



Alter Weekly Order Catalogue

# ほんものを たべよう B

2026.2月1週号

提出日  
1/ 木 水 木 金  
27 28 29 30配達日  
2/ 木 水 木 金  
3 4 5 6翌々週分配達日  
2/ 木 水 木 金  
10 11 12 13

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。

## 菓子

# むうさんが作る サクサクおやつ玄米

おやつ、防災、備蓄食として優れています

## 食品工房 むうさん

文責 高見 明美(クリーニングハウス ムー) 監修 西川 榮郎

### クリーニングハウスムーが作った 「サクサクおやつ玄米」

化学物質過敏症の方も安心して利用できる、安全なクリーニング店、クリーニングハウス ムー(西川 榮郎オルター代表著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科③」p.198参照)の私、高見 明美が2024年に新たに立ち上げた、食品工房 むうさんがつくる「オルターのサクサクおやつ玄米」のご紹介です。

### 原料は100%オルター食材

「オルターのサクサクおやつ玄米」は、オルターの生産者、土橋 敏郎さん(「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科②」p.36参照)の農薬不使用玄米☆☆☆を原料に、発芽モード®玄米にミネラルたっぷりの赤穂の天塩を入れ、炊飯して作ったご飯を干して作った「干し飯」を更にフライパンで乾炒りました。原料は安全なオルター食材100%です。

### 28年たってもおいしい 「干し飯玄米」が開発のきっかけ

当時28年経過した干し飯(糒)が棚の奥から出てきたことは、前回チョコ玄米開発の時にもお話ししたと思いますが、きっかけは、この干し飯の開発でした。阪神淡路大震災の直後に作り、茶筒に入れたまま忘れ、28年後に棚の奥から見つけた玄米の干し飯がほとんど酸化もせず、おいしく食べられたことから、それを試食した知人たちから日々に作って販売してほしいとの声があったからです。どうしてこの「干し飯玄米」が酸化しなかったのか、と皆で考え、「水が違う」からだろうという結論に至りました。クリーニングに使っている洗浄力のある還元水で炊飯したことがその理由だと考えました。長期保存が効き、非常食、備蓄食、防災食としても優れています。

私が作る干し飯は、玄米に小豆を入れて炊き発



食品工房 むうさんの高見 明美さん

酵させて干したものです。それを3年前、西川代表に見ていただいて専門家としての意見をいたたこうと思いオルターへ持ち込みました。その当時の私は、自分が作ったものがオルターで通用するとは夢にも考えていました。

西川代表は、「糒(干し飯)!?こんな古臭いもん売れへん…」と言いながら、歯が折れそうに硬い干し飯1袋をそのままバリバリと「うまい、うまい、やめられへん、止まれへん…」と言って食べてくださいました。しかし、子どもやお年寄りには歯が立ちません。代表に「これじゃダメや、そのまま食べられる工夫が必要」と宿題を頂戴しました。

帰ってきてどうしたものかと思案をしている時に、「そうや、乾炒りしたらしいやん!」と、閃きました。フライパンで乾炒りするとパチパチとポップコーンのように弾けてサクサクになりました。西川代表にお持ちしたところニコニコ笑顔で「とんでもなく美味しい!」と言ってくださいました。そして、塩味にするために塩の調整をお約束して帰ってきました。

### 「玄米を炒る」 たったそれだけのことの難しさ

フライパンで干し飯を炒る、たったそれだけの事がこんなに難しい大変なことだと想像もつきませんでした。

全部サクサクになるように炒ると焦げるお米が出来てしまいます。焦げないように炒ろうとするとどうしても硬いお米が残ってしまいます。全部サクサクにふくら、焦げないように炒る為の試行錯誤がはじまりました。炒って炒って炒って…、毛布の袋に一杯分の失敗作が出来上がりました。

それと同時に、ちょうど良い塩味を付ける事も容

易ではありませんでした。塩を入れて炊きますが、これ以上入れると炒っても弾けないというラインがあることがわかりました。その他、えっ、こんなことも「炒る」という行為に関わっているのかと新しい発見も多々ありました。

そして、ほんのり天塩味「オルターのサクサクおやつ玄米」が完成したのです。西川代表に完成しましたとご報告を申し上げましたところ「うん、うまい!!!」これはこれで良い商品や…だけどもうひとひねり、これにチョコレートを絡めろ!と言われてしまいました。ホッとしたのもつかの間、オルターのチョコ玄米の開発に取り組むことになります。こちらの開発話は、オルター通信1881号で以前お話を通りです。チョコ玄米の方が先にデビューしましたが、この度、「オルターのサクサクおやつ玄米」をオルターデビューさせていただけたこととなりました。ありがとうございます。

### 子どものおやつに最適!

栄養豊富な玄米ご飯を干してから乾炒りしてあります。そのままポリポリ、サクサクと食べいただけます。消化にも良く、胃腸が整っていない子どもたちにも安心して食べいただけるので、おやつに最適です!一袋が大人のお茶碗半膳分強の玄米ご飯です。

### トッピングとして

湯のみに一つまみ入れ、お茶を注げば香ばしい玄米の香りが楽しめます。また、お茶漬けのトッピングにもピッタリです。グラノーラの具材にも使えます。

### 災害時に役立ちます

水や火がなくてもそのまま食べられるため、非常食・保存食としても重宝します。ローリングストックをお勧めします。

### サクサクおやつ玄米が雇用を守る

衣類のクリーニング業には繁忙期と閑散期があり、働き手のパートさんの1年を通しての雇用を守るために、クリーニングの仕事の少ない時でも働いてもらえる仕事があることは大きな助けになると考えています。

今後、一層精進して参りますので、クリーニングハウス ムー共々「食品工房 むうさん」をどうぞよろしくお願いします。

### 食品工房 むうさんのオルターのサクサクおやつ玄米

#### ●原料

玄米 山本開拓農場(秋田県)土橋敏郎

農薬不使用玄米 ☆☆☆

※「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科②」p.36参照

食塩 赤穂化成 赤穂の天塩

#### ●製造工程

- |             |      |       |
|-------------|------|-------|
| 1 塩を入れ米を研ぐ  | 5 乾燥 | 9 検品  |
| 2 玄米を12時間浸漬 | 6 放冷 | 10 計量 |
| 3 炊く        | 7 炒る | 11 包装 |
| 4 蒸らす       | 8 放冷 |       |