



Alter Weekly Order Catalogue

ほんものを たべよう A

2013.8月1週号

提出日			
7/ 23	火	水	木
24	木	金	土
25	金	土	日
配達日			
7/ 30	火	水	木
31	木	金	土
翌々週分配達日			
8/ 6	火	水	木
7	水	木	金
8	木	金	土
9	土	日	月

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・飼育段階からボ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。

発酵微生物食材 FERMENTED FOOD

万能タイプ、 いきている「マイグルト」

整腸、豆乳グルト・パン・漬物作り、各種料理などに使えます。

COBO(株)

文責 西川 榮郎(NPO 安全な食べもののネットワーク オルター 代表)

生きている野生微生物

COBO(株)の植田 夏雄代表は、米(農薬不使用、国産米)と野生の菌類(麹菌、乳酸菌、酵母菌)と水(オルターカタログ 2013年5月4週号でご紹介したエリクサー水)を原料に、万能タイプの生きている発酵微生物食材『いきている「マイグルト』を開発しました。培養菌や糖類など完全無添加で、長期低温自然発酵し、乳酸菌や酵母菌が生きたままフリーズドライしています。菌以外にも、酵素、アミノ酸、ミネラル、ビタミンB群など豊かな菌産生物質が含まれています。

この『いきている「マイグルト』』は非加熱なのに、雑菌が不検出(食品微生物センター調べ)なのです。食中毒菌ほか細菌を寄せつけない「pH4.0」前後の安全性を保ちます。

生きたまま腸に届きます

『いきている「マイグルト』』の乳酸菌や酵母菌は生のままフリーズドライしていますので、それら微生物が生きています。またこの乳酸菌は球菌でかつ鎖状にスクランムを組んでいます。さらに酵母菌との適切な協力でバイオフィルムを形成しており、胃酸の強い強酸性の中でも死なず、腸まで到達できます。

したがってそのままなる、あるいは少し水に溶かして飲むことで、発酵微生物が生きたまま腸に届き、未消化のタンパク質や脂質、糖類に吸着、分解し、排泄を促し、腸の健康を整えます。消化吸収力、免疫力が高まり、ホルモンバランスが整いますので、便秘、花粉症、アレルギー、病後、離乳食、介護食などに幅広く役立ちます。

リキーガットも安心な豆乳グルトができます

豆乳に『いきている「マイグルト』』を混ぜて置くと家庭で簡単に豆乳グルトが作れます。

オルターの崎谷 博征顧問医は、一般の人が健康に良いと信じている大豆食品は、大豆の成分「レクチン」や「サポニン」によって腸に穴が開く「腸漏れ」すなわち「リキーガット症候群(腸管壁浸潤症候群)」になる可能性があるので、味噌、醤油、納豆、豆乳グルトなど発酵させて摂取した方が良いとの指摘をしています(「原始人食が病氣を治す」マキノ出版)。

砂糖、乳製品なしで
しつとりとしたおいしいパンができます

パン用の発酵種としても使えます。小麦粉、水、塩に混ぜ合わせるだけです。砂糖、乳製品、イースト、イーストフードなどの添加物なしで、チーズ風味のパンやクッキー、消化の良い甘いベーグル、醤油風味のカンパニーユなどができます。しつとりとしたおいしいパンになります。



一般的な天然酵母パンだと時間経過とともに、風味が落ち、劣化が始まります。梅雨時や夏季にはすぐカビが生えて困のですが、このパンは時間が経ってもむしろ熟成して、どんどん風味がよくなっています。還元作用があるからです。

和・中・洋・エスニック・スイーツなど
料理をおいしく、楽しくします

肉、魚、たまご料理に使うと、消化にやさしく、おいしくなります。水分保持効果でジューシーな食感をうみ、うまい、甘み、おいしさ、栄養を逃しません。

穀物、芋類に使うと、糖質に分解し、体内吸収が穩やかです。

マヨネーズやドレッシングを作るときに加えますと、乳化を助け、分離を防ぎ、保存性を高め、人の消化を助けています。

浅漬け、高級キムチを始め、和えるだけで多種多様な漬物作りに活用できます。糖分、調味料無添加で漬物臭くなく、やわらかい酸味が楽しめます。味噌にすると、大豆臭がしない、溶けがよい、だしがいらない、おいしい味噌になります。

そのほか、化粧水の代わりに利用すればお肌も美しくなり、有機農業資材としてほかし肥料のスターターにも使えます。

十数年間の観察が成功の原動力

植田 夏雄さんは元はグラフィックデザイナーでした。15年前「天然酵母でパンを作る」という本の出版でデザインを担当していたところ、著者の都合でその出版計画が中止になりました。このテーマなら少し研究したら自分でも書けるのではないか、せっかくの出版作業を無駄にしたくないと思ったのが菌との出会いになりました。

発酵の世界に全く素人だった植田さんはまず、あるがままの菌の生態を観察することから始めました。微生物、特に低温下、密閉環境のもとで、乳酸菌と酵母菌の菌叢のバランスの観察は、家族の力を借りて、コソコソと十数年に亘って続けました。いつしか家族の食生活は菌たちとの語らいの場となっていました。

