

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！いつもお引き立てまでご愛用いただきまして心より御礼申し上げます！

梅雨明けが遅れましたが暑い夏がよいよ始まりましたね！この一か月、暑さに負けない生活習慣を心がけ夏バテなどされないようにしましょう。何がってやっぱり食べるものですね。イタリア人は氷入りの飲み物、きんきんに冷えたビールなどは飲まない習慣です。湿度の差も大きいのですがスイカやキュウリを食べるとぐっと身体の中が冷えるのがわかります。そういうもので涼をとり身体を過度に冷やさないようにしたいものです。どうぞくれぐれもご自愛ください！

～欠品&次回入荷日予定～

●オルチョ大瓶入荷しております！

●ケッパー100g 250g 1kg 年明け

●丘ポモ&パッサータ 年明け

※シチリア産パッサータ入荷検討中（年内）

●いちごのスプレッド

不作の為今年は無し 来年に期待！

## ●アンチョビ 2016年産はご予約のみとなります●

EVO オルチョサンニータで漬けたアマルフィ産カタクチイワシのアンチョビは今年で3年目になります。毎年リピートいただきご好評のアンチョビ。一般品とは違い塩分濃度が低く熟成期間がほどよく身がお刺身のようなオルチョアンチョビですが室温が18℃を超えると中のオイル分が膨張し漏れやすくなります。その為冷蔵保存が必須となりクール便での発送を避けるため基本的にご予約販売のみとさせていただきます。10月初めをめどにご予約受付開始致します。

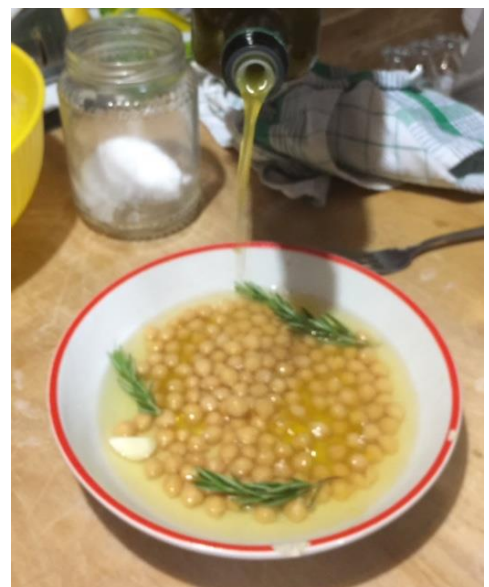
## 夏のイタリアツアー報告記

九泊のイタリアツアーが終了しました。今年で3回目の夏のイタリアツアー。観光地にはほとんど行かず、人に会いに行く。またそれによりイタリア人がどんな暮らしをしているのかも垣間見え一般には体験できないツアーを自慢としています。毎回毎回、受け入れの生産者も学習し（笑）おもてなし精神は日本人以上です。マルケ州ファットロ小麦のクリスチャンにはチェチ（ひよこ豆）、ファットロ小麦全粒粉などの使い方をみなさんに教えてほしいとお願いしておきましたら友人のレストランシェフが待っていました。

チェチのゆで方、全粒粉の扱い方、日本人が扱う方法とはちよつと違う驚きの調理のコツを教えてくださいました。シェフがユニーク。それはそれは楽しかった！チェチの煮方のコツは下記かんたんレシピをご参照ください。またウンブリア州EVOから一本は農家民宿も併設、広大な敷地でゆったり時間を過ごし皆さんリラックス。晚餐はオリーブ畑で見ながら、食材はほとんどが自家製。小麦や野菜のピザ、手作り生ハムなどレストランでは食べられないものが並びます。私たちをもてなす傍らみな自分達が愉しんでいる。イタリア人の楽しみ方を垣間見ることができました。

ジャム生産のトスカナ州のラディーチでは広大な敷地にありとあらゆる野菜や穀類、果物を生産しており暑い中みなさん畑見学をしましたが、明らかに隣に見える一般栽培と違うのがわかります。違いを見られることも少ないのでとても勉強になりました。また参加の一人が『堆肥 動物の排泄物を発酵させた肥料』は使用しないのですか？』との質問にビビアーノはきよとんとし、『堆肥つてのは酪農で排出するものを利用するわけだから、私たちは動物を飼っていないから使用しないよ』と答え、私はちよつとびっくりしました。そうか、そうか、そういう考えなのか。オーガニック栽培の場合わざわざ堆肥をどこから運び、また材料を揃えて自分で作ったりまた出来上がったものを購入したりが普通なのだと思いますがラディーチでは自分の取り巻く環境に沿った農業をしている。堆肥は使わず緑肥で賄っているそうです。いろいろな考えとやり方があるんだな、とラディーチのビビアーノの言葉でまた一つ学びました。そうそう大人気のラディーチの砂糖不使用いちごのスプレッドが収穫期に雨が多く不出来だったそうで今年ゼロだそうです（涙）。

最後に九泊のほとんどをEVOアックアサンタの生産者宅アントネッラの民宿で過ごしました。湧き水を汲みに行き飲み、アントネッラの滋味あふれる料理とアントネッラの人柄に参加者のみなさんが魅了。夏のツアーの醍醐味はアントネッラと時間をともにすることだとも思います。（れ）



## かんたんレシピ

### チェチの煮方 (チェチのブロード)

ブロードとはイタリア語で「だし汁の事」チェチからの強い旨み、是非お試しください

- ①チェチ1袋 (200g) はよく洗い真水1ℓにコンチェントラート 1%を入れて12時間以上浸水する
- ②水を捨ててよく洗い圧力鍋に入れ新しい水 900 mlを入れ圧が出たら10分蒸らし20分。鍋の場合は1200 mlの水で煮る。どちらも煮えたら5gのコンチェントを加え冷ます