「今さら聞けない」「ちょっと気になる」…
食についての基本のキを、毎月1回紹介します。

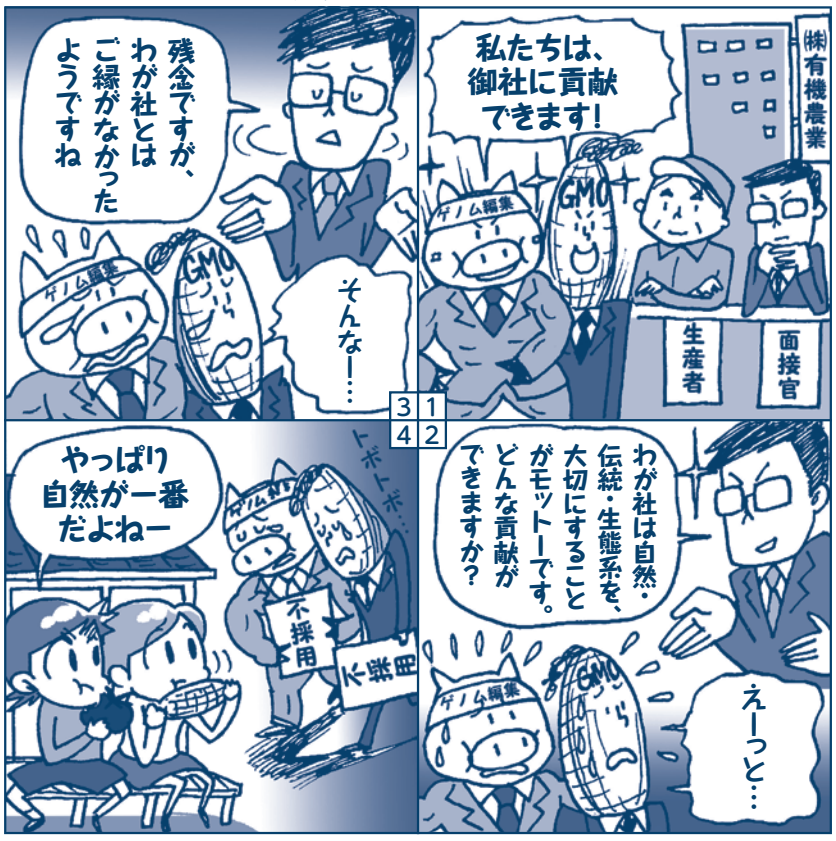
食べものナビゲーター

FOOD NAVIGATER

4月

vol.108 2020年3月16日発行

有機農業とゲノム編集



パルシステム東京のホームページでも公開

KEYWORD 何かと話題の ゲノム編集 。 有機農業に介入 しようとする動きがありましたが、どのような問題があるのか細かく見ていきましょう。

ゲノム編集食品が有機として認定される!?

昨年7月に、米国農務省が、「ゲノム編集食品をオーガニック・有機食品として認定するため議論する」と発表し、米国内で大きな問題・反発を呼びました。

米国では、ゲノム編集された高オレイン酸大豆油がすでに販売され商品化が進んでいます。しかし、米国でも遺伝子組み換え食品を避け、有機食品を求める消費者の声が大きくなっています。

日本国内ではどうなっているのでしょう。

そもそも有機農産物とは…?

有機JAS制度において、有機農産物は以下のように定義されています。

① 種まき、または植え付け前2年以上、使用禁止農薬・化学肥料不使用。
② 遺伝子組み換え由来の種苗を使用しない。
③ 原則として化学合成農薬・化学肥料不使用で栽培するなど、地域環境への負担をできる限り軽減した栽培方法で生産する。

などの条件を第三者の認証団体が認める。

使用不可	使用可
合成・人為的 ・化学合成農薬 ・化学肥料 ・GMO(遺伝子組み換え)	**自然・伝統的** ・有機堆肥 ・特例:病害虫防除のため有機JASで認められた資材(なたね油等の天然由来物質、微生物、無機銅など)は使用

有機農業は自然循環機能を大切にし、環境への負荷をできるだけ減らす栽培方法です。日本の伝統的な農業や地域環境と調和しやすく、化学物質や遺伝子改変などとはなじまない生産方式です。

有機農業でのゲノム編集はNO!

