



# ほんものを たべよう

提出日  
7/ 火 水 木 金  
22 23 24 25

配達日  
7/ 火 水 木 8/ 金  
29 30 31 1

翌々週配達日  
8/ 火 水 木 金  
5 6 7 8

2014.8月1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。

## シャーベット SHERBET

# 無農薬米の グレインミルクで作った たいへんおいしい 玄米シャーベット

桃の生産者が作りました。

とうとうあん  
**藤桃庵(簀本畑下農園)**

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)

### 桃の生産者が作りました

和歌山県紀の川市で、特別栽培の桃やその桃を使ったジェラートをオルターへ出荷していただいている簀本畑下農園(オルターカタログ2009年2月4週号参照)の簀本周也・梓ご夫妻は、山本朝子オルター副代表の特許レシピであるグレインミルクを使った、たいへんおいしい玄米シャーベットを開発しました。

原料はライスロッチ大潟の無農薬米(拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p.18参照)と種子島甘蔗分蜜糖だけというたいへんシンプルなものです。

### グレインミルクでシャーベット

簀本 梓さんは、山本 朝子副代表が主宰する特定非営利活動法人グレインズ・イニシアティブのGrain CC' Cooking Schoolで学んだグレインミルクをシャーベットにしたら面白いかもしれないと思い、試作を始めました。分量の調節や割合を何度も変えて試作した結果、たいへんおいしい和風のシャーベットが完成しました。オルターで試食したところ、おいしさや開発水準も文句なしで採用が決まりました。

そのまま食べてもちろんおいしいですが、きなこ、あんこ、黒糖・クルミなどをトッピングしてもおいしく召し上がれます。

### 桃のジェラートの技術を活かして

簀本さんご夫妻は無農薬で桃を栽培することにチャレンジしています。一般の慣行栽培が農薬を30回程度散布するのに対し、これまでのところ0~3回程度に削減しています。

桃の出荷はほんの2~3週間に限られますので、

規格外や出荷できなかった桃をジェラートに加工しています。桃のジェラートは当初は「明恵の里 杉レモンハウス」で加工していましたが、現在では簀本さん自らがアイスクリーム製造業の許可をとり、自社



簀本 梓さん



製造をしています。そのジェラート作りの技術を活かして、玄米シャーベットができました。

### ヘルシーなシャーベット

一般のシャーベットには粗悪な乳製品、農薬汚染の心配な果実、合成着色料をはじめ、様々な食品添加物が使われています。とてもヘルシーとはいえません。それに対し、玄米シャーベットは原料が無農薬米ですので、アレルギーのある子どもたちにも比較的安全でヘルシーなシャーベットとすることができます。発芽モード®玄米の健康効果についてはオルターカタログ2012年8月4週号をご参照ください。

農家が遊び心いっぱいで作ったヘルシースイーツ、お楽しみください。



### 藤桃庵(簀本畑下農園)の

## 発芽モード®の玄米シャーベット

#### ●原料

玄米 …… ライスロッチ大潟 無農薬米  
拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p.18参照  
砂糖 …… 新光製糖 種子島甘蔗分蜜糖

#### ●製造工程

- 1 玄米を浸水し発芽モード®にする
- 2 ミキサーで粉碎、グレインミルクを作る
- 3 グレインミルクと砂糖をミキサーで混ぜる
- 4 フリーザーで凍結
- 5 カップに充填

