



ほんものを たべよう

提出日	11/火	水	12/木	金
	29	30	1	2
配達日	12/火	水	木	金
	6	7	8	9
翌々週分配達日	12/火	水	木	金
	13	14	15	16

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

2016.12月2週号

甘納豆 AMANATTOU

GI値の低い「やしの花蜜」を使った甘納豆

砂糖と比べて安心です。

向井甘納豆

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)



古家 庸行さん、向井 誉志雄さん(写真左より)

砂糖の代わりに「やしの花蜜」を使用

神戸市にある向井甘納豆の向井 誉志雄さんは、昔ながらの伝統的な技術で甘納豆を作っています。甘納豆は、かつては縁日などでよく見かけたお菓子です。拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p.152でご紹介した「やしの花蜜」をオルターで紹介したアイ・シー・エスの古家 庸行さんは、その向井甘納豆に、砂糖の代わりに「やしの花蜜」を使った甘納豆の製造を委託しています。

GI値が低い安心な糖

「やしの花蜜」のグリセミック・インデックス(GI値:ブドウ糖を摂取した時の血糖値上昇値を100として、それと相対的な、その食品が体内で糖に変わり血糖値が上昇するスピード)は35*で、白砂糖の80と比べて約1/2以下で、より安全な代替甘味料といえます。

ハチミツのGI値50と比べても「やしの花蜜」はより安全な甘味料といえます。もちろん「やしの花蜜」も甘いので、糖尿病の方や糖質制限食にはおすすめできませんが、おいしい甘納豆が食べたい人には、「やしの花蜜」を使って作った向井甘納豆は一般の砂糖菓子と比べてより安心といえます。

*出典http://haalo.org/

ハチミツの代用ができます

最近、蜂が死なないネオニコチノイド系農薬が登場し、ハチミツにネオニコチノイド系農薬が確認されるようになりました。ネオニコチノイド系農薬を使用する畑などが蜂の飛行距離4km以内に存在する場合、そのハチミツは安心できなくなっています。甘納豆に限らず、「やしの花蜜」は砂糖やハチミツの代用品としても活用できます。

「やしの花蜜」を使った加工品

「やしの花蜜」の貴重な価値に気づいた古家 庸行さんは、「やしの花蜜」はもちろん、アメなどの加工品も開発してきました。

古家さんは神戸のある豆屋さんに向井甘納豆を紹介され、向井 誉志雄さんの父、静雄さんに会いました。10年前のことです。「やしの花蜜を使った甘納豆を作りたい」という古家さんに、静雄さんは「やってみよう」と言ってくれたのです。

こうして製造された「やしの花蜜」製品でしたが、結局その価値を理解するオルターと出会うまで、製品化は難しかったのです。

現在、オルターで扱う「やしの花蜜」製品は、向井甘納豆の天然はなみつ、あずき甘納豆、粒あん、生姜糖、

生姜シロップのほか、藤高製菓の椰子花キャンデー、弁天堂のロールケーキ、小島食品製造の「椰子の花みつ」ビン入り、アルペンローゼの手作り粒マスタードなどがあります。

昔ながらのていねいな作り

向井甘納豆では昔ながらの手作業で甘納豆作りを続けています。原料の小豆はカタログ2014年10月2週号でご紹介した、自然農法オホーツク生産組合(秋場和弥・北海道)の小豆です。

小豆を桶で一晩浸水し、翌日、蒸気管の通った鍋(100℃弱)で、やわらかく煮過ぎてつぶさないようにていねいに煮ます。煮えた小豆を「やしの花蜜」液に8時間漬け、「やしの花蜜」液を足しながら合計3回も丁寧に浸み込ませた後、「やしの花蜜」液を切って、少しぬれた状態の甘納豆にします。もちろん市販のような食品添加物は一切使っていません。

食べて応援

向井甘納豆では2016年4月21日に豆を煮ていたガスコンロの火の不始末で、工場が一部焼けました。しかし現在は、無事工場が再開されています。

向井甘納豆の「やしの花蜜」製品

あずき甘納豆 乾燥させていないぬれ甘納豆タイプ

●原料

小豆 オルター 栽培基準 ★★★
自然農法 オホーツク
生産組合(北海道)

やしの花蜜 タイ産



●製造工程

- 1 小豆を浸水(一晩)
- 2 小豆を茹でる(2~3時間)
- 3 やしの花蜜を投入し、煮詰める
- 4 糖度調整



粒あん

●原料

あずき甘納豆と同じ
小豆がつぶれるまで煮ています。もち、パン、かき氷、アイスクリームなどに。

生姜糖

●原料

生ショウガ オルター 栽培基準 ☆☆☆ 四万十川生産グループ
やしの花蜜 タイ産

●製造工程

- | | | |
|---------------|------------------|--------------|
| 1 ショウガを水洗いする | 4 やしの花蜜を投入し、煮詰める | 6 表面の蜜を水洗いする |
| 2 ショウガをスライスする | 5 糖度調整する | 7 脱水をする |
| 3 ショウガを炊く | | 8 乾燥機で乾燥する |

生姜シロップ

●原料

生姜糖と同じ

●製造工程

生姜糖の工程で出てくるショウガシロップにやしの花蜜を混合しています。

市販の甘納豆の問題点

市販の場合、まず中国産の安い豆(農薬汚染などが心配)が原料です。甘味料は砂糖、水あめ(ポストハーベスト農薬が心配な輸入原料)、還元水あめ(化学薬品処理)、ソルビット(人工甘味料)など、いずれも安いものが使われています。

砂糖の使用量は伝統的な製法の半分くらいしか使わず、ていねいな煮詰め・浸み込ませ工程もありません。通常、加圧して超高温で小豆を煮ますので、その成分も変性してしまいます。さらに黄色4号、青色1号などの人工着色料が使われています。