

あいのう消費者の会

いきいき通信

発行 愛農消費者の会いきいき通信編集部

連絡先 愛農流通センター名古屋本部

名古屋市天白区井口2丁目903番地



江端社長の話熱心に耳を傾ける参加者

まずは無添加の調味料に変えるところから

豊田市で添加物勉強会

二月十五日(土) 十二時〜十四時三十分まで、豊田市竜神交流館調理室で、「添加物勉強会」を開きました。愛農流通センター社長江端貴さんを講師にお招きして、色々な実験を交えながらお話をうかがいました。

江端社長は、「みなさん良いものは知っているが、悪いものには知らない」と話していました。昔は冷蔵庫もなく、すべてが手作りでしたが、生活様式の変化とともに簡便便利が求められて、企業も安く利益を上げる方向になっていきます。

安倍司さんの「食品の裏側」を読んで、多少の知識はあった



実際にある商品を示しながら、表示の見方を説明する江端社長

ものの、実際目の前で白い粉を数種類と水を混ぜてジュースが、鮮やかな黄色い液体に大根を漬けて込んでたくあんが、あつという間に出来上がりしました。衝撃的です。知らないことは本当に怖いことだと実感しました。

パックサラダが殺菌剤のプールで何度も洗われていること、コーヒーに入れるミルクが一滴のミルクも入っていないのに、ミルクもどきが出来ること。国産100%と書いてある塩に、裏側を見ると添加物の表示があります。

ペットボトルのリンゴジュースの表記が、さも体に良さそうな文言が書いてあるのに、よく見ると国産りんご100%、無添加、保存料不使用、果汁10%未満とあります。しかし、果汁10%未満で体にいいジュースができるはずもなく、裏を見ると添加物が入っています。

安いには理由があることを考えて、なぜ?と疑問をもって買い物をしていただきたいと思いましたが、コマーシャルの宣伝文句に流されず、家族の健康を預かる主婦は台所の薬剤師です。

台所に食品添加物そのものはないのですが、添加物が入っただしの素やしょうゆ、加工食品など目に見えない形で私たちの体にどんどん入ってきます。その添加物は消化されずに、肝臓に貯蔵されていきます。

江端社長は、「まず調味料から変えて化学調味料(注)を抜く生活にしてください。」と話されています。これからは少しでも、安心、安全な食材で手作りを心がけたいと思いました。

参加者は熱心にメモを取りながら質問も沢山出て、関心の高さがうかがえました。実験を通して、難しい添加物も解りやすく説明して頂き、とてもいい勉強会だったと感謝申し上げます。

ありがとうございました。5月24日に豊田市で第二回添加物勉強会を開催予定です。(山添裕美子)

(注) 化学調味料は食品表示では「調味料(アミノ酸など)」と表記されます。

粉末高野豆腐を使ったスイーツレシピ

フルーツのトライフル

(クリーム作り方) 甘酒(無加糖のもの) 200g、豆乳3/4カップ、小麦粉(または米粉) 大さじ4、植物油大さじ1、甘口の白ワイン(なくても可) 大さじ3、塩少々(甘酒に塩が入っているときは加減してください)、バニラエッセンス

以上の材料をミキサーかフードプロセッサーで滑らかになるまで混ぜる。鍋に移し、混ぜながら弱火にかけ、とろみがついたら出来上がり。

(スポンジ生地) 粉末高野豆腐1/4カップ、おから1/4カップ、植物油大さじ1、リンゴジュース1カップ、レーズン大さじ1と1/2、塩少々、イチゴ、キウイなどお好みの果物適量

- ①おからを鍋で炒りし、ぱらっとしてきたら油を加える。油が全体に回ったらジュース、粉末高野豆腐、荒く刻んだレーズン、塩を加えて混ぜる。
- ②しっとり感が残る程度に炒り煮し、冷めたら冷蔵庫で冷やす。大人向けにはブランデーを少量加えても。
- ②器に①、クリーム、果物を層状に重ねる。

読者からのお便りコーナー

☆(一月号の)「卵の黄身の色」の記事を面白く読ませていただきました。同じパックでも割ると白っぽかったり、黄色が強かったり・・・我が家でも楽しんでいきます。(Oさん)

