

オルチョ・アサクラオイル・アッ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  
今年も一年アサクラの商品をお引き立てご愛用いただきまして本当にありがとうございます！いよいよ今月を残すのみとなりました 2013 年。しかし月末の冬至を過ぎれば日照はまた長くなります～雪国の人間はこれを支えに(特に私は)生きています！冬本番はこれから、年末までお忙しい日々となる方も多いかと思えます。風邪などひかれませんように！ご自愛下さい。

## ●アサクラオイルご予約終了しました●

お陰さまでアサクラオイルは全てご予約終了しました。ご予約逃した方には販売店をご紹介します。一月にイタリアから荷物が到着し、アサクラオイルご予約のお店に発送が無事完了後、アサクラHP【取扱店リスト】にわかるようにいたします。恐れ入りますがそちらから直接お問合せ下さい。

アサクラオイルは今年はお陰さまで大豊作となりましたが、果樹ですので来年は裏年となる可能性が大です。木の休眠です。数が更に限定となる可能性がありますので今年是非アサクラオイルをゲットし、お楽しみいただきたいと思えます。

## ●アサクラパスタの入荷情報●

下記コラムにも書きましたが今「小麦」が熱い視線を浴びています！残念ながらネガティブな方向に、です。アサクラは2006年からパスタの輸入を始めましたが、オリーブオイル屋がなぜパスタを始めたのか、はこの今の熱い小麦是非論議に関係してきます。おいしさや安全性の面でアサクラパスタはじわりじわり人気が出ており品切れが多く申し訳ございません。年明けに人気アイテムが入荷しますのでもう少しお待ち下さい。

### 【入荷予定】

- ★カムット小麦 (ゴミティ・リガトーニ)
- ★サラゴツラ小麦 (スパゲッティ・フジッリ)
- ★ファッコ小麦 (トゥベッティ)

## 小麦についての私の見解

今月号のコラムは小麦について書こう！と決めた矢先 NHK で国の減反政策撤廃を討論しており聞きながら考えさせられました。米の行方が心配です。さて討論の中で、米の消費がじわりじわりと右下がりになり落ち込み、なんと現在、小麦の消費量とほぼ同じだということです。米飯中心の我が家ですがしかしこれも領けず。ある日の我が家の献立——朝はゴハンと味噌汁、昼はパスタとパン、そして夕は餃子！それを見て、まあなんと小麦素材が多い！と思っていたところでしたから。こんな風に献立を意識するのも「小麦は食べるな！」という衝撃的な本を最近読んだからです。アメリカ人医師ウイリアム・デビスが書いた本はぎよつとしながらも、読みながら、オリーブオイル屋の私がパスタを扱うきっかけになったきっかけがこれでもかこれでもかと記載されています。成人病など主な重篤な病気の原因は小麦が原因だったと、この本には書いてあります。売れるため、出版社の意図が丸見えな題名。注目度もさぞ大きいことでしょう。複雑な心境の中、この医師が書いた事は確信をついているとも思います。市場に出ている小麦、これは世界的に、ものすごい(人にとって悪い)方向に向かっていることがわかります。何がいけないかは文字数が限られていますので本書を是非読んでいただきたいです。しかしこの医師は「小麦そのものがなぜいけないか、しか触れていない。なぜ現状の小麦はよくないのか、見落として、書いていない部分がたくさんあり、それをここに付け加えてみたいと思います。

小麦は一万年前から人類が食べてきた穀類です。それが廃れることなく食べ続けられてきたということです。これはオリーブと全く同じ。人類が食べている歴史が古く長い。近年の品種改良の悪について医師は述べていますが、本来は人類にはなくてはならない健全な食べ物だということです。そしてさらに重要なのは、小麦は米のように「粒」で食する事は殆どなく(外皮を取ると粒の形状を維持できないため、粉にするしかない)粉そのものに「何かを添加し加工して食べる」ということです。水だけで練ったものを乾燥しイタリアのパスタや日本のうどん、焼いてインドのチャパティなど、それが進化し酵母が加わり発酵を経てパン、卵を加えて焼き菓子、色々あります。この小麦に添加するものや温度をかけて乾燥させて焼く、ことに問題があるという点です。天然酵母が化学物質のイーストに、卵が本来の卵でないものに、更には使用される油脂や食品添加物もです。また穀類としての小麦は遠方での流通、長期保存可能な為あらゆる行程で薬剤(殺虫剤等)が使用されている現実。さらに麺類や焼き固める時の温度が小麦に含まれるたんぱく質をどう変質させるか等々。小麦そのものの現状はこの医師が書いた通り本当に危ういのです。しかし古代から食べてきた小麦と近年の現状をよく知っていただきたいと思えます。理解不足は本書読後、本質がねじれ、本来のものを作る生産者や製造業者をもつぶすことにもなりかねない、ということなのです。わたしの講習会では今後小麦についても詳しく解説していきたいと思っています。(れ)



ウイリアム・デビス著『小麦は食べるな!』

日本芸文社・定価一四〇〇円



## 文字数が少ないため「超」かんたんレシピ! ◆にんじんのサラダ◆

作り方/①おいしいにんじんに限ります。適宜を千切にまたはチーズグレーターでおろしてもよい②少し大きめにみじんざりした玉ねぎは調味料として少し加えます③大きめのボールに切ったにんじんとたまねぎを入れオルチョを注ぎ野菜の切った表面に油膜をつくり(おいしい部分が流れないように)④その後レモン汁たっぷり加え、コンチエントラート(アサクラ天日塩)、そしてほんの少々の本醸造醤油をアクセントに加えてよくあわせませす。(作ったら食べ切りましょう一時間がたつと味がうすまります) ※イタリアンサラダの基本・にんじんたっぷりいただけますよ