

お盆が過ぎめっきり涼しくなって夏は終わったかのような会津です。皆さんのところはいかがですか？  
季節の変わり目どうぞ体調など崩されませんように！さて9月に入りいよいよ秋モードですね。秋は実りの秋！  
八百屋の店先も真夏時とはまた違った野菜や果物が並びます。魚屋の魚もちょっとずつ変化が。こうなると食欲も倍増、オルチョでおいしい初秋の味覚でイタリアンはいかがでしょう？

伊国産小麦がない！主食穀物を考える  
ある日パン屋さんから電話があり伊産の小麦でパンを焼きたいの入手方法が知りたいとのこと。知り合い伊料理コックさん何人かにあたりその返事に驚いた。伊の業者から輸入するのは可能だが伊・国産の小麦は手に入らないと。伊の業者が持っている粉は殆どがカナダ産・アメリカ産・せいぜい仏産という。伊純国産の小麦は入手困難なのだそう。国内消費で一杯一杯なのだそう。結局伊の小麦農家から直接粉を仕入れるしかないことがわかった。ある伊・生産者に聞くと二年前までは小麦の価格が安すぎそれで生産を止めてしまった農家がたくさんあるそう。私の知り合い・野生のオレガノの生産者も本業は小麦農家であつたが2年前にやめ今はぶどうに変えている。今の小麦の品薄・高値はこんな事情もあるからなのだそう。イタリア（欧州全体も）はグルテンアレルギーが増えており主食のパンや・イタリア料理のシンボル・パスタが食べられない子供が増えている。日本人が米を食べられないに等しい生活上の不自由は察するに余りある。アレルギーの原因はいくつかあるが国産小麦の品薄から輸入ものに長年頼ってきた事情がもっとも影響しているのではと思われる。輸入品は最低三工程で薬品（農薬）が使われており 栽培時 輸出・船積み時（いわゆるポストハーベスト） 輸入地に到着時、このように薬品漬の穀物は生命のある食品とはいえない。日本も安心はしてられない。主食である米はなんとでも国産を守っていかねばならない。これがフリーになった時生命のない米を食べなければならなくなった時大変なことになってしまつ。主食穀物は皆で守らなければならぬ。このような現状を知ること・意識をもつことから皆ではじめましょ！（れ）

オルチョのオイル漏れについて / 漏れのオルチョが今年はお出ているようです。出荷時検品をしておりますが、万一届いたオルチョが漏れていた場合はすぐお知らせください。代替品をお送りいたします。原因を究明中です。

古代小麦パスタ・欠品中のものも全て入荷しました。イタリア国産のファッコ小麦・GMO対策万全の米産・カムット小麦のパスタは滋味あるおいしさ。まだ召し上がったことのない方、是非お試しください！

### ナスのカポナータ

秋茄子で是非！揚げたナスのおいしさは格別です

材料(5-6名分) / なす6本 粗塩大さじ1 トマト缶1個 バジルの葉 野生のオレガノ(あれば) オルチョサンニータ 大さじ2 にんにく 1片 揚げ油(菜種やオルチョ)適宜 米酢 大さじ3-  
つくり方 / ナスは大きめの角切りにし粗塩をふってしばらく置いておく しばらくすると水と共にあくが出るこれを流水で洗い流しふきんなどで水気をよく拭いておく 揚げ油(少々でよい)でナスを素揚げにする フライパンにトマト缶を崩したもののオルチョにんにくのつぶしたもののバジルのちぎったものオレガノを入れ塩少々を加えて火にかけて5-6分煮込んでオイル分を乳化させる

味を整えたトマトソースに素揚げしたナスを加えさっと煮込こむ最後に米酢を注いで出来上がり 冷めるとよりおいしい



### キノコのグリル～オルチョかんたんレシピより

きのこならなんでもOK。ガスの魚焼きグリルでできる！

材料 / しいたけ・シメジなど(えりんぎ・えのきでも)

オルチョサンニータ 塩 イタリアンパセリ

キノコ類は洗わない つくり方 / しいたけは石突を取り大きければそぎ切りにしておく、シメジは4～5本の塊ごとに小分けしておく 処理したキノコの表面にオルチョをまんべんなくかけてきつめに塩をする 魚焼きグリルの網にアルミホイルをしきオルチョマリネしたキノコを重ねないように並べる中火よりやや弱火のグリルの火でしんなり焦げ目がうっすらつくまで焼く(両面) 皿に盛りみじん切りのイタリアンパセリをちらす(オープンなら190度同じように焼く)