☆(一月号の)合成洗剤の怖さを読み、ただ合成洗剤よりよいので、愛農の台所・洗濯洗剤、シャンプーを使っています。こんなにも怖いかと思うと・・・不妊の原因はいろいろあると思いますが、これも一つかと思うと、不自然なものはやはり害があるということです。(Mさん)

☆市販の卵がそんなに黄色が濃いとは思わなくなっていたことにびっくりしました。黄色い卵が全て安全ではないとも思えないので、戸惑います。もちろん、安全性をちゃんと書いてある卵を買っています。卵も洗剤もどうしてもよいものは高くて家計に厳しいのでしょうか。生産者の方々の手間や安全性は私なりに感じているつもりです。(Sさん)

EM生活始めませんか?②実践編

EM活性液を作って使ってみよう
材料・2Lのペットボトル、EM1号、糖蜜、水
①糖蜜60ccを少量のお湯でよく溶かしておく。ペットボトルに半分くらいの水、またはぬるま湯を入れ、EM1号40cc、糖蜜40〜60cc、残りは水を足しふたを閉める。
②冷蔵庫の横などの暖かい場所に4〜5日置いておく(直射日光の当たらないところに置く)。冬はお風呂のフタの上がおすすめ。
③夏場なら4〜5日、冬なら1〜2週間位で発酵して膨れてくるので、ふたを開けガス抜きをする。甘酸っぱい香りがするとできあがり。

EMの使い方(500ccのスプレーボトルにキャップ1杯のEM活性液を入れ、水で満たすとだいたい100倍の希釈となる)
●台所・汚れがひどい時はスポンジに原液をつけてこする。仕上げに排水溝に20ccくらい流し入れると黒ずみや汚れも防ぐ。
●掃除・バケツの水に200cc位の活性液を入れて拭き掃除。カーテン、ソファ、車内にスプレーして消臭対策に。トイレの水洗タンクに活性液を少量入れておくと便器も汚れにくく掃除がラク。匂い軽減にも。
●洗濯・洗う時に活性液を200cc位入れて洗濯する。一晚つけ置き

洗いがおすすめ。汚れ落ちも良く、風合いがふつくと仕上がります。
●お風呂・入浴剤の替わりに活性液を50〜100cc位入れて入浴する。風呂釜や排水口も汚れにくい上、残り湯に洗濯ものを一晚つけて翌朝洗濯するのもおすすめ!
●ペット・千倍希釈液を使用。ペットの飲み水に少量加えると、排泄物の匂いが軽減。お風呂やブラッシング時、ケージや敷物にスプレーしても。
材料はコスモEMタウン(西尾市本町27-7、電話0563-5411018)で購入。ネットでの購入も可能です。(YUKI)

石けん勉強会&愛農試食会に参加して

★昨年11月に長久手市のモリコロパークで行われた石けん勉強会と同時に愛農商品の試食会も行われました。

しょう油三種、お酢三種、食べ比べをしました。やっぱり、本物はコクがあっておいしい。値段が高いけど、コクがあるから使用量が少なく済みますよね。あいのうのハヤシルー、ホワイトシチュー、恵南米おい

しかったです。鈴木さんの腕前もあるけど・・・油っぽくなくて胸焼けしなかったです。

あいのうの高野豆腐粉で作ったおから風煮物は、バサバサ感がなくて、滑らかでおいしかった。子供も喜びそうな舌触りでした。ウインターチョコレート(650円)や植物たんぱくのハム、普段なかなか買ってまで食べられない食品もおいしかったです。(S)

★心も身体も満足な1日でした。楽しくて目からウロコの勉強会でした。ありがとうございました。

粉状高野豆腐で作った入り豆腐がとってもおいしかったです。今まで使ったことのない食材なので、商品が届いたら色々研究してみたいと思いました。(猫村さん)



試食した粉末高野豆腐

編集後記

豊田市で添加物勉強会が開かれました。他の地域でも開催してほしいとの声も聞かれ、食の安全への関心が高いことがうかがわれます。仲間を集めてあなたの地域でも勉強会を開いてみませんか?開いてみたいという方は愛農流通センターにご連絡ください。愛農が開催までをお手伝いしてさせていただきます。添加物を目で見て、実際に臭いをかいでみる数少ない機会になると思います。(じ)