



ほんものを たべよう A

Alter Weekly Order Catalogue

2025.6月3週号

提出日

6/ 火 水 木 金
10 11 12 13

配達日

6/ 火 水 木 金
17 18 19 20

翌々週配達日

6/ 火 水 木 金
24 25 26 27

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。

漬物

捨て漬け野菜にまでこだわった 「オルターの オーガニックわたしのぬか床」

(株)金沢大地

文責 阪本 剛史 (オルター企画部 部長)

オルター基準のぬか床が完成

(株)金沢大地の「オーガニックわたしのぬか床」にオルター有機野菜を捨て漬け野菜に使用した、オルター限定バージョンのぬか床をご紹介します。

オーガニックぬか床に必要な 有機捨て漬け野菜

2023年秋頃に、金沢大地からオルターへ野菜の注文があると知り、何に使用されているか疑問に思い確認したところ、意外な品ものに使ってもらっていたと分かりました。

金沢大地では毎年2月～3月にぬか床の仕込みを開始し、そのタイミングで有機野菜をオルターからも調達しており、有機野菜はおいしいぬか床を作るための「捨て漬け」に使用しているとのこと。

捨て漬けとは、ぬか床が発酵していない初期の時期に行う作業です。

米ぬかから作ったばかりのぬか床の中には乳酸菌が少ない状況ですので、乳酸菌を増殖させるために餌となる多糖類である食物繊維、つまり野菜を与えることが必要なのです。

オルター野菜に限定するために

オルター野菜だけを捨て漬けに使用したぬか床を特定してオルターで販売できないかと考えました。製造シーズンの初回（一番種）のぬか床にオルター野菜を捨て漬けとして使用してもらえれば対応可能ではないかと交渉を重ね、昨年から試験的に販売を開始しました。

金沢大地は有機認証を取得したぬか床として販売しているため、オルターから提供する野菜も有機認証取得が必須条件です。

ぬか床に適した捨て漬け野菜

捨て漬けに向く野菜は水分量がたくさんあるもので、2月～3月の仕込みをする時期に限ると人参や大根、夏



※写真はイメージです

場は加賀の伝統野菜である片瓜（かたうり）が向きます。

昨年、(株)肥後やまとの人参で試作をしたところとてもフルーティーで、これまで一番だと感じていた「片瓜」に匹敵するほど、想像以上に良い仕上がりとりました。今回も相性がとても良い肥後やまとの人参を使用しています。

来年以降に有機認証付きの大根などが入手できる場合は試作を再度行い、検討します。

製造数に限りあり

一番種のぬか床に限られるため年度途中で追加製造は出来ず、製造数には限りがあります。一番種のぬか床が完売した場合は、オルター以外の有機野菜を捨て漬けに使用した金沢大地オリジナルのぬか床を販売します。なお、ぬか床を製造・管理しているのは工場長の持月徹さん、番匠 優さん、前河 竜志さんです。

職人のプライド

金沢大地の前河さんはぬか床が完熟（完成）した判断は、匂いをはじめとする全ての感覚で感じ取ることだとおっしゃいます。

ぬかに食塩水と捨て漬け野菜を混ぜ込み、丁寧な天地返しを4～5週間繰り返し完熟してから出荷します。出荷日が決まっても完熟していなければ出荷を遅らせる事も辞さない職人かたぎです。オルター用の初回製造時は、野菜の水分量で発酵の度合いが変わる可能性があり、完熟する日程がずれ込むことが心配されましたが、みなさんに無事届けられるよう番匠さんが経験に基づいて仕込んでくれ、その結果、「オルターの人参は水



金沢大地の井村 辰二郎代表(前列左から5人目)とスタッフの皆さん

分量が多く、ぬかにフルーティな甘味がしっかりついて、良いぬか床ができた」と言ってもらえました。

ぬか床の使い方

野菜を入れて冷蔵庫で数時間漬けるだけで簡単にぬか漬けが作れます。

野菜を入れるだけで、届いたその日からヘルシーなぬか漬け生活が始まります。

ぬか床は手入れや足しぬかをすることで何度も繰り返し使用できます。

〈野菜の漬け時間目安〉

- なす（1本） 7～10時間
- きゅうり（1本） 7～10時間
- キャベツ（2枚） 5～7時間
- だいこん（中サイズ） 17～20時間

※生で食べられる野菜は基本的に何でもOKです。

野菜のほか、チーズやゆで卵、お肉やお魚、豆腐などいろいろ楽しめます。

能登の復興状況

2024年1月1日に発生した能登地震に加えて9月21日の豪雨の影響は国や県が発表している状況とは違い、能登町や輪島市の農地では10cm以上の土砂や瓦礫、木の株などが流れ込み、復旧作業をするにも業者も見つからず作物がつかれない圃場がたくさんあります。

金沢大地も能登町にある3haの水田は全滅し植えられない一方、穴水の1haではなんとか能登のお米を作ろうと奮闘しています。ただ、残りは全く復旧の目処がたっていません。

さらに金沢大地の井村さんは能登町当目（とうめ）で学生や農業研修生に向けて農家民宿をしていましたが、能登地震の影響でその歴史ある古民家が半壊しました。復旧するには数千万円の費用がかかるばかりか、土木作業ができる業者や大工さんの数が圧倒的に少なく時間も掛かります。

目処はたっていませんが復旧に向けて尽力しています。

金沢大地の井村さんは圃場の一部を風力発電に貸すことを検討されていて、電力会社の売電益の1%を地域農業振興に充てることを約束に、将来エコツーリズムや修学旅行生の受け入れなどで自然電力や有機栽培を学ぶ場にしていきたいと協力を予定しています。

金沢大地の品ものを食べることが復興支援にもなりますので、ご協力をお願いします。



天地返し

オルターのオーガニックわたしのぬか床（容器なし）

●原料

- 有機米ぬか 金沢大地 石川県 ★★
- 食塩 赤穂化成
- 昆布 カワショク 北海道
- 有機唐辛子 やさか共同農場 島根県 ★★

●製造工程

- 塩水をつくる
- 唐辛子を輪切りにカットし、種を取り除く
- 生ぬか、唐辛子、昆布、塩を計量する
- ニーダーに原料を入れ、攪拌する
- ニーダーに塩水を入れ、攪拌する
- 5を樽に取り出す
- 洗った捨て漬け野菜（有機洗いにんじん 肥後やまと（熊本県））をぬか床に入れる
- ぬかの状態をみながら天地返しを繰り返し、4週間以上発酵させる
- 計量・充填・包装
- 熱殺菌
- 冷水で冷却後、自然乾燥
- 水滴の拭き取りおよび検品
- 外装に検品後のぬか床と説明書を入れ、シール圧着
- 定型段ボールに入れ、出荷