

オルチョ通信4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・アックアサンタ野生のオレガノ・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お引き立て誠にありがとうございます。

この度は東北地方太平洋沖大震災で被害にあわれた方には深くお見舞い申し上げます。私はイタリア滞在中にこの地震が起きました。すぐにたくさんの方からお問合せを頂きましたが帰国が遅れご連絡が遅くなり本当にご心配をおかけしました。会津もかなり揺れたようですがスタッフ、家族に怪我など無く、倉庫もオルチョ1本が割れパスタの袋が一つ壊れただけの軽微な被害で済みました。地震後は皆様もご存知の通り原発の問題がまだまだ収束に向かわず大事な商品であるオルチョ他に何かあったら大変ということ、そして購入される方々の不安も考え思い切って関西に倉庫を移すことにしました。大変な決断とはなりましたが滞りの無い発送、そしてなんといってもこれからの食糧事情を考えると大事なアイテムばかりです。皆様には少しご不便もおかけするかもしれませんがどうぞご理解頂きこれまでと同様お引き立ていただけますよう、そして日々の健康増進にお役立ていただけますよう、どうぞよろしく願い申し上げます！ (通信のバックナンバーはHPよりPDFファイルにて読めます)。

【重要】

■これからのご注文からお支払いの流れ■

【ご注文方法】

アサクラ事務所に直接ご注文下さい (今までと同様)

●【ご注文】 FAX 0242-85-6189 (FAX専用)

● お問合せ電話番号 0242-26-3712

又はHP【ご注文】フォームより <http://www.orcio.jp>

●【発送】今のところご注文日翌日の発送予定です

兵庫県西宮市の榊千趣会商品センターより直送されます

※ ご発注リストと商品が送られてきます

●【納品書 (卸様) 請求書 (個人様)】

はアサクラ事務所から後日郵送でお送りいたします

● 申し訳ございませんが代引きでのお支払いは休止いたします

●【請求書 (卸様)】

今までどおり月末に締め、アサクラ事務所から郵送いたします

〇〇〇 なにぶん初めての経験で……〇〇〇
 発送場所が変わるため、これまでのような細かい皆様のリクエストに答えられるか？がまだまだ未知数です。4月中旬を目処に関西からの発送を開始予定ですが、実際物流が開始し、皆様のお手元に届き、納品書や請求書などの別送……何かご不便な点、お気づきの点などございましたら遠慮なくお知らせ下さい。

正直、関西倉庫、お客様、アサクラの三者間でのやり取りを実際にやってみて問題点が出てくると予測しています。どうぞご理解をお願い申し上げます。なるべく柔軟な対応を目指す所存でございます。皆様からのリクエストやご意見どしどしお待ちしております！

受注担当アサクラスタッフ / 上泉 (かみいづみ) 白井

あらしぼりオルチョ(2010年産ヌーボー)到着の顛末

大変お待たせしています。あらしぼりは地震があった日に東京港入港の予定となっておりましたが、茨城・宮城地震後あった茨城地震で混乱した東京港に船がつくことが出来ず対岸でずっと状況が落ち着くまで待っていました。オルチョその他、アサクラのアイテムは全てリーファーコンテナ (定温貯蔵庫) で輸送されておりますので中身のダメージはなく、地震後落ち着いてから無事に到着した本当に運の強い「オルチョあらしぼり」です。

お届けが3月下旬とお知らせしておりましたが関西倉庫へ移送、

またシステムの開始準備で遅れて

しております。ご予約が立てこんでおりますが必ずお届けしますのでいませ

さいませ (写真は昨年秋・私、収穫手伝い中)



地震の起きているそのまっただなか、電話で「いま地震！」と伝えた私。「揺れている音が聞こえる！」と朝倉。それからの日々は怒涛のようでした。不安をとりのぞくのは、まずは食を大事に、日々の生活に感謝をという当たり前のことにたどりつき安心します。何が大事かいまいちど足元をみつめ前に進みます。みなさまの生活が安心できるものになりますように。(林)

