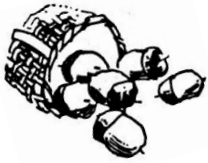


2014年  
11月号



発行：生活クラブ生活協同組合  
発行責任：理事会  
編集：広報委員会  
茨城県牛久市猪子町 992-676  
TEL 029-874-8510 FAX 029-874-3651  
http://ibaraki.seikatsuclub.coop/

特集：「ハグくみ」ケアサービススタート

# わたげ

生活クラブ茨城

## 消費材シリーズ

# 煮干し

生活クラブ連合会が開発していただき類最後の消費材は「煮干し」でした。開発のポイントは酸化防止剤の不使用と漁連との産直。加工業者を選定することは叶わなかったものの、1981年ようやく生活クラブオリジナルの煮干しが実現しました。

### ● 非常に酸化しやすいのが煮干しの課題

煮干しはその名のとおりに、原魚である背黒いわしを釜ゆでし（煮て）、乾燥させた（干した）だけのものです。しかしその魚体中の脂肪分は酸化しやすく、色の変化、臭いの発生、味の変化によって著しく商品価値が落ちてしまうという厄介な問題を抱えています（酸化を防ぐ意味で原魚自体も脂があまりのっていないものが適しており、大きな魚を煮干しにしないのはこの為）。

この酸化を防ぐため、1964年頃から使われるようになったのが合成酸化防止剤BHA（ブチルヒドロキシアニソール）です。ところが1982年になってBHAの発がん性が指摘され、食品衛生法によって使用は禁止となりました。この禁止措置は輸入食品にも当然適用され、ここで貿易摩擦の問題が発生、当時の厚生省は一転して法律の施行を延期し、現在に至っています。

こうして依然危険性に疑いの残るBHAですが、市販品では生産から消費に至る流通経路が複雑で長く、使わざるをえないのが実状です。また過酸化水素水で漂泊処理されているものもあるとか。

### ● 酸化防止剤BHA無添加の煮干しへ

生活クラブでは1981年、みえぎょれん販売（株）の紹介で、既にBHAの自主規制を行っていた長崎県漁連と提携し、BHA無添加の煮干しを開発しました（現在は夏季は日本海を漁場とする京都府漁連と提携）。

煮干しに使用されるイワシの脂肪には、非常に酸化しやすい「高度不飽和脂肪酸」が30%以上含まれて

います。この脂肪酸は煮干しを乾燥するときに急激に酸化し始め、その後の保存期間中も徐々に酸化が進行します。著しく酸化したものは有害な過酸化物を生じて、中毒症状を起こす場合さえあります。

長崎県漁連では1982年のBHA禁止後に天然ビタミンEを主成分とした製剤の使用を開始しました。現在安全性の高い添加物としてマーガリンやバター、アイスクリームなど、さまざまな食品に使われています（無添加については今までも、これからも検討課題です）。

### ● 旨みと栄養豊富な煮干しを食生活に

煮干しは昔からダシとして広く利用されてきました。旨み成分はイノシン酸とアミノ酸。また単に味を良くするだけでなく、優れた栄養源でもあります（良質で豊富なタンパク質のほか、カルシウムとビタミンD、鉄を含む多くのミネラル、アミノ酸の一種タウリンが豊富など）。化学調味料の大量生産、大量販売、大量消費により伝統的な生活技術が失われつつある現実を直視し、栄養ある食物から良いダシをとる調理の仕方を、私たちの生活に取り戻したいものです。

#### 美味しいダシのとり方

- ①頭、腹わたを取除き、背骨に沿って2つに裂く。鍋で軽く空煎りすると臭みが消える。
- ②煮立って泡やアクがでたらとる。急ぐときは、水から10分位煮出すだけでもOK。
- ③水1000ccで煮干し3~4尾。

煮干しは前日から鍋に。みそ汁には最強！



臭にもなるよ。

<b>組織概要</b>	班組合員数 2,450人	9月 世帯利用額 18,319円	【牛久センター】	【水戸センター】
(2014年9月末)	個配組合員 2,375人	9月 総利用高 87,820千円	牛久市猪子町 992-676	水戸市元石川町 302-12
組合員数 4,825人	班数 386班	8月 世帯出資額 117,703円	TEL 029-872-7521	TEL 029-291-8280
			FAX 029-872-7523	FAX 029-291-8281