

# オルチョ通信2月号 2009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き立ていただきまして誠にありがとうございます！

今年は新年早々から新ものアサクラオイルが到着し無事発送も終えほっとしているところです。お味はいかがだったでしょうか？お取扱店様に置かれましてはお客様の反応はいかがでしたでしょうか？今年の秋の分は8月前後を目処に予約を開始する予定です。どうぞお楽しみに！

## お知らせ

**塩漬けケッパー** 大人気の塩漬けケッパー。テスト入荷だったため数に限りがあり殆んどが品切れになってしまいました。次回は3月下旬の入荷予定です( 只今在庫は9 / 1 1mm の1kg 入りのみとなりました - 小売店様では量り売りなどいかがでしょうか？ )

オルチョ以外の商品をご希望のお客様へ

パスタ・オレガノなど注文品が複数になる場合はHP の ご注文 からご発注ください。品切れ・新商品・小売価格が一目でわかります。店舗名 / ご住所のみご記入いただければ大丈夫です。ご希望事項がございましたらコメント欄にお書き添えください。

オルチョ通信をHP 今月のおたより からPDF で印字できるようにしました。お客様へ配布用にご利用ください

## 新入荷

古代小麦パスタ・カムツのリングイネ(ロング・スパゲッティ幅の平麺 - 海鮮ソースやペストジェノベーゼなどに) こんぶパスタ・アサクラパスタ唯一・デュラム小麦もの。3%のブルターニュ産天然昆布が練りこまれています

## オルチョ講習とゴミ処理場

調理実習形式のオルチョ講習の場  
合、実習が始まる前に私は厳しく注  
意する事がある。それは調理で出る  
ゴミ処理の仕方についてである。  
地域でゴミの分別の仕方も違つた  
であろうが一度は是非ゴミ処理場  
に行つて頂きたいと常々思つてい  
る。その分別の素晴らしさとして  
一番にそのゴミの多さに驚くであ  
る。どこからこんなゴミが出て  
くるのか？特に燃えるゴミの最終  
処理、もちろん焼却炉をみると唾然  
とするのだ。ゴウゴウと音を立てて  
燃えているゴミ。もくもくと出る煙  
突からの煙。CO2排出も目で見て  
わかる。私たちはこんなにも多くの  
ゴミを毎日毎日出していること、休  
みなく動くゴミ処理場の実態がわか  
るである。CO2の削減、燃料の  
節約・・・出来る事からやらなけれ  
ば、一体何を？家庭から出るゴミを  
少なくする。なるべく燃料を使わな  
いように工夫してゴミを出す。実習  
では玉ねぎの皮がついたままいき  
なり水道じゃくで洗つ入もいる。私  
は、食べられないところを取り除い  
てから洗つように！野菜は溜め水  
で洗つよつに！など、口をすっぱく  
していつのであるがまず一人のホ  
ンノ小さな心がけが大きな力にな  
る。繰り返すが地域のゴミ処理場は  
是非一度足を運んでいただきたい。  
必ず何か感じる事があるはずだ。



**ベジ・カンネローニ** 10 本分 材料 / (クレープ) 地粉 1 カ  
ップ 豆乳か牛乳 1~2 カップ 塩一つまみ オルチョ小匙 1 (中身  
の具) 玉ねぎ・人参各 1/2 生シイタケなどきのこ 3 枚 木綿豆腐 1  
/2 丁 塩・オルチョ (ソース) 玉ねぎ・オルチョ・地粉・豆乳  
つくり方 / 粉に豆乳を混ぜさらさらになるようにする (粉や豆乳  
により分量がまちまち) 塩とオルチョを加え 30 分以上置いてからク  
レープを焼く (中身の具はフライパンにオルチョを少々、みじん切  
りの玉ねぎ人参シイタケを入れて塩を加えて炒める 木綿豆腐を水  
切りせずそのまま加水少々を入れふたをして野菜がやわらかくな  
るまで煮る 具をクレープに包み耐熱皿に並べる 玉ねぎ 1/4 個  
のスライスをオルチョで炒め塩を加える。水少々を加えて蒸し煮。  
やわらかくになったら地粉小匙 2 を加えて炒めて豆乳を 80cc 加えて  
ホワイトソースを作る カンネローニにソースを薄くかけてオーブ  
ン 190 またはガスの魚焼きグリルで焦げ目をつけて出来上がり



**レンコンの煮物・ケッパー風味** 材料 / 蓮根 1 節 塩漬けケ  
ッパー大さじ 1 強 干椎茸 4 枚にんにく 1 片 オルチョ大さじ 2  
つくり方 / 蓮根はよく洗い厚めにスライスする 鍋にオルチョ、漬  
したにんにく、塩漬けケッパーをそのまま入れさっと炒めて蓮根と  
スライスした干したけを加えて炒める 戻し汁を加え蓋をして煮る  
時々かき混ぜ蓮根に火が通ったら OK しやしきやしきに仕上げる