

オルチョ通信9月号 2010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・バスタチニア産塩漬ケッパー・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
 残暑お見舞い申し上げます！7月から8月末までの暑さは記録的でしたね。35℃なんてのが普通なんですから。9月も予報では残暑厳しいとのことですが体調には十分注意してお過ごし下さい。体調を崩さないようにするには‘エアコン対策’‘冷たいものはほどほど’‘きちんとご飯を食べるただし食べ過ぎない’を注意すればなんとか乗り切れるのではと思います。体調管理をきちんとしましょう～会津もちょっと郊外に出るとススキの穂も出てまた稲穂もたわわに（今年は間違いなく豊作）緑色から黄金色に色づいています。秋は確実に近づいていますよ！

●オルチョ講習はお休みしています●

4月の10周年の会でもお話ししましたがオルチョ講習は基本的に今年度中はお休みしています。これまでオリーブオイルのおいしさ、使い方を一人でも多くの方にお知らせしたい！という気持ちで続けてきましたが少し過労気味です。当分休養させていただきます。また体調が戻りましたら復活も考えております。また今までと違った形でもっと深くオリーブオイルの魅力がわかるように講習を企画する予定でもおりますどうぞご理解下さいますようお願い致します。

■アサクラオイルのご予約につきまして■□■□■□

オリーブの収穫ももう来月に迫りました！アサクラオイルとアックアサンタにつきましてお問合せもたくさん頂いております。アサクラオイル予約は9月初旬より開始します。8月末の時点では生育も順調ですが仮予約とさせていただきます。収穫によりご希望の数に添えない場合もございますのでその時はご了承ください。
 個メール oil@orcio.jp Fax0242-26-3712
 HP <http://www.orcio.jp> (ご注文より)
 アックアサンタにつきましては予約販売致しません。

土から人の口へ自然の恵みを全部頂く！（前編）

講習をやらないうちから約束してあったものばかりです。以前から約束してあったものばかりです。そんな中でちよつと前に行った印象的な講習をご紹介します。それは無肥料無農薬で野菜などを栽培する農家さんを対象にしたものです。農家の方は作るばかりでなかなか最終的に口に入る消費者の方をイメージしにくいのでは？また農家さんは野菜の食べ方って本当に知ってるのか？がとても疑問だったからです。というのもよく食べ方よく聞かれます！特に洋野菜は栽培してみたはいいが、どうやって調理するかわからない！とその珍しい野菜が出来上がってからの質問してくることもあります。反面日常の野菜だつてしかり。本来の食べ方を意外に知らない方が多いのです。トマトだって食べ方を知っている農家さんってそんなにいません。切っただけがやっぱりうまい、のはごもつともですがもつともつとトマトは奥深いのです。それを知ってもらいたい！！トマトと言えは原産国南米アンデスの原住民インディオはトマトを生で食べないらしい。生で食べるって身体を冷やすのを知っているからだそうです。そういうことを抜きにしてもトマトは生食もうまいが火を通すと別のうまさがある野菜なのです。ズッキーニもなんだかわけのわからない野菜ですが火をよく通して単品で料理をしてあげることによりズッキーニの味がはじめて引き出されます。そんなことを講習してきました。作ったメニューは●トマトソース●ブルスケッタ●カポナータ●ペンネアラビアタータ●ガスパチョ●ズッキーニの冷製ポスタージュ●ズッキーニのパスタ●ズッキーニのフリット●ズッキーニのサラダ。トマトとズッキーニを主役に色々作ってみました。味付けは塩とオルチョだけ。それだけで何通りもの味が出来上がる。トマトは火を通すことにより旨みが倍増。塩だけで旨みが引き出るのでみなさん確認できました。ズッキーニも淡いですが自己主張する独特の味があります。いつもと違うトマトやズッキーニの料理。しかもコンソメの素やベーコン、肉魚介類など一切無しで野菜だけです。みなさんその辺りびつくりされたようです（後編は来月）

かんたんレシピ ●冷やっこシシリー風●

作り方) お豆腐は絹がいい。人数分に豆腐を切り分けしばらく置いておく。水が下にしみてきたらそれを捨てて皿に盛る。イタリアンパセリのみじん切り・塩漬けケッパーは塩抜きし、みじん切り二つを混ぜてオルチョを加えてトロトロにする。豆腐の上に掛けて出来上がり。



●ファット小麦スパゲッティの茸ソース●きのこをにんにく・

オルチョと塩でいためるしんなりしたら水をひたひた加えて5分煮てできあがり。アサクラパスタは0.5%の塩分濃度でゆでソースと和えてパセリを加える。詳しくはHPのレシピをご覧ください。

