



ほんものを たべよう **B**

Alter Weekly Order Catalogue

2019.8月5週号

提出日	8/	火	水	木	金
	20	21	22	23	
配達日	8/	火	水	木	金
	27	28	29	30	
翌々週分配達日	9/	火	水	木	金
	3	4	5	6	

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。

米糠 RICE BRAN

自然栽培米で作った 「いのちの炒りぬか」

古来からの妙薬

(株)レンゲの里岐阜

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)



(株)レンゲの里岐阜の山田 克己代表

自然栽培うるち米の米糠が原料

オルターカタログ2019年1月2週号でご紹介した「龍の瞳」の生産者、(株)レンゲの里岐阜山田克己さんは、自家栽培した農薬不使用うるち米「龍の瞳」と「ハツシモ」を精米した時に出る米糠を原料に「いのちの炒りぬか」を製造しています。感動するほど、たいへんおいしく仕上がっています。

生活習慣病予防に

黒炒り玄米粉は昔から「玄神」と呼ばれ、古来の妙薬として珍重されてきたものです。その豊富に含まれる食物繊維は便秘を解消し、免疫の要である腸の健康に役立ち、様々な生活習慣病が改善したという体験例が報告されています。

いろんなものにふりかけて

ヨーグルト、サラダ、お味噌汁にふりかける。そば、うどん、焼きそばにかつおぶしの代わりに使う。コーヒーの代わりに。トーストにかけて。お茶漬けに。お米と一緒に炊く。パン、クッキー、お好み焼きの材料としても使えます。

小さじ一杯(約5g)で腸内環境を整えます。

遠赤外線焙煎

山田さんはうるち米「龍の瞳」「ハツシモ」を腐植土フルボ酸、玄米スーパー乳酸菌、ミネラルなどを活用して、農薬、化学肥料などを使わず自然栽培しています。

その農薬不使用玄米を白米に精米する時に出る米糠を、酸化しないよう、時間を置かず、土鍋(岐阜県土岐市の温たなべ)で焙煎します。土鍋から出る遠赤外線焙煎しています。



焙煎中は焦がさないよう竹べらで丹念に炒ります。約1時間、こげ茶色になり、香ばしくなるまで炒りあげます。ステンレスボールで冷却した後いったん瓶に入れて保管し、専用の粉砕機を使用して粉末にした後、瓶詰めで保管したものです。

◆米糠を土鍋で焙煎している



発芽毒の心配ありません

米糠にはミトコンドリア毒である発芽抑制因子(アブシジン酸・ABA)が含まれています。したがって米糠をそのまま食べるのは有害ですが、遠赤外線焙煎した、山田さんの「いのちの炒りぬか」はその発芽毒の心配はありません。

ご家族のために開発

山田さんは黒炒り玄米粉のことを東城百合子著「家庭でできる自然療法」で知りました。奥様のご病気がきっかけで、「いのちの炒りぬか」を作り始められました。

▼焙煎した米糠を専用の粉砕機で粉末にしている



(株)レンゲの里岐阜のいのちの炒りぬか

●原料

米糠 (株)レンゲの里岐阜の自家栽培した、農薬不使用「龍の瞳」☆
「ハツシモ」☆の精米時に出る米糠

●製造方法

- 1 うるち米「龍の瞳」「ハツシモ」を精米した時の米糠を原料に使う
- 2 米糠が酸化しないうちに土鍋で焙煎、竹べらで焦がさないよう丹念に炒る
- 3 香ばしい香りとコーヒー色になるまで炒り上げる
- 4 冷却
- 5 保管
- 6 専用粉砕機で粉末にする
- 7 保管