



# ほんものを たべよう

Alter Weekly Order Catalogue

2017. 11月1週号

提出日	10/火	水	木	金
	24	25	26	27
配達日	10/火	11/水	木	金
	31	1	2	3
翌々週配達日	11/火	水	木	金
	7	8	9	10

### 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・どのように作ったか」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。

## 乾燥野菜 DRIED VEGETABLES

# 野菜料理を簡単に、乾燥野菜

有機野菜が原料。

## (株)地域法人 無茶々園(愛媛県)

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)



ファーマーズユニオン天歩塾の皆さん

### 有機野菜で乾燥野菜作り

柑橘類の生産者、愛媛県西予市の(株)地域法人無茶々園 大津 清次代表は、直営農場「ファーマーズユニオン天歩塾」(愛媛県北条市)などで育てた有機栽培(無農薬・無化学肥料)の野菜を原料に、乾燥野菜を作っています。切り干し大根、切り干し人参、乾燥タケノコ、乾燥大根葉、乾燥カボチャ、乾燥温州みかん、乾燥レモン、にんにくチップ、鷹の爪(乾燥唐辛子)などです。

### 忙しい主婦を助けます

乾燥野菜は常温で6カ月保存できるので、生の野菜が途切れる端境期に使えて重宝します。常備野菜として利用できます。

また乾燥野菜は、あらかじめ洗浄済みで、ゆでたりカットしてありますので、洗ったり切ったりの調理の手間がいらず、水またはお湯で3~8分で戻りますので、料理にパラパラと入れるなど、大変スピーディーに便利に使うことができ、忙しい主婦の手間を助けます。食事の彩りに、もう一品欲しい時などに便利です。

### ちりめんの干し網を活用

無茶々園が乾燥野菜を作り始めたきっかけは、ちりめんの干し網を利用して切り干し大根作りを始めたことでした。みかんの里、明浜町は潮風がよく吹き、乾燥野菜作りに適しています。切り干し大根は甘くおいしく大好評でした。

### 有機野菜を無駄なく活用

野菜は、旬にはうま味たっぷり、どどっとできます。大きくなり過ぎたもの、形の悪い規格外品もできます。そんな有機野菜を旬のおいしい時期に、無駄なく加工し、長期保存しようと考えました。

### 乾燥野菜作りに魅せられて

乾燥野菜作りに魅せられたスタッフは、有機野菜の栽培と並行して、様々な品目の野菜の乾燥にチャレンジしてきました。品目ごとに、それぞれ特徴や性格があり、そもそも乾燥に向かないものや、乾燥時間や温度・形状などの違いも実に様々で、何度も試行錯誤を繰り返してきました。そうして今回ご紹介の8種類がようやく完成しました。

### 福祉にも活動を広げて

無茶々園は健康で安全なみかんなどの食べ物作りを通して、環境破壊を伴わず、真のエコロジカルライフを求め、町づくりを目指しています。詳しくはオルターカタログ2011年12月3週号をご参照ください。近年は地球温暖化による異常気象により、みかん作りに苦労しています。今年42周年を迎え、この2年で介護施設を2棟建設するなど、福祉にもその活動を広げています。

### 昔懐かしい味わいの切り干し人参

切り干し人参は原料300g分が30gに凝縮し、昔懐かしい味わいの切り干し人参です。お湯や水で戻してサラダや酢の物に活用できます。

### いつでも乾燥タケノコ

乾燥タケノコは、お吸い物、スープ、煮物にそのまま使えます。

### 栄養たっぷり、乾燥大根葉

乾燥大根葉は大根の栄養の7割があるといわれている葉です。そのままみそ汁に入れたり、お湯や水に戻して、おひたしなどに使えます。

### 料理の彩りに、乾燥カボチャ

乾燥カボチャは15~20分以上かけてしっかりと水で戻してからお使いください。炒め物など、彩りが欲しい時に手軽に使用できます。スープにはそのまま使えます。

### 必要な時に必要なだけ、にんにくチップ

にんにくチップはにんにくの風味もしっかり生きています。必要な時に必要なだけ使用できます。

### そのままおやつに、乾燥温州みかん

乾燥温州みかんは熟した温州みかんの落ち着いた甘みが特徴です。そのままおやつとしてお召し上がりください。苦みが気にならない方は皮ごと食べても大丈夫です。みかんの皮は中国では陳皮と呼ばれ、漢方薬の原料になります。お菓子作りやグラノーラの材料としても使えます。

### 紅茶に、乾燥レモン

乾燥レモンは、紅茶に浮かべてレモンティーにするほか、スープに入れてレモンの香りを楽しめます。お菓子作りの材料としても便利です。丸ごと乾燥させているので、皮の風味までしっかりと楽しむことができます。皮に含まれるビタミンなどの栄養も摂ることができます。

### 独特の香り、鷹の爪

鷹の爪(乾燥唐辛子)は、辛さだけでなく、独特の芳香を醸し出す食材です。にんにくと一緒にオリーブオイルで炒めて、自家製のピリ辛オイルができます。浅漬けや炒め物など、ちょっと辛みが欲しい時に活躍します。

## 無茶々園の乾燥野菜 ★★★

### ●種類

切り干し大根、切り干し人参、乾燥タケノコ、乾燥大根葉、乾燥カボチャ、乾燥温州みかん、乾燥レモン、にんにくチップ、鷹の爪など

### ●原料

無茶々園直営農場「ファーマーズユニオン天歩塾」などで育てた有機栽培(有機JAS認証)

### ●製造工程

鷹の爪は丸のまま乾燥。  
切り干し人参(天日乾燥)、乾燥温州みかん(乾燥機にて乾燥)、乾燥レモン(乾燥機にて乾燥)はカットしてから乾燥。  
乾燥タケノコは皮をむき、洗浄してから米ぬかを入れたお湯でゆでる。その後カットし、乾燥。  
乾燥大根葉は洗浄し、塩水で茹で、カットし、乾燥。  
乾燥カボチャは洗浄、カットし、茹でて乾燥。  
にんにくチップは皮をむき、洗浄、スライス、茹でて乾燥。



P24で、無茶々園の乾燥野菜をご紹介します。