

オルチョ通信 8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。

暑中お見舞い申し上げます！いよいよ夏本番暑いのが当たり前の8月になりました。どうぞご自愛くださいませ！私は7月下旬からイタリアです。それぞれの生産者に直接会って話したいことが山のようになっています。移動距離があるのでそれだけが玉に瑕。日本でいうとまず首都東京に入ってそれから名古屋に行きその足で岐阜に。それからまた東京に戻って今度は北陸、それも奥の方福井辺りで用を足してそれからまた東京に戻って今度は静岡辺りに行きちょっと長野辺りにも遠出し完了。とまあこんな具合の距離間を行ったり来たりします。行く先は街中は素通りで全部田舎町ばかり。だからこそ行った先々で英気を養うこともできるのが田舎町の良さ、生産者を訪ねる醍醐味です。体力勝負の夏のイタリア移動ですがまたよい報告ができるようにがんばってきます！

★今月のクローズアップ★

🍅～完熟トマト～🍅

8月の素材の王様と言ったらやっぱりトマトですよ。他の野菜はそのものだけを生で食べることはないので味の良し悪しはそんなにも感じませんがトマトはそうはいきません。太陽光の強さと日照時間、根からの水分吸収量などが顕著に味に表れる野菜です。含まれるカロチン的一种リコピンの良さはよく知られていますが、脂溶性なので良質のオイルとともに食べる、調理すると吸収率が増すそうです。生でそのまま食べる人も多いトマトですが是非オルチョやボルゴなど生のエキストラバージンオリーブオイルをたっぷりかけてどうぞ。アサクラの天日塩コンチエントラートと野生のオレガノやバジルの葉を添えて冷やしてから食べるとなお一層おいしい。またリコピンは堅い細胞壁を壊すように料理する、つまり加熱すると細胞外にでてさらに吸収率が高まるそうです。厚切りに切った輪切りのトマトをオルチョでソテーしコンチエントラートとオレガノでも美味ですよ。どうぞお試しくださいませ。



ミニトマトのマリネサラダ～HPレシピ集より
ミニトマトは丸のまま湯むきで皮をむく。オルチョをたっぷりかけて米酢、コンチエントラート、野生のオレガノをかけてよく冷やす。※皮をむかず、二分の一にカットし同じ味付けをしてもよい

オリーブオイル屋の私ですが、いまいろいろ商
品が増えてオリーブオイルの枠からかなり出て広が
っています。いろいろな問題が出るたびに、オリー
ブオイルだけやったりやいのには、とお客様から直
接お叱りを受けることもしばしばです。最初はそ
うに思うこともありましたが、今は違います。な
ぜなら、イタリアの大地ではありませんが小麦でも、
あんずでも、桃でも、豆でもいいんです。農業や化
学肥料などをなるべく使わない、もしくはまったく
使わないで耕作された土地はどれも尊い。生産者の
お蔭です。そういうピュアで尊い土地を少しでも増
やし、環境を保全していき将来、未来につなげるの
が今現在生きている人の役目と思っています。なん
でもいい、篤農家を一人でも多く応援し、食べる人
に協力をしていただきその耕地面積を増やす。私は
これをやり続けていくのを仕事、死ぬまでの使命と
してこれからもオリーブにこだわらずに思ってい
ます。しかし、やはりオリーブは私にとって特別な
もの。今の私を私として成り立たせ何が大事かを
教えてくれた植物だからです。

いま、イタリアでの生活からオリーブに出会いオ
リーブオイル屋になるまでの話を『バルゼレッタ』
と題し、バックナンバーを順次公開しています。
これは、オリーブオイル屋になった後の事も書き
綴っていくとしていく連載です。十年前に書き始
めたものですがいま読み返してみると私自身が植物
に導かれているのがよくわかります。不思議な縁
だなと思いますが私は人類にとつてはなくてはなら
ない大事な植物の保全に全力を尽くすことを決めま
した。アサクラアイテムの一番新しい生産者である
小麦の生産者クリスチャンとのやり取りは過去から
の道筋がよくあぶりだされているなど自分自身で思
います。すべて導かれるままにつながっているのを
感じます。『バルゼレッタ』これから続く話もどうぞ
お楽しみに！（れ）

アサクラかんたんレシピ ～完熟トマトのスクランブルエッグ～

朝食、ブランチ、パンでもご飯のおかずにもどうぞ

材料/全卵2個 完熟トマト中1個 にんにく1片 バジルの葉2-3枚、イタリ
アンパセリ、セージ他ハーブ適宜、コンチエントラートデルマーレ（アサクラ天日
塩）小さじ1/3強、オルチョ小さじ2以上 つくり方/①トマトは皮ごとざ
くざく1cm角に切る②フライパンにスライスのにんにく、刻んだハーブ類、オル
チョ、トマト、コンチエントを加えて炒める③トマトが粉々になる前に溶き卵を流
しいれ半生でじっくり火を通す。オムレツにしてもいいし、スクランブルでももち
ろんおいしい（分量は一人分ないし二人分）

