

オルチョ通信8月号 2015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活用ください。

いつもありがとうございます！酷暑の夏、日本も暑いですがイタリアも暑い！！ 連日 40℃超えの中、今年はアックアサンタツアーを3回開催しました。今月号はイタリアからの便りです。(※アサクラお盆休み 8/13-16 になります)

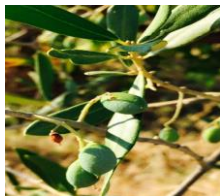
夏・イタリアツアーに思う

北半球全般で厳しい暑さが続いているようです。今年は中部イタリアの生産者アックアサンタオリブオイルでおなじみのアントネッラさんに滞在型のバカンスツアーを開催しました。

7月も半ばを過ぎると毎日暑さ45℃近くにもなり昼間は全く外に出られない状況の厳しい中参加者の皆さんは元気いっぱい過ぎてしまいました。自家菜園で収穫した野菜でつくるアントネッラの家庭料理は本当にシンプル。旬の夏野菜は日本のものとは明らかに違う味、さらに味付けは塩とオリブオイルだけです。皆さん驚かれています。(未知の方は是非アサクラ講習で体験ください) また飲み水も水道水でないヨーロッパのミネラルたっぷりの土からしみ出た非加熱のミネラルウォーター、野菜は自然栽培や有機栽培のもの、そして適度な遠足での運動、エアコンは移動のバス以外一切ない環境、口から入るものと肌からの空気感や足の裏から感じる大地のエネルギーとでも言うのでしょうか、身体は中から外から体調バランスを取ろうと、自身で環境と調和しようとするのです。参加されたみなさんを見てそう思いました。日本ではやるうと思っても出来ない体験をされて帰国する日の皆さんの清々しい顔は忘れられません！お陰様で私も受け入れのアントネッラも体調維持が心配でしたが最後まで不調になることもなく遂行出来ました。

人間の調和能力も凄いです。目に見える外でじつとたたく植物もすごい。この暑さで雑草類も枯れています。オリブとぶどうはジリジリと照る太陽光を物とせせず青々と葉が茂りみずみずしい。これは下草を刈らない、農薬や化学肥料を使用しないものを見るとその逞しさはつきりわかります。大地と太陽など自然環境下で過酷な中でもしっかりと生きています。生きられることを目の当たりに見せてくれます。このような中で育ち実った、オリブ、その他果樹、そして小麦。大地のエネルギーと太陽のエネルギーたっぷりの、含有成分云々以外のものをたっぷり含んだ貴重なものになる事は疑いありません！

今のところ日照りでオリブの果実は例年の半分、とちよっと残念ですがだからこそ、それをカバーするに余りあるものが頂ける予感。パスタ用の小麦も今年はとてもいい出来というのも付け加えます。ツアーの皆さんの活力、植物の生命力、凄いです。(れ)



ジャム生産者ラディーチ訪問



マクロビオティック料理家 中島デコさんも参加くださいました



イタリア家庭料理教室



まき窯ピッツアのワークショップ



● アサクラ簡単レシピ ●

ナスのキャビア風ペースト

(材料) なす中3本 玉ねぎすりおろし大さじ2-3 ゆで卵の卵黄だけ1個分
 オルチョもしくはボルゴ 大さじ3-4 コンチェント 小さじ1/2 (お好み)
 (つくり方) ①焼きなすにし果肉を包丁でペースト状にする ②ゆで卵の黄身だけをボールに入れ砕いてペースト状にし少しずつオルチョまたはボルゴを加えマヨネーズ状にする(ベジタリアンの方は豆乳マヨネーズの酢を入れないタイプまたはゴマペーストで代用)必ず泡立て器は同じ方向に回しクリーム状にする ③ボールに全ての材料を入れてよく混ぜる ④塩加減をみて好みに調整する トーストしたパンにのせて、またトマトに詰めても良い 使い方は工夫次第