もう一つの新人荷 **アックアサンタ**
 三月始め、アックアサンタの剪定に立ち会いました。ご存知の方も多いかと思いますが、アックアサンタの生産者はミラノからの移り住んだアントネッラさん。今年でこの地・ウンブリア州の森に囲まれたオリーブ畑の古い家を購入し住み十数年がたちます。肥料や農薬を使わず自然の力だけでオリーブを育てており、いわゆる自然栽培・自然農を実践している農家さんです。売り先確保がままならずギリギリの生活、ギリギリのオリーブの世話をしていますが日本に向けて剪定や畑の世話を私が指導しアントネッラは私の言うことに耳を傾けビン詰めし輸入するの今年が二年目です。収穫作業を工夫なるべく早くの搾油も実現し今年は更においしく進化しました。

ご予約はなしで到着からよしい
 ドンで販売開始です。数に限り
 がございますどうぞご了承下さい
 ●アックアサンタ 2010年産 2,850円 (250ml)



【オルチョやアサクラパスタの緊急時の利用法・美味しい食べ方・かんたんレシピ】

オリーブオイル／オルチョやアックアサンタ・アサクラオイル（自然のエキスは私たちの身体に有効に作用します）

●非加熱●そのままに色々かける。サラダやおひたし、お味噌汁、そばつゆ、豆腐など、お味噌やお醤油とあわせても大事な燃料であるガスや電気を使わない生のお料理に大活躍です。またスキンケアにもOK,大事なお肌を守ります。

●加熱●お料理に出汁が無くても美味しく作れるイタリアン。野菜の旨みを引き出します。自然塩とお野菜を炒めるだけ、もしくは水分(水やトマト缶)を入れて煮れば野菜だしの効いたパスタソースが簡単に作れます。

アサクラパスタ

イタリア産の古代小麦ファッコ、もしくはサラゴツラ、アメリカ産古代小麦のカムットいずれもイタリア・米国でオーガニック認証を取得した薬品処理の一切ない小麦を使用し低温乾燥でマリオパスタ工場で作られています。

消化吸収がよく良質の小麦タンパクと食物繊維が摂取できます。しかも乾麺なので長期保存が可能。今うってつけの食品です。緊急時は『麺を茹でずに工夫する調理を考えても面白いです』また普通に茹でて汁を野菜を茹でるのに使ったり、塩分を加えず味噌汁に使ったりも可能です。低温乾燥なので香りのよいゆで汁も二次利用可能です。

ジョバンナとアントネッラのオイル、マリオのパスタ、どれも心のこもったアイテムです。どうぞお役立て下さい！



●スープパスタ、もちろんショート麺でもOK●

材料（4名分）／白いんげんやヒヨコマメなどなんでもよい100g

玉ねぎ・人参・あればトマト缶詰 1/2 オルチョ大さじ2~3

野生のオレガノ少々 赤唐辛子好み ファッコ小麦のタリアテッレ

200g（麺をゆでなくていい、根モノの野菜と缶詰で手間なし）

つくり方①豆は一晩水につけて翌日水は捨てて3倍の量の水で煮る

（圧力鍋で炊いてもOK）②よく煮えたら小さじ1の塩を入れて更に10

分ほど煮ておく③玉ねぎと人参はみじんぎりにしオルチョと塩小さじ1

を入れてよく炒める④味がよく出てきたら煮汁ごと豆を入れてトマト缶

も加えて20分以上煮る⑤味がよく出てスープの量がたっぷりあるのを

確認し（無ければ水と塩を足す）タリアテッレを適当に折ってそのまま

加え8分ほど煮てアルデンテで仕上げる。好みに赤唐辛子を添える

★古代小麦ファッコのタリアテッレのスープパスタ★麺をあらかじめさっと茹でてOKです。



●味噌や醤油をうまくイタリアンに利用してみましょう●

材料（2名分）／玉ねぎ1個・人参1本 豆腐 1/2丁

オルチョまたはアックアサンタなど大さじ2~生姜適宜、醤油または味噌

大さじ2~

つくり方①玉ねぎは1cm角ぐらゐに、人参は縦に四等分したものをスライス

②フライパンに野菜と生姜スライス、オルチョ塩を小さじ1程度入れて火をつけ

る。よく炒めて玉ねぎの旨みが出たのを確認し豆腐を手で崩したものを加え

水を材料のひたひた半分加え蓋をする。③くつつくよく煮て旨みがスープに出た

ら塩味加減をみて醤油か味噌好みの発酵調味料を加えて味を調える④古代小麦

カムットのスパゲッティを0.5%の塩分濃度でゆでる(お湯はたっぷり必要)