微生物基準

野生の微生物は、穀物、野菜、果物など発酵させる素材を選ぶことがわかりました。穀物、野菜、果物いずれもその栽培風土に馴染んだ在来種がベスト。人工的に品種改良されたものはだめ。農薬や化学肥料を使ったもの、有機認証された農作物でも窒素過多なもの、自然農法でも栄養失調や未熟作物、遺伝子組換え作物、化学物質を含むようなものでは明らかに発酵状態が悪いのです。

植田さんは、この野生の菌の反応や働きを通して食べるものの質を見極めていく考え方を「微生物基準」と呼んでいます。



植田 夏雄代表(後列左から2番目)

これらパン作りのための試行錯誤は以下の本になりました。
「旬の酵母でつくるパンBOOK」(自然食通信社)、「酵母スイーツ」(学陽書房)、「はじめての自家製酵母パン」(家の光協会)

発酵・醸造学の革命

これら菌の観察のなかから、米(農薬不使用)、水(エリクサー水)を選び、何ら作為を加えず、野生の乳酸菌(乳酸と「つや膜」をつくる連鎖球菌、酵母を抑制し、タンパク質、脂質を分解)や酵母(低温に強い多極出芽酵母、糖質分解、アミノ酸やミネラル、「おいしさ」をつくる)にまかせてでき上ったのが万能タイプ発酵微生物食材『いきている「マイグルト』』です。その活性力の高さ、機能は、これから発酵・醸造学の世界に革命をもたらすほどの可能性を秘めています。発酵・醸造学の専門家のような予断を全く持たなかったのが成功につながりました。

発酵する植物を様々な組み合わせると、甘味、醤油味、味噌味、カレー味、チョコレート味、コンソメ味などまずできない味はないというのです。

植田さんの自然発酵システムは一般的の発酵のように殺菌処理や人工的に分離・培養した種菌添加をしません。多種多様な微生物の相互作用を受けとめ、自然界のバランスをこわさず、人と理想的な関係をつくることのできる「乳酸菌と酵母」のコロニー(集合体)に着目したのです。固定観念を持たず、菌の働きのおもしろさを自由に追求したものです。

植田さんの研究は、分析的、ミクロ的な手法で、合理化と合成化に明け暮れている現代の発酵・醸造学の現状に対し、鋭いアンチテーゼをつきつけています。

放射能から福島を復活させる基金に

オルターへの『いきている「マイグルト』』の紹介は大木代吉 本店の料理酒「蔵の素」、(有)仁井田本家の「マイグルト」、(株)寺田本家の「マイグルト」を紹介していただいているオフィス和蔵の片山 雄介代表からです。片山さんは将来、この『いきている「マイグルト』』が百年に一度登場できるかできないかと評価される発酵食品に育っていくものと確信しています。

片山さんはマイグルト 1 gにつき、1 円の積立てをするフクシマ・マイグルト基金の設立を提唱しています。

福島県南相馬市、飯館村で微生物を活用した放射能除染実験に取組んでいる田崎和江 金沢大学名誉教授は、放射性セシウムを取り込み、パリウムに変換させ水田の放射線量を大幅に下げる糸状菌を発見したと発表しました(福島民報 2011/8/3)。

このような微生物の力を活用して、放射能で汚染したフクシマの大地を復活させ、被曝した人たちの健康を取り戻すことに役立つ、研究・検証あるいは実践を試みていく人々や機関に、この基金を使っていきたいと考えています。

COBOの いきている「マイグルト」

●原料

米 生産者 おきたま興農舎
品種 ササニシキ
農薬不使用
放射性セシウムND(検出限界1Bq/Kg)
精白 90%

玄米麹 大豆表面につく野生の麹を取って
蒸した玄米で増やしたもの。
大豆はマルカワみそ
(オルターカタログ2011年7月2週号参照)
自社園で、野生の麹が自然につくように、
大豆表面を傷つけないよう手摘みした「さといらす」
(江戸時代からの在来種)。
玄米は同上。

水 エリクサー水(オルターカタログ2013年5月4週号参照)

●製造方法

蒸した米に玄米麹と水を加え、低温下(2~4°C)において、自然発生する乳酸菌と酵母に対し、作為を持たず、生育をただ見守り、発酵させ、もろみを作ります。そのもろみを加熱せずにそのままフリーズドライします。

●使い方

そのまま飲む 1日1~2包。14歳以下1日1包まで。
水に溶かして飲む 1包を5cc(小さじ1杯)ほどの水に溶かす。
豆乳グルトにして 豆乳200~400ccに1包。
パン作り 小麦粉、水、塩に加えて。
料理 大さじ1杯の水に溶いて使用。ふりかけるだけ。

●賞味期間

2年

●保存方法

直射日光を避け常温保存。長期の場合は冷蔵保存。アルミパック入りのパラ粉末製品の場合は、開封後密閉容器に入れ、冷蔵保管。

市販のヨーグルトの
問題点

牛のエサ、飼い方に問題があり、農薬、動物医薬品、飼料添加物など化学薬品で汚染している乳製品が原料になっています。

また砂糖や人工甘味料、香料など合成の食品添加物が使われています。

発酵に使用されている乳酸菌は桿菌が主流で、胃の中の強酸性下では多くが死滅してしまいます。