

オルチョ・アサクラオイル・野生のオレガノ・古代小麦・バスタシチリア産塩漬ケツパー・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他、お引き立て誠にありがとうございます！

10月に入りいよいよ秋本番ですね！食欲の秋～今年は夏が涼しかったのでずっと食欲が旺盛で困る！という声もありますが夏の素材（トマトやキュウリやズッキーニ）からがらっと変わった八百屋さんの店先を見るのも楽しいです。掘りたての里芋、真っ白な大根！そしてきのこ～ここ会津は天然の地物のきのこも出回り、秋を実感できる食材の一つです。具沢山の汁物もいいし、きのこは塩とオルチョで炒めただけでパスタにからめてもいいし～秋ならではのレシピが頭に浮かぶ今日この頃～10月13日からはいよいよイタリアに出發、イタリアのおいしい秋の味覚を堪能・・・とは絶対行かない毎年の秋ですが、収穫にみっちり3週間行ってまいります！帰国報告もどうぞお楽しみに～（れ）

## ソレック・パスタと虫の卵①

今月からパスタについて連載をします。皆さん目をそらさないで読んでね。アサクラパスタはもうお試しい頂いてますか？おいしい！もちもち、今までのパスタと全く違う！等嬉しいご感想を頂いております。販売を始めて3年ほどが経ちますが少しずつ着実に広がっています！そもそもパスタの輸入など、品数が増える他云々の理由でやる気まゝつたくありませんでした。がやることになってしまった！それは販売を決める前に2年間このパスタを食べ続けていた結果、他の市販品に違和感を感じるようになった為です。胃に留まる時間が全く違う。胃腸が元々よくないのでその感覚は他人様以上に感じます。元々イタリアではパスタは夜食べるもんじゃありません。何でもかという『もたれるもの』だからです。消化が遅い（というか悪い）のですね！これはなぜかというのはパスタというものが分かるかと理解、身体で実感していきます。そもそもパスタは熱で乾燥しなければなりません。四百年前も戦前は天日で乾燥していましたが戦後は世界中の人がパスタを食べるようになり大量生産に変わります。これはあらゆる食品がそうなるようにパスタも大量にコストを抑えて生産する為に高温で短時間で乾燥可能な機械が発明されていきます。しかしそれが問題の発端になっていきます。パスタに含まれるたんぱく質は水と合わさるとグルテンを形成します。グルテンは熱に対して変化、大メーカーは100℃～130℃度という高温で2～3時間で乾燥完了になります。たんぱく質は73.5℃から凝固が始まりますのでさあ大変！100℃～130℃で短時間といっても2時間も熱したらグルテンはどうなると思いますか？がっちりかちかちのカチンカチンに固まってしまいます。きれいな網の目状のグルテンがぐちゃぐちゃに変質してしまいます。変質したものは身体にはよくありません。折角のタンパクも台無し、パスタ自体も消化が悪くなるのは必死です。もたれるのはこんな理由からです。（続きは来月）



## オルチョかんたんレシピ risotto con ceci

□ヒヨコマメのリゾット□ (3-4人分)

材料/ひよこ豆 100g 米カップ1 ミントマト3個 オルチョサンニータ大さじ1 野生のオレガノ少々 塩小匙1.

つくり方/①ひよこ豆は一晩水に浸すと早い②水を捨てて新たな水をひたひたにし圧力鍋で5分（火を止めて20分程）または鍋に3倍の水の量を入れて沸騰後弱火で40分ほど手でつぶせるぐらいまで煮る③豆にミニトマトをつぶしたもの、オルチョ塩を入れて更に煮て豆が煮崩れる寸前までやわらかく煮る④米を洗ってざるにとっておいたものを加えて（このとき水が足りなければ米を入れて煮れる程度のひたひたの水を入れる、15分程でOK）米を好きな固さに仕上げて出来上り。好みでパルメザンをかける

### ■オルチョの万能ソース■

●出来上がった肉料理、魚料理、刺身、豆腐、サラダ、パスタにかけていただきます～もちろんパンにつけてもおいしい 材料/オルチョ適宜 ドライトマト・にんにく・塩漬ケツパー・野生のオレガノ・バジル・赤唐辛子（オルチョ以外は全てなくても良い） つくり方/全ての材料を瓶に入れてオルチョを注ぐだけ。塩漬ケツパーは入れすぎぬよう注意（100ccに5-6粒） ※常温で保存OK、但しふたを必ずする。オイルが減ったらオイルを継ぎ足していきます。お好きなブレンドでお試ください



■HP では品切れになっているパスタ数種がありますが中旬に入荷します。品切れでご迷惑おかけしました■卸売りのお客様はHPからご注文いただけますとそのときの在庫状況が一目でわかります、こちらからご注文いただくと助かります■今年度のオルチョの説明書（今月のお便り）・またレシピはHPから印字できるようになっています、どうぞご利用ください