⑤茹で上がったら玉ねぎソースに加えよくソースとあわせる

★古代小麦カムットの豆腐のスパゲッティ



●春にかけプランターにハーブやサラダ系の葉っぱの種をまきませんか？

植木鉢をいくつか用意、もしくは発泡スチロールの白い箱を利用。イタリアンパ

セリ、バジル、マーシュ、ナスタチウム、ベビーリーフなどの種を購入し

自家栽培。屋根下や家の中なら雨に当たることを防ぎ新鮮な野菜を採取できます

材料／生野菜の材料、ハーブなどオルチョやアックアサンタ・自然塩

つくり方①生野菜、ハーブをよく洗い水気を良くきる②皿に盛り付ける

③上からオルチョやアックアサンタをかけ、塩を振るだけ。

梅酢やレモン汁などをかけても美味。家庭で自家製野菜が見た目も鮮やかな

ハーブサラダに変身。自家製スプラウトもいいかもしれません。

※このサラダはアックアサンタのアントネッラの畑で採取したものです

マーシュやカレンドラの花最高に美味しかった！自家製ハーブはアントネッラ

★自家製ハーブのシンプルサラダ

の日本の皆さんへのアイデアです。春、種をまいてみませんか？

緊急特集・朝倉おすすめの情報

お客様から秋月博士の著作を抜粋したものを教えてもらい、一読し、これは皆様にもお知らせしたいと強く思いました。ぜひ著作そのものを読んでいただきたいのですが絶版になっているものもあるので、ここでは朝倉による抜粋をご紹介します。

医学博士秋月辰一郎(故人) 1916年～2005年。長崎市万才町生まれ。当時の浦上第一病院医長。爆心地から1.4kmで被爆、医師として被爆者の治療に当る一方、永年に渡り被爆者の証言の収集を行った。

以下秋月辰一郎著『体質と食物』(クリエー出版部刊)、『死の同心円ー長崎被爆医師の記録』(講談社刊)より抜粋引用

秋月博士は昭和20年、長崎原爆で病院勤務中被爆した。その病院がたまたまミソとショウユとワカメが大量に保存してあった。食糧不足のおり毎日ワカメの味噌汁を飲んでいたので、患者と医師、従業員に原爆症が出なかったことが評判となり、たちまち近隣諸国に広まった。チェルノブイリ原発事故前後のミソの輸出量の比較をすると明らかに、ベルギー・ドイツ・オランダ・イギリス・フランスなど欧州で増加。特にベルギーは39トンから150トンと輸出量が増加している。

博士は長崎市の聖フランシス医院の内科部長であった。1945年8月、長崎に原爆が投下されたとき、同病院は爆心地からほぼ1キロ半余り離れたところにあった。同病院のほとんどの患者は、原子爆弾の第一撃からは生き残ったが、まもなく爆弾から飛散した放射性物質による放射能疾患に取りつかれてしまったのである。

このような状況において、秋月博士の行った処置は、以下のものであった。

◎秋月博士の指示「塩分を多くし、甘いものはやめなさい」

「私が、炊事に携わる人々と医療スタッフに厳しく命じたことは塩を少しまぶした玄米のお握りと、それに味噌を多めにいれた濃い味噌汁でした。砂糖は一切使わないよう指示しました」

「爆弾をうけた人には塩がいい。玄米飯にうんと塩をつけてにぎるんだ。塩から味噌汁をつくって毎日食べさせろ。そして、甘いものを避ける。砂糖は絶対にかんぞ」

「放射線宿酔」と呼ばれる、レントゲンを受けたあとに起こることがある全身の倦怠や筒宇などの症状には、体験上、生理食塩水より少し多めの塩分を含んだ水を飲むとよいということをとっさに思い出し、原爆の放射能から体をガードするには、塩が有効であることを推理したのだ。みそ汁の具は、カボチャであった。

後にわかめのみそ汁も多くとっただし。砂糖を禁じたのは、砂糖は造血細胞に対する毒素であり、塩のナトリウムイオンは造血細胞に活力を与えるという、彼自身の食養医学によってである。

食というものによる、見かけからはなかなかわからない「体質的な強さ」というものの重い価値を知り驚嘆した。ちょっとした体質のガードが、明らかに生と死を分けているからである。

博士は人間の体質にとって、みそが実に大切であることを説き、のちにこう語っている。

「この一部の防禦が人間の生死の境において極めて重要なのである」

※上記記載の塩は、伝統的製法で作られたものです。(いわゆる自然塩)