



# ほんものを たべよう

提出日	5/15	5/16	5/17	5/18
配達日	5/22	5/23	5/24	5/25
翌々週配達日	5/29	5/30	5/31	6/1

## 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

2018.5月4号

## 豆腐 TOFU

# オルターの豆腐がおいしい理由

### 他では食べられない、 伝統の一品「白鷹の固い木綿豆腐」。



## 国内最高峰の豆腐

ギャザリングなどで試食をすると必ず「おいしい!」と大好評のお豆腐があります。大豆のうまみが濃厚で、しっかりした食べ応え。「こんな豆腐は初めて!」とおかわりされる方もいらっしゃるほどです。その豆腐は、白鷹農産加工研究会の『固い木綿豆腐』。国内最高水準のお豆腐、どことも違う大きな特徴は以下の2点です。

①自家栽培の無農薬大豆を使用  
農薬・遺伝子組み換えの心配はありません。

②泡(アク)を手作業ですくっています  
大豆を煮たときに出る泡を、消泡剤に頼らず、ていねいにすくいとっています。そうすることで大豆サポニンを取り除くことができます。泡(アク)には、大量の大豆サポニンが含まれており、大豆サポニンは、リーキーガット症候群を引き起すことで、ぜんそくや花粉症などのアレルギー、過敏性腸症候群など様々な不定愁訴の原因となります。

白鷹農産加工研究会・山形県  
蔵 毎大豆 ND  
**151**  
固い木綿豆腐  
300g **263円**  
原材料:国産大豆、にがり **Sale**

## そもそも豆腐の栄養って?

「畑の肉」といわれるほど栄養価が高い大豆。そんな大豆を使った豆腐は、忙しい時にさっと使える主婦の強い味方です。

茹でた大豆に含まれるタンパク質は、14.8g(100gあたり)と、植物性タンパク質の中でトップクラス。牛肉19.1g、豚肉21.4g、鶏肉24.4g\*と比較しても豊富に含まれていることが分かります。

豆腐(100gあたり)に含まれるたんぱく質は6.6gで、豆腐を一丁(300g)食べると、牛肉や豚肉、鶏肉100gあたりのタンパク質量に匹敵します。

\*牛肉はヒレ・赤身、豚肉は肩・赤身、鶏肉はムネで計算(いずれも生)

## 必ずおからで食物繊維をプラスして

本来は、「まるごと」栄養を摂取するという意味で、大豆をそのまま食べてほしいところです。

そのため、オルターでは「豆腐」+「おから」という組み合わせをおすすめしています。

豆腐を作る過程で、大豆に含まれる食物繊維はおからに残ってしまいます。この2つを組み合わせることでタンパク質と食物繊維をバランスよく摂取することができます。

## 市販の豆腐との比較

豆腐の栄養を摂取するのに、市販の豆腐を食べてはいけないうのでしょうか?

実は市販の豆腐にはたくさん問題が隠れています。

### ■ 遺伝子組み換え

まず、豆腐に使用される大豆自体にポストハーベスト農薬や遺伝子組み換え(輸入大豆)の問題があります。国産大豆と謳っている豆腐でも、国産大豆を50%程度しか使っていないものもありました。

オルターの豆腐は、すべて国産大豆です。遺伝子組み換えの心配はありません。

### ■ 消泡剤

浸水させた大豆を、鍋で煮る際、大量の泡(アク)が立つため作業の邪魔になりますが、泡(アク)を取り除くと、その分豆乳量が減ってしまい歩留りが悪くなります。そこで、登場するのが「消泡剤」。消泡剤は、合成界面活性剤やシリコン化合物など8種類の化学薬品が使われている合成物質。これを使用し、人工的に大量の泡(アク)を消すのです。

オルターの豆腐は、消泡剤不使用です。

### ■ 凝固剤

凝固剤とは総称のことで、中身はGDL(グルコノデルタラクトン)や硫酸カルシウム(石膏)などが使われていますが、本来は水を固める薬品。このうちGDLには催奇形性が確認されています。

また、豆腐の原材料表示に「塩化マグネシウム」と記載があるのを疑問に思ったことはありませんか?塩化マグネシウムはにがりの主成分ですが、にがりと塩化マグネシウムは別物で、塩化マグネシウム自体はれっきとした薬品です。自然食品店などで売られている豆腐でも、塩化マグネシウムが使用されている場合があります。

消泡剤や凝固剤を使えば、安く大量に豆腐を作れます。凝固剤を使用すると、オルターの豆腐1丁からなんと17~30丁もの豆腐を作ることも可能。安売り用の豆腐は、そのようにして作られているのです。

また、豆腐を作る際に使用するこし布に、洗浄時に残留した合成洗剤由来の蛍光増白剤がついていることがあります。

オルターの豆腐は、ほんものににがり固めてありますので、現代人のミネラル不足の解消にも役立ちます。もちろん、洗浄時に合成洗剤は使用していません。

### ■ 発芽毒

実は、玄米や大豆をはじめとする眠っている種子類には、発芽毒が含まれています。毒の正体は、「アブジジン酸(ABA)」。アブジジン酸は、種子の周りの環境が整うまで、発芽しないよう抑制する成分ですが、人体にとっては有害で、ミトコンドリア損傷の可能性がります。

もうひとつ含まれるのが、「フィチン酸」。フィチン酸は、小鳥などから種糧が食べられないように守る種子にとっては大事な成分です。しかし、眠っている種子類の中ではミネラルはフィチン酸によってキレートされ、大切なミネラルを抱え込んでいます。そのため、人間にとっては、ミネラルの吸収を阻害してしまう厄介な存在。それどころか、一緒に食べる他の食物のミネラルの吸収をもキレートしてしまうのです。

オルターの豆腐は、飽和吸水状態までしっかり浸水しているため、発芽毒をしっかりと解除しています。

## オルターのお豆腐屋さん4軒の特徴

※2018年4月30日現在

代表的な豆腐	白鷹農産加工研究会・山形県	あらいぶきっちゃん・京都府	尾崎食品・兵庫県	太子屋・徳島県
	 <b>Sale</b>	 <b>Sale</b>	 <b>Sale</b>	 <b>Sale</b>
	<b>151</b> 蔵 毎大豆 ND 固い木綿豆腐 300g <b>263円</b> 原材料:国産大豆、にがり	<b>156</b> 蔵 毎大豆 ND きぬ豆腐 330g <b>222円</b> 原材料:国産大豆、にがり(海粉)	<b>158</b> 蔵 毎大豆 充てん白大豆きぬこし 300g <b>260円</b> 原材料:国産大豆(ND)、海水にがり	<b>160</b> 蔵 毎大豆 うず潮とうふ(もめん) 380g前後 <b>164円</b> 原材料:国産大豆(ND)、粗製海水塩化マグネシウム(にがり)
国産大豆	○	○	○	○
大豆の栽培方法	無農薬栽培レベル	無農薬栽培レベル	国産大豆レベル	国産大豆レベル
遺伝子組み換えフリー	○	○	○	○
海水にがり使用	○	○	○	○
消泡剤不使用	○	○	○	○
密閉釜のフタ開け(※1)	○	×	×	×
サポニン除去	◎	△(※2)	△(※2)	△(※2)

※1:フタをあけない場合は沸点が105℃になり、サポニンを含む泡は生じません。フタをあけることによって沸点が100℃になり沸騰泡が発生するため、すくいとることができます。 ※2:おからを絞る最終の段階で発生する泡はすくいとっています。