



ほんものを たべよう

提出日					
3/	火	水	木	金	
	2	3	4	5	
配達日					
3/	火	水	木	金	
	9	10	11	12	
翌々週分配達日					
3/	火	水	木	金	
	16	17	18	19	

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、チェルノブイリ放射能汚染、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

2010.3月2週号

そば粉 BUCKWHEAT FLOUR

無農薬のそば粉で 手打ちそばを

香り高く、歯ごたえ、のど越しに優れた国産無農薬そば粉。

高畠町有機農業提携センター・ 後藤治さん

文責 西川 栄郎(NPO 安全な食べ物のネットワーク オルター 代表)



後藤治さん

たいへん良質な無農薬そば粉

高畠町有機農業提携センターの後藤治さんは、無農薬でそばを栽培しています。そのそばむき実を近くのそば屋に持ち込み、風味を壊さない石臼でそば粉に挽いています。このそば粉で打った手打ちそばは、香りが高く見た目も美しく、歯ごたえ、のど越しが抜群で、たいへん良質です。そば粉は手打ちそばやそばがきに、そばむき実はそば米や雑穀のひとつとして発芽モード調理におすすめです。

そばはやせた土地にも栽培でき、昔から冷害に備えて飢えをしのごく食べものとして利用されてきました。しかし近年は生活習慣病対策にすぐれたルチンなどの栄養成分を含む健康食材として評価され、とくに東北地方では手打ちそばのブームが続いています。

耕作地を守る若き担い手

そばは最高でも反収(10a当り)160kgと、米の1/10の収量しかない雑穀です。しかも安価な中国産との競争にさらされています。後藤さんは借地を含めて23haの畑でそばの栽培をしています。毎年8月1日頃に種を蒔けば、ほとんど手がかからず収穫でき、稲刈りなどの作業と重ならないため大面積の栽培が可能です。耕作の担い手が減り、村に休耕地が増えることの歯止めにも役立っています。

後藤さんは若い頃2年間のサラリーマン生活をし、兼業の手伝いをしていたことがあります。1996年、23才のときから本格的に農業を始め、比較的年配者が多くなった高畠町の有機農業メンバーの中では若手の一人で、仲間からプリンスと呼ばれています。

そばは鮮度

香りを楽しむそば麺は、挽きたて・打ちたて・茹でたてを大切にします。そば職人はそば打ちに際して、たばこを吸うことも鮮度落ちの原因となるので慎むくらいです。

後藤さんのそば粉はたいへん打ちやすい粉になっています。1kgで6~10人前できます。家庭で打ちたてのおいしいそばを作って楽しみませんか。オルター取扱いの電動石臼でそばむき実を製粉し、挽きたてを打てばさらに究極です。



後藤治さんのそば畑

高畠町有機農業提携センター・後藤治さんの

無農薬そばむき実 無農薬そば粉



●品種

でわかおり。種は自家採種しています。

●栽培方法

農薬、化学肥料をしません。肥料はそばの茎、葉、そばがらを堆肥にして畑へ戻しています。ミネラルの補給にはホタテ貝殻粉末を使います。数年に1回、地力が低下してきたら発酵鶏糞(山田鶏卵)を使っています。

●調整・製粉

そばむき実は、後藤さん宅で遠赤乾燥、もしくは一部ですが天日に当てて自然乾燥で水分を抜き、殻に付着した泥や小石をきれいに取り除き、研磨機で研磨して殻をむいて、発芽モード調理ができるものを出荷していただきます。そば粉は、仙台秋保たまき庵(そば屋)で風味を壊さない石臼製粉。流通は鮮度を保つため1~5℃で行っています。



市販のそば、そば粉の問題点

●「国産そば」偽装のからくり

市販の8~9割は中国産などの輸入ものです。農薬などの使用状況は不明、ポストハーベスト農薬の問題もあります。国産を装う〇〇そばという地そばイメージのそばでも、一般的に中国産などの輸入ものが使われています。

また国産そばにも偽装のからくりがあります。そば栽培には減反政策の転作奨励金のような補助金が反当り約3万円付きます。奨励金は農協を通して支給されます。農家の中には栽培したそばむき実を農協へ出荷せず、高く買ってくれるそば屋へ直接売ります。農協には安く仕入れた中国産を売ります。これで「奨励金」「そば屋へ高く売る」「中国産と国産の差額」と三度儲かる仕組みです。このように地元農協を通して出荷されてくる地そば、国産そばに、す

りかえられた中国産が混入しているのです。生産者の顔の見える関係が、ここでも偽装の歯止めなのです。

●色の黒いそばは安物

そば粉は製粉時、外皮がばかっつと割れて中のでんぷん質が粉となります。このそば粉は黒くありません。このそば粉100%のそばや、そば粉80:小麦粉20のいわゆる二八そばは高級です。しかし、色が白いから高級ということは必ずしもいえません。小麦粉が多いそばも色が白いからです。

そばらしく見せかけるため、黒い外皮を粉にして混ぜて黒くしているそばが出回っています。まったくおいしいものではありません。最悪なのはほとんど小麦粉にそばの黒い外皮をまぜている安物です。