



# ほんものを たべよう

Alter Weekly Order Catalogue

2018. 10月1週号

提出日  
9/ 火 水 木 金  
25 26 27 28

配達日  
10/ 火 水 木 金  
2 3 4 5

翌々週分配達日  
10/ 火 水 木 金  
9 10 11 12

### 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。

## 甘酒 AMAZAKE

# あまがゆ つぶつぶタイプの甘酒「甘粥」 おすすめですよ

食物繊維がたっぷり。

## (有) やさか共同農場

文責 西川 榮郎

(NPO 安全な食べ物のネットワーク オルター 代表)



やさか共同農場の皆さん



佐藤 大輔代表

### 有機米が原料

島根県浜田市弥栄町にある、味噌、しいたけの生産者(有)やさか共同農場の佐藤 大輔代表は、有機米を原料とした「有機玄米甘酒」「有機白米甘酒」を作っています。

この甘酒には、つぶつぶを残したタイプと、つぶつぶをこしたさっぱりタイプとがあります。つぶつぶを残したタイプ「甘粥」は食物繊維たっぷり、機能性の高いスーパーフードとして特におすすめです。

### 甘酒の機能性

甘酒は江戸の昔から、安くて栄養価の高い夏の滋養強壮飲料として親しまれています。その栄養価の高さから「飲む点滴」とも呼ばれています。ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、葉酸、食物繊維、オリゴ糖、システイン、アルギニン、グルタミンなどのアミノ酸、ブドウ糖を豊富に含みます。

玄米甘酒の特長は、香ばしくてコクのある味わい。白米に比べ栄養素が豊富な玄米は、老化防止、ガンや認知症の予防に。さらに、たっぷりの食物繊維やオリゴ糖で腸が元気になり、健康と美肌効果が期待できます。

白米甘酒も栄養価が高く、すっきりとした甘み特徴で、甘酒が苦手な方にもおすすめです。

### 忙しいサラリーマンや主婦の味方

甘酒(甘粥)は消化吸収が良く、小さなお子さんやお年寄り、体調のすぐれない時、食欲のない時にもおすすめです。

忙しい時の朝食代わりに、ダイエット中のお菓子の代わりにおすすめです。もちろんおいしいからといって食べ過ぎにはご注意ください。

弥栄町の子どもたちは「あら、あんな鼻水垂れている

じゃないか。甘粥でも飲んどきな!」と言われて、風邪気味の時や体調がすぐれない時など、薬代わりに「甘粥」を飲まれたものです。流行のスムージーに代わって、あるいはそれと併用して「甘粥」を朝食として飲むことは、忙しいサラリーマン、主婦、OLなどの味方になります。

夏は冷やして、冬は温めて。お好みでおろし生姜やきな粉を入れたり、トマトジュースで割ったり、青汁スムージーにしたり、豚汁に入れたり…。甘味調味料として、しゃぶしゃぶのタレなどに加えても使えます。アイデア次第で飲み(食べ)方は無限に広がります。やさか共同農場は「食べる甘酒」をコンセプトにしています。

### 原料、製造工程にこだわって

やさかの有機甘酒は、自社生産を主とした、農薬、化学肥料を使用していない有機JAS認定の米を原料として使っています。水は弥叡山系の地下からくみ上げたきれいな天然水を使って仕込んでいます。麹は白味噌の麹菌を使って、さっぱりとした甘さに仕上がっています。酒粕を使用していないので、ノンアルコールです。砂糖、食塩も不使用です。

有機米は田植えから収穫、精米までの米作りをしています。米を蒸し、種麹菌を付け、麹を作ります。この麹を、ガス炊飯器で炊いたお粥に投入して、熊手を使ってよく混ぜます。びっくりするほどの手作りです。その時々材料をよく見極め、手間暇を惜しまずおいしい甘酒を作るためには、「手作りしかない」という結論です。

### 「甘酒」と「甘粥」

「甘酒」とは本来、米麹でご飯を発酵したものです。あまざけ、カンジュ、醴酒とも呼ばれています。一方、

酒粕に砂糖を入れた代用甘酒もあります。

島根県石見地方では昔から酒粕を使ったものを「甘酒」、米麹を使ったものを「甘粥」として区別してきました。見た目はどぶろくに似て混濁しています。これをこし器でこした甘酒は、食物繊維が低下してしまうので、つぶつぶタイプの方がおすすめということです。

### 自立する共同農場が未来を拓く

やさか共同農場については、オルターカタログ2010年10月4週号で詳しく紹介しています。佐藤 大輔代表の父、佐藤 隆さんが1973年に「共同体の建設」という夢をもって弥栄村(現 弥栄町)に入村してから45年が経ち、地域の人々や、都会から有機農業を志してやってきた仲間などの協力で数々の苦勞を乗り越えてきました。大輔さんは4年前に先代からバトンを託されました。

田んぼや畑を起こし、土力を最大限に生かし、天の恵みで生まれた農作物を原料に、地域の風土や自然の力を借りて、作る「地域農産加工」を「先進的な原点回帰」と呼んで取り組んでいます。

圃場は「弥栄、益田、金城、広島」の4地区にあり、各地区で最適な作物を生産し、それぞれを共同的な農場として自立させていこうとしています。設立時から交流、体験、コミュニケーションを大切に、田植え、稲刈り、収穫などの体験イベントや、オルターでの味噌教室のように、消費者との交流を大切にしています。

格差経済が進み、若者たちの夢はぼやけ、農業でも農地法改正、種子法の撤廃、TPPの合意、危険農薬の緩和など暗いニュースばかりですが、この自立した地域社会や共同農場を次の世代につないでいくために、やさか共同農場はがんばっています。

## やさか共同農場の 甘酒(甘粥) ND

### ●原料

有機米・有機玄米 ☆

- やさか共同農場生産者グループ(島根県)
- こめ工房マゴメ(北海道)
- 有機米生産者(滋賀・岡山県)

有機米麹

- 有機米(同左)
- 麹菌 菱六 改良長白菌
- 水

### ●製造工程

- 1 選別、計量
- 2 洗浄、炊飯
- 3 止め釜
- 4 炊飯米、米麹混合
- 5 放冷、計量
- 6 湯せん、発酵
- 7 品質検査
- 8 糖度調整
- 9 加熱処理
- 10 品質検査

- 11 充填、包装
- 12 金属探知
- 13 加熱殺菌
- 14 放冷、品質確認

開封後は、外気に長時間触れないようにしてください。きつい酸味や黒っぽく変色(雑菌の繁殖による)した場合は、劣化しています。冷凍保管もできます。