



# ほんものを たべよう

Alter Weekly Order Catalogue

2013. 9月2週号

提出日					
9/	火	水	木	金	
	3	4	5	6	
配達日					
9/	火	水	木	金	
	10	11	12	13	
翌々週分配達日					
9/	火	水	木	金	
	17	18	19	20	

### 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。

## 乾燥粒こんにやく DRIED KONJAC RICE

# 糖質制限に活用できる こんにやく米

お米に比べて、カロリー48%オフ  
食物繊維8倍、カルシウム16倍。

## (有)トレテス / PT.AMBICO / アトア (株)

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)



「粒こんにきり(乾燥粒こんにやく)」を入れて炊いたお米

### こんにやくがお米の形になった新食材

「ぶるんぶあん(乾燥系こんにやく)」(拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科P.118で紹介)の生産者、(有)トレテスは、その乾燥系こんにやくと同じ原料から、ごはんとして食べることのできるこんにやくのお米、「粒こんにきり(乾燥粒こんにやく)」の開発に成功しました。

こんにやくがお米の形になった新食材です。お米に50%程度混ぜて食べるとカロリーカットができます。粒こんにきりはお米に比べて、カロリー48%オフ、食物繊維は8倍、カルシウムが16倍です。混ぜていても、それがこんにやくとは気がつかないほどお米に似ています。

### 糖質制限食に活躍

巷で糖質制限ダイエットが流行っています。これはアメリカでアトキンスダイエットと呼ばれるもので、肉食に偏りたいへん危険なダイエット法です。オルターとしてはおすすめできません。

ただし、お米など炭水化物の摂り過ぎは糖尿病の原因のひとつにもなりますので、お米の食べ過ぎを控えることは健康によいといえます。お米をいっぱい食べたい人の健康には、このこんにやく米がたいへん役立ちます。

### ぶるんぶあんから開発

(有)トレテスの乾燥系こんにやく「ぶるんぶあん」は、日本とインドネシアの懸け橋になってほしいと、中川 智子前社長が開発しました。中川さんはその後、市民派の

衆議院議員として活躍し、現在は宝塚市市長になっています。ぶるんぶあんはインドネシア現地のPT.AMBICOで製造しています。

(有)トレテスが、この「ぶるんぶあん」からこんにやく米「粒こんにきり」を開発することを託したのは、アトア(株)福田 敬志社長でした。

初めは、糸こんにやく「ぶるんぶあん」をカットし、その後乾燥、さらに研磨し成型していましたが、ロスを減らすために、お米の形になるような適切な切断スピード、切断幅を半年かけて見つけ出し、現在では全く研磨せずに製造することに成功しています。この開発には実に数年を要しました。開発の際、一番苦労されたのは、お米に似せるということでした。

市販されているこんにやく米は、食感は米というより実際はこんにやくの感じのままです。しかもこんにやくのように水の中に入れ包装されていますので、使いにくいものでした。また増粘多糖類など食品添加物も使われており、とてもヘルシーとはいえません。



こんにやく芋を頭に載せて運搬している女性たち



農場で働く女性たち



PT.AMBICO(インドネシア)での製造風景

### お米と同じ食感

それに対して(有)トレテスが開発した「粒こんにきり」は、乾燥した状態で保管でき、炊飯するときはそのまま研いだお米に混ぜて炊くだけです。使い方も食感もほとんどお米と区別がつかないくらい優秀な製品です。

原料も「ぶるんぶあん」と全く同じ安心原料です。

### 日本とインドネシアの懸け橋に

「粒こんにきり」も「ぶるんぶあん」と全く同様に、インドネシアの農村の雇用拡大に役立ちます。また、日本とインドネシアの懸け橋となって、インドネシアのことをもって日本の皆様に伝えていくツールになることを(有)トレテスの中川 啓社長、開発者のアトア(株)福田 敬志社長を始め、関係者全員が望んでいます。

## トレテスの粒こんにきり(乾燥粒こんにやく)

### ●製造

PT.AMBICO(インドネシア)

### ●原料

タピオカでん粉……インドネシア産キャッサバから加工  
こんにやく粉……インドネシア、トレテス高原に自生しているムカゴこんにやく芋から加工  
貝カルシウム……カワイ(株) 福井県産  
水酸化カルシウム……天然消石灰原料 田中石灰工業 高知県産  
クエン酸……タピオカ原料 T.SUNGAI BUDI インドネシア産

### ●製造工程

- |                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| 1 原料(こんにやく粉、でん粉、貝カルシウム、水)混合 | 8 熱風乾燥    |
| 2 分散、放置                     | 9 検査(目視)  |
| 3 混練(水酸化カルシウム)              | 10 包装     |
| 4 成型                        | 11 金属探知機  |
| 5 中和(クエン酸)                  | アトア(株)    |
| 6 水さらし                      | 12 小分け個包装 |
| 7 脱水                        | 13 金属探知機  |

### ●食べ方

#### お米と混ぜて炊飯する場合

1. お米だけを洗い、水を切る。※粒こんにきりは洗わずにお使いください。
2. 水を切ったお米に、粒こんにきりを加える。  
1袋(65g)がお米一合に相当します。  
水加減は、通常の炊飯器の目盛と同じです。  
お米と粒こんにきりを1:1にするなど、お好みに合わせて割合を変えてご使用ください。
3. 水を加え、軽くかき混ぜ、通常通りに炊飯してください。

#### お料理に使う場合

10倍以上の水で10分ほど煮て戻し、お湯を切ってから料理にお使いください(水洗いは不要です)。  
1袋65gを煮戻しすると約320gに膨らみます。  
味しみが良く、雑炊、チャーハン、サラダの具材、デザートなどあらゆるメニューに使えます。  
ひき肉の代わりに餃子やハンバーグに練り込むとヘルシーになります。  
炊き込みご飯、リゾット、パエリア、スープの具材などには乾燥のまま使えます。

(有)トレテスのオフィシャルサイト <http://www.tretes.co.jp/>  
にも豊富なレシピが紹介されています。

