

不調のほとんどは腸内環境！腸をキレイに整えて、免疫カアップ&アンチエイジング！

vol.
58
ベジィ

veggly

特別定価
990円

10th
Anniversary
創刊10周年
フェスティバル
招待券付

“長寿は酵素で決まる！”

酵素栄養学の第一人者

医療法人社団善愛会 鶴見クリニック理事長

鶴見隆史

腸活のススメ

今知るべき最新！
腸活レシピ&アイテム

簡単！発酵&酵素・保存食

- *植物性ミルク
- *植物性ヨーグルト
- *コンブチャ
- *甘酒
- *酵素玄米
- *ぬか漬け
- *キムチ
- *ヴィーガンチーズ

[32P小冊子]
HEMP LIFE



スペシャルインタビュー
窪塚洋介



野菜は洗うことで さらにおいしくなる!

「ホールフード」という食の文化が、ここ日本でも浸透しつつあります。マクロバイオティックを実践している人は「一物全体」という考えのもと、当たり前のように取り入れている、野菜をまるごといただくというもの。しかし、だからこそスモージーなど皮も含めてホールフードで使うための野菜は、しっかりと洗っておく必要があるのです。そして、しっかりと農薬や展着剤を落とす野菜は、味わいすら変わっていきます。それは、子供たちへ安心安全を提供してあげる以上に、野菜を食べることが好きになる可能性を秘めているのです。

「スプレータイプ」を使ってミニトマトをウォッシュ!

実際に「スプレータイプ」を使用して、ミニトマトで実験を行ってみました。スーパーで購入したごくごく普通のミニトマトをボウルに入れて、実験スタート。

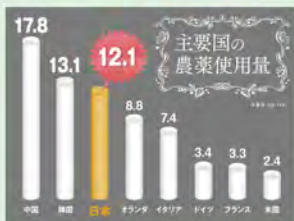


- ①ミニトマトに「veggy アルケミー」を塗布する。まんべんなく振りかけるのがポイント。汚れが強いものは1分ほど放置してください。
- ②吹きかけた「veggy アルケミー」がミニトマトの全体になじませる。手で軽くなでつけるようにすると汚れが落ちやすくなります。
- ③ボウルの底に除去された展着剤が溜まっているのがわかります。水で洗浄するだけでは、この展着剤は完全に除去できないのがわかります(右写真参照)。
- ④「veggy アルケミー」をなじませたミニトマトを水道水で洗い流す。あとは水気を切って料理に使用してください。



水道水との違いは一目瞭然!
この黄色の液体、展着剤って!?

黄色い液体の「展着剤」とは、雨などによる農薬落ちを軽減するため、生育中の野菜に敷く薬剤のこと。展着剤が付いた野菜や果物は、水洗いするだけでは落ちにくくなります。政府が使用を推奨しているものですが、野菜を食べる際に、この展着剤が残ったまま口に入れている可能性があります。特にミニトマトなどは発色をよくするために、色付きの薬剤が使われているケースが多いそうです。



農業大国・日本の現状を再確認!
こちらのグラフは、「世界の農薬使用量」を比較したものの、一目瞭然で日本の農薬使用量が多いことがわかります。もちろん、海外産の野菜や果物には、食中毒の防止や品質の保持を目的として「ポストハーベスト農薬」を使用した上で輸入されています。国内産の野菜も、海外から輸入する野菜も、たくさんの農薬が使われた上で店頭に並んでいるのです。

これからの野菜料理に欠かせない! veggy アルケミー



左) スプレータイプ 1セット 1,500円+税
右) パウダータ입 1セット 1,250円+税
*2本セットは2,750円+税(送料込)

すぐに洗って野菜の栄養素もそのまま残り、さらに、野菜の表面に付着した農薬や展着剤も落ちる! さらに、細菌やウイルスに対しての高い除菌効果から、悪臭に対する消臭効果まで発揮します!

