



# ほんものを たべよう

| 提出日    |    |    |    |  |
|--------|----|----|----|--|
| 10/火   | 水  | 木  | 金  |  |
| 20     | 21 | 22 | 23 |  |
| 配達日    |    |    |    |  |
| 10/火   | 水  | 木  | 金  |  |
| 27     | 28 | 29 | 30 |  |
| 翌々週配達日 |    |    |    |  |
| 11/火   | 水  | 木  | 金  |  |
| 3      | 4  | 5  | 6  |  |

Alter Weekly Order Catalogue

2026. 10月5週号

## 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。

## 漬物

# 真竹のメンマ、 たいへんおいしくできました

おつけもの、サラダの具、ラーメンの具、味付けしてあらゆる料理に

竹の杜 bamboo 池田屋 /  
特定非営利活動法人 動 就労継続支援 B 型事業所 バンジー

文責 西川 榮郎 (オルター代表)

## いろんな料理に使えます

「たけのこを食べることが最良の竹林有効活用」、竹の価値を広め、全国の放置竹藪をみんなの憩いの場となる竹林に、との活動をしている「竹の杜 bamboo 池田屋」(オルターカタログ2026年4月4週号参照)が、おいしい「メンマ」にチャレンジしました。

結果、たいへんおいしいメンマが完成しました。

このメンマは冷凍でお届けします。冷凍にすると、さらにおいしくなりました。冷凍ですので、いつでも便利に使えます。そのまま、おつけもののように副菜として食べてもおいしく、サラダのトッピングにも合います。オリーブオイル、ごま油、粒マスタードなど好みの味付けで、手軽にさまざまな料理にアレンジできます。炒めものや毎日の料理にお加えください。

## 真竹のメンマは希少

今回ご紹介する「メンマ」は、真竹の幼竹を原料にしています。真竹はアクが少なく、おいしい竹です。皮がむきやすく調理がしやすいので、まずは真竹のメンマを開発しました。

一般的に国内で流通しているメンマの原料は孟宗竹です。真竹のメンマは希少性があります。収穫から下処理、加工までひとつひとつ丁寧な、地域の方が力を合わせ、手仕事で製造しています。この手間暇をかけた、温もりのある一品をお楽しみください。



## 手間暇かけた逸品

竹の杜 bamboo 池田屋の池田 亮さんと今回のメンマ作りのために集まった有志団体は、オルター本社のある千早赤阪村の竹林から収穫した幼竹(肥料の使用はありません)を蔵空間ふらっと(加工場)にて、外皮をむき、小さく短冊型にカットし、水からゆでます。それをザルにあげて、水切り後、塩漬け(オルターおすすめの赤穂の天塩使用)し、1ヶ月以上乳酸発酵させます。このあとの作業は、特定非営利活動法人 動 就労継続支援 B 型事業所 バンジーが引き継ぎます。

塩漬けしていた幼竹の塩を洗い落としてから、熱湯の中に2回浸漬し、塩抜きして仕上げます。

## シンプルな味は使い道無限

開発当初、ラーメンに入れるようなメンマの発想で、いろんな味付けをしたメンマを試作してきましたが、結局、塩抜きした状態のメンマが十分においしくて、万人に合うと考えました。そして、その味がたいへん素朴で、いろんな味付けを家庭で好きなようにできるので、使い道が無限に広がると思いました。



竹の杜 bamboo 池田屋・池田 亮さん(前列中央)とメンマづくり以外にも千早赤阪村でさまざまな活動をしている皆さん

オルターのブラックソルト(拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科①」p.146参照)で漬けたものがとくにおいしかったので、次回以降、ブラックソルトを使った塩漬けの開発も検討することになっています。

## 放置竹林対策の一助

放置竹林の整備で伐採した真竹を「メンマ」として私たちがおいしく食べることで、竹害対策や里山の景観保全、地域の循環につながることは、まさに一石何鳥となります。



竹林作業



収穫した真竹



真竹の断面



塩漬け作業



塩抜き作業



## 竹の杜 bamboo 池田屋

## 特定非営利活動法人 動 就労継続支援 B 型事業所 バンジーの 真竹のメンマ

### ●原料

竹…千早赤阪村の放置竹林の真竹  
食塩…赤穂化成 赤穂の天塩

### ●製造工程

- 1 竹林にて幼竹収穫
- 2 加工場(蔵空間ふらっと)へ搬入
- 3 外皮除去
- 4 規格サイズの短冊にカット
- 5 ゆでる
- 6 ザルにあげて水切り
- 7 塩漬け
- 8 熟成・発酵(1ヶ月以上)
- 9 加工場(バンジー)で脱塩、熱湯で2回浸漬
- 10 水切り
- 11 計量・充填
- 12 冷凍・保管