

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！

一月下旬から日本列島寒気で覆われ大雪で大変な地区もあるようです、幸い会津若松は例年より少ない降雪量ですが寒さが半端ではありません。灯油の使用量が昨年までとは違い寒さが厳しいのがわかります。冬真っ只中ですが春の兆しも。春といえばオルチョの新モノの到着の季節です。今年は来月初めには届く予定となっております。オルチョと共に今年輸入四年目のアックアサンタも同時入荷します。どちらも新モノのフルーティーな風味と味が楽しみです。

■古代小麦パスタ製麺所から世界の小麦の歴史が③  
 パスタが飛躍的に大量生産できるようになった経緯を①  
 ②でお伝えした。アサクラパスタの製麺所社長マリオさん  
 は言います。『品種改良されしかも放射線を当てた種は  
 人間社会に役に立ったかもしれない、しかし本当に人の  
 命を育む食品となり得たのか？種だけではない、加工・  
 乾燥行程を経て出来たパスタはグルテンがカチカチにな  
 りプラスチック麺と呼んでもいい。もうこうなると食品  
 ではない』そのツケが二十数年前から見え出してきた  
 とマリオ社長は付け加える。小麦アレルギーの増加であ  
 り、普通のパスタ（ここでいうデュラム小麦）が食べら  
 れなくなってしまうた人の為に別な原料でパスタが出来  
 ないか、という今まで考えられない依頼がマリオ社長に  
 舞いこんで来る。とうもろこしや米粉や蕎麦、様々な原  
 料にトライし試行錯誤したマリオ社長がいま安定した  
 供給となっているのが古代小麦。一〇〇%ではないが  
 かなりの確立でアレルギー対応として今までの原料の代替  
 として定着してきた。マリオ社長は自ら作ったものを毎  
 日食べているのはもちろんだがデオのデュラム小麦パス  
 タを食べていたが古代小麦に変えてからすっかり体調が  
 よくなったという。具体的に●睡眠時間の短縮●疲労し  
 にくくなる●エネルギーが維持する。特に睡眠に関して  
 は同じマリオ社長の低温乾燥のパスタでもデュラム小麦  
 とは雲泥の差だそうで後者は眠くなりやすく、長時間の  
 睡眠が必要になる。消化に時間がかかるのだろうという  
 ことだ。私がマリオ社長の元にパスタ輸入をしたいと初  
 めて訪問した時にパスタの現状を説明して「折角なら  
 デュラム小麦でない古代小麦カムットやファッコを扱う  
 といい。なぜなら身体に負荷がない、本来の小麦の特性  
 は古代小麦でなければ味わえない」とかなりの押しで私  
 に勧めてくれた。それが二〇〇四年のことだった。私は  
 その時はピンとこなかったのだが、まず自分で食べてみ  
 る事にした。イタリアに行く度にスーツケースに満杯に  
 して持ち帰りマリオ製麺所のパスタを食べ続けたので  
 す。二年間食べ続けてわかったのは他のパスタを食べた  
 時の違和感。もちろん身体のです。マリオ社長の体験  
 と同じことが自分にも起こったのです。（次号に続く）

## 大好評！ラティエ4のジャム



ラティエ4のジャム類は極少量生産の為、限定数々の入荷です。なくなり次第終了です。次回入荷は未定。

オレンジムース・フルレバー  
 スプレッド・あんずのコンフィ  
 チョール・栗のクリームオレンジ  
 ・栗のクリームチョコラム風味  
 の5種が暮れに到着しました。右の画像は軽くトーストしたスコーンにたっぷりオレンジムースをのせて。スコーンのバターの香りとオレンジの香りがマッチングし至福の味と香り！とても幸せな一品ですよ。



①パンとカリカリトーストにニンニクをのせる  
 ②ホモトリノをさくりにしてトーストにのせる  
 ③上からトーストオイルと天日塩・野生のオレガノモロハラ

## ～冬の食材・ごぼうを楽しむ～ ごぼうの下処理

ごぼうを亀の子たわしで泥をよく落とす。黒っぽくあたって部分は出来上がった時えぐみになるので取り除く。それをベースにイタリアンに利用します。  
 (詳しいレシピはHP レシピをご覧ください)



●ごぼうのシンプルサラダ●  
 圧力鍋に長いまま入れ水をひたひた、圧をかけて5-10分(鍋による)火を止め自然に蒸気を抜く20分-30分。ふたを開けお湯の約1%の塩を入れ塩味を浸透させるため10分ほどフタをして蒸らす。ザルにとり蒸気をよく抜き、食べやすい大きさに切ったらオルチョ、レモン汁たっぷり、塩でいただく

●古代小麦ファッコのセダニーニ・ごぼうソース●  
 斜めに薄くスライスしてからみじん切りする。フライパンにごぼうとオルチョを入れ炒める。ごぼうのいい香りがしてきたら塩、干椎茸のみじんをほんの少し入れさらに炒めて水をひたひたに入れる。フタをしてごぼうが柔らかくなるまで煮て途中で丘の上のポモドリーノを好みの量入れる。更に煮て豆味噌をほんの少々加えてソースは出来上がり