

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・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、ご愛用ありがとうございます！

天候が急に変わりあの夏の暑さがうそのような気候になりましたが体調には十分お気をつけ下さい！さて今月はいよいよオリーブの収穫が始まります。オルチョは月末から、アサクラオイル・アックアサンタは今月中旬から始まります。現地はこれまで順調な天候でオリーブ果実も天候による大きなストレス無く育ってくれました。いいオイルになることでしょう～どうぞご期待下さい！（私朝倉は10/14～11月はじめの週までイタリアです）



土田直樹著  
ホノカ社 ¥1260

## お薦め図書

オイルアース時代  
住居環境は化学物質などで汚染されているのはもうご存知の方も多いと思います。それだけではなかった！電磁波による見えない汚染のすごさ！この本を読めば真実がわかり、その対策ができます！必読です！

## ●アサクラオイルのご予約終了しました●

収穫はまだこれからですが予定収量の本数に達しましたので予約を終了しました。沢山のご予約ありがとうございます。ただ収穫までの天候によりご予約頂いた本数に添えない場合がございます。また予定収量より多くとれた場合は追加予約を受け付けますので今月末までお待ちください。なお、自然栽培オイル・アックアサンタの予約は致しません。2月末～3月はじめの新モノが到着してからの通常通りの販売となります。

土から人の口へ自然の恵みを全部頂く！（後編）  
農家さん向けの料理講習会について先月は書きました。どんな反応か私も楽しみました。例えばズッキーニ。これはよく火を通すことにより味がでます。他の野菜が入ってしまうとそのデリケートな味は消されてしまいます。野菜に含まれる水分はしやつきりさせ菌ごたえでおいしさを感じるものですがズッキーニは違います。よく火を入れて水分を飛ばしてやっただけに隠れていた美味しさがでてきます。味噌・醤油またはだし汁を使う日本料理とは全く違うイタリア料理の醍醐味が味わえるところでもあります。塩とオリーブオイルだけで調理することにより、素材本来の味がよくわかります。ズッキーニをクタクタ水無で蒸し煮する、オルチョと塩だけの調味で——農家さんはその味にとっても驚かれています。同じくズッキーニをよく炒めてから水を加えてやわらかくしミキサーにかければポタージュになります。料理研究家某大御所Tさんのスープ専門の本を借りて今読んでいますが、ところどころびっくりする箇所があります。全てのポタージュに牛乳または生クリームが入る。私はポタージュは全て素材そのものだけで作ります。ほんのちよつとだけ玉ねぎを加えますが塩とオリーブオイルだけです。それだけで十分味が引き出される。なんで牛乳？そして「つなぎ」と称して小麦粉が入る。人参でもジャガイモでもズッキーニでも食物繊維がたっぷりなので「つなぎ」など一切必要が無いのに！なんで？私は常々思っていることですが巷に溢れているレシピの不自然さ、素材の持ち味を知っていたらそんな手順や調味料を入れる必要が無いのに。余計なプロセスや調味料をわんさと入れて素材を殺す調理。本当においしい素材だったらそんな工程を全く必要としない——無肥料・無農薬の野菜はもちろん丁寧に作られた旬のものはそのものが本場においておいしい。その隠れた味を引き出せるかどうかは野菜と向き合うことがまず第一。レシピはあくまで目安。季節や生産地・旬のものかどうかで素材は七変化する、それと向きあい調理してこそ野菜の美味しさが丸ごといただける。シンプルな美味しさは心が安らぎます。主婦の方、自分の分を自分で調理する一人暮らしの方。最小限の調味料で引き算の料理。素材の旨み100%をいただく、これこそ「食べる」ときの基本だと常々思っています。大げさでなく作る人は食べる人の身体と心を養っています。



## オルチョでかんたんイタリアン秋茄子のグラタン 素材の旨みをぎゅ！と、どれだけだせるかで味は決まります

材料（天板1枚分）秋茄子中ぐらい4～5個 ミニトマト1パック  
にんにく1片 オルチョたっぷり 塩適宜 野生のオレガノ  
好みでモッツラレラチーズなどとけるチーズ

つくり方①茄子は5mmほどにスライスしな板に広げ粗塩を多めに両面に振っておく。30分以上おき気をフキンで取る②フライパンにオルチョを少し多めに注ぎ、両面揚げ焼きする③ミニトマトは手でつぶす④別のフライパンにトマトの果肉だけオルチョ大さじ2塩小さじ1/2にんにくつぶしたものを入れ火をつける。よく炒めて味が濃厚になったら果汁を加えてさっと煮る。濃度がついたらOK⑤天板または耐熱皿にナスを敷きトマトソースをのせる。オレガノをふって190℃のオーブンで10分ほど。チーズをのせ余熱で溶かす