

オルチョ通信7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になれます。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の食材をご愛用、お引き立ていただきまして本当にありがとうございます！暑さがじわりじわりとやってきました。梅雨の合間の暑さ、太陽のじりじり加減が真夏のもので。どうぞ暑さに負けぬように！イタリア人には「夏バテ」という言葉がなく、なぜならば、夏バテしないから（笑）そう夏こそイタリア人、地中海の人々は元気になり夏を楽しみます。その秘密は何ととっても食生活にあります。良質のオリーブオイルをたっぷり。野菜や果物でやさしく体を冷やし、氷入りのものや冷蔵庫でキンキンに冷えたものを摂る習慣がありません。これだけでも真似してみませんか？オルチョたっぷりの料理や生野菜でサラダやフルーツで体をやさしく冷やす。適度な運動もできたらばっちりですね。涼しい時間の散歩もおすすめてです。どうぞ8月を前に体力づくり、身体づくりをこんな工夫をなさってみてください！

今月のクローズアップ 塩漬けケッパ



ケッパって何？答えは「花」の「つぼみ」です。手摘みしたつぼみを強い塩分で漬けこみ発酵させたものです。そのものを食べるのではなく調味料として料理に「旨み」と独特の「風味」をつけコクをだします。塩の代わりにお使いになればいつものお料理にだしやお肉や魚やチーズを加えたようにコクが出ます。植物性なのでベジタリアンの方に最適。また「漬物」なので「生食（ローフード）」の方にも強い味方。工夫次第でいろいろ使えてとても便利です



塩漬けケッパ (シチリア・リーパリ島産塩もシチリア産)

[new] 9-11mm 100g入り	¥792 (@¥7.92/g)
9-11mm 250g入り	¥1563 (@¥6.25/g)
9-11mm 1kg入り	¥5184 (@¥5.18/g)
12-14mm 1kg入り	¥5091 (@¥5.09/g)



アサクラかんたんレシピ

～ツナとケッパのスパゲッティ～2人前

材料/塩漬けケッパ9/11mm 8粒 (表面の塩を軽く洗い流し粗く刻む)

ミニトマト5～6粒 ツナ缶(小) 1/2～1缶

オルチョかボルゴ 大きじ3～ にんにく1片 野生のオレガノ少々

つくり方/①フライパンに塩抜きしたケッパ、にんにく、ミニトマトを手でつぶして果肉だけ、オルチョかボルゴを入れ火をつける②中火よりやや弱火でよくそれぞれの味を出し最後にミニトマトの汁とツナ缶をほぐしたものをに入れて混ぜる③カムット小麦のスパゲッティを0.5%の塩分のお湯でアルデンテにゆでる④先ほどのソースとあえオレガノをあしらう

【お詫び】オルチョの新しくなったキャップの不具合が出ています。外側のプラのカバーを開けてから①蓋の上下がうまく切り離せない②使用している内にキャップの上部が裂ける③漏れる。この三つのケースです。原因は【蓋そのものの不良】【瓶と蓋を合体させるときの不具合】のどちらかと思われます。生産者のジヨバンナさんに調べてもらっています。ですがいまだ不明のままです。以前十年以上アルミの金色の蓋を使っていたのが空回りし開封できない問題で苦しんでいましたので、その解決策としての緑蓋でした。しかし元に戻そうと思っています。みなさんはどのようにお考えですか？蓋の不具合は日本では考えられない問題ですがイタリア製品については本当に完璧に蓋を作ることができないのです。日本は、すごいんだなとつくづく思います。元に戻す段取りで今進めています。がアルミに直したとしても開封できない空回り問題は付きまとうのは確実です。本当にこれをご理解していただくしかない頭を深く下げる次第でございます。【イタリア夏のアックアサンタツァー】どういうわけ人が集まらず、今年は見送ることになりました。秋のオルチョツァーは満席になっております。来年の夏はもう一度練り直して不特定多数ではなく基本的にはアサクラ講習会に出たい方のみをお誘いしようと思っております。皆さんがツァーに不安のないようにしりべんじです！どうぞこちらもよろしくお願いたします！（れ）