オルチョ通信10月号2012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･シチリア産塩漬ケッパー…オルチョ通信バックナンバーは↑よりどうぞ

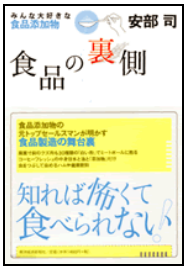
いつもご愛用お引き立て本当にありがとうございます！　容赦のない暑い暑い夏がようやく去りお彼岸を境に空気が一変しました。すっかり秋のにおいが漂っています。気温差が大きいので体調には充分ご留意下さい。
さて１０月中旬からオリーブの収穫開始です！　私もそれにあわせてイタリア入りします。Facebook のアサクラページではその模様もリポートする予定です。私への友達リクエストも大歓迎です。ただリクエストされる方はメッセージも一緒にお願いいたします。Facebook でリアルタイムでイタリアの様子がわかりますよ～。

『モンサントの不思議な食べもの』みてきました！

郡山市のオルチョ取り扱い店の一つラ・ビーダさんは家具屋さんですが定期的にオルチョ講習をしていただいています。社長の渡部氏はくらしを豊かにする為に、ほんものの家具もさることながらそれにこだわらずトータルでほんもののライフスタイルの提案をされています。震災を機に安心安全や世の中の動向・状況をみんなでもっと知ろうよということで色々なDVD上映会も行っています。私も講習しながらDVDも見せていただけとてもありがたいのです。その中でつい最近「モンサントの不思議な食べもの」を上映しました。モンサントはアメリカの多国籍企業。化学農薬や肥料、そして今問題になっている遺伝子組み換えのタネを製造販売しています。遺伝子組み換え種（略してGMO）が怪しいものだということは誰でも知るところですが何がどのように怪しいのか、現状はどうなのか、日本人の私たちには関係するのかなど詳細を知っている人は少数なのではと思います。上映後私は映画は是非一人でも多くの人にみてもらいたいと思いました。タネが人工的に操作され一企業が牛耳って世界を侵食している、と私は理解しました。出来上がった作物は「不思議」なのではなく明らかに「不自然」なものです。そのタネを買えば連動してそのタネ対応の農薬や肥料も買わなければ農家は成り立たないようになっています。GMOに限らずF1種の問題も絡めてタネは大企業が牛耳るものではないはずです。タネとは元々誰でも採取でき採取したタネは来年巻けば必ず芽がでて収穫できます。それを先祖代々脈々と引き継いできたことですが今現状は違います。今、何が出来るのか、もちろん私自身に問うのですがこの映画はきっと誰もをそう思わせるでしょう。無力感に思う人もいるかもしれません。しかしきっと何か出来るはずと私は思います。私のできることは、一にも二にも、多くの人に『自分で料理をつくること』といい続けることです。食材を切って調理して食べるとおいしさだけでなく素材のもつ微妙な感覚がわかってきます。自分で料理を作って食べてはじめて食を取り巻く状況を実感できる、と思うのです。真っ当な素材でシンプルな調理法で料理するとそれがより明確になります。素材は一つ一つ違うのです。おいしい素材の存在を脅かす不自然な食べものはNOと皆で声を大にしなければなりません。私たちの体の血となり肉となる大事な食べものタネを守らなければなりません。かなりの速度で世の中は大きなものに巻かれようとしています。大きな力に対抗するのではなく、タネ（たべもの）と自分という関係性を深めていくことが重要と切に思うのです。

読書の秋。自己啓発の秋に。

「タネが危ない」の野口さんは三代目の種苗屋を継ぐ前は鉄腕アトムの作者手塚治さんのところで働いていました。手塚ワールドでの経験をタネ業で見事に生かされています。安部さんは元添加物を売るトップセールスマンでした。業界をよく知る人だからこそ訴える添加物の危険性。どちらも食に直結する大事な内容です。耳と目をふさがないで真実を知り勉強しましょう。



安部司　著
1470円
東洋経済新聞社

『食品の裏側』
原材料と調味料だけで作られたものは必ず味の変化があり保存はききません。しかし大概の食品は均一な味や香り、濃い味付けに長期保存が可能。便利さの裏側の正体は？

野口勲　著
1680円
日本経済新聞出版社

『タネが危ない』
脈々と受け継がれるのが本来のタネですが現実はそうではなくなっているタネ事情。私達人間の生命の根源に関わるタネの今がわかります。

温かいスープが嬉しい季節ですね！

ごぼうをたっぷり入れてデトックス！

オルチョかんたんレシピ
★ごぼうのミネストローネ★
材料／ごぼう、にんじん、たまねぎ、セロリ、レンズ豆、オルチョ、コンチェントラートデルマーレ　野生のオレガノ
つくり方／①材料は全て小さめのスライスにする②鍋にカットした野菜、オルチョ、コンチェントラートを入れ火をつけじっくり１５分ぐらいかけいためる③好みのレンズ豆と水をひたひたより多めにいれやわらかくなるまで煮る④最後の野生のオレガノを加える。※水とともに丘の上のポモドリーノを加えても美味

やっぱりまよりダニゴのわたし？

秋の到来とともに空気が一変し食べたいものも変化しています。栗やサツマイモ～かぼちゃ～ホクホク系が食べたくなってきました。夏場に好んで食べていた茄子やトマトはさようなら～身体は気候の変化に連動していますね！しかし欲するものをむさぼるのは要注意！季節の変わりめ、夏にどのような食生活をしたかがてきめんに出てくる季節でもあります。冷たいもの摂り過ぎや猛暑、紫外線など身体のダメージは大きいはずです。陽も短くなり気温も下がりそれに準じた生活習慣を心がけたいものです。私は早寝早起きと胃腸を休める為に小食を目指します！フル回転してくれている胃腸や内臓をいたわる月とします！（れ）