



ほんものを たべよう

Alter Weekly Order Catalogue

2017.8月3週号

提出日	8/8	9	10	11
配達日	8/15	16	17	18
翌々週配達日	8/22	23	24	25

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。

ひじき・ふのり・海苔

高品質と評判の阿波ひじき

葉酸が豊富で妊婦・授乳中の女性を応援します。

徳島県漁業協同組合連合会(徳島県)

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)



徳島県漁業協同組合連合会の皆さん

色艶・風味に優れ、太く、身崩れしません

ひじきの国内の主な産地は房総半島、伊勢志摩、紀伊半島、四国、九州です。中でも紀伊水道の徳島県海域には吉野川や那賀川などの清流が数多く流れ込んでおり、そのミネラル豊富な清流によって育ち、県南に直接接岸する黒潮にもまれて育つ徳島県産「阿波ひじき」は太くて、しっかりしており、水戻し後の膨張率が特に高いです。

黒々とした色艶、香りなどにも優れ、その豊かな磯の風味と身崩れしないしっかりとした食感は、昔から市場で高い品質と評価されてきています。

伝統的な鉄釜使用で鉄分豊富

ひじきの加工は、漁師が手作業にて刈り取ったひじきを釜煮→釜蒸し→天日干し→選別という独特の工程で行われます。この方法だと柔らかくて、天然の香りを損なわない、味の濃い品ものができます。

特に徳島県のひじき加工は、伝統的な鉄釜をいまだに使用しています。近年では維持管理の手軽さからステンレス製の釜に切り替えたところが多い中、昔ながらの鉄釜で炊くことにこだわっています。ステンレス製の釜で炊いた場合、100g当たりの鉄分含有量が6.2mgに対し、鉄釜の釜で炊いた場合は、100g当たりの鉄分含有量が実に58.2mgであると、日本食品標準成分表2015年版(七訂)において発表されています。鉄分は貧血予防に役立つミネラルです。

造血・子どもの発育に欠かせない葉酸

ひじきは鉄分のほか、造血・子どもの発育に欠かせない葉酸(21μg/25g)を含んでいます。葉酸は妊婦・授乳期に大変重要な栄養素です。徳島県漁業協同組合連合会では子育て世代の方にも、この栄養価の高い徳島県産のひじきを食べていただきたいと考えています。

骨を強くするミネラル豊富

ひじきには骨や歯を作る重要な成分カルシウム(350mg/25g、牛乳の約12倍)、骨からカルシウムが排出されるのを抑制するビタミンK(80μg/25g)、カルシウムとバランスよく摂ることで骨や歯を強くするマグネシウム(155mg/25g)、過剰なナトリウムを排出しバランスを保つことで血圧を下げるカリウム(1,100mg/25g)、腸管を健康に保つための重要な栄養素、食物繊維(10.8g/25g、ごぼうの約7倍)などを多く含んでいます。

尿路結石の特効薬、ふのり

徳島県南では珍しい天然のふのりも獲れます。漁師が丹念に手摘みした後、天日干しをしています。ふのりは尿路結石を溶かして除去する特効薬として知られています。

ふのりは伝統的に食されてきた海藻のひとつで、食物繊維(主にフノラン)を本品(18g)中7.8gと、ごぼうの約7倍含まれます。そのぬめり成分は腸内環境を整え、コレステロールや中性脂肪を減らす働きがあります。

お味噌汁に入れて食べるのがおすすめです。海藻サラダや刺身のつまなどにも使えます。煮込めば煮込むほど粘性が出てきます。この粘性を活かして、とろっとしたスープなども作れます。昔から信州では、そば(へぎそば)のつなぎにも使用されていたくらいです。

海苔も上質

吉野川や那賀川などの下流の汽水域では海苔の養殖も盛んです。清流からのミネラルで上質な海苔に育ちます。オルターではきずりの(海苔をすいた時に少し隙間があるB品)をたいへん重宝させていただいています。残念ながら市場から見栄えのために求められている酸処理(海苔舟の上に養殖海苔ロープを引き上げてクエン酸に漬けています)は実施されています。

風味よくコリコリとした食感、ばら干し海苔(素のり)

徳島県の海苔は、一大産地である有明海の手取海苔が柔らかく口どけが良いのとは異なり、葉が比較的厚くコシがあるのが特徴です。その徳島県産海苔の特徴を最大限に活かし、ばら干し海苔(素のり)を作っています。ばら干し海苔はコリコリとした食感があり、汁物に入れても溶けず、風味豊かに召し上がりいただけます。

馴染みのある板海苔は、摘み取った海苔の原藻を機械で細かくカットしたあと、板状に乾燥します。ばら干し海苔は原藻をカットせず、そのまま乾燥させるため、海苔本来の豊かな風味・旨味が残ります。ばら干し海苔は、さらに風味が増すよう独自にひと手間(火入れ乾燥)を加えているので、ほぐれて食べやすくなっています。お試しにも便利のように、使い切りの少量企画にしています。

うどん、ラーメン、そうめんなどの麺類、お味噌汁、雑炊などにたいへん相性が良く、磯の風味とコリコリとした食感が楽しめます。また板海苔は溶けにくい分、巻きずしなどに向いています。



徳島県漁業協同組合連合会の ひじき、ふのり、海苔

ひじき(芽ひじき、長ひじき)

●採取地域

徳島県南海域
天然ひじきを手摘みしています

●加工

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------|
| 1 原藻採取 | 4 天日干し |
| 2 洗浄(水道水) | 5 目視にてサイズ選別 |
| 3 煮込み
(沸騰水で3時間程度)
鉄釜で炊き上げます | 芽ひじきと長ひじきに
分ける
異物除去 |

※芽ひじきと長ひじきについて

ひじきは、陸上の植物でいうと、茎(幹)の部分から芽(枝葉)が出ているような状態で生息しています。これが蒸しあげて乾燥する工程で芽が茎からとれてしまいます。こうしてわかれた芽の部分が「芽ひじき」で、茎の部分が「長ひじき」となります。「芽ひじき」は口当たりの良い食感で炊き込みご飯やサラダにむいており、「長ひじき」はもちもちとした歯ごたえのある食感で煮物にむいています。一般的には「芽ひじき」が多いのですが、高齢の方は長ひじきをお好みになれる方も多いです。



ふのり

●採取地域

徳島県南海域
天然ふのりを手摘みしています

●加工

- 1 原藻採取
- 2 天日干し
- 3 粗ゴミ除去

素のり(ばら干し海苔)

●採取地域

吉野川・那賀川など下流汽水域

●加工

- | | |
|-------------|--------------------------|
| 1 原藻採取 | 5 乾燥
(40~50℃で
7時間) |
| 2 洗浄(海水→真水) | 6 箱詰め |
| 3 脱水(機械) | 7 火入れ乾燥
(80~90℃) |
| 4 ほぐし(機械) | |