



ほんものを たべよう

提出日	7/ 9	火	水	木	金	10	11	12
配達日	7/ 16	火	水	木	金	17	18	19
翌々週配達日	7/ 23	火	水	木	金	24	25	26

2019.7月3週号

Alter Weekly Order Catalogue

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。

ビーツ beet

スーパーフード、 ビーツ料理を楽しもう

鮮やかな赤色が食卓を盛り上げます

(株)東山ベジフル

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)



東山ベジフルの柳澤 壽利さん

低投入型有機農業で安心

元オルタースタッフ、大西 諒さんと柳澤 壽利さんの2人が低投入型の有機農業に取り組む(株)東山ベジフルは、巷で人気上昇中のスーパーフード野菜、ビーツを栽培しています。東山ベジフルの活動についてはオルターカタログ2018年1月4週号で紹介しています。

鮮やかな赤が食卓を彩ります

ビーツは地中海沿岸が原産とされ、テンサイ(サトウダイコン)に近い種類の野菜です。鮮やかな赤紫色が特徴的で、スープやジュースにすると、食卓を盛り上げることに間違いなしです。

高い抗酸化力が期待

ビーツはたいへん機能性の高い野菜で、近年スーパーフードとして注目を集めています。スーパーフードの根拠とされるビーツの赤紫色の色素は、たいへん抗酸化力の強いベタレインです。ベタレインはベタシアニン(赤~赤紫色)とベタキサンチン(黄色)の総称です。活性酸素が原因で起こるがんなどの変性疾患の予防が期待できます。

高血圧患者に朗報

ビーツには体内で一酸化窒素を発生させる硝酸イオンが多量に含まれています。一酸化窒素は血液の流れをよくするだけでなく、血管自体の筋肉をしなやかにして拡張させる作用があり、脳卒中や心臓病の原因となる血栓を予防する働きがあるといわれ、さらに血流量を増やして体内の酸素が効率よく使

れる手助けをする働きがあるため、筋肉増強効果や持久力のアップが期待できるだけでなく、疲労を回復させる力がアップすることが分かってきました。血流量が増え、全身の血行が良くなれば、基礎代謝も高まり、ダイエット効果も期待できます。米医学雑誌「ハイパーテンション」2015年2月号に掲載された論文では、ビーツジュースを飲んだ高血圧患者の血圧が大幅に下がったという報告があります。

こんなに機能性が高いのに、高価なサプリではなく、ただの野菜なのです。

食べる輸血

ビーツは葉酸を大量に含みます(110μg/100ml)。葉酸を必要とする妊婦に朗報です。

ビーツは「食べる輸血」と言われるほどリン、ナトリウム、マグネシウム、カルシウム、鉄、カリウムが豊富で、さらにビタミンA、C、ナイアシン、ビオチン、そして食物繊維も豊富です。これに前述の硝酸イオン、ベタレイン色素、さらには食物繊維(ビーツファイバー)やオリゴ糖(ラフィノース)まで含みます。オリゴ糖は腸内の善玉菌を増やし、悪玉菌を抑制するだけでなく、老廃物を体外に排泄する働きがあります。西欧では古くから消化促進・便秘の治療・熱さましなどに薬効のある「健康野菜」として親しまれてきました。

シラス台地の農業の未来に寄与

ビーツはスーパーフード野菜と呼ばれる機能性で人々の健康に寄与します。

また桜島の火山灰の積もるシラス台地での栽培に適しているビーツは、人気が出てくれば多くの農家を助ける作物です。鹿児島県のシラス台地は寒暖差

が激しいので、甘くてよく締まったビーツができます。糖度も16度程度あります。ここが将来のビーツ産地となる可能性を感じます。

「次にブームがくる野菜ランキング」で上位になってきたビーツをオルターとしても注目したいと考えます。

台風被害を乗り越えて

昨年(2018年)10月の台風では出荷場も壊れ、停電で冷蔵庫はストップ、畑に植わっていた野菜たちも全滅してしまい、500万円くらいの損害が出ました。心が折れ、倒産するしかないところまで追い込まれていました。次の日、2人は「俺らは農民だ。とりあえず種を蒔こう。明日の種を！」と心を奮い立たせて蒔いたのが、たまたま試作用として種を確保していたこのビーツです。

ビーツは栽培の資料がほとんど見つからず、手入れや間引き、草取りなどの作業ひとつひとつが手探りでした。ビーツ栽培を有機栽培で大面積栽培するのは全国でも北海道と長野県くらいで、周囲の農家からは「あそこは気が狂った、つぶれるぞ」と悪口を叩かれながらの栽培でした。

この若い2人の頑張りのおかげにも、シラス台地に生きる農家の未来のためにも、このビーツを皆で楽しみたいと思います。

(株)東山ベジフルのビーツ ★★★

防除

農薬の使用はありません。
有機認証(特定非営利活動法人 有機農業認証協会)

施肥

- 緑肥 クロタラリア(マメ科)、ヘアリーベッチ(マメ科)
- バットグアノ インドネシア産
- ハーモニーシェル(石灰石) 静岡県産
- マグキーゼ(苦土) 中国産
- クワトロミネラル(ミネラル) 中国産

ビーツの食べ方

サラダの彩りに

細切りや薄切りにしてサラダにトッピングする。

ジュース

スロージューサーで搾るとスーパーフードドリンクになります。かき氷の蜜やカクテルにも美しい赤が楽しめます。

スープ

適当に切って、他の野菜と一緒に煮込むだけです。柔らかくて、ほんのり甘い、やさしいスープになります。

ピクルス

飯尾醸造のピクル酢に、切ったビーツを入れるだけ。そこにゆで卵を入れるとアメリカ南部の家庭料理「pickled eggs (with beets)」になります。

チップス

薄切りにして油で揚げるだけ。おやつにぴったりです。

福神漬の着色に