

# オルチョ通信12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・バスター・シチリア産漬漬ケツパー・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、お引き立て心より御礼申し上げます！ いよいよ12月突入。インフルエンザもかなり流行っていますが私もいつその事早々にかかった方がいいかも！ などと思っていますが12月中旬まではそうも行きません皆様も師走で何かとお忙しいとは思いますが慌てず焦らずお過ごし下さい！

## シンボリック・パスタと虫の卵③

先月はいかに一般のパスタが「薬品漬け」かという事に触れました。穀類を原料とし添加物の入らないパスタは目に見えないところで大量の殺虫剤や殺菌剤を使用します。虫がわいたら商品にならないからです。昔のお米は夏・暑くなつてくると穀ゾウ虫がわいたものです。いつの頃からか見なくなりました。無農薬のお米を扱っているお米屋さんも言っていました『無農薬のお米は虫がわくので一匹一匹手で取っている』ぎよっとされるかもしれませんがこれが当たり前の自然なことなのです。

さてイタリアでは小麦アレルギーでパスタを食べられない子供たちが大勢いるのをご存知でしょうか。イタリア人なのにパスタを食べられないとはかわいそうです。何が駄目かという小麦に含まれる『グルテンに反応』する為です。この小麦アレルギーが増えたのは近年からでこのきっかけになった原因として三つ挙げられています。①原料栽培前後・加工後の薬品②高温乾燥によってグルテンが有害物質に変質③品種改良……①と②については十・十一月号で説明した通りです。③の品種改良については農作物はほとんどのモノ全てがしているわけですが、し尽くした品種改良の成れの果てのパスタ用の『小麦』といわれています。品種改良は飢饉を救うというメリットもあるのですが自然受粉で自然に品種が変わっているわけではないのでやはり不自然なものなのかもしれません。しかし①②③がまとまってきたことによりアレルギーが発症しているといわれている戦後大量生産が始まり今まで食べ続けてきた蓄積が今の子供たちにアレルギーとしての現象を生み出しています。日本の大豆・卵・乳製品アレルギーも同じく原料の由来だけでなく大量生産のために負荷をかけた加工食品はまさに複合汚染なのです。

(バックナンバーはホームページよりご覧下さい)

## ◆◆◆おすすめの本◆◆◆

### ■価格の向こう側■(西日本新聞社¥500)

価格というのはどのようにして決められているのか？安いもの高いものがあるからくりをいろいろな視点と調査で明らかにしている。特に食にあまり興味の無い人、食の安全性の具体的なことを知らない方におすすめ。結局少し高くてもいいものを上手に調理し食べることが安上がり！にも気づきます。

### ■「幸せなお産」が日本を変える (講談社¥840)

産婦人科医・吉村正さんが精魂込め書き綴った名書です。私は子供がもてませんでした子供がいない女性にも是非！もちろん子育て中の方は夫さまと共にまたこれから子を持つ可能性のある女性には必読。自然出産の素晴らしさと意味を何万人と取り上げた吉村医師の視点から語られております。女の凄さがわかる！私も来世では必ずや自然出産と決めました！



オルチョの生産者ジョバンナさんより連絡が入り今年も無事収穫が終わり全てのオリーブがオイルに加工されました。今年も必要が無くオリーブ果実に農薬の類は一切散布しておらず完全無農薬のオルチョになりました。今年で4年目の無農薬です。そして嬉しいお知らせ来年の新モノでオルチョ輸入も10年になります。記念イベントを予定しておりジョバンナさんも来日予定です。どうぞお楽しみに



## パーティーシーズン到来 オルチョで作るパエリア

■材料 (フライパン 18cm4.5名分) 米 (出来れば五分か七分搗き) 2合 水・米と同量 玉ねぎ中1個 ミニトマト5~6粒 パプリカ1個 (サツマイモ1cm角 1/2本 しめじ1/2束 こぼろスライス少々) オルチョ大匙3 塩小匙1.5杯 サフラン小匙1/2〜とじ鶏肉 1/2 枚または魚介好きなもの(あさり・えび・イカ等適宜食べやすい大きさに切る) ■つくり方①サフランは分量の水に前日からつけておく②玉ねぎは小さめにスライスしトマトは手でつぶしておく③フライパンに玉ねぎとオルチョ、トマトの果肉だけ塩を入れてよく炒める。味が出たら洗ってざるに取っておいた米を加えさつと炒める。その上に具(パプリカ、サツマイモなどの野菜、一口大のとじ(または魚介)のをせてサフラン水とトマトの果汁を注ぐ④ふたをして強火沸騰したら極弱火にして20分炊く⑤最後30秒強火にして15分蒸らして出来上がり。

野菜+鶏肉または魚介のときは野菜は玉ねぎとトマトだけでOK。玉ねぎだけは必須、あとは好きな素材の組み合わせで！