



ほんものを たべよう

提出日	2/ 火 水 木 金
	24 25 26 27
配達日	3/ 火 水 木 金
	3 4 5 6
翌々週分配達日	3/ 火 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。

Alter Weekly Order Catalogue

2026.3月1週号

雑穀

十勝の大地が育てた スーパーフード

(株)とかち河田ファーム

文責 太田 旭美・岡田 美幸 (オルター企画部)
監修 西川 榮郎 (オルター代表)



とかち河田ファームの河田利則さん

国内最高峰の有機転換期間中キヌア

(株)とかち河田ファーム河田利則さんの「十勝キヌア」の最大の特徴は市販のキヌアと比べて、苦味成分(サポニン)がほとんどなく、たいへんおいしいことです。プチプチした食感が楽しくて料理のアレンジがしやすいことです。特に河田さんが日本独占販売権を取得したオランダ開発品種は一般のキヌアに比べて栄養価が高いのが強みです。(栄養価のグラフ参照)

スーパーフード「キヌア」

キヌアは南米アンデス地方を原産とする穀物の一種で約3000年以上も前から栽培しており、古代インカ帝国では「母なる穀物」として大切にされてきました。たんぱく質や食物繊維・ミネラルやビタミンがバランスよく含まれていることから「スーパーフード」として知られています。血糖値の上がりにくい低GI食品であり、クセが少なくグルテンフリーです。腹持ちがよく、完全栄養食と呼ばれNASAの宇宙食にも利用されるほど。近年その高い栄養価や健康効果が注目され日本でも手軽に購入できるようになりましたが、ほとんどが輸入品のため、河田さんの国産キヌア(☆)は非常に希少です。

毎日の食卓に取り入れたい十勝キヌア

キヌアは栄養価の高い食品ですが、特に必須アミノ酸を含む植物性タンパク質が豊富で、健康的な食生活をサポートする食材です。主食として白米に混ぜたり、

サラダやスープに加えて食感と栄養価をプラスできたりと、和洋どんな料理にも合い日々の食事に無理なく取り入れることができます。また、パンやスイーツの生地に加えたり幅広い料理に活用できます。

今後の日本を支える大手電子部品メーカーの経験を生かす農家

とかち河田ファーム代表の河田利則さんは北海道士幌町で生まれ育ち、農業は曾祖父が始め、河田さんで4代目となります。大学卒業後、米国の大学院で経営工学を専攻。興味があったのが、原料が製品になり消費者に届くまでをつなぐサプライチェーン。帰国後はいくつかの会社を経て、京都の大手電子部品メーカー村田製作所に就職。そこで念願かない、米国やアジアなど海外の拠点を飛び回って在庫を管理し、生産計画を立て物流の仕組みを考える仕事をされました。2013年に北海道へ戻り音更町にて就農されます。

キヌアという作物との出会い

河田さんは日頃より自社ブランドの重要性を感じておられました。スタッフが誇りをもって生産できる独自の作物はないか模索する中、個性の強い野菜の特別栽培野菜や薬用作物などいろいろ試作するも栽培や価格面でなかなか着地点がみつかりませんでした。そんな中、テレビでキヌアの特集に出会い、その健康需要に着目。日本ではまだ大規模生産されていない、保存

も可能で在庫管理もしやすい。健康への関心が高い妻の言葉を喜ばせたい。キヌア、やってみようかな。

このキヌアならいける！ 種子開発者を訪ねてヨーロッパへ

早速いろいろな種子サンプルを集めて実験するも発芽すらまともにしないものばかり。そこで河田さんは留学や長期出張の経験から、海外に目を向けて英語のWEBサイトで情報収集をはじめました。2018年に農学の世界的権威オランダ「ヴァーヘニンゲン大学」のキヌアにたどりついたのが運命でした。「これだ!」という品種の改良に取り組んでいた教授にアタック。その種の権利を持ち、生産者に提供する団体と出会います。2019年にオランダ・イギリス・ニュージーランドを訪問。ノウハウを伝授してもらい、種の日本独占供給契約にサインをしました。

