

オルチョ通信3月号 2013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
いつもお引き立て、そしてご愛用誠にありがとうございます！

長かった冬は曆的にはもう終わり待ちに待った春！はっるう〜〜なんていい響きなんでしょう。

秋口から散歩を日課にしています。雪が降ってからはわざわざ散歩するのではなくちょっと用足しには必ず徒歩で、と心がけています。歩くとき身体も温まり血流もよくなり筋肉の衰えを防ぎなによりゆっくり辺りを見ることにより色々な発見があります。散歩すると夜も早くに眠くなりいいことづくめです。歩くことは人間の基本だな、とつくづく思います。歩く時間を作るのが難しい、とやる前に思いましたが意外と歩き始めるとそうでもないのです。春になったら散歩、始めまてみせんか？いまわたしの一番のお勧めです。



オレガノ新モノ、新パッケージで!!!

大変お待たせしました。オレガノがやっと入荷しお届けできるようになりました。袋を一新し、開封後も保存しやすくなり更にもちもよくなりました。お徳用は更にお値段を下げました。

5g ¥525 10g ¥840 → ¥810



new ジェメリ (自然栽培サラゴツラ)



new スパゲッティ (カムット全粒)



new タリアテッレ (自然栽培ファッコ)

アサクラパスタも3月下旬にリニューアルします。新しいアイテムが加わり、自然栽培パスタはジェメリとタリアテッレが加わります。

◆酸度と過酸化価値について◆
オリブオイルの品質の目安となる数値があります。酸度はご存知の方も多いかもありませんね。オリブオイルの酸度はオレイン酸に含まれる遊離脂肪酸の数値を示しています。もつと簡単にいうと脂肪の基本構造がどの程度壊れているかを示しており収穫し搾油時に決まる数値です。搾油後は安定し変化しません。この数値を左右するのは【搾油前のオリブ果実の健康度】【果実の熟し加減】【収穫してから搾油までの時間】が関係します。酸度が低ければ低いほどいいオイルだと思っている人も多いのですがそうとも限りません。しかしこの数値が高いものは間違いなく低級オイルです。注意点は若い未熟うちに収穫すれば必ずと数値は低くなること。若すぎる実から搾油したオリブが必ずしも良質とは限りません。そしてもうひとつ品質を示す、過酸化価値についてはあまりよく知られていません。業界でもあえて取り上げないようになっている風潮があるように常々思っています。実はこの過酸化価値こそオリブオイル自身の品質を示すものなのです。搾油したてのオイルが【搾油環境の影響】【空気や日光】などによりどのくらい酸化が進んでいるかを示す数値です。酸度がオリブ果実自体を現す数値に対して過酸化価値はオイルになった時の数値、と思っただければわかりやすい。EUでの規定は酸度が上限0.8%以下、過酸化価値は20。オルチョはちなみに
二三年産 酸度/0.14 過酸化/7
二四年産(今月中旬着) 酸度/0.19 過酸化/5
極めて低い数値と言えます。これはオルチョ生産者の努力の賜物です。果実の熟し加減の適期にそして毎日の収穫後当日に搾油し酸化や劣化の原因を作らないからです。生産者の注意力と手間が極上のほんもののオリブオイルをつくります。
今月中旬オルチョ新モノ『あらしぼり』がいよいよ到着です。毎年大人気のあらしぼり、どうぞお楽しみに！(れ)

銀手亡豆(白いんげん豆)のスープ

【材料4人前】銀手亡など小さいタイプの白いんげん120g 玉ねぎ中1個
オルチョ大きじ2 野生のオレガノかパセリのみじんぎり コンセントラート
デルマーレ(アサクラ天日塩) 小さじ1 水適宜 (ベーコン又はハム)

【作り方】①銀手亡は前の晩から水につけておくと早い。翌日水を捨てて5倍量の水で煮る。七分通りまで煮あがったら小さじ1弱のコンセントラートを入れ更にやわらかく煮る②玉ねぎを二等分にし出来るだけ薄くスライスし別な鍋にコンセントラートを少々加えて弱火でじっくりいためる③玉ねぎの旨みが出たら煮汁ごとの豆(ベーコン入れる場合はここで粗みじんぎりしたものを加える)を加え更にやわらかくじっくり煮る④15分以上煮て全体が一体化したらOK。塩味を調整してできあがり。仕上げに野生のオレガノまたはパセリのみじんぎりを散らす

新豆で是非!まだまだスープが恋しい季節



お米のカルボナーラ リゾットの変形です。

【材料(2名分)】米 1カップ ベーコンかパンチェッタみじんぎり大きじ1
玉ねぎみじんぎり大きじ2 卵黄1個 にんにく半片 オルチョ大きじ2
コンセントラートデルマーレ少々 パセリのみじんぎり少々 パルミジャーノ
レヅジャーノ 【作り方】①お米は沸騰したお湯に0.5%の自然塩(分量外)をいれ15分茹でる(アルデンテに)→茹で上がったらザルにとる②フライパンにオルチョ、ニンニクのつぶしたもの、パンチェッタ(ベーコン)、玉ねぎをいれ火をつける③コンセントを加え低温でじっくりいためて玉ねぎに旨みが出たら火を止める④ボールに卵黄をほぐしておく⑤茹でた米を②のフライパンに火をつけ加えさつと全体をあえたら④のボールに投入し手早くかき混ぜる⑥皿に平らに盛りつけパルミジャーノとパセリを散らしオルチョをかける