吉良編集長が「veggy アルケミー」に込めた想い



吉良さおり
ベジ編集長/SERENDIP TRAVEL 編集長。
3児の母。食事はマクロバイオテック、ローフード×スーパーフード、アーユルヴェーダ、薬膳などを体調に合わせて選んでいる。

野菜を洗う、たったそれだけのアクションが子供たちの野菜嫌いをなくすかもしれない

第2弾は、誰もが忙しく過ごしている現代に、ほんのひと手間かけるだけで野菜をおいしくいただくことができるアイテムをお届けしたいと考えました。「野菜を洗うこと」の重要性は、私自身もいつも胸に抱えていますし、実践を欠かしたことはありません。洗うことで野菜はさらにおいしくなる、そして子供たちが野菜嫌いにならずに食べてくれる。そう、まるで野菜に魔法をかけるようなイメージで、このアイテムを「veggy アルケミー」と命名しました。「アルケミー」とは「(ある物を他のものに変える) 魔法」のこと。どんな野菜も、これを使っておいしく変化させて味わってみてください。

veggy 公式アンバサダーがひと足早く「veggy アルケミー」を体験!



AMBASSADOR
宮地祥子さん
@shoko_miyachi

AMBASSADOR's VOICE 1 スプレータイプのリアルボイス!

忙しい働くママには助かります。水に浮かびやすいピーマンや葉物野菜は付け置き洗いが大変でしたが、シュッと吹きかけただけで簡単に洗えます。仕事帰りにスーパーで買い物して、帰宅して急いで食事の支度をするときに野菜をつけ置き洗いをすればいい時も、手軽に吹きかけただけでいいので便利。大人より体が小さい子供は、体内に蓄積される農薬の濃度が気になるため、しっかりと野菜や果物を洗って家族で安心して食事を楽しみたいと思います。



AMBASSADOR
橋本奈穂乃さん
@iamahone

AMBASSADOR's VOICE 2 パウダータ입のリアルボイス!

野菜を買うとすぐに重曹水で漬け洗いをしていたのですが、「重曹は特定の農薬しか除去できない」と知り、他を探していました。少量のパウダーをお水に溶いて5分ほど漬けるだけで重曹の1000倍も農薬が除去される上に、鮮度を保つ効果も! できるだけオーガニック野菜を買いたいけれどすべては無理なので、買ったついでにまとめてアルケミーで洗ってから野菜室に。すぐに使える野菜がスタンバっている、野菜料理が楽しくなります!

10周年 YEAR を飾る
特別企画第2弾!

veggy オリジナルシリーズ

洗うことで野菜はもっとおいしくなる 「veggy アルケミー」が誕生!

創刊10周年イヤーとなる2018年、本誌オリジナルアイテム第2弾が登場! 前号の「veggy 有機栽培セット」は、土と種の問題から野菜を育てて食べることにスポットを当てたアイテムでした。同じく野菜にまつわる第2弾「veggy アルケミー」は、野菜をさらにおいしくいただくために欠かせないアイテムです!

写真/五味茂雄



「世界で農薬使用量が多い国のランキング」についてご存知でしょうか? 細かい順位まではわからなくても、日本はずっと上位にランクしていることを知っている人は多いかもしれません。本誌も含めて多くの人が「オーガニック野菜の比率を増やそう」という想いをもっているものの、実際のところは農薬が使用された野菜の流通量が圧倒的に多いのも事実です。自分の口の中に入る野菜をすべてオーガニックに。それはもちろん理想的ですが、それを追い求めることも日常生活を送っているとなかなか難しい現実もあります。

その不安を解消するため、近年は注目を集めているのが「野菜洗浄アイテム」の数々。野菜料理が中心の本誌にとって、そのアイテムの普及は不可欠です。自分だけでなく、大切な人や子供たちにもおいしく野菜を食べてもらいたい。野菜を好きになってもらいたい。そのためには「まずは野菜を洗う」というワンアクションを大事にしてほしい」というメッセージを伝えるべく、オリジナルアイテム第2弾としてリリースすることを決めました。その名も「veggy アルケミー」。原材料は、北海道オホーツク海産のホタテ貝殻のみ。スプレータイプとパウダータ입の2種類をラインナップ。これを使えば、野菜の表面に付着した農薬や展着剤を落とすことができます。次ページでは具体的な使用方法や、このアイテムに込めた編集長の想いをご紹介します。

野菜と正直に向き合いたいから
「洗う」という大切なアクション