日本でも有機農産物に遺伝子組み換え技術を使用できないとされています。しかし、ゲノム編集技術が登場したことにより、有機農産物への取り扱いをどうすべきか、という問題が浮上しました。

昨年9月に、「有機JASにおけるゲノム編集技術の取扱いの検討会」(非公開)でこの問題について議論が行われました。

その結果、有機農産物生産者や消費者などの多くの反対で、**有機農業におけるゲノム編集技術の使用は一切認めない方針を決定しました。**

これを受け、農水省は有機JASを「遺伝子組み換え技術不使用に加え、ゲノム編集技術も不使用」と改正する案を提示しました。

「遺伝子操作技術はいらない!」消費者の声を反映

パルシステム東京は、改正案について概ね賛成。さらに、有機農産物について、**「すべての遺伝子操作技術の使用禁止」**を求める意見書を、農水省に提出したところ、この意見が取り入れられました。

このような意見が取り入れられた例はこれまで少なく、**消費者の声が反映されたよい例となりました。**

安全・安心な有機農業を守るために

有機農業は引き続き、自然・伝統・生態系を重んじた生産方式を継続することとなりました。環境保全型農業を推進するパルシステムの生産者・組合員にとって喜ばしい結果と言えます。パルシステムは引き続き有機農業を推進します。

パルシステムは
「コア・フード」=
有機農産物を
すすめています!

コア・フード core food

パルシステムの有機JAS認証取得数
産地数は66
生産者数は679人

(パルシステム産直データブック2019より)

今年の環境強化期間(5・6月)

テーマは「環境保全型農業」

期間中は、コア・フードやエコ・チャレンジなど「環境保全型農業」に取り組んでいる商品を特集したチラシを配付します。「選ぶ」ことは、安心してくらせる未来の環境づくりに参加するということ。期間中の取り組みに、ぜひご協力ください。

コア・フード core food　エコチャレンジ

5月2回
環境特集チラシ、
5月4回
コア・エコ特集チラシに注目!

不自然な場所に菜の花を見かけませんか?

ー遺伝子組み換えナタネ自生調査にご協力お願いしますー

輸入された遺伝子組み換えナタネが輸送中にこぼれ落ち、自生していることが、市民団体の調査で判明しています。種をまいたわけでもないのに、道端などにナタネ(菜の花)が咲いていませんか? 不自然なナタネを見かけたら、情報提供をお願いいたします。

(詳細は裏面下の食ナビNEWS欄をご覧ください)

キッチンから考える 49

Think from Kitchen

上手につきあう 野菜の「アク」

最近は品種改良などで、「アク」の強い野菜は少なくなりました。しかし、種類によっては、そのままでは苦みやえぐみが強くて食べられなかったり、見ためが悪くなってしまうものもあります。健康への影響も気になるところです。上手な「アク」とのつきあい方をまとめました。

アクの正体は? 野菜が身を守るための成分

アクとは苦みやえぐみ、渋みなど、野菜の味を損ねる成分のことです。多くの植物は害虫などから身を守るため、生長の過程でアクとされる成分を生成します。

アク抜きが必要なのは…

- **アクを抜かないと食べられないもの**
  タケノコ、わらびなどの山菜
- **空気に触れると変色して、見ためが悪くなるもの**
  ゴボウ、ナス、レンコン、イモ類など

ただしアクの抜き過ぎは禁物。ほのかな苦みや渋みも、おいしさの要素。本来の風味や栄養素まで失わないよう、適度にアク抜きするのがポイントです。

また、アクとは違いますが、残留農薬などもゆでこぼすと減らせます。

土づくりと野菜の味

土中に窒素肥料分が多いと、生長は早いが、味は落ちるといわれます。野菜の味はその時々の気象条件に大きく影響されますが、土づくりが大切。パルシステムの産地では、有機質肥料を中心にその土地にあった適切な施肥管理をして、おいしい野菜作りに努めています。

