

# オルチョ通信2月号 2011年発行/アサクラ <http://www.orcio.jp>

オルチョ・アサクラオイル・アツクアサント野生のオレガノ・古代小麦・パスタ・シチリア産塩漬ケツパー……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ご愛用、お引き立ていただきまして誠にありがとうございます！一月も終わり早や二月。今年は近年にない降雪量を記録中ですが、しかしよく考えるとこれが当たり前の『冬』らしい冬。昔は当たり前でした。それにしてもよく降ります！お正月前からずっと銀世界の会津～これもまたいいものです。しかし節分も過ぎれば暦の上では春！はる～HARU～♪！なんといい響きでしょう。陽もかなり伸びました。そうです確実に春に近づいています！これだけ降った雪、ゆっくり溶けて山の土にしみこみ春～夏～森や田畑の恵みとなってくれるんだなあ…と寒く雪かきでしんどい身体に納得させています。雪国の皆様あと少しの辛抱！

■お料理好きの方におすすめ！優れたもの南イタリアからの逸品入荷してます！使い方の詳細はHPで！

## 入荷しました！野生のオレガノ 2010年産

→10g ¥840

↓5g ¥525



南イタリアは野菜が主役の料理が多く例え肉料理にもめったにコショウは使いません。オレガノで魚・肉の臭みを消すと共に南イタリアらしい風味を添えます。野生のものを一本一本手で摘み花だけパックした逸品です。

## シチリアの塩漬ケツパー2010年産



ケツパーの旨みの濃さは驚くほどです。お料理にコクを出すのに役立ちます。ベジタリアンの方にもおすすめ。

9/11mm250g ¥1520 (1kg入もあります)

油脂のはなし  
近年嫌われものの油脂（油）ですがやたらめつたら『悪者』と括るのは非常に危険です。油抜きを食事を摂る方もいるようですが油脂は人間の身体になくならないものです。私たちは調理に使用する植物油以外にも自然に油脂を口にしています。肉や魚、チーズや牛乳などの乳製品そしてパン、クッキーやケーキ、カレーなどの加工品にも油脂が入っています。油脂の主成分は『脂肪酸』といわれるものです。これは細胞膜を作る原材料になります。口から入った油脂の種類や質がそのまま自分の細胞膜の質に反映されるといえます。その他にも油脂の身体への役割があります。細胞に焦点を当ててみます。この細胞膜は栄養分や細胞内の老廃物、病原菌など出入り自由で、いい細胞膜にすることによって食物から摂った成分が細胞に入り老廃物を排出しそして病原菌などが入らないよううまくバリア機能が働くのです。ある程度しなやかで固さのある細胞膜がベストです。昨今オメガ3や6のバランスも言われていますがこれらも注目すべきではありません。むしろ油脂そのものの質を問わなければなりません。マリノレン酸、オレイン酸が入った油だからいい、と短絡的に選択するものではないと私は思います。植物性油脂なら『原料の質』『絞り方』『保存法』を動物性油脂なら牛や豚がどう飼われたか、魚は天然か養殖か（同じ魚でも天然か養殖かで油の質が全く変わります）これを踏まえて毎日とる油脂を見直してみませんか？食べるものが血となり肉と成り……と昔の人は言っていますがまさに【真実】であり油脂以外にも口に入るものはきちんと吟味しなければならぬのです。（れ）



## Baccala` バッカラ (干タラの煮込み)

伊では干タラ（塩漬け）を水で戻して使うが手に入らないので塩だらでよい。生でもよいが仕上がりがあっさり。塩を魚に振って使用

【材料】4人分 塩だら4切れ トマト缶1/2缶 水 トマトと同量 塩漬ケツパー12粒（塩を洗い流し水に浸し塩気を少し抜く）にんにく、赤唐辛子、野生のオレガノ、オルチョ 【つくり方】①小フライパンにオルチョ、にんにくをつぶしたものをに入れて油が温まったらタラを入れ全面焼く②ほぐしたトマト缶・水、ケツパーを加えて煮魚を煮るように蓋をずらして20分ほど煮る（たまに汁を身にかける）③スープの味をみて塩味を調整する④野生のオレガノをふって出来上がり※汁気は煮とばしても、しゃばしゃばしててもどちらでもよい