



# ほんものを たべよう

|         |       |       |       |       |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 提出日     | 12/11 | 12/12 | 12/13 | 12/14 |
| 配達日     | 12/18 | 12/19 | 12/20 | 12/21 |
| 翌々週分配達日 | 12/25 | 12/26 | 12/27 | 12/28 |

### 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。

Alter Weekly Order Catalogue

2012.12月3週号

## 豆腐、豆乳、豆乳グルト TOFU/SOYMILK/SOY YOGURT

# こだわりの豆乳ヨーグルトを 食べて腸美人に

腸にまで届くといわれている植物性乳酸菌使用。

## 尾崎食品(株)

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)

### 無添加豆腐を作って40年以上

神戸市西区にある尾崎食品(株)の尾崎 義隆さんは、1971年から40年間以上、安全で健康な無添加豆腐を専門的に作っています。大豆は国産特別栽培大豆(オルター基準 ◆)、にがり(海精(株)の海水)にがりを使用しています。オルターに金沢大地の井村 湜さんを紹介していただいたのは尾崎さんでした。尾崎食品では、かつて金沢大地の有機大豆を使って豆腐を作っていたことがあります。しかし、豆腐が高すぎて消費者から十分支持されず、残念なことに現在は国産特別栽培大豆になっています。早すぎたチャレンジだったのかもしれませんが。

### 豆腐以上に豆乳グルトがおすすめ

尾崎食品ではこだわりの豆乳ヨーグルト「豆乳グルト」を製品化しています。国産特別栽培大豆の豆乳を、植物性乳酸菌で発酵したものです。これは大変なおすすめ品です。

乳酸菌が腸の健康に役立つと、乳製品のヨーグルトを愛用している人はいますが、乳製品の原乳の品質が問題であったり、乳製品の蛋白質が必ずしも体に良いとはいえないとの医学的指摘があります。

オルターの顧問、鶴見隆史医師も牛乳ヨーグルトより、豆乳ヨーグルトの方を腸によいとすすめられています。

乳酸菌生成エキスの開発者、正垣 一義氏が指摘され

ているように、ヨーグルトの乳酸菌のほとんどは、腸にまで到達するわけではありません。胃酸などで殺されてしまうからです。したがって十分な効果が発揮できません。

尾崎食品の豆乳グルトは、生きて腸まで届くといわれている植物性乳酸菌を使用しています。腸内環境の改善が期待できます。

「医療ビジネスの闇」の著者、崎谷 博征医師は、人間の化石の研究などから判明してきた事実として、大豆食が腸の「リーキーガット」からアレルギーとして侵入するので、大豆食品を食べる場合は納豆やみそ、醤油のように発酵させるべきだと指摘されています。この意味でも豆乳を発酵させている豆乳グルトは安心です。豆乳グルトはプレーンタイプなので、オルターのオリゴ糖、羅漢果エキス、ハチミツなどと合わせておいしくお召し上りください。

### 安全に留意した充填豆腐

尾崎食品の豆腐のうち、「充てん白大豆きぬこし」はいわゆる充填豆腐です。市販の充填豆腐はしゃぶしゃぶの薄い豆乳を使っていることが多く、大豆蛋白を固めるのではなく、水を固める凝固剤GDL(グルコノデルタラクトン)を使っています。尾崎食品では大豆蛋白13~14%の濃い豆乳を使用していますのでGDLを使いません。



尾崎食品のみなさん

また市販の充填豆腐は通常熱いうちにプラスチック容器に充填していますので、プラスチック容器から環境ホルモンの溶出が心配です。尾崎食品ではできるだけ低い温度(10℃以下)で充填しています。

「田舎とうふ」「焼きとうふ」は豆乳に海水にがりを加え、ステンレスの箱の中で固めた豆腐です。パック詰めにしたあと、75℃45分で殺菌しています。

### 長めの保管に向いています

オルターの豆腐屋さん尾崎食品、あらいぶきつちん、太子屋とも全て、活性水器ハイパーネオを設置していただいています。そのため腐りにくく、楽に1週間以上の保管ができます。その中でもとくに尾崎食品の製造工程は傷みにくく、長持ちしますので、お正月などオルターの配達がお休みになる場合に活用できます。もちろん豆腐のおいしさは経時的に低下していきますので、できるだけ新鮮なうちに食べることがよいことはいまでもありません。

オルターへ尾崎食品をご紹介いただいたのは神戸消費者クラブの前迫 志郎さんです。

尾崎 義隆さんは数年前から体調を崩されています。現在は若手がしっかり尾崎さんの技術を受継いで製造に取組んでいます。

## 尾崎食品の豆腐、豆乳、豆乳グルト

### 豆腐

#### ●原料

大豆…国産特別栽培大豆 杉原産業(株)  
福島原発事故の放射能の心配のない  
20年度北海道産と23年度滋賀県産を  
使っています

海水にがり…海精(株)

### 豆乳

#### ●原料

大豆…同上

### 豆乳グルト

#### ●原料

大豆…同上  
植物性乳酸菌…協和ハイフーズ  
ラクトバチルス・プランタラム菌



### ●製造工程

充填豆腐は、大豆をエアー洗浄し、必要時間水につけたあと、粉碎し、チューブ式の煮釜にて110℃で煮ます。搾り機で豆乳とおからに分離した後、豆乳(13~14%の濃い豆乳を使用。)を10℃まで冷却し、海水にがりを加えます。これを容器に充填し、70℃で90分煮て、凝固、殺菌します。その後2℃の水に入れ90分冷却をします。

田舎とうふは、上記の豆乳に海水にがりを加え、ステンレスの箱の中で固めます。これをパック詰めにした後、75℃45分で殺菌をし、2℃90分冷却をします。

消泡剤の代わりに、影山製油の菜種油(国産菜種、压榨一番搾り、カタログ2011年10月第4週号を参照)を使っています。グルコノデルタラクトン(GDL)、硫酸カルシウムなど一切の化学薬品を使用していません(賞味期限:製造日より5日)。

豆乳グルトは、上記の豆乳に植物性乳酸菌を混合、38℃で約2時間発酵させ包装した後、さらに38℃で約5時間発酵させ、できあがった製品を冷蔵保管します。

### 市販の豆腐の問題点

市販の豆腐の問題点は、拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p.112を参照してください。

主なポイントは

1. ポストハーベスト農薬や遺伝子組換えが問題となる輸入大豆が使われている。
2. 凝固させるのに、古来の海水にがりではなく、GDL(グルコノデルタラクトン、催奇性あり)や硫酸カルシウム(石膏)が使われている。
3. 製造工程中に泡が立って歩留りが悪くならないよう消泡剤(合成界面活性剤やシリコン化合物など)が使われている。
4. こし布を合成洗剤で洗うため蛍光増白剤が付着し、豆腐に移染している。

最近のトピックスとしては、チェルノブイリ原発事故放射能汚染地域からの大豆の輸入が増えている。