



# ほんものを たべよう

提出日  
6/ 火 水 木 金  
11 12 13 14

配達日  
6/ 火 水 木 金  
18 19 20 21

翌々週分配達日  
6/ 火 水 木 金  
25 26 27 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

2019.6月3週号

## 豆腐 TOFU

# 農家で作る 腸にやさしいこだわり豆腐

大豆サポニンをすくい取っています

## (株)白鷹農産加工研究会

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)



鈴木 雄一代表(写真右)とスタッフの皆さん

### 無農薬・無添加豆腐

「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」(拙著) p.31やオルターカタログ(2007年12月2週号・2013年10月2週号)でご紹介した、山形県白鷹町の(株)白鷹農産加工研究会 鈴木雄一代表は、自園で栽培した無農薬大豆や、不足時はオルターの他の生産者からの無農薬大豆を原料に、消泡剤など食品添加物を一切使わず、海水にがりだけで昔ながらの固めの木綿豆腐を作っています。



木綿豆腐は昔なつかしい味です。豆腐作りに素人だった農家の手造りとは思えません。関連製品の豆乳、甘酒豆乳(甘酒と豆乳の混合ドリンク)、ドライおから(白鷹町内障がい者通所作業施設と提携)なども製造しています。

### 大豆サポニンをすくい取っています

一般の豆腐メーカーでは、大豆を粉砕した「呉」を煮沸する際、密閉釜を使って105℃まで沸点を上げ、泡を生じさせずに炊きます。大豆を煮沸したときに出る泡は大豆サポニンを含むので、その泡をすくわず炊く



と、大豆サポニンを大量に含んだ状態の豆腐ができてしまいます。大豆サポニンはリーキーガット症候群(腸管壁浸漏)の原因になるという研究報告があります。

(株)白鷹農産加工研究会では密閉釜の蓋を開け、大豆サポニンを含む泡を最大限にすくい取って製造します。

### 精力的に農産加工に取りくむ

(株)白鷹農産加工研究会がオルターと提携を始めた当初は、もちや漬物などの農産加工品をオルターに届けていただいていた。オルターが無農薬の穀物作りを全国の生産者に向け呼びかけたところ、いち早くこの呼びかけにも呼応していただきました。



これら雑穀や玄米を原料に山本朝子顧問提唱の特許製法、発芽モード®調理を行った甘酒、甘麴、さらには防災グッズとしての「ソイバー」などの開発を続けてきました。

### 六次産業化のお手本

これらの活動が認められ、2013年には東北農政局より総合化事業計画「地域資源を活用した農林漁業者などによる新事業の創出等及び地域の農産水産物の利用促進に関する法律」、いわゆる六次産業化計画事業推進団体としての認可を受けました。

さらに、このような地域での活躍を認められ、となり町の飯豊町で建設したものの町のお荷物になっていた豆腐工場をほぼ無償で提供されたのを機に、その活用のため豆腐作りを始めることになりました。

栽培した農作物をただ出荷するだけではなかなか地域が豊かになりませんが、それを加工し付加価値をつけ、地域での雇用を促進し、田畑の緑を守り、食の安全を守り、ひいては日本の食を守る(株)白鷹農産加工研究会のこのような試みにエールを送りたいと思います。

## 市販品との比較

	白鷹農産加工研究会の固い木綿豆腐	市販の豆腐
原料大豆	自園栽培。無農薬・無化学肥料。オルター栽培基準☆☆☆ <b>ND</b> 不足する場合はオルターの他の生産者の同等の大豆を使用することがあります	輸入大豆 ポストハーベスト農薬、遺伝子組み換え
凝固剤	海水にがり、海工房のにがり(オルターカタログ2011年2月4週号参照)大豆蛋白を凝固させる	人工にがり(塩化マグネシウム) ※これらは水を固めるので、 ※グルコノデルタラクトン(催奇性の心配) オルター豆腐一丁分の大豆で17~30丁作れる ※石膏(硝酸カルシウム)
水	オルターの倉田水の活性化システムで活性水にして使用	水道水
リーキーガット症候群対策(腸管壁浸漏)	密閉釜の蓋を開け、大豆サポニン(アク)をすくい取っている。アクをすくうと歩留まり7%減となる	圧力鍋使用のため、大豆サポニン(アク)が取れない
発芽毒対策(アブシジン酸 ABA・フィチン酸)	水に浸漬して無害化	全粒粉大豆原料充填豆腐は、発芽毒はとれない
容器からのプラスチック成分の溶出	冷たい状態で充填するので心配が少ない	高温で充填するため溶出のおそれ
消泡剤の使用	なし	シリコン樹脂、合成界面活性剤など約8種類の化学薬品。仕事の邪魔になる泡を除去する。歩留まりが良くなる
蛍光増白剤の移染	なし	こし布を合成洗剤で洗うことにより移染