



ほんものを たべよう

提出日
5/ 火 水 木 金
16 17 18 19

配達日
5/ 火 水 木 金
23 24 25 26

翌々週分配達日
5/ 火 水 6/ 木 金
30 31 1 2

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

2023.5月4週号

冷凍豆

オルター一流に調理した そのまま使えるひよこ豆

特定非営利活動法人 動 就労継続支援B型事業所バンジー

文責 山本 朝子(オルター顧問)

障がい者の自立支援に取り組み

大阪府富田林市にある特定非営利活動法人 動就労継続支援B型事業所バンジーの山本宏代表は、当事者の日中活動の一環として、オルター食材100%を原料とした安全でおいしいお惣菜づくりを行い、その第一弾は「イノちゃんコロッケ」でした。(カタログ2021年5月1週号参照)

原料のこだわりだけでなく、製造工程も、ひとつひとつ、丁寧な手作りで、おいしくできています。丁寧さではどこにも負けない、作業所の最も得意とするところだと誇りをもって仕上げています。いよいよ次は、「そのまま使えるひよこ豆」です。

イノちゃんコロッケは、ジビエ肉の有効活用すなわち害獣対策となり、肉自体の栄養組成の良さが消費者の健康応援にもなる画期的な製品ですが、今回の「そのまま使えるひよこ豆」も、豆の積極的な利用を復活させ、消費者の健康増進に貢献する、大きな意味を持つものです。大豆ですら自給率は7%を割り、しかもその65%は食用油に加工されています。豆そのものを日常的においしく食べる日本の食文化は風前の灯火となっています。

このような社会に貢献する仕事は障がい者の生きがいとなり、彼らの自立支援となります。つまりバンジーさんの作業の全体像はSDGsの達成に繋がっていく手堅いストーリーを物語っています。

オルター一流の食材利用、 調理法を加工品製造に

「そのまま使えるひよこ豆」企画は、バンジーの職員の親泊知美さんが「オルターで加工品を作るためには、オルター食材100%は当たり前だ。会員の健康に配慮したオルター独自の食材の使い方、調理法を熟知すべきである。」と考えられて、2年前Organic CC' Cooking基礎科を学び始めたことから具体化していきました。

そこで学んだ①穀物や豆の発芽毒を解除したり、多すぎるサポニンを掬い取る方法、②おいしく炊く火加減、③豆の種類によって脂質の組成が違うこと、④自宅で発酵菌を醸すオリジナルな手法などは、実は、普段のカタログレシピにさりげなく書かれている珠玉の健康提案です。そのノウハウの数々をバンジーの加工品の製造に取り入れたい、自分たちが作る製品



オルター推奨の食材利用法は、 実際にはハードルが高い

たくさんの種類の豆や穀類を12時間浸漬し、サポニンの泡を掬い取り、良く炊いて、エンバランスにストックすることなどは普通の家庭ではなかなかできそうにもありません。そこで、先ずはいろいろな種類の豆を少量ずつ、しかし、たくさんの種類を食べることができるよう冷凍加工して販売してはどうかと思いつきました。Alter Resort Cananに職員全員でランチの試食に訪れ、毎回必ず出される豆のおいしさを舌に覚え込んで帰られる研究熱心さには驚きました。それから、少し長い時間を掛けながら、丁寧に開発を行ってこれましたが、確実に、どこのどの缶詰よりもおいしい仕上がりになりました。

健康的においしく、色々なお豆を食べよう

豆は栄養価が高い分、たくさんの生体毒を持っています。調理法を間違えば、界面活性作用のあるサポニンが多く残り、腸内環境を損なうリーキーガット症候群の原因になってしまいます。また、しっかり煮炊きしないと多くの酵素インヒビターが失活せず、そもそも煮る前には発芽毒の解除も必要です。これらを全部クリアしても、大豆と大豆製品だけに固執すると、イソフラボン類の多量摂取の問題や不飽和脂肪酸の多少の偏りの問題(大豆はω3とω6のバランスが、1:5~7)の問題が残ります。例えば、味噌や

栄養比較表	
品目	n-6系:n-3系
大豆	6:1
インゲン豆	3:5
ひよこ豆(ガルバンゾー)	25:1
レンズ豆	4:1
小豆	2:1



特定非営利活動法人 動 就労継続支援B型事業所バンジーの
山本宏代表(右端)と職員の親泊知美さん(左から3人目)と利用者の皆さん

で、もっと、会員の皆さんの健康増進のお手伝いがしたいと親泊さんは強く思われたそうです。

納豆、醤油などの発酵食品に加工するなど工夫が必要です。つまり、高栄養である食品には、必ず、食べ方の良い提案が必要で、だからこそ伝統食として残ってきたわけです。

そこで、大豆一辺倒にならないよう、小豆やインゲン豆グループ、レンズ豆グループやひよこ豆(ガルバンゾー)などを多種類、少しずつ食べることも非常に重要です。ω3とω6のバランスが2:1と逆転しているインゲン豆グループと組み合わせたり、ビタミン・ミネラルの量の埋め合わせ、水溶性と不溶性の食物繊維のバランスをうまく噛み合わせたりできるので、腸の健康にとっても良く、心身の健康増進に非常に有効です。

作業所に通う、利用者さん20名がプライドも持って煮炊きされている「そのまま使えるひよこ豆」、どうぞお試しください。今後は、「いろいろ雑穀尽くし(仮称)」「ドライフルーツ甘味料」など次々企画を温めておられます。乞うご期待です。



泡をすくう



包装

バンジーのそのまま使えるひよこ豆

●原料

ガルバンゾー(トルコ産) ネオファーム ND

●製造工程

- | | |
|-------------------|--------|
| 1 泡を取りながら、しっかり洗う | 6 冷却 |
| 2 12時間水に浸ける(浸漬) | 7 計量 |
| 3 泡を取るように洗う | 8 包装 |
| 4 湯がく(泡を最大限すくい取る) | 9 急速冷凍 |
| 5 湯を切る | |