

# オルチョ通信6月号 2014年発行/アサクラ <http://www.orcio.jp>

Facebook, twitter メルマガを登録するとアサクラの活動の詳細をご覧いただけます。HPにリンクボタンがありますのでご利用ください。

いつもオルチョサンニータ他アサクラ製品をご愛用いただきまして本当にありがとうございます！

6月に入り梅雨ももうすぐですね。湿度・気温の上昇で季節ががらっと変わります体調には充分ご留意下さい。

イタリアのオリーブは中旬以降から開花がはじまります。蜂も人工授粉も必要ない風の自然な力だけで交配するオリーブ。そんなところにも生命力の強さがうかがえます。花の時期の気温が気になりますがオルチョもボルゴもアサクラ農園、アックアサンタ農園、どの農園も恵まれた気温とがつつり交配し無事に実になるのをイメージしている私です。毎年のことですが今年からは良いイメージだけを想定し秋にはたくさんのおオリーブがなる姿を見て生産者が笑っている顔までを想像しています！（笑）

20%OFFの1697円

じわりじわりと人気が出てきたオルチョの姉妹品・ボルゴデイサンニータ（略してボルゴ）。オルチョの小さいサイズがほしい！イタリア料理はしなないけど良質のエキストラバージンを使いたい！というご要望にお応えしジョバンナさんと相談しオルチョレギュラーサイズの半サイズ 250ml 入りを3年前にアサクラオリジナルでつくりました。中身のオリーブ果実はオルチョではなくジョバンナさんと長い付き合いのあるピンチエンツオさんのもの。オルチョの畑から車で一〇分と極近い同じサンニータ集落です。ピンチエンツオさんは有機栽培でオリーブを生産しておりそれをあえてジョバンナさんが摘んでオルチョと同じ搾油所で収穫その日に搾油しジョバンナさんによって瓶詰めもされます。フルーティーで青りんこの香りが爽やか。とてもおいしく使いやすいオイルです。少量でよいから、プレゼントにも最適です。□定価/税込1697円 のところ賞味期限まで6ヶ月を切ったので



【ボルゴデイサンニータ】  
今月のクロージングアップ

## ●商品情報●

欠品のパスタ入荷しています

●丘ポモ(トマト水煮)入荷は8月初旬になります●ケッパーの入荷は6月下旬には発送できる予定です●送料は当分の間据置きとなりました

アサクラパスタのこと/栽培での農業はみなさんご存知と思いますが収穫後の小麦や加工品への薬品処理についてはあまりイメージできないかもしれません。小麦製品は幾重にも薬剤が施され薬漬けといっても過言ではありません。それはお客様の手に届く前に虫が発生したりカビが生えたりすることがあってはならないからです。アサクラパスタは一切の薬品不使用の為、虫が発生する可能性があります。さてカビや虫のわからないものが安心なのでしょう。それとも。。。アサクラパスタの賞味期限は虫がわからないことを保証する期限ではありません。湿度が高くなると虫がどこからか混入する可能性があります。なるべく湿気のないところで保存をお願い致しますまた開封後は冷蔵庫で保存しますとベストです。

## 健康そして笑顔で！

暖かくなり身体もアクティブに動きやすい季節ですね。年齢によっては動けない！という方もいるかと思いますが私も以前体調を崩した経験があり、そのようになるとどうしてもしまいます。加齢と共に身体がいうことを利かない。以前のような自分でなくなった自分に愕然とするわけです。そこからなんとか脱出すべく様々なことをわたしも人並みに経験した方かもしれません。それもオルチョの取扱のお店が自然食品店さんやナチュラル系がとても多いのでオリーブオイル使い方講習で全国のお客様と会いおしゃべりし様々な健康法を聞く機会も多く、ありがたいことと思います。人それぞれの健康法がありそれぞれ興味深いですが、オススメなのが歩くことです。腰痛の方も多いですよね。多少の腰痛は歩くことでほぼ治るのでは？と思います。私も車人間でちよつとのところも車で、という生活を十年以上していました。しかし加齢と共に衰え整体のお世話になっていきます。その整体の先生がすすめるのが「ゆつくり歩くこと」です。わたしは心を入れ替え！朝の三〇分〜一時間程度のゆつくりペースの散歩をしてみてもいいかな人間にとって重要かがわかりました。人間は歩かなければならないのです。呼吸も深くなりますし足腰が自然に調整され安定します。ただし身体がゆがんでいると反対に悪影響なのでまず身体のゆがみがどうかを見なければなりません。そしてもう一つ最近別府のニコニコ村さんの神力さんに勧められた本『自在力』（サンマーク文庫 著者・塩谷信男さん）。これがすごいんです！著書の塩谷さんは100才まであと数年で迎える「高齢（執筆当時）」ですが、老いてなお健康！と書いておられます。夢中であつという間に読み俄然力が湧いてきました。塩谷さんの健康の秘訣は常日頃の「想念（想い）」と「呼吸法」といいます。詳しくはどうぞ本をお求め下さい。一家に一冊必読です。塩谷さんのようになるのが目標です。わたしも今年九月でなんと五〇代になります。仕事と趣味が一緒になっているわたしにとっても益々健康が最重要課題です。しかし自分だけ健康でも無意味です。家族や友達、スタッフ、そしてみなさんの健康と笑顔が共にあってこそと思う今日この頃です。（れ）

## アサクラかんたんレシピ ～旬の素材を使って～

材料/アスパラ 生椎茸 オルチョやボルゴ コンチェントラート（アサクラ天日塩）つくり方/①アスパラは下の固い表面部分をそいでおく、椎茸は削ぎ切り②耐熱皿（又はオープン）の天板にクッキングシートを敷きアスパラと椎茸を重ねるように並べ上からオルチョ又はボルゴをたらしコンチェントラートをきつめに上から振って 170℃に予熱したオープン（又はトースターでアルミホイルをかぶせて）で10～15分焼く③途中出てきた汁気を全体に絡めるのがコツ④先に椎茸に火が通るので取り、更にアスパラの固い部分に竹串がすっと通れば出来上がり。④食べやすい大きさに切り皿に盛る



アスパラと椎茸のオープン焼き