

## オルチョ通信4月号2008年発行 / アサクラ <http://www.orcio.jp>

いつもオルチョサンニータをお引立ていただきまして誠にありがとうございます！  
オルチョあらしぼりいかがでしたでしょうか？ピリッと辛いのは新しいオリーブの特徴。これがオリーブオイル自体を酸化させない抗酸化物質とされています。(余りありすぎても問題ですが)また香りも風味も強いです。生のオリーブフレッシュジュースです。新もののこのフレッシュ感をどうぞ春の素材とお楽しみください。

### 【月末は大忙し】

オルチョの入荷の怒涛の忙しさがほっと一息ついた後はスケジュールが目一杯だった。といってもオルチョ講習ではなくいろいろな勉強会に行く機会が3月末の一週間で3つも詰まっていたのです。

一つはアールベータ(インドの自然療法)の勉強会。ラトビア人のルーシーさんはアールベータを中心に自然療法で病気緩和・治療しているいわゆるヒーラーと言われる方です。ムドラと呼ばれる指ジェスチャーをすることにより体質改善・デトックスといろいろなことが出来るとのこと。実際に数種のムドラを教えていただき指ジェスチャーをしながら音・色を頭でイメージします。あとマッサージにはゴマ油やオリーブオイルを使ってデトックスする方法なども学びました。

翌日は青森へ。自然栽培の生産者の勉強会です。

これは無農薬りんごでお馴染みの木村秋則さんを中心に生産者のこれまでの成果を発表する会。私も丸二年になったイタリア・アサクラ農園の2年間の発表をしてきました。昨年は過酷な気象状況、その中での他の生産者との違いがはっきりとでた自然栽培の成果を木村さんやその他の生産者に発表でき木村さんにも喜んでいただきました。一泊二日と強行スケジュールでしたが他の生産者さん達の成果も映像を通しはっきり確認してきました。一番印象に残ったのは宮城県のあるJAが自然栽培推進部をつくり普及活動が始まったということ。いろいろな事情があったようですが普及が始まったと同時に多くの賛同する農家さんが増えたとのこと。すごいことですね！農薬・肥料を使わない農法の普及をJAが始めたんですから(笑)木村さんもとても喜んでおられました。そしてなんと言っても感動的だったのは木村さんがいつも繰り返される地球環境のこと、生産者である自分の体験を少しでも多くの農家さんに伝えて楽になってもらいたいとの木村さんの思い。またスライドを使い日本人の死亡原因や農薬・肥料の全国比世界比、全国自然栽培の農家さんの現状を数値を持って教えてくださいました。これで見えてくるものがたくさんあり自然栽培の普及が急務であると私は再認識しました。(自然栽培の詳しくはネットで調べられます・私のセカンド商品・アサクラオイルは自然栽培で作られています)青森から深夜戻り翌日からはお楽しみだったマクロビオティックの料理教室へ

私はマクロビアン(簡単にいうと玄米菜食ということ)ではないのですがオルチョのお客様のマクロの先生・キザワさんからオルチョ講習とマクロは通じるところがあるよ、と言われておりまたオルチョのお客様もマクロを勉強されてる方がものすごく多いのでいつかきちんとマクロ料理とはどんなか?を勉強したいと思っていました。運良く・リマッキングスクールの校長先生をお呼びして会津で講習会を開ききっかけが出来二泊三日でみっちり勉強してきました。とても驚いたのは、松本光司先生の穏和なお人柄。そして調理もこうでなければならないという厳格な厳しい指導ではなかったこと。切り方など調理のテクニックはもちろんありますがものすごくゆ～ったり雰囲気みんなで持ち寄った素材を(ノビル・ふきのとう・甘草・山芋・菜の花・小松菜・ほうれん草・ねぎ・菊芋・人参・ゴボウ・豆腐類・納豆・他)を即興で作ります。素材によく火を通すのが特徴でまた実にオルチョ講習の野菜の扱い方に似てたのでした。素材を良く炒めて甘味・旨みを引き出すということ。最小限の調味料で味がでる。まったくおなじじゃないですか!私は嬉しくなっていました。出来たお料理など詳しくはHP・ブログでアップする予定です。どうぞお楽しみに。

**[お詫び]オルチョ750ml(660g)の価格は¥3520(税抜き)です。¥3620は間違いでした。納品書は訂正済みです**

### あらしぼりオルチョでは是非!かんたんレシピ

#### にぎやか春野菜さらだ

材料/かぶや春大根・にんじん・ラディッシュ・柑橘 各適宜  
塩 オルチョサンニータ

つくり方/ 沸騰した湯に1%の塩を入れる(1リットルに10gほど)再沸騰したら洗った菜の花を小分けに3~4茎ごとゆでる。いつものおひたしよりややわらかめにゆでる

その他の野菜は食べやすい大きさにスライス。各自を2%塩分濃度の塩で浅漬ける(時間がない時は全部材料をきって袋に入れて混ぜてもよい) 柑橘を剥き身にしておく ポールに水気を絞った野菜・菜の花カットしたものをいれオルチョをかけ全体をまぜ柑橘の剥き身を加えて皿に盛る

米酢を少々加えてもおいしい(即席ピクルスになります)

