足しているとか、日差しが強い時におこると考えられています。市場では見栄えが悪くして全て処分されてしまっていますが、黒っぽくても食するのに問題はありません。まれに辛いものに当たる場合もありますが、これは水不足などのストレスが原因で



あったり、近くにとוגらし系の作物を植えていたりして交配した場合におこります。いずれも問題なく、おいしくお召し上がりいただけます。
オルターカタログでは7月2週の高知県産からスタートし、10月末頃まで和歌山県産を企画する予定です。

オルターの「万願寺とうがらし」生産者さん



梅本 修さん(梅本農場)
[京都府]

畑に住んでいる
たくさんの生き物たちが
野菜をそだててくれています。

オルター会員みなさま、こんにちは。梅本農場の万願寺とうがらしを紹介します。
去年の秋に採取した種をまくのは3月。まだ寒いので電熱保温しながらの育苗です。
5月連休明けに畑に定植。この時、昨年夏に刈り取った草で作った堆肥をたっぷり入れてあげます。そして森で集めてきた落ち葉を敷き詰めて、さらに刈り取ってきた生草をたっぷり敷いてあげます。支柱をたててあげて、株間に自家製ボカシをあげれば畑のできあがり。
あとは、たっぷり太陽と雨の恵みを受けて、とってもたくさんの土の中の生き物たちが万願寺とうがらしを育ててくれます。
スタッフががんばってする仕事といえば、森に入って

落ち葉を集めてきたり、河川敷から刈り草を集めてきて畑に敷き詰めること。汗をかきながらの大変な作業なのです。ときどき込み合ってきた万願寺とうがらしの枝葉を剪定して太陽がたっぷり葉っぱに当たるようにしてあげること。そうなんです、私たち人間が育てているのではなく、畑に住んでいるたくさんの生き物たちが野菜をそだててくれているのです。

畑に住んでいるたくさんの生き物たちが住みやすく整えてあげることが私たちスタッフの仕事なのです。

今年もおいしいのができましたよ!

今年は遅れ気味の成長でしたが、とってもおいしい万願寺とうがらしがブラブラと実っています。肉厚の万願寺とうがらしを炭火で焼いて、お醤油をかけてかつ節をふりかけるのが最高においしいですね。他にもナスと油炒めにしたり、大きいものは肉詰めしたりするのが我が家の大好きなメニューです。

ときどき茶色になったものや真っ赤な万願寺とうがらしが入ることがありますが、これは完熟の実。緑とは違う美味しさを楽しんでくださいね。