



Alter Weekly Order Catalogue

# ほんものを たべよう A

2025.12月1週号

提出日				
11/火	水	木	金	
25	26	27	28	
配達日				
12/火	水	木	金	
2	3	4	5	
翌々週分配達日				
12/火	水	木	金	
9	10	11	12	

## 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。

## 玄米・小豆全粒粉

# 有機原料でリニューアルされた リブレフラワーとあずきーの

発芽毒の心配のない画期的な全粒粉の食材です

株式会社シガリオブルーム

文責 宮尾 岳司(オルター企画部)

### ついに原料が有機に

玄米や小豆の栄養をまるごと活かしつつ吸収しやすい形に仕上げたシガリオブルームの「リブレフラワー」と「あずきーの」がリニューアルしました。原料をすべて有機に切り替えた「有機玄米粉」と「有機あずき粉」として新登場しました。

リブレフラワーは2003年3月第3週のカタログ表紙で紹介されて以来、多くの方にご愛用いただいていました。しかし2013年2月、取り扱いを終了しました。理由は、オルターの安全基準が高まる中で、原料米が慣行栽培であり産地の特定もできなかったことです。有機原料への切り替えは長く検討されてきましたが、有機栽培の玄米や小豆は安定供給が難しく、価格も高いため実現していませんでした。しかし、オルターの継続的な働きかけとシガリオブルームの企業努力により、ついにすべての原料を有機化することが可能になりました。これにより、安心・安全を高めたオルター仕様の全粒粉食材として、企画が可能になりました。

### 蒸しながら焙煎し、微粉末化した玄米粉

「有機玄米粉」は、玄米を「蒸しながら焙煎」「微粉末化」の工程で仕上げた全粒粉です。

蒸されることでデンプンは $\alpha$ 化し、消化しやすくなります。遠赤外線での焙煎は酸化を防ぎつつ香ばしい風味を引き出します。また焙煎により発芽毒、すなわち有害なアブシジン酸も無毒化されています。最後に専用の製粉機で約25マイクロメートルまで微粉末化し、なめらかで扱いやすい粉に仕上げました。蒸してデンプンが $\alpha$ 化した状態が微粉末化に

よって保たれるため、時間が経っても再び硬くなりにくく、消化しやすさが持続します。

この製法により、玄米に含まれるビタミンB群、ミネラル、食物繊維などの栄養素を損なわず、丸ごと摂取することができます。一般的な米粉とは異なり、玄米本来の力をそのまま取り入れられるのが特長です。

### 消化が良く、体にやさしい食べやすい玄米

玄米は栄養価が高い反面、硬くて消化しにくいという欠点がありました。有機玄米粉はその課題を技術で克服した「食べやすい玄米」です。蒸して $\alpha$ 化した玄米を粉末化することで、消化吸収率は通常の玄米の約3倍、すなわち約90%以上に高まるとされています。胃腸にやさしく、乳幼児の食事や病後の食事、高齢者の方にも安心して使えます。

また、焙煎によって生まれる香ばしい香りと自然な甘みは、どんな料理にもなじみやすく、白米にひとさじ混ぜて炊くだけで、香り高い“玄米ごはん”的な味わいになります。

### 小麦粉の代わりに、日常の料理で活躍

有機玄米粉はグルテンを含まないので、小麦粉のように扱いやすいため、料理の幅が広がります。パンケーキやクッキー、お好み焼き、シチューのとろみ付けなど、日常のさまざまな料理にそのまま使えます。冷めても固くなりにくく、ふんわりとした食感が続くのは、デンプンが $\alpha$ 化しているからです。焙煎時間によって「浅煎り」と「深煎り」があり、浅煎りは普通の料理に、深煎りは香ばしいのでお菓子やドリンクに向いています。玄米粉は小麦粉や米粉と置き換



えて使ってください。料理に使用する際は、コスト面から100%有機玄米粉のみでの調理は難しいため、オルターの米粉と混ぜて使うことをおすすめします。

また、お湯に溶かすだけで温かい重湯のようになり、手軽に食事代わりにも。軽く食べたいときや食欲がないとき、体調がすぐれないときにも役に立ちます。自然の穀物の力を無理なく毎日の食卓に加えられる、実用的で使いやすい品ものです。

### 有機あずき粉

#### —やさしい甘みと整う栄養バランス

「有機あずき粉」は、有機小豆を有機玄米粉と同じ製法で焙煎・微粉末化したものです。小豆の香ばしさと自然な甘みを活かし、お湯や豆乳に溶かしてあずきラテにしたり、ヨーグルトやアイスのトッピングとして手軽に楽しめます。

小豆に含まれるポリフェノール（アントシアニン）は抗酸化作用があり、鉄・カリウム・ビタミンB群が代謝や血流をサポートします。豊富な食物繊維が腸の働きを整え、巡りの良い体づくりにも役立ちます。煮る手間がなく、簡単に栄養を摂れるのが魅力です。

### 穀物をまるごといただくということ

有機玄米粉や有機小豆粉は、素材を部分的に使うのではなく、「穀物をまるごと食べる」ことを大切にした食品です。自然の恵みをそのまま生かし、体内に吸収されやすい形に整えて届けます。

シガリオブルームは、リブレフラワーの開発者・豊藏さん（故人）が長い年月をかけて研究開発した、焙煎と微粉末化という独自技術によって、「酸化しにくい」「 $\beta$ 化しない」「多目的に利用できる」「保存性が高い」「栄養価が損なわれない」「おいしい」といった特徴を両立。その技術に、有機という安全性をプラスしました。

Q：普通の玄米粉と何が違いますか？

A：粉碎しただけの玄米粉は $\beta$ デンプンのままのため、調理後に固くなり、消化も悪く胃腸に負担をかけます。栄養素は同じですが、吸収効率は低くなります。また、空気に触れるとき酸化しやすいです。特に問題なのは、発芽毒（アブシジン酸）が無害化されず残る点です。もちろん、農薬や化学肥料の使用など玄米自体の問題もあります。

### シガリオブルームの 有機玄米粉と有機あずき粉

#### 〔有機玄米粉（浅煎り・深煎り）〕

##### ●原料

有機玄米（長野県産）

##### ●生産者

長野県佐久市の複数の生産者

##### ●製造工程

- |           |           |
|-----------|-----------|
| ① 計量、異物除去 | ⑤ 蒸しながら焙煎 |
| ② 洗米      | ⑥ 冷却、乾燥   |
| ③ 浸漬      | ⑦ 粉碎      |
| ④ 水切り     |           |

#### 〔有機あずき粉〕

##### ●原料

有機小豆（北海道産）

##### ●生産者

北海道上川郡剣淵町の複数の生産者

##### ●製造工程

有機玄米粉と同じ