



# ほんものを たべよう

|         |      |      |      |      |
|---------|------|------|------|------|
| 提出日     | 3/19 | 3/20 | 3/21 | 3/22 |
| 配達日     | 3/26 | 3/27 | 3/28 | 3/29 |
| 翌々週分配達日 | 4/2  | 4/3  | 4/4  | 4/5  |

2013. 3月5 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。

## ヨーグルト YOGHURT

# 土佐のいごっそうが作る ノンホモヨーグルト

山地酪農の牛乳をヨーグルトにしました。

## 雪ヶ峰牧場 ひまわり乳業

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)



野村 真一さん

### 山地酪農の牛乳でヨーグルト作り

高知県のひまわり乳業では、高知県高知市土佐山田町で山地酪農を営む雪ヶ峰牧場の野村 真一さんのジャージー牛の牛乳を原料に、ノンホモヨーグルトを作っています。デザートヨーグルトとして国内最高品質といえます。

### ヨーグルト作りに最適なジャージー牛乳

雪ヶ峰牧場では100haの牧場に、40頭のジャージー牛が24時間完全放牧されています。国内の酪農の最高峰のひとつというべき姿がそこにあります。ジャージー牛は非常に濃厚な乳を出す牛です。ヨーグルト作りに最適なのですが、乳量は少ないので高価です。

山地にはBacher Grass(西洋芝)が一面に育っています。牛のエサはほとんどが、この草だけです。その草の肥料と

しては、その牛たちが山で排泄したものが主です。放牧されている牛は排泄物の上で育つ、一見青々とした草は食べません。おそらく亜硝酸態窒素を多く含むために、苦くてまずいからなのでしょう。牛たちは自然のサイクルの中で、自分の気に入った草を食べているのです。少し補っている肥料は競馬場の馬糞(競走馬は繊維質たっぷりの良質なエサで飼育されており、通常の畜産のような有害な酪農飼料で育てると病気になるため使えない)の堆肥です。通常日本の酪農は多頭化によって、狭い場所で多数頭を飼育しています。そのため牛の糞尿が多くて、その処理に困っているのが実情です。野村さんの場合、草を育てるのに糞が足りないとは逆に驚くような話なのです。それだけ牛がゆったりと育てられていることを示しているのです。

かなり十分な草が確保できているとはいえ、少々不足

する時期もあり、ヘイキューブ(輸入乾燥牧草)や協同飼料の配合飼料(非遺伝子組換え飼料)を最小限に補っています。その配合飼料の量は、現在牛1頭1日あたり2kg程度です(通常の酪農では輸入のポストハーベスト農薬や遺伝子組換えのある穀物などを何十kgも与えています)。

このように安全な酪農のお手本のような酪農がここに存在しているのです。「仕事が楽しくてたまらん」とおっしゃった野村さんの言葉が印象的でした。

### そろばんより環境が大切

雪ヶ峰牧場の野村 真一さんは、絵に描いたような土佐のいごっそう(いごっそうとは土佐の方言で、「誠実剛毅な気性」のニュアンスのある人物評)です。

酪農は昭和45年にお父さんが始められました。お父さんの忠喜さんは東京オリンピックを見て、なぜ外国人は強いのかと考え、牛乳を生産することを始められたような人だったのです。人のために働く父を見て、真一さんもその志を継ぎたいと「そろばんより環境が大切」をモットーに、昭和62年以降、雪ヶ峰牧場の今日を築き上げられてきました。



## 雪ヶ峰牧場・ひまわり乳業の ノンホモヨーグルト

### ●原料

- ・雪ヶ峰牧場(野村 真一さん)のジャージー牛乳【飼い方 山地酪農】
- ・種子島甘蔗分蜜糖

通常はこれだけでヨーグルトを作っています。ただし、季節によっては注文が多く生乳が不足したときは、ひまわり乳業の生クリームと国産の脱脂粉乳を原料に足すこともあります。

### ●作り方

調合タンクに原料を加え85℃10分間加温処理した後、冷却し、スターターとして乳酸菌を加え、発酵させます。粗悪な原料を使わないだけでなく、もちろん、香料や増粘多糖類など食品添加物を一切使っていません。

## 市販のヨーグルトの 問題点

世界の国々では牛乳として食べる文化よりも、ヨーグルトにして食べる民族の方が多いのです。そのヨーグルトは本来、牛乳を乳酸菌で発酵した非常にシンプルな食べものです。しかし、今日の日本のヨーグルトは薬品だらけのジャンクフード(がらくた食品)の代表的なものの一つです。ヨーグルトを健康によいと信じて食べている人が多いのに、そのメーカーの裏切り行為は目を覆うばかりです。

市販品で牛乳100%のヨーグルトは皆無といって言い過ぎにはならないでしょう。ごく一部にさえ牛乳を使っているものを探るのが難しいくらいです。たとえ牛乳を使っているものでも、その餌や飼い方を論じようにも、絶望的な低レベルのものです。

主たる原料は脱脂粉乳のような乳製品です(安いヨーロッパ産、放射能汚染が心配です)。さらに安いココナツ

オイルのような植物性脂肪でごまかしているものも多いです。使われる砂糖も遺伝子組換えが心配です。このような材料ではまともなヨーグルトができるわけがありませんので、ありとあらゆるごまかしが必要になります。粘り気は増粘多糖類(ペクチンは精製方法が心配、海藻抽出物カラギーナンは発ガン性が心配)、ゼラチン(原料になる豚が問題)、でんぷん(じゃがいもでんぷんは遺伝子組換えが心配)、乳化剤(合成界面活性剤)などでごまかしています。酸味は酸味料、ビタミンC(合成ビタミンで安全性が心配、遺伝子組換えとうもろこしが原料に使われています)で、さらに着色料、香料で色も香りもごまかしています。甘味は人工甘味料(パルスweetすなわちアスパルテームは脳障害)、オリゴ糖、ブドウ糖果糖液糖(遺伝子組換えとうもろこし)などを使います。

またスーパー、コンビニなどで果肉入りのものも多く出回っていますが、それらの農薬やポストハーベスト農薬も問題だらけです。フルーツヨーグルトは、オルターの果物などで是非お手製なさることをお勧めします。