

オルチョ通信7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！

梅雨に入り湿度が上がり不快指数も頂点ですね。こんな時こそきちんと料理をして真夏の為の体を作りましょう！私は大量の梅を漬けました。昨年は10kg。寝かして塩がなじんでからと思いましたがおいしいのなんの、あっという間になくなりつつあり今年は30kg漬けました。かなりの量に届いた梅を見て青ざめました。箱を開けるとかぐわしい香りにうっとり～塩もたっぷりで重石もし、後はシソが出回るのを待ちます。真夏の土用干しにはあのざらざらの太陽が必須です！真夏の太陽のエネルギーがぎゅっと詰まった梅干～楽しみです。みなさんもご自愛ください！（れ）



オリーブはモクセイ科の常用樹。秋に咲く金木犀に似た白い花が付きまします。たくさん咲く内の数%が結果し秋に収穫します。収穫までのヒョウ被害が心配。

私の住む会津は米所でもあり果樹の盛んな土地柄です。6月は果樹の開花の時期。梨やりんごの真っ白な花があちこちで見られました。オリーブも同じこの時期に開花します。オルチョの畑もアサクラオイルの畑も6月始めには無事に花が咲き果樹で最も危険なこの時期の低温被害もなく順調に花が実になり育っているようです。毎年毎年ですが何ができるというわけでもありませんが時節の変化に気を揉む私。花の時期を終えほっとするのをつかの間にイタリアの夏は想像以上の厳しさ。特にオルチョの畑は南部で夏の雨は全く期待できません。それこそ下草は枯れてしまうほどです。そして実はなつても冬の間の雨量が足りないこの日照りに根に水分が行き届かず果実が成長してくれないのです。冬の冷たい雨がこの日照りを生き抜く素になります。それぞれ全てがうまく繋がっています。自然は偉大です。特に自家栽培をするようになってそういうことをしみじみ感じ入る日々です。寒くて暑くて当たり前の季節が有り難いのです。

どれも自然なお味。おいしく総勢二四名感激の一汁一菜に大満足。改めて出しの美味しさを再確認したので。講習後は実際に出汗をとって三品全品チャレンジし美味しく出来た！と嬉しい感想が寄せられました。



ではと、会津のオルチョのお客様を対象にまずやろうと決めました。出汗とりで使う材料は昔ながらの一本釣りのかつおを原料に加工されたタイコウの鰹節と天然の真昆布。昆布を十分かけて煮出し鰹節を入れるだけ（細々とした事がもちろんあります）想像以上のカンタンさで一級品の出汗がとれます。真つ当な素材で取れた出汗はホンモノの味がします。講師の引頭先生は鰹節の質・味を食べくらべながらみせて私達を納得させます。さすがです。とった出汗で三つ葉と焼き麩の吸物・新ショウガ飯・小松菜とあぶらあげの煮浸しの三品を作りました。



楽しかったうまかった！感激の出汗とり教室
去る六月二日は東京から引頭佐知先生をお迎えして出汗とり教室を開催しました。昨年の十月に先生のお宅での教室に参加し、あまりのカンタンさと美味しさにびっくり仰天。これは一人でも多くのニッポン人が見なくて

※ 引頭先生は全国でこの出汗とり教室を出張しています！あなたの町でもいかがでしょう！必ず満足出来ますよ！先生のブログではこの様子が事細かにアップされています。是非みてね！（ブログ）いんどう佐知 料理！料理！

夏のカンタンレシピといえばこれ！【カポナータ】

■■材料はお好きな夏野菜と決め手は塩漬ケッパー！■■■■■

用意するもの / ナス 2 ズッキーニ 1 玉ねぎ 1 人参 1 インゲン 5-6 本 他お好きなもの 完熟トマト 4 または トマト缶詰 1 塩漬ケッパー 1 5-20粒・野生のオレガノ少々・米酢 50cc ~ ■■つくり方 / ①材料は 1.3cm 位にキューブに切り、なべに材料、塩漬ケッパーのままのケッパー、オルチョをたっぷり入れて火をつける ②しんなりするまでよく炒める。つぶしたトマトまたはトマト缶を入れてやわらかくなるまでふたをして煮る ③固い人参が煮えたら米酢を回しかけオレガノを加えて火を止める。冷やしてどうぞ！（ケッパーがなければ塩を入れる）

