



# ほんものを たべよう

提出日	1/	火	水	木	金
		13	14	15	16
配達日	1/	火	水	木	金
		20	21	22	23
翌々週分配達日	1/	火	水	木	金
		27	28	29	30

2015.1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。

## しじみ CORBICULIDAE

# 疲労回復、アンチエイジング、 ストレス減少にしじみ汁

漁師さんが守った宍道湖から届きます。

## しじみネットワーク／宍道湖漁業協同組合(島根県)

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)

### しじみ汁で元気になろう

昔から「二日酔いにしじみ汁」といわれてきたのは、しじみに含まれるオルニチンが肝臓の働きをサポートするからです。そのほか、しじみ汁には疲労回復、アンチエイジング、ストレス減少も期待できます。1日1杯しじみ汁を飲むのは健康の秘訣です。少なくとも週に2~3回は飲みたいものです。とくにお酒を飲むお父さんにはしじみ汁はおすすめです。

しかし、パンなど食の洋風化に伴い、せっかくのしじみのみそ汁が食卓から消えてきました。また、しじみの大産地であった利根川や長良川の河口域も乱開発のため、しじみの生息域が破壊されてきました。

### 漁師さんが守り抜いた宍道湖

現在、日本国内のしじみの有数の産地は島根県の宍道湖です。宍道湖漁協のしじみ漁師さんたちは、宍道湖や中海の干拓工事であわやそのしじみが絶滅するところ、22年間にもわたる反対運動によって、しじみを守り抜いてきました。その詳細は拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p.95でご紹介した通りです。またゴルフ場乱開発ブームで湖の周りに計画された30カ所ものゴルフ場計画や、産業廃棄物処分場の乱開発計画に対し、その都度一つ一つ中止に追い込みました。

こうして守り抜いている宍道湖産のしじみですが、近頃、宍道湖漁協(原 俊雄代表理事組合長)のしじみ漁師さんが出雲大社に参拝する沿道の観光客に対し、アンケート調査をしたところ、

宍道湖がしじみの獲れる湖であることを知らない若者が多いことがわかり、たいへん危機を感じました。

改めて、日本の消費者に対し、宍道湖のしじみのことや、しじみ汁の健康パワーを知らせるべく、オルターと共同でキャンペーンを行いたいと考えられました。



手掻き用の道具「鋤簾」



### できるだけ極上の 手掻きしじみをお届けします

宍道湖漁協のしじみ漁師さんが漁獲し、その漁師さんの活動を支援しているしじみネットワーク西村 敏事務局(オルターACゆうきネット山陰代表、オルターの常設健康相談所の筋診断法、気功太極拳の講師もお願いしています)が出荷する宍道湖ヤマトシジミは、S玉(11~12mm)、M玉(12~14mm)とL玉(14mm以上)があります。できるだけ手掻きしじみの極上のものを出したいと思っていますが、オルターの注文量が多く、やむをえず機械掻きしじみが主とならざるをえません。

機械掻きしじみ漁というやり方は、エンジンをかけた舟を走らせながら湖底をしじみ掻きの駕籠で掻く方法です。このやり方の長所は効率よくしじみを獲れるということです。しかし短所は、急に掻かれるためしじみが驚いて急に貝殻を閉じ、舌をかむしじみが出ます。そうしたしじみはけがをしてしまうので傷みが早くなりやすいです。

これに対して、手掻きしじみというやり方は、舟を止めて舟の上から、もしくは浅瀬であれば腰まで湖に入って、漁師さんの腕でしじみ掻きの駕籠を動かし、しじみを獲る方法です。この方法だとしじみは驚いて急に貝殻を閉じて舌をかむということはなくなり、極上のしじみとなります。ただし、効率が悪いのと、かなり腕力が必要なのと、寒くなると湖に入るのがつらくなるなどの短所があります。

### しじみ汁にはS玉がもってこい

しじみ汁にはS玉がエキスがよく出るので向いています。しじみ汁を作るとき、しじみを水から煮ていきますが、熱くなってくると薄青い汁が大量にでできます。この青味のあるしじみ汁のエキスにはタウリンをはじめ肝臓にいい成分が多く、健康パワーがいっぱいです。



原 俊雄代表理事組合長(前左列から2番目)と宍道湖漁協のみなさん

S玉は必ずしも貝の身を食べる必要はなく、しじみ汁を飲むことで健康パワーをいただけます。値段も格安でお得です。2014年9月27日に行ったオルターフェスティバルでも好評でした。

M玉は通常通りに使え、貝の身も楽しむことができます。L玉は酒蒸し・ワイン蒸しなどの料理に向いています。身を食べると実においしいです。

### おいしい汽水域のしじみ

宍道湖は汽水湖です。汽水湖のしじみは塩分の浸透圧の関係で身の中にうまみを凝縮します。だから宍道湖のしじみには濃厚なうまみがありおいしいのです。

### 冷凍でさらにうまみがアップします

また、しじみを冷凍するとさらにうまみが増すことも知られています。体が冷えていく過程で、しじみはその寒さに耐えようとして、うまみ成分を増やすためです。オルターとしてしじみの端境期に冷凍しじみを扱っています。また氷浸けでお届けしたしじみをご家庭で冷凍することもできます。



### 市販のしじみの 問題点

ブランドになっている宍道湖のしじみには、これまでもおきまりの「偽表示しじみ」がありました。韓国産や台湾産などが横行していました。汽水域ではないしじみでは味が落ちます。