



ほんものを たべよう

提出日	1/ 15	火	水	木	金	18
配達日	1/ 22	火	水	木	金	25
翌々週分配達日	1/ 29	火	水	木	2/ 1	金

2013. 1月4週号

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。

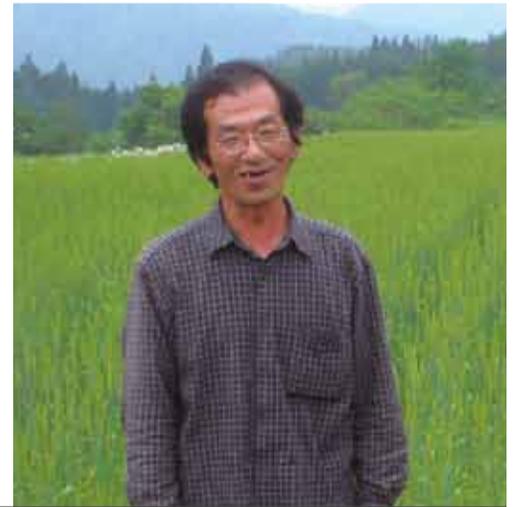
玄米粉 BROWN RICE POWDER

発芽モード[®]技術で作る玄米粉 「発芽モード[®]のウェットパウダー」

無農薬の玄米を原料に画期的な技術で作っています。
小麦粉の代わりに活用できます。

白鷹農産加工研究会 NPO法人グレインズイニシアティブ

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)



白鷹農産加工研究会 鈴木 雄一さん

特許製法の発芽モード[®]玄米粉

オルターの顧問でもある、NPO法人グレインズイニシアティブ、山本 朝子代表理事は、発芽モード[®]玄米を冷凍し、さらにジェットミルを用いて粉碎した、新製法の玄米粉の開発に成功しました。この製法は現在特許出願中です。

この発芽モード[®]玄米粉は、小麦粉の代わりに洋菓子・和菓子・うどん・天ぷら・ピザ・イタリアンパンなどあらゆる料理に使えますので、小麦粉アレルギーで苦しんでいる人はもちろん、画期的な新しい料理素材として活用することができます。

未精白の玄米を発芽モード[®]にして粉末化したこの玄米粉には、ビタミン類、ミネラル類、不飽和脂肪酸、フィトケミカル(ポリフェノールなど)が豊富に含まれており、栄養の面においても優れています。

人体に有害な発芽抑制因子

玄米や雑穀など植物種子には、地面に落ちたあと、適切な時期に発芽するための、植物ホルモンである発芽抑制因子、アブシジン酸(ABA)や強いキレート化合物であるフィチン酸が含まれています。

ABAは人体にとってはミトコンドリア毒として知られています。ミトコンドリアはエネルギー代謝を司る重要な細胞内小器官であり、これを傷つけられることは生命維持にとってマイナスです。ABAはまた酵素阻害剤としての作用があり、消化酵素に対して抑制的に働きます。

フィチン酸は塩の形フィチンとして含まれ、鉄、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルに対して強力なキレート作用を持っています。そのためミネラル不足を起こす危険性があります。

この発芽抑制因子のABAや強いキレート化合物のフィチン酸を含んだままの玄米をそのまま食することは人にとって有害です。

生きている玄米なら浸水して無害化できます

生きている玄米なら、飽和吸水率まで浸水することによってこのABAやフィチン酸は無害化することができます。飽和吸水率とは、穀物などの種子が発芽直前の前発芽状態の吸水率を意味します。この前発芽状態を山本 朝子顧問は「発芽モード」と名付け、すでに商標登録を取得しています。

しかし、現在市販されている玄米のほとんどは、農家の乾燥機で高温にさらされて、死んでしまっています。死んでいる玄米は発芽する力がないので、浸水しても、ABAやフィチン酸は無害化することができません。生きた玄米を扱うためには、オルターの生産者のように昔ながらの天日干しや種もみ用の低温乾燥を実施している必要があります。

さらさらの玄米粉

飽和吸水率にまで吸水させた玄米はABAやフィチン酸の作用を不活性化して無害化できるだけでなく、玄米

にとって必要最小限の水(結束水)しか吸収しておらず、余分な水(自由水)までは吸収していませんので、さらさらとした乾いた状態で冷凍することができます。

このように冷凍した玄米を、さらにジェットミルで粉碎し、粉状にしたものは、再度ミキサーやフードプロセッサにかける手間もなく、小麦粉の代用として重宝に活用できます。

自由水を含んでいませんので、湿り気や粘り気を生じることなく、さらさらとした乾いた状態で、計量しやすく、取り扱いも容易です。小麦粉のように飛び散ることもありません。

無農薬米が原料

この発芽モード[®]の玄米粉の加工はカタログ2012年8月4週号でご紹介した白鷹農産加工研究会が担当します。



白鷹農産加工研究会 朝子さんのおいしい食卓series

発芽モード[®]玄米粉 「発芽モード[®]の玄米ウェットパウダー」

●原料

玄米…市川農場 ゆきひかり ☆☆☆

●製造工程

- 1 玄米を浸水して発芽モード[®]にします。飽和吸水率は30~40%です
- 2 冷凍保存する
- 3 ジェットミルで粉碎し、粉状に加工する

市販の玄米粉の 問題点

慣行栽培の玄米は、栽培時に農薬を使っています。農薬は玄米の胚芽部分に濃縮されやすいので、玄米を食べたいのなら無農薬米を選択すべきです。

また市販の玄米粉は、ただ粉末化しているものが多く、発芽抑制因子がそのまま残存しています。