



# ほんものを たべよう

提出日	6/	火	水	木	金
	26	27	28	29	
配達日	7/	火	水	木	金
	3	4	5	6	
翌々週分配達日	7/	火	水	木	金
	10	11	12	13	

2018.7月1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。

食べて健康、生産者を応援

## 初夏から夏のお米のおいしい食べ方

お米の旬は秋から冬。初夏を過ぎるとおいしく食べるにはコツが必要となります。無農薬の米に虫が付いたり、パサッとしておいしくなくなるのは当たり前。上手に保管し、賢く・おいしく食べよう!



### お米の虫対策 白米でも玄米でも同じです

お米につく虫(コクゾウムシ、コクガ)は、保管温度が高くなると発生し、特に湿度が高く温度が27℃以上になると発生が急に増えます。保管中や精米工程で一切の薬品を使わないだけでなく、お米の栽培中も病害虫農薬を使わないお米は、栽培期間中に農薬を使った市販のお米よりも発生頻度がさらに多くなる傾向があります。どちらの虫も無害ですので、神経質になる必要はありません。安全安心を極めたお米につく小さな虫に、消費者の皆さんのご理解をお願いします。

#### 1 温度の高いところでの長期間の保管を避け、唐辛子やにんにく、または米びつ先生を入れておく。

やさ共同農場・島根県  
13994 ★★★ (BD) (ND)  
有機鷹の爪 5g前後 000円  
原材料:有機鷹の爪(島根県)



楠さん(ヤマサ有機農園)・徳島県  
56 ☆☆☆  
にんにく 100g前後 000円



アラミック  
14366 (翌々週届)  
米びつ先生 1年用 35kgまでの米びつ 000円



#### 2 届いた袋のまま使う。(米びつに移す場合はよく掃除してください)

14380 ホワイトマックス (翌々週届)  
鮮度保持容器 丸型 6L φ245×H195mm 0,000円



14373 ホワイトマックス (翌々週届)  
エンバランス新鮮袋 米5kg用8枚セット 280×500mm 000円



#### 3 リピートくんや提携米を賢く利用して、少量ずつストックする。

黒瀬さん他(ライスロッジ大湯)・秋田県  
3780 ☆☆☆ (ND)  
リピートくん 農薬不使用栽培 白米 2kg 0,000円  
品種:アキタコマチ



※それでも虫を見つけたら・・・

紙の上にお米を広げて1~2時間放置すると、紙の外へ退散します。途中で時々お米をかき回すと、さらに効果的。直射日光にさらすとお米が割れて、炊くと糊のようなご飯になるので、直射日光は避けてください。

### 古米のおいしい食べ方

- もち米を入れる**  
米3合に1/2合~1合のもち米を入れるとモチモチ感が復活します。
- みりんやお酒を加える**  
米3合に大さじ1のみりんやお酒を加えると旨み(グルタミン酸)が回復します。
- 寒天を加える**  
米3合に約60gのヌードル寒天(細寒天3gをたっぷりの水に12時間以上浸けたもの)を入れて炊くと食物繊維が摂れるのは言うまでもなく、寒天の粘りがモチモチ感を復活させます。
- 玄米で購入する**  
玄米で保管すると食味はほとんど変わりません。白米派の人は炊飯前に精米してください。

黒瀬さん(ライスロッジ大湯)・秋田県  
30304 (ND)  
除草剤1回使用栽培 もち米 白米 3kg 0,000円  
品種:キヌノハダ

角谷文治郎商店 愛知県  
11129 (BD) (ND)  
三河みりん 900ml 0,000円  
原材料:もち米(佐賀県、北海道、愛知県)、米麹、米焼酎(区分:みりん/アルコール度数:13.5度以上14.5度未満)



丸京寒天 岐阜県  
10337 (BD) (ND)  
無漂白細寒天 50g 000円  
原材料:天草

14397 山本電気 (翌々週届)  
家庭用卓上精米機 匠味米 ホワイト 幅20×奥行27.4×高さ23.8cm 00,000円



## 健康にお米を食べるための オルター 4か条

### 1. 玄米派の人は 発芽モード®で食べる

玄米は12時間以上十分に浸水し、アブシジン酸を不活性化=発芽モード®にしてから炊飯します。分づき米はABA(アブシジン酸)を含むぬか分が残っているためオルターではお勧めしていません。

阿部さん(ライスロッジ大湯)・秋田県  
16 ☆☆☆ (BD) (ND)  
自然栽培 玄米 5kg 0,000円  
品種:ササニシキ



詳しくはグレインマイスター講座で学習できます。お問い合わせは、「グレインズ・イニシアティブ事務局」まで  
TEL:06-7878-6600  
FAX:06-7878-6142

### 2. 白米派の人は 雑穀を加える

玄米のヌカ部分を取り去ることで失われた栄養素を補うため、白米3合に発芽モード®にした雑穀約40gを混ぜて炊飯します。

※お米・雑穀のご注文はP.7をご覧ください。

ネオファーム 神奈川県  
150 ☆☆☆ (BD) (ND)  
アマランス(雑穀・全粒) 500g 0,000円 Sale  
原材料:アマランス(ペルー)



### 3. キラリもち麦を加えて、GI値の上昇を抑える

米にキラリもち麦を約2割加えて炊飯します。低GI値にすることで、高血糖症・糖尿病予備軍になるのを防ぐことができます。

長谷川さん(虹の邑農園)・香川県  
147 (BD) (ND)  
もち麦キラリ 1kg 0,000円  
品種:キラリモチ



### 4. お茶を飲み 糖化を防ぐ

糖質が血中で高濃度になるとたんぱく質と反応し「たんぱく質変性」を促し病気の原因となります。

西製茶所 島根県  
11266 (BD) (ND)  
煎茶(山吹) 80g 000円  
原材料:緑茶



※過度な糖質制限の危険性を提唱する論文が出てきています。URL <https://www.agrinews.co.jp/p43551.html>

お米・雑穀はp.07でご紹介。