



Alter Weekly Order Catalogue

ほんものを たべよう

2026.9月4週号

提出日	9/ 火 水 木 金
	15 16 17 18
配達日	9/ 火 水 木 金
	22 23 24 25
翌々週配達日	9/ 火 水 10/ 木 金
	29 30 1 2

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。

海藻

じっくり炊いた、ふっくら食感の鉄釜炊きひじき

水戻し不要!煮物はもちろん、サラダで食べても絶品です

芦浜産直出荷組合

文責 諏訪田 知波(オルター企画部) 監修 西川 榮郎(オルター代表)



芦浜産直出荷組合の阪口 雪子さん、和郎さん、明志代表、和美さん(左から順に)

芦浜闘争の収束

2000年2月22日、当時の三重県知事が芦浜原発建設計画の白紙撤回を表明し、中部電力が計画断念を発表した日。反対運動に立ち上がった地元の漁師たちにとって、忘れられない日となりました。

1963年に計画が浮上してから37年に渡る長い闘いは、終息したかに見えましたが、不安は払拭されぬまま、今も冷戦状態が続いています。

反対運動がきっかけで誕生

海・山・川の美しい自然に囲まれた三重県大紀町にある芦浜産直出荷組合は、芦浜原発への反対運動の真っ只中、1986年に設立されました。熊野灘の美しい海を守りたいという想いに団結した阪口 和郎さんら漁師5世帯が、応援し共に闘ってくれる消費者団体から、「安心しておいしく食べられる魚やその加工品の産直で、現地と都市とのパイプを作ろう」と提案された折に、地元で水揚げされる魚を食べてくれる人が全国各地に増えれば、反対運動の大きな力になるかも考えたのがきっかけです。

設立当初は5世帯が所属していた組合も、高齢化や不漁による収入減での廃業が続き、今では和郎さん・雪子さん夫婦と、息子である明志さん・和美さん夫婦の2世帯だけになりました。原魚の買い付けは明志さんが担っていますが、加工作業は4人でやっているため、一人でも倒れたら仕事が回らなくなるという状況の中、日夜、前浜で獲れる新鮮な海産物をオルターへ届けていただいています。

昔ながらの鉄釜製法

長年、オルターでも取り扱ってきた鉄釜炊きひじきは、元芦浜産直の一員であり、原発反対運動の仲間

であるマルニシ海藻の故・西 保則さんが製造されてきました。西さんは海藻類を中心にオルターへ出荷してくださっていましたが、磯焼けや貧栄養化などにより年々海藻類が減産している影響で、息子の信広さんから「生計を立てていくのが厳しい、これからは個人でやりたい」と申し出があり5年前に組合を抜かれたため、それ以降は明志さんが、西さんから教わった昔ながらの鉄釜製法で製造されています。

鉄釜は錆びやすく、維持管理が大変であるため、現代ではその手軽さからステンレス釜に切り替えた生産者が多い中、今もなお鉄釜を使用していることはたいへん珍しく、貴重です。

湯気が立ち上る鉄釜での作業は、汗が滴り落ちるほどの重労働です。火を通しすぎると、食感が柔らかくなりすぎてしまい、おいしくないため、なかなか目も離せません。また、常に異物混入と隣り合わせのひじきですので、すべての工程においてこれでもかというくらい目を凝らして、小さな貝や石、エビなど海の浮遊物が混入していないかを入念にチェックされています。

「鉄分の王様」ではなくなったひじき

かつては「鉄分の王様」と呼ばれていたひじきですが、ステンレス釜の普及とともに、そう呼ばれることも少なくなりました。実はひじきそのものに鉄分はほとんど含まれていないため、煮沸する際に鉄釜から溶け出した鉄分をひじきが吸収していたからでした。

鉄分は貧血予防、疲労感の軽減に役立つミネラルです。月経やダイエットにより、鉄不足になりがちな女性は特に、鉄釜を使用し加工しているひじきを食べることをおすすめします。

ひじきは危険?

ひじきというと、ヒ素の心配をされる方がいらっしゃ

いますが、オルターでは通常、ひじきを摂取したことによるヒ素濃度での健康被害は心配ないと考えます。日本においても、食品を通じてヒ素を摂取したことによる明らかな健康被害が報告された事例は一度もありません。また、注意が必要とされる無機ヒ素は水溶性で、水戻しで約5割、ゆでこぼしで約9割減らすことができるという見解を農林水産省が発表しており、芦浜産直のひじきは製造においてどちらの工程も行っています。

ひじきは縄文時代から食べられていたとされる伝統的な食材のひとつで、昔の敬老の日(9月15日)がひじきの日と制定されるほど、古くから長寿食として親しまれてきました。ひじきも他の海藻類同様、血液をアルカリ性にする優れた食材だと考えます。どの食材においても、特定のものに偏って食べ過ぎず、バランスの良い食事を心がけることが大切なのではないでしょうか。

「芦浜原発反対」の想いを掲げ

明志さんはもともと、漁師になるつもりも家業を継ぐつもりもなかったらしく、近大高専(旧熊野高専)卒業後、愛知で就職し、8年半ほどエンジニア職として勤めていました。奥様の和美さんとは、そのときに出会いました。しかし、父・和郎さんの体調が思わしくなかったことをきっかけに、自分の生まれ育った地元や熊野灘の海を守りたいと考え、後を継がれることを決めたそうです。

それから24年。両親である和郎さんと雪子さんはまだ元気ですが、高齢のため、ゆっくりと余生を過ごしてほしい気持ちと、もし引退されたら今までのように製造していけるのかという問題。人を雇おうにも、大紀町は山間部で人口過疎地であることから、容易に働き手は見つからず、自身の後継といえる存在もいないため、事業縮小の決断を迫られる場面がくるのではないかと不安な気持ちを抱えられています。

終息したかに見えた原発計画も、いまだに土地は中部電力が所有しており、計画地周辺は自然保護地区に指定されているにも関わらず、芦浜だけが含まれていないことから、再燃する懸念は消えておらず、今は誰も声を挙げませんが、予断を許さない状況です。

問題は山積みですが、明志さんはもしものため、これからも芦浜原発反対のメッセージを品ものに掲げ、「自分の代で最後になってしまうだろうけど、一日でも長く続けていけるよう頑張ります」と語られています。

芦浜産直出荷組合の鉄釜炊きひじき

ND

●原料

ひじき…熊野灘周辺に面する磯で手摘みした天然ものを三重外湾漁業協同組合より買い付け

●製造工程

- 1 漁師が採取後、すぐに天日干しした乾燥ひじきを仕入れ、保管
- 2 必要量を取り出し、たっぷりの水に浸け、ひじきをほぐしながら丹念に目視検査し、異物を除去
- 3 全体がチェックできたら、目視検査しながら鉄釜に入れ、炊く
(ツヤ出しのために、同じ海域でとれたヒロメと一緒に炊く)
- 4 炊き上がったひじきを、目視検査しながらカゴへ移し、粗熱をとり、冷やす
- 5 目視検査しながら、長い茎などを食べやすい大きさに手作業でカットする
- 6 目視検査しながら袋詰め、冷蔵庫で保管
- 7 出荷



炊き上がったひじき