



ほんものを たべよう

提出日	7/	火	水	木	金	
	23	24	25	26		
配達日	7/	火	水	8/	木	金
	30	31		1	2	
翌々週分配達日	8/	火	水	木	金	
	6	7	8	9		

2019.8月1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。

金ごま GOLD SESAME

自然栽培で 在来種の金ごま栽培

(有)産直グループこだわり村 日高農場 (鈴木 香純)



日高農場の責任者、鈴木 香純さん

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)

在来種を自然栽培

埼玉県にある、(有)産直グループこだわり村農業部門日高農場責任者、鈴木 香純さんは、ごまの中でも特に味と香りが濃厚でおいしい金ごまの在来種を自家採種し、農薬や化学肥料を使わず自然栽培にチャレンジしています。

摂食障害がきっかけで食生活を見直す

鈴木 香純さんは現在25才、1994年東京生まれ。高校時代に拒食症になり、自分に自信を持てずストレスが重なり、のちに過食症も発症し、摂食障害に苦しみました。その時の自分の身体に起きた不調をきっかけに食生活を見直すようになり、やがて、食べものを作る側、すなわち農業に興味を持つようになりました。

畑仕事で体調が回復

アルバイト先のオーガニックビュッフェレストラン「ぐるりごはん」(埼玉県新所沢)の取引先の農家に1年間通い、畑の手伝いをさせてもらったところ、楽しくなり、体調も良くなっていきました。ちょうどその頃、レストランの経営者、(有)産直グループこだわり村 森下 法光社長から「長年、耕作していない土地が



会社にあるから、自由に試してみないか」と声をかけられました。アルバイトと両立しながら栽培できる作物は何だろうと考える中で、行きついたのが「ごま」でした。

誰もやらないごま栽培にチャレンジ

日本の食生活の基本である和食の材料を安心できるもので揃えたい、自分で栽培するなら必需品にしたい、ごまは自分たちにとって欠かせない食材でありながら、国産はわずか0.1%未満しか栽培されていない、誰もやらないなら自分がやる、と思いました。2016年、実際に始めてみるとたいへんで、投げ出しそうになったこともありました。

ごま栽培の適地

ごまはゴマ科ゴマ属の一年生草本で、熱帯アフリカのサバンナが原産地です。埼玉県日高市も、かつては金ごまの栽培が盛んでした。赤飯にふりかけるごま塩にも金ごまが使われる土地柄でした。

ごまは「日照りに不作なし」と言われ、日光がよく当たり、気温の高い土地でよく育ちます。日高市は「日」が「高い」という名のとおり、気温が高く、雨が少ないので、ごま栽培に適している土地です。

クリーミーでコクがある

栽培は耕作放棄地を活用しています。ほとんどは8年以上農業・化学肥料を使っていません。ただし、その1カ所ですら2017年7月1日に最終除草剤使用の履歴があり、3年以上不使用とは言えません。これが不分別のため、全体の評価が下がります。2016年栽培当初播種した種子は、所沢の安藤農園から譲り受けた在来種金ごまです。以降、自家採種を続けています。一般的に、ごまの背丈は70~150cmほどですが、鈴木さんのところのごまは3m近くまで育ちます。

在来種を自家採種して栽培適地で自然栽培される鈴木さんの金ごまは、一粒一粒がふっくらして力強く、煎りたてを口に入れると、香ばしさが充満し、驚くほどクリーミーでコクがあります。すった時に立ち込める香りはまるでアロマのようです。



煎りたてがおすすめ

一番おいしいごまの食べ方は、この洗いごまを自分で煎って、煎りたてを食べることです。この洗いごまは非加熱なので、土に播けば芽が出る生命力のあるごまです。通常お店で販売されているのはほとんどが煎りごまです。煎りごまだと、保管中の時間経過で徐々に香りとおいしさを失っています。

忙しくて自分で煎れない人のために、煎りごまも扱っています。



鈴木 香純さんの自然栽培金ごま ☆ ND

栽培方法

自然栽培(埼玉県) 農薬・化学肥料・有機肥料の使用はありません。ただし、圃場のうち1カ所に2017年7月1日の除草剤の使用履歴があり、それが分別されていませんので、本来なら☆☆☆のところ、評価が☆(転換中、3年未満)となります。今年からは分別していただきますので☆☆☆となります。

加工

1~7の工程は産直グループこだわり村(埼玉県)で行います。「洗いごま」は7で完成です。洗いごまを(株)豊年屋(長野県)に渡し、8~12の工程で「煎りごま」に仕上げます。

- 1 収穫
- 2 追熟(ビニールハウス約2週間)
- 3 足踏み脱穀
- 4 選別(ふるい、風力、色彩)
- 5 洗浄(井戸水使用)
- 6 乾燥(天日干し)
- 7 選別(風力、色彩)
- 8 焙煎機(鉄釜にて焙煎)
- 9 選別(風力、比重、粒径、磁力、色彩)
- 10 振動篩機
- 11 金属探知機
- 12 計量、充填



簡単に失敗の少ない、おいしいごまの煎り方

手順

- 1 フライパンや鍋がしっかりと熱くなるまで熱めます。よく熱したら、「洗いごま」または「いりごま」を入れ、弾けて飛び散らないように蓋をします。
【ポイント】一度にたくさんではなく、ごまが重ならないよう、少量ずつ煎ってください。1袋を3回に分けるくらいの量が目安です。
- 2 パチパチと音を立ててごまが弾けてきたら、そのまま15秒ほど、揺すりながら煎ります。ポンポンと弾けて、いい香りがしてきたら火から下ろし、すぐに別の容器に移して粗熱をとります。

- 【ポイント】焦げないように注意します。ごまが弾ける音がしたら、鍋を持ち上げ、少し火から離して揺ります。ポンポンとポップコーンのようにはじけたら成功の証です。
- 3 粗熱がとれたら、すり鉢などですりませます。することで、さらにすばらしい香りが広がり、消化吸収もよくなります。
 - 4 すったごまは、さまざまな料理に使えます。まずは、塩と混ぜて「ごま塩」に。ごはんにかけて、おむすびにしたりするほか、旬の野菜を茹でて和えてもおいしいです。煎りたて、すりたての香りと濃厚なうまみをお楽しみください。