試行錯誤はやがて確信へ。無農薬キヌアの大規模生産のメドが立ちました。

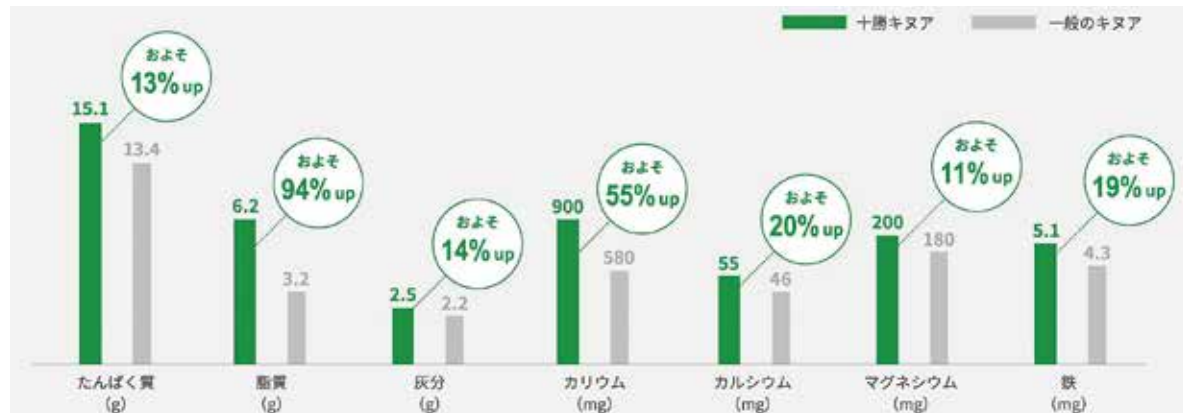
テスト栽培で早速試練が訪れます。試験段階としては異常な広さ(5.5ha)でキヌア栽培へのチャレンジを開始。農業は使用していないため雑草との壮絶な戦いがはじまりました。それでも実ってきたころ、今度は上空から鳥による集団攻撃で心が折れたと河田さんは話されます。試験栽培終了直前にはコンバインのパワー不足と多雨で穂が発芽してしまい、初年度のトライアルは大失敗に終わりました。

雨の被害にあう前にわずかな量のキヌアを収穫し確保していたため、業者さんに選別を委託。それをもとに営業をかけ、同時に「十勝キヌア」と命名。ロゴやラベルなどもつくりブランド化への決意を固めます。

2020年コロナ自粛の直前に大阪の商談会へ出展。いろいろな人に知ってもらうことができ、高評価を得られました。その評価を受けキヌアへの挑戦に実は半信半疑だったスタッフの思いも好転していきます。さらに地元の業界やメディアからも着目されるようになり、2020年は25haの栽培に規模を拡大。アンバランスな天候や雑草との格闘を繰り返しながらも大規模生産に着手されることとなりました。

有機栽培に目覚めたきっかけは妻

河田さんが毎日仕事から帰ってくるたび、奥様は農業まみれの河田さんが心配だったそうで就農当初より農薬の使用に反対しており、河田さん自身も手に付着した農薬の黄色い汚れや体調不良等が気になっていたこともあり、2023年より有機栽培を始めることになりました。



十勝キヌア:北海道エア・ウォーター(株)調べ 一般のキヌア:日本食品標準成分表 2015年版(七訂)

とかち河田ファームの十勝キヌア

●原料

キヌア 北海道十勝産
(清水町・音更町・鹿追町・士幌町)
☆ (有機転換期間中)

●製造工程

- 1 畑づくり
- 2 種まき
- 3 機械除草
- 4 除草
- 5 収穫
- 6 一次選別
- 7 本選別・検査
- 8 包装