



# ほんものを たべよう

提出日	3/4	火	水	木	金	7
配達日	3/11	火	水	木	金	14
翌々週分配達日	3/18	火	水	木	金	21

2014.3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。

## クッキー COOKIE

# おいしく食べられる 備蓄用 発芽モード®の玄米クッキー

小林農園の自然農法産を原料に、小麦粉、乳製品、たまごを使用していません。

## 坂田商店

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)

### アレルギー、安全性に配慮

神戸市東灘区の坂田商店、坂田 真由美さんは、拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p.44でご紹介した小林農園の自然農法産の米、にんじん、ごぼうを原料に、山本朝子オルター顧問の特許「発芽モード®技術」を使い、アレルギーなどの原因となる小麦粉や乳製品、たまごを使わず(グルテンフリー、カゼインフリー)、たいへん安全でおいしいクッキーを作りました。アイテムのひとつ、発芽モード®の玄米クッキー(プレーン)では砂糖を使用せず、小林農園産の米から自家製の甘酒を作って使用しています。

長期保存のきく固い焼き上げをしていますので、オルターがとくに力を入れて取り組んでいる「おいしく食べられる3ヶ月分の防災用食材」のおすすめ品のひとつとして、カンパンなどの代替として、備蓄用にたいへん適しています。

保存は3~6ヶ月程度をめどにして、新しい備蓄在庫に取り替えると、いつもおいしく召し上れます。

### 乳がんになり食べもの大切さを知りました

坂田さんは2006年徳島在住のおり、乳がんになり、その治療のために友人のお父さんから小林農園の小林忠さんを紹介されました。乳がんになって、食べもの大切さを身をもって知り、やがて小林農園を手伝うようになり、オルターへの野菜の出荷も手伝いました。小林農園を通してオルターの品ものも購入されていました。

2011年、パイロットをしているご主人の転勤で神戸に引越しました。オルター食材を手に入れるため、オルターへ



発芽モード®の玄米クッキー [ごぼう]

発芽モード®の玄米クッキー [にんじん]

発芽モード®の玄米クッキー [プレーン] 坂田商店

正式に入会しました。小林農園の畑の手伝いができなくなったので、何か他に小林さんを手伝えないかと考え、近所の知合いに小林野菜の販売を始めました。

### エネルギー溢れる 小林農園の野菜を活かすために

小林農園では、愛情を注がれて元気にのびのび育った、驚くほどエネルギー溢れる自然農法の野菜が収穫されているのに、小さくて規格外で出荷されないものや、とれすぎたりして出荷されないものが残念ながらたくさんあります。

この野菜を活かすため、子どもに楽しく食べさせられる野菜のお菓子作りを始め、まずクッキーを作ってみました。



坂田 真由美さん(左)と伊与田 雅子さん(右)

せっかくの小林さんの自然農法野菜ですから、体に負担のかかるたまごや乳製品を使わず、アレルギーの原因となる小麦粉も控えました。小林さんの玄米は山本朝子オルター顧問の発芽モード®技術を学んで使いました。調理材料にはオルターの安全でおいしい食材を厳選しました。砂糖は摂りたくないけれど甘いものが大好きだったので、控えめな甘さの発芽モード®甘酒を手作りし、安全なものを安心して食べられるように砂糖フリーも工夫しました。糖尿病や癌の方にも食べてもらいたいからです。

小麦粉を使わず発芽モード®玄米にすると野菜の風味が消えてしまいます。どうにかして野菜の風味を出そうといろいろ試し、蒸し野菜にして風味を残す今の方法を見出しました。

### もともとお菓子作りが大好き

そのクッキーが好評で、ケーキなども作るようになりました。パティシエの経験があり普通のケーキを作っていた友人の伊与田 雅子さんもクッキー作りをしています。いっしょに小林農園にも訪れ、仲間になりました。

坂田さんは、もともと物づくりが好きで鎌倉在住の頃、リマッキングでマクロビオティクスを学び、料理教室で教えていたことがあります。お菓子作りも好きで、乳製品やたまごを使わないお菓子を作っていました。坂田商店は2013年、こうして創業したばかりの会社です。

## 坂田商店の 発芽モード®の玄米クッキー

### ●原料

発芽モード®玄米	小林農園の自然農法産 拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p.44参照
にんじん	小林農園の自然農法産
ごぼう	小林農園の自然農法産
発芽モード®玄米甘酒	坂田商店自家製 原料米は小林農園のお米
じゃがいもでんぷん	神野でんぷん工場(株) オルターカタログ2010年2月1週号参照
くるみ	(有)ネオファーム オルターカタログ2010年4月3週号参照
塩	赤穂の天塩
菜種油	堀内製油 拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p.167参照
甘蔗分蜜糖	新光製糖SC糖

### ●製造工程

- 1 玄米を浸水して発芽モード®にする
- 2 発芽モード®玄米を粉砕する
- 3 材料を混ぜる
- 4 生地をカットする
- 5 焼成
- 6 包装