オルチョ通信6月号 2009年発行／アサクラ　http://www.orcio.jp

オルチョ･アサクラオイル･野生のオレガノ･古代小麦パスタ･シチリア産塩漬ケッパー･オルチョお料理講習スケジュール･オルチョ通信バックナンバーは↑よりどうぞ

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！
６月に突入です！梅雨を前に初夏のさわやかな風が気持ちいい季節ですね、農作物もだんだんと夏のものに変化しています。ここからがオルチョが大活躍の季節です、どうぞ旬の素材とオルチョでイタリアンをお楽しみください！

□■動物の逆襲！■□■□■□■

豚インフルエンザ発生！から新型インフルエンザへと呼び名は変わりましたがこの騒ぎは本当に今までにないものです。自分が感染するかも！と誰しも思われたのではないでしょうか？

そもそもメキシコの養豚業の劣悪な環境からウイルスが変異したと言われています。養豚業を見たことがありますか？豚はそもそもきれい好きといわれており囲った中で家畜を飼うということは並大抵の事ではありません。豚しかり、鳥しかり、牛しかり。それは見たことがある人は想像が出来ますが見たことがない人は全く想像も出来ないでしょう。糞尿まみれの豚、もちろん畜舎は悪臭、ゲージ飼いの鶏小屋を見たことが有るでしょうか？鳥一羽がやっと入るスペースで彼らは一生を終えます。土を踏むこともなく･･･外国産の配合飼料、そのような環境ですから薬漬けの家畜たち･･･狂牛病や鳥インフルエンザ、そして今回の豚インフルエンザ。私たち人間の欲求を満たす為に動物としての尊厳を与えられず一生を終えていく･･･これら今までの現象は彼らの逆襲なのでは！とさえ言う人もいます。よく考えるとそんな気もします。鳥とて、豚・牛とてイノチがあるのです。それらのイノチをいただくのであるなら、もっとそれらを知ることから始まるのではと、私は思います。自分の食べるものの事をもっとよく知ろうではありませんか！

さて手洗いとうがいも大事ですが過食が良くないようです。小食を心がけましょう！皆さんがいつも元気でいられますように！

先月、5 月は野菜の端境期のため、料理講習会ではメニュ作成に苦労します。講習会の主役はなんと言っても旬の野菜。これが不可欠だからです。イタリア料理は『塩』と『オリーブ油』だけで調理するのが基本です。お気づきですか？野菜は同じ味のものは一つとしてないことを！焼く・煮る・炒める・生のままオイルと塩であえる･･･など調理法はいたってシンプルですが 100 種類の野菜が有るとすれば同じ料理法でも 100 のレシピが出来てしまうのがイタリア料理です。特に！オルチョ講習はなるべくシンプルな調理法で野菜を主役に料理するのですが良いオイル例えば！オルチョを使えば OK というものではなく、素材の味のしっかりした野菜が必要になります。オーガニックものならなおいいのですが‘旬の素材‘に勝るものはありません。シンプルであればあるほど素材の重要性に気がつきます。

被災地募金

〈イタリア・アクイッラ市へ〉

５月よりオルチョ・パスタなどアサクラ製品をお買い上げいただくことにより 3%を被災地アクイッラ市に寄付させていただきます。たくさんの人々が家を失いまたライフラインの復旧も滞ったままです。復旧の足しにしていただこうと思います。今月末まで募金やります。次回イタリア訪問時に持参する予定です。

■塩漬けケッパーお試しください！山のように入荷しています！塩抜きしてまた調理によっては塩漬けのまま調理できます。独特の味と風味は日本人の口に合います。どうぞお試しください！30%の塩分濃度なので保存調味料としても最高！

【シチリア風・フレッシュトマトとケッパーソース】お刺身サラダ・しいたけやズッキーニのグリル・パスタにあえるなどしていろいろなものに使えるソースです

材料／ミニトマト 8 粒　塩漬けケッパー15 粒　パセリみじん切り大さじ 1～　にんにくスライス 2 枚分　オルチョ大さじ 3～　レモン汁大さじ 1～

つくり方／①ケッパーは水でさっと洗い流し新しい水で塩抜きする。水を 2 - 3 回替えて 20 分程塩抜きする（塩抜きしすぎない・塩気がちょっと強いな、という位）細かく刻む②ミニトマトは 8 等分にさいの目に切る③ボールにトマト、ケッパー、パセリ、にんにくのみじん切りを入れオルチョ、レモン汁で調味する④よく混ぜて塩加減をみてすこし強目の味に調整する

写真はしいたけ。しいたけを削ぎ切りしフライパンに入れて水少々とほんの少しの塩をふって蓋をして蒸し煮。3 分で OK 冷ましてソースをかける。又はカツオのお刺身柵を 3mmほどにスライスしこのソースとからめてもおいしい。その場合は醤油をほんの少々加える（れ）