



# ほんものを たべよう

提出日	2/火	3/水	木	金	
	28	1	2	3	
配達日	3/	火	水	木	金
	7	8	9	10	
翌々週分配達日	3/	火	水	木	金
	14	15	16	17	

2017.3月2週号

Alter Weekly Order Catalogue

### 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。

## キムチ KIMCHI

# キムチ作りに魅せられて

旬々の野菜で作る生ベジキムチ。

## ベジラブきっちん

文責 西川 榮郎(NPO 安全な食べものネットワーク オルター 代表)



西岡 愛子さん

### オルター仕様のキムチ

奈良県桜井市のベジラブきっちん 西岡 愛子さんは、自宅の台所を改造した加工場で、旬ごとの野菜を使ったベジキムチ作りをしています。無農薬の野菜など、原料にこだわり、冷蔵で出荷しています。大阪市内で開催されるイベントなどで即売し、たいへんおいしいキムチだと評判です。

今回、原料の全てをオルター仕様にし、オルターへ出荷していただけることになりました。

### 作りたてを生で出荷

冷凍しませんので、白菜などが豊富にある時期に沢山のものを作り置きし、出荷していくことはできません。保存料などの薬品はもちろん使わず、生のまま出荷していきますので、原料の野菜もその時期その時期のものになります。作りたてのベストな状態で出荷しますが、キムチは酸味があればあるほど乳酸菌が増えてきます。

スーパーのキムチなどは一定の味を保つ為、発酵を止めてます。無添加キムチならではの日に日に味が変化していくキムチもお楽しみ頂けたらと思います。

注文数が安定するまでは、欠品・遅配が発生することもあります。安全でおいしいキムチを食べるためには会員のみなさんのご理解とご協力が不可欠です。

### ベジキムチ

西岡さんのキムチのこだわりは、(1)アミエビなどの

魚介類のだしを一切使っていないのに、それに負けない旨味とコクを出すこと(2)砂糖などの甘味を使わず、オーガニックレーズンをたっぷり使い、フルーツだけで甘味を出していること(3)その時々採れる旬の無農薬野菜で年間を通していろんな野菜のキムチを作ること(例えば生かぼちゃのキムチ、なすのキムチ、はやとりのキムチなどです)、(4)無添加のこだわり調味料を使い、安全・安心なキムチを作ること、です。

### オーガニックマーケットで好評

西岡さんは子どもの病気をきっかけに野菜中心の食事になり、野菜に魅せられ、野菜が大好きになり、お店の名前も「野菜好きなママの台所」という意味で『ベジラブきっちん』と名付けました。

キムチ作りは、3年ほど前からアミエビなどの魚介類を使わず、独学で行ってきました。作るきっかけは、友達に「ベジキムチを作ってイベントで売らへん？」と声をかけられたからでした。それを主に大阪のオーガニックマーケットやベジタリアンのイベントを中心に販売してきました。それが「おいしい」と好評を得て、すっかりキムチ作りに魅せられ、趣味の域を超えてしまいました。

昔はキムチが大好きで、大阪の鶴橋などに買いに行きよく食べていましたが、無農薬・無添加を中心に食事をしていくと、アミエビを使ったキムチの生臭さや不自然な甘味が気になってきました。一般に手作り

言っているキムチでも化学調味料や白砂糖を使うことも知りました。ネットに載っているベジキムチのレシピを見て、同じように作ってみても正直おいしいと思えるものができませんでした。

### たいへんおいしいキムチが完成

結局、自分の味覚を信じ、自分のインスピレーションに頼るしかないと思い、何度も何度も試行錯誤を繰り返しました。

普通のキムチは砂糖をたっぷり使いますが、砂糖をやめ、リンゴとレーズンの甘味だけで作りました。フルーツだけの甘味にすると口の中で感じる甘味が全く違いました。優しく、奥の深い、後に残らないスッキリとした甘味です。

コクは醤油や味噌を使用して出し、日本人の味覚に合う味になりました。たれは初めに甘味野菜を感じますが、あとからしっかりと辛味が出てきます。

野菜も無農薬ならどれでもいいというわけにはいきませんでした。そのまま食べておいしいと思う野菜しかおいしいキムチにはなりません。

こうして野菜の旨味や甘味がしっかり感じられるキムチができ上がりました。

オルターへの紹介は、イベントで西岡さんに出会ったオルター持尾常設健康相談所の安室 周策鍼灸師からでした。

## 西岡 愛子さんの 旬の野菜キムチ

### ●原料

#### 漬けダレ

- りんご ..... 土と健康を守る会(長野県) ◆ ND
- レーズン ..... ネオファーム(神奈川県) ☆☆
- 唐辛子粉 ..... 愛農学園(韓国) ☆☆☆
- 冷凍ニンニク ..... 吉野コスモス会(奈良県) ☆☆☆
- 塩 ..... 赤穂化成(株)(兵庫県)
- しょうが ..... 四万十生産グループ(高知県) ☆☆☆
- 濃口醤油 ..... かめびし(香川県) 拙著 「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p.153参照
- 薄口醤油 ..... かめびし(香川県)
- 有機合わせ味噌 ..... やさか共同農場(島根県)
- 切干大根 ..... 無茶々園(愛媛県) ☆☆☆
- ごま油 ..... 鹿北製油(鹿児島県)
- 米粉 ..... 土佐いほく農業協同組合(高知県) ◆
- 椎茸パウダー ..... 井上順一さん(奈良県) ☆☆ ND
- 昆布パウダー ..... 末廣昆布(兵庫県)
- ごま ..... 和田萬(大阪府)

- キャベツ ..... だろんこ村(愛知県) ☆☆☆ など
- 大根 ..... 當麻有機の会(奈良県) ☆☆☆ など
- 人参 ..... あゆみの会(千葉県) ☆☆☆ ND など
- ニラ ..... 高生連(高知県) ☆☆☆ など

その他季節の野菜を使用してお届けします。

### ●製造工程

- 1 野菜カット
- 2 野菜塩漬け
- 3 キムチの素作り
- 4 野菜の水切り
- 5 キムチの素と野菜を漬ける
- 6 包装

