

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

暑中お見舞い申し上げます。いつもオルチョサンニータ他お引き立てありがとうございます。

先月末は各地を襲った集中豪雨や竜巻、またなかなか梅雨が明けないなど今年は冷夏では？などといわれています。異常気象や悪天候による天災はなぜ起こるのでしょうか？専門家は温暖化、と言っていますがほんとにそれだけなのか？

月末に青森に行ってきました。青森は夏とは思えない涼しさ（寒い位）太平洋の北からの海流と湿った空気がぶつかり‘やませ’という冷たい風が夏に吹くそうです。農作物がやられ昔は餓死する人もたくさんいたそうです。雨にも負けず、風にも負けず…その話を聞いて宮沢賢治を思い出しました。昔の天災と今の天災（自然災害）は根本に違います。時間はあっという間に流れてしまいます。今、何をしなければならぬか立ち止まって考える時が来ました。

雑草による畑の変化(7月イタリア報告)

自然栽培（無農薬無肥料）のうちの農園も今年で4年目になる。初年度から毎年全く違う畑の変化に驚かされるのであるが今回もまたそれなりの変化があった。『草をどうするか』は当初からの課題で二十年間肥料なしのオリブ畑をそのまま受け継ぎもちろん肥料は施さずに4年目だが二十年前以前は牧畜をしてきた畑なので畑に残留する肥料分がゼロではない。草の力でこの残留肥料を抜く事ができる。（肥料分が残っていると自然栽培的にうまく作物が育たない為）こうすることで土がどんどん変化する。一年目は夏前に一度全部草刈を、二年目は収穫直前に、昨年は半分を刈り、後半分は収穫直前に刈った。草の生え方を7月の時点で比べてみると年々草の勢いが増し、昨年の7月はものすごい伸び。人間の背位はゆうに越していた。しかも木のように太くしっかりした草だか木だか分からない草、年毎に生える種類も微妙に違う。更に今年はずっと多量に草が育つ条件は揃っていたにもかかわらず昨年の半分の高さの草の勢いに留まっている。大きな畑の変化に驚いて帰ってきた。草刈はこれからは一切やらずに収穫直前までこのままで様子を見る事にする。私が去った後は益々気温は上昇し厳しい暑さになるがこの適度な下草はオリブの木回りに湿り気と照りつける太陽光線から地面を守るなど計り知れない役割をする。自然環境にぐっと近づく。害虫と呼ばれるものは本来山や草原などにはいない。この環境に近づけようというのが自然栽培だ。秋のアサクラオイル用のオリブの収穫はどうなるか？お楽しみに！

パプリカの話

パプリカは甘唐辛子とも言われ唐辛子の一種であるが辛味はなく肉厚の果肉は加熱すると甘味が増す。ビタミンPといわれる成分があり同じく含まれるビタミンCを熱を通して破壊しにくくしているという。同じような野菜にカラーピーマンがあるがあれはピーマン（緑の）の熟したものでパプリカとは全く違うものだそう。パプリカが肉厚で完熟を食べるのに対してカラーピーマンは果肉が薄く甘味も薄い。しかし火を通すと緑ピーマンでは味わえない旨みがあるのは是非加熱して食べてみて下さい。パプリカやカラーピーマンにはオリブオイルがなくてどうする！というくらい相性が良いです。野菜のビタミンは殆んど脂溶性・油に溶けて初めて身体に摂り入れられるのでオイル炒めや炒め煮のイタリアンはバッチリです。南イタリアの家庭料理では夏には必須の材料です。日本では秋口が出来やすい為夏の終わりがごろから国産が出回りやす。見つけたら是非オルチョでお料理してみてください。



かんたんレシピ/古代小麦カムットのスパゲッティ・パ

プリカソースケッパー風味(2名分) 材料/パプリカ2個以上~塩漬ケッパー中粒 12粒 ミニトマト6粒以上、んにく1片 オルチョ大さじ2~ 野生のオレガノ少々 つくり方/①フライパンにパプリカは細切りしケッパーは塩漬けのまま、つぶしたんにく、オルチョを加えて火をつける②中火でしっとりするまで炒める③トマトの果肉を加えて更に炒める④5分ほど炒めたらトマトの汁と水を材料の半分ほどに入れふたをして煮込む⑤15分以上煮てパプリカがたくたになったらOK塩味を整え野生のオレガノを加える⑦アサクラパスタは0.5%の塩分濃度のお湯でアルデンテにゆでる⑧ソースにパスタを入れてよくからめる ※カラーピーマンなら多めに ケッパーの旨みが最高です！（なければ塩だけでもOK）

米も野菜果物も夏の太陽と温度が必須です。オルチョの畑は順調、アサクラ農園の畑も。しかし私が立つ寸前に農園にヒョウが！直径2cmのものもありました。果実に一部傷がついたようです（涙）先日の集中豪雨も国内生産者はかなり被害があったようです。果実や米は年一回なのでお天道様次第。生産者は本当に大変だと思います。これ以上被害が出ないでほしい。食べものはありがたく大事に食べましょ