



# ほんものを たべよう

提出日	1/ 火	2/ 水	木	金
	31	1	2	3
配達日	2/ 火	水	木	金
	7	8	9	10
翌々週分配達日	2/ 火	水	木	金
	14	15	16	17

2023.2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。

## 大豆製品

# Cultural Creative (文化創造に溢れる) ソイクリーム

ホイップクリームやメレンゲの代わりに使えます。

## (株)白鷹農産加工研究会

文責 山本 朝子 (オルター顧問)

### 「大豆で泡立つクリームが作れる」

こんな夢を実現するために、世間一般で使われているのは、豆乳や大豆の煮汁で作る大豆メレンゲやひよこ豆の煮汁で作るアクワファッパ(2015年にフランス人のヴィーガンの方が発明)です。この技術の存在を知りながら、オルターでは、これらを調理に利用する事を否定的にとらえてきました。

それは、上記の泡立てに最大の効果を与えているのは、灰汁としてすくい取らなくなった「多量のサポニン」のなせる技だからです。近代的な大豆製品の加工は密閉釜が使われます。加圧により沸点を105℃にあげて製造するため、昔のように湧いてくるサポニンを大量に含む泡を処理せずに済むようになりました。それに応じて、泡立つ豆乳を作る技術が普及してきたともいえます。しかし、サポニンを大量に含む豆由来のメレンゲをお菓子作りに使ったのでは、多量な砂糖と油脂類に加えて、何重にも腸内環境を損なうことになりかねません。

### タンパク質と脂質量の調整と 脆弱な泡を固める技術

大豆メレンゲは上記のサポニンだけで構成されるわけではなく、豆乳にしてもひよこ豆の煮汁にしても、ある程度のタンパク質や脂質(大豆レシチン)の濃度が必要です。



そこで、サポニンの力を借りずに泡立てる技術、①タンパク質量と脂質量の調整、②タンパク質と大豆レシチンが作る脆弱な泡を固める技術の開発を行ってきたところ、①は昔ながらの豆腐作りをしてくださっている白鷹農産加工研究会が貴重な「大豆クリーム」を仕上げてくださいました。

オルターでは、泡を固める技術は、最初はにがりを使えないかと工夫を重ねていましたが、結局は最大限に泡立ちを見たところで、適量の酸味を加えることで驚くほどのしっかりした泡立ちが得られることを発見しました。

乳製品にアレルギーのある人は生クリームのご代替としてホイップクリーム、ヴィーガンの人には大豆メレンゲとして健康的な食の提案をすることができます。

### サポニンをすくい取る実直な 豆腐製造技術があったからこそ

山形県白鷹町の白鷹農産加工研究会 鈴木雄一代表は、オルター生産者の無農薬大豆で消泡剤など食品添加物を一切使わず、海水にが



左から鈴木 稔子さん、鈴木雄一代表、鈴木 格 (いたる) さん

りだけで昔ながらの固めの木綿豆腐を作っています。事業を元の事業者より引きついだときには、仕上がりが思うようにいかず、かなりの苦勞がありました。今ではそれも克服でき、出来栄は、玄人はだしといってもよいでしょう。濃いふわふわ豆乳や甘豆乳、それらを作るとできてくるおからは白鷹町内の障がい者通所作業施設と提携製造しています。

サポニンの力を借りずに泡立てることができるソイクリームを製品化することができたのは、白鷹農産加工研究会が先鞭をつけた豆腐の製造技術があったからこそです。サポニンがリーキーガット症候群の原因になるとオルターで学んだ同会の鈴木代表は、すぐさま、密閉釜の蓋を開け、大豆サポニンを含む泡を最大限にすくい取って製造する厄介な手順を製造工程に入れることにしました。

### どこまでも会員の健康に寄り添い 健康に貢献できる食品作りがしたい!

オルターと提携を始めた当初は、もちや漬物などの農産加工品からでしたが、オルターが当時探していた国産のほんものの有機穀物作りに一番に声を上げてくれ、実際に生産を始めてくださったのも白鷹農産加工研究会でした。その雑穀やオルター生産者の玄米を原料に山本朝子提唱の特許製法、発芽モード®調理を利用した加工品づくりにも邁進してくださっています。会員の健康を気遣い、オルターレベルの基準を具現していく姿勢をオルターでは高く評価しています。

オルターと白鷹農産加工研究会のタッグが産んだ新進気鋭の大豆クリームは泡立て方が特別ですから、QRコードで作り方動画を見ることができるようになっています。

### 白鷹農産加工研究会の ソイクリーム ★★★ ND

#### ●原料

大豆 サン・ライス有機の会・秋田県(ライスロッヂ大潟 黒瀬さんからのご紹介)

#### ●製造工程

- 1 大豆浸漬
- 2 大豆粉砕
- 3 大豆煮沸(密閉釜の蓋を開け、大豆サポニンを含む泡を最大限すくい取る)

- 4 搾る
- 5 冷却
- 6 計量、バック詰め
- 7 加熱殺菌(95度30分)
- 8 冷却
- 9 ラベル貼り付け