



ほんものを たべよう

提出日	5/12	5/13	5/14	5/15
配達日	5/19	5/20	5/21	5/22
翌々週配達日	5/26	5/27	5/28	5/29

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

2026.5月4号

雑穀

待望の発芽毒対策をした 国産、自然栽培のオーツ麦

グルテンフリーの切り札

醍醐農園

文責 西川 榮郎 (オルター代表)

環境に配慮して自然栽培 (転換中)

岡山県津山市 (旧勝北町) の那岐連峰の麓の280a (アール) の畑で、醍醐農園の延武大吾 (のぶたけ だいご) さんは、大規模畑作自然栽培農家を目指し、2024年3月新規就農時から農薬や肥料を使わず自然栽培で圃場を管理しています。2025年にはオーツ麦を自然栽培しました。

オーツ麦のほかにも、自然栽培で黒大豆、スイカ、カボチャ、ジャガイモ、サツマイモ、サトイモ、落花生、菊芋、マコモなども栽培しています。

延武さんは新規就農以前の研修時代や農業法人に勤めていたころから、自然栽培に取り組んできました。

全粒のままオートグローツ

延武さんにはこのオーツ麦を全粒のまま「オートグローツ」としてオルターへ出荷していただきます。

グルテンフリーの切り札として注目

オーツ麦は燕麦とも言われ、イネ科カラスムギ属の麦で、小麦に含まれるタンパク質「グルテン」を含まないため、グルテンフリーの食材として、健康志向の方や小麦アレルギーで困っている方から注目されています。

オーツ麦は栄養価が非常に高く、水溶性・不溶性のバランスの良い食物繊維が白米の18.8倍、タンパク質が白米の2.2倍で、穀物では珍しいアミノ酸スコア100、白米と比べてカルシウム9.4倍、鉄4.8倍、亜鉛1.5倍、脂質は大半が良質な不飽和脂肪酸 (リノール酸・リノレン酸など)。

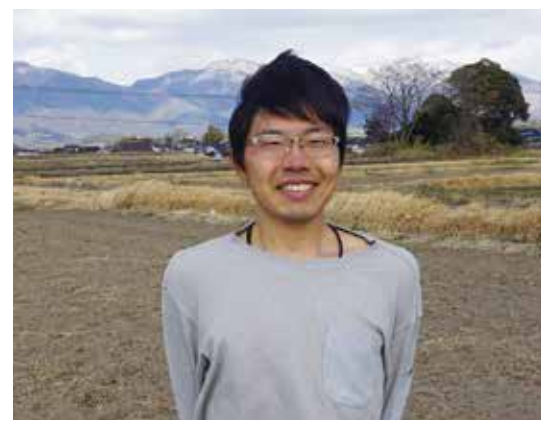
栽培から加工まで自社一貫生産、小麦とのコンタミの心配ありません

通常オーツ麦は小麦が混入する可能性のあるラインで加工されているため、小麦アレルギーの人が食する場合、その小麦とのコンタミが心配されています。

延武さんのオーツ麦は、ご自身の加工場で加工しているため、小麦とのコンタミの心配はありません。

希少な国産のオーツ麦

オーツ麦は通常輸入されており、ポストハーベスト農薬の心配があります。国産のオーツ麦はそれ自



醍醐農園の延武大吾さん



体、極めて珍しく、たいへん貴重です。

オーツ麦は国内で通常栽培されていないため、粉摺りする機械も市販されていません。そのため、延武さんは粉摺りにも苦労され、複数の穀物業者や農機具メーカーにあたり、なんとか粉摺りできる機械と設定を見つけました。

通常のロール式の皮むきではその圧力で粉々になり、うまく皮をむけないのです。

市販のオートミール、グラノーラは危険

これまでオルターの多くの会員から、グラノーラやオートミールの企画の要望をいただいていた。

しかし、それら輸入のオーツ麦には外皮、胚芽すなわち「発芽毒」が残っていて、オルターとしては企画不可の品物でした。これら市販のグラノーラやオートミールを食べた人が、消化不良、腹痛、下痢、便秘に苦しみ、味や食感が苦手な人がいるのは、この「発芽毒」が原因だと思われま。この発芽毒対策ができていないオーツ麦を食べるのは、かえって健康を害します。

2026年産からは発芽毒対策します

延武さんとはオーツ麦の全粒「オートグローツ」について、この発芽毒対策を共有しました。したがって

醍醐農園のオートグローツ ☆

栽培方法

- 防除 農薬の使用ありません。
- 施肥 化学肥料、有機肥料の使用ありません。
- 乾燥 今年収穫のオーツ麦から、乾燥機で種子が死なないう低温にて乾燥を行います。

今年収穫されるオーツ麦からは、乾燥機の乾燥温度を低温に設定し、加熱によってオーツ麦を殺してしまわないよう配慮することになりました。ですのでオルターの他の穀物同様、浸漬して発芽毒を消すことができますので、安心して召し上がってください。

発芽毒未対策のオーツ麦は磁性鍋調理を

ただし、今回企画している延武さんの「オートグローツ」は、発芽毒対策がまだ行っていない昨年から収穫したものです。

その発芽率を調査したところ、約24%で、オルターが通常扱う穀物の発芽率90%以上の基準を満たしていませんでした。

しかし、国産、自然栽培のオーツ麦はたいへん貴重であることと、生産者、延武さんの農家としての志が高く、ぜひとも応援させていただきたいことから、発芽毒対策が不十分なこの昨年ものを企画することといたしました。

昨年収穫したオーツ麦に関しては、安全に食べていただくためには、磁性鍋で調理していただくことが前提となります。磁性鍋は穀物の発芽毒を遠赤調理で消すことができる調理器です。

今年以降収穫されるオーツ麦は、このような心配はなく、オルター通常企画の穀物同様、浸漬して発芽モード®で召し上がれます。

オートグローツの食べ方

お米といっしょに炊くとたいへん食感の良いごはんになります。

炊いたオーツ麦にあとから牛乳を加えると、たいへんおいしいミルク粥になります。

市販のオーツ麦の問題点

一般市販で売られているグラノーラに使われている、オーツ麦を圧ぺんしたオートミール (ロールオート) はポストハーベスト農薬の心配があります。また外皮、胚芽の発芽毒がそのまま残っているため、消化器に傷をつけるおそれがあります。また圧ぺんにするのに超高温の蒸気加熱が行われるため、でんぷんが腸にヘドロのようにこびりつき、消化不良の原因となります。