（近藤由佳里／㈱ジーピーエス野菜課）

たけのこ

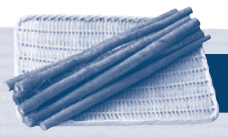
4月1回、2回 お届け（ぬか付き）

えぐみの正体はシュウ酸とホモゲンチジン酸。掘りたては生でも食べられますが、時間とともにアクは強くなるので、届いたらできるだけ早くアク抜きを。

強火で煮立てた後、弱火で1時間ほどゆでる。根元の固い部分に竹串をさして、スーッと通ったら火を止め、ゆで汁に漬けたまま完全に冷ます。

- ❗冷めないうちに取り出すと、えぐみが残る。
- ❗すぐに食べないときは水につけ冷蔵庫保存。毎日、水替えすれば4〜5日は保存できる。

おすすめレシピ 若竹煮



ごぼう、なす、イモ類など

ごぼうなどのアクの成分はポリフェノールの1種。空気に触れると切り口が茶色に変色します。最近はそれほどアクが強いものは少ないため、そのまま調理しても大丈夫ですが、薄切りやせん切りなど切り口が大きいものは、さっと水にさらすときれいに仕上がります。

ポリフェノールは抗酸化作用など体に良い成分です。適度なアク抜きで、その野菜本来の味を楽しみましょう。

切ったゴボウを入れ、水に20〜30秒つける。たっぷりの湯で、軽くゆでてもOK。

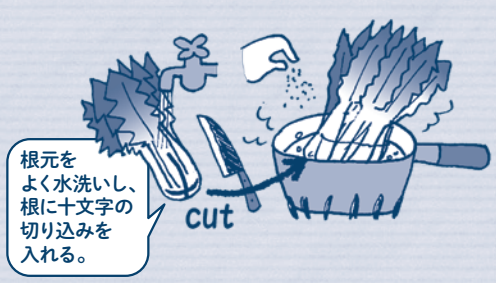
おすすめレシピ たたき新ごぼうの梅かつおあえ

＼ 冷凍野菜はあく抜き不要 ／

冷凍野菜は1度、軽くゆでてあるので、あく抜きせずそのまま使えます。

ほうれん草

ほうれん草に含まれるシュウ酸を取り除き、食味をよくするためにあく抜きをします。シュウ酸はカルシウムの吸収を阻害し、体質によっては結石の原因にもなるといわれています。シュウ酸は水に溶ける性質があるので、ゆでて水にさらすのが基本です。



塩をひとつまみ入れたたっぷりの湯で、根元からゆで（根元30秒、葉先10〜20秒）、冷水にさらした後、水気を絞る。

おすすめレシピ ほうれん草とお豆のレモンバター

おすすめレシピは みんなのアイデアを、みんなのだいどころへ だいどころログ 検索

食ナビNEWS（ニュース）

パルシステム東京からのお知らせや、最近のニュースに関連した情報をお伝えします。

●遺伝子組み換え（GM）ナタネ自生調査にご協力お願いいたします

GMナタネは港で陸揚げされ、内陸の製油工場や飼料工場に運ばれる途中でこぼれ、過去には住宅地でも発見されています。身近なところに疑わしいナタネ（菜の花）を見かけたら、右の手順で情報をお寄せください。

★事務局への連絡なしにナタネの現物を直接送らないでください。
★調査中、くれぐれも車などにご注意ください。
問い合わせ先　shoku-navi@pal.or.jp

調査の手順

①場所を報告 生えている場所と状況をメールでshoku-navi@pal.or.jpまで、お送りください。遠景と枝（葉と花）のアップ写真を添付してください。

（メールの例）
新宿区大久保2丁目2番地の
明治通りの道
パル山 パル子

添付

路側の風景　花と葉のアップ

②事務局から連絡 事務局から折り返し返信します（検体送付をお願い、または送付の必要がない旨）。

③検体を送付 送付依頼の連絡があったら、葉に触らないように注意してナタネの枝を摘み取り、ポリ袋に入れ、パルシステム東京に着払いクール便でお送りください。本部でGMかどうかを検査し、結果は後日お知らせします。

詳細はパルシステム東京のホームページで パルシステム東京 検索 http://www.palsystem-tokyo.coop/