

相模経済新聞 2月12日号に掲載されました。

古代の食材で健康食開発

ドングリや桑の実使う

太古の日本人が食べていた自然の食材で、健康的な食品づくりを。訪問看護・介護やデイサービスなどを経営する大堀浩さん（ヘルス・ライフテック / ロジテック）は、相模原市内などに自生する桑の実やドングリなどを使った食品を開発し、道の駅清川や京王線高尾山口駅のマルシェなどで販売している。相模川沿いの縄文遺跡でも木の実を食料としていた痕跡が発見されており、相模原・県央エリアの新たな名物になるを期待される。

県央相模原の新名物に!?

大堀さんは、産業界健康指導担当者として都内の企業に務め、からだに良い食事を指導していたことがある。関東近縁の山々を散策することが趣味で、森林で採集が豊富な健康食材を見つけては利用方法の研究を続けていた。

「桑の実 はめにん 桑は、養蚕で蚕の餌と

なる葉が血糖値を下げて糖尿病の予防効果がある」とされ、すでに相模原商工会議所女性会が桑の葉茶「とうとるん」を開発・販売している。

一方、大堀さんが目を付けたのは実で、体内の活性酸素を減らす作用があるといわれる赤色アントシアニンを多く含む、美肌効果や免疫力の向上も

期待されるカリウムもあって、高血圧の原因となるナトリウムの代謝を促すという。

「桑の実縄文めん」（税別285円）は、自生している桑の実を5、6月頃に採取し、茹でてから乾燥、粉末にしたものを小麦の生地に練りこんで製麺したもの。熟成

して赤黒くなったものを選んで使っているため、淡い紫色でブルーベリーな香りがする。年越しほど好まれる。越えしほど好まれる。

「ドングリはクッキー」ドングリは、リノール酸、リノレン酸、アラキドン酸など必須脂肪酸のほか、ヒタミン、体内に蓄積された有害物質の浄化・排出を促すアミノ酸、ポリフェノールを豊富に含む。弥生時代に稲作が始まるまで主食とされておられ、近年では低カロリーでありながら健康に良い成分を含む「スーパーフード」として着目されている。

「どんぐりクッキー」(同)は、「どこにドングリが入っているかわからない」との声を受け、ポリフェノールを含む渋皮も一緒に挽いた粗めのドングリを加える。粒が食感のアクセントとなり、渋皮のほろ苦さと共に野趣的な味わいとなっている。

知人の手伝いでドングリのクッキーを売っていたことがあり、「なかなか売ってないから、これからも売って続けたい」と言われるなどニーズが多かったことが事業化の決め手。

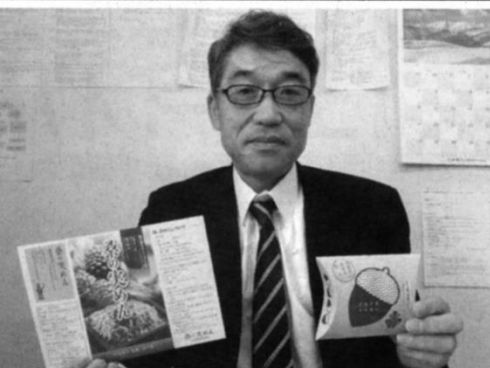
「どんぐり縄文めん」(同)は、ドングリ粉と小麦粉を合わせた麺にも加工したものを。見た目は普通のそばのように薄茶色。木の実の素朴な味とほのかな苦みに、もちもちとした食感が特徴。小麦粉の代わりにそば粉をベースに製麺した「どんぐり縄文そば」(同)もある。

「どんぐり」と桑の実はいずれも大堀さんが山林に入ってから採り、採ってきたその日のうちに自身で殻剥きや洗浄、乾燥などの下処理を行っている。ドングリは秋、桑の実は春と採取できる時期が決まっているため、年間を通して供給できるように下処理したものを冷凍保存しておく。

課題は食材の安定供給。自然由来のため、気象条件などで量や品質にバラつきが出るのは当然だが、野生動物や昆虫、人間など木の実を狙うライバルが多い。

大堀さんは「地域のおいしく健康なものを作る」という思いで、地域の活性化につなげたい」と意気込む。今後についても、「市内にドングリや桑の実を使った料理を提供するカフェを出店する」と

語る。



どんぐりと桑の実の製品を持つ大堀さん

《日相印刷/日相出版の実績》

ラベル

桑の実めん

「桑の実めん」は、桑の実を乾燥・粉末化したものを小麦の生地に練りこんで製麺したもの。熟成して赤黒くなったものを選んで使っているため、淡い紫色でブルーベリーな香りがする。年越しほど好まれる。

桑の実めん

梅、昆布だしつけ汁

【材料】
○水 600cc
○昆布の煮 10g
○梅干し(梅干しを乾燥させたもの) 15g-20g
○醤油 少々(大さじ1杯)
○酒 少々(大さじ1杯)

①鍋に水600ccと大さじ1杯の梅干しを入れて煮込み、梅干しの味を抽出する。
②梅干しをとり出し、醤油、酒を加える。
③麺を茹でてから乾燥させたものを、②の汁に入れて煮込む。
④煮込みが完了したら、お湯を少し入れ、麺を柔らかくする。
⑤お湯を切り、麺を冷まし、お湯をさらす。
⑥お湯を切り、麺を冷まし、お湯をさらす。

桑の実めん

～美味しむお召し上がり方～
多めの熱湯(2～3リットル)に麺をゆでる。ゆで終わったら、お湯を切り、お湯をさらす。
●お湯を切り、お湯をさらす。お湯をさらしたら、お湯をさらす。お湯をさらしたら、お湯をさらす。
●お湯を切り、お湯をさらす。お湯をさらしたら、お湯をさらす。お湯をさらしたら、お湯をさらす。

どんぐり

「どんぐり」は、どんぐりを乾燥・粉末化したものを小麦の生地に練りこんで製麺したもの。熟成して赤黒くなったものを選んで使っているため、淡い紫色でブルーベリーな香りがする。年越しほど好まれる。

どんぐり

「どんぐり」は、どんぐりを乾燥・粉末化したものを小麦の生地に練りこんで製麺したもの。熟成して赤黒くなったものを選んで使っているため、淡い紫色でブルーベリーな香りがする。年越しほど好まれる。

どんぐり

「どんぐり」は、どんぐりを乾燥・粉末化したものを小麦の生地に練りこんで製麺したもの。熟成して赤黒くなったものを選んで使っているため、淡い紫色でブルーベリーな香りがする。年越しほど好まれる。

パッケージ

