

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。

いつもお引き立てご愛用誠にありがとうございます！あつという間に師走ですね！いろいろな行事も目白押し、また忘年会で外での飲食が増える時期です。どうぞ体調管理にはお気を付けてください！

<p>●●●●● レシピ集プレゼントキャンペーン ●●●●●</p> <p>3種自然栽培オリーブオイル(各 250 ml) お買い上げ下さった方にレシピ集をプレゼントします。私が秋に滞在したウンブリア州アックアサンタの女主人アントネッラの素朴な料理の数々をまとめたレシピ集3冊です。(野菜編/プリモセコンド編/粉編) 1本に一冊お付けしますのでどうぞご利用下さい！</p> <p>★アックアサンタ★イルフィーロディパーリア緑・白ラベル (詳しくは自然栽培オイルのちらしをごらんください)</p>	<p>ガラムセール! アマルフィ産カタクイチイワシの魚醤は風味よく濃縮だしとして料理にコクと深みが増します。</p> <p>賞味期限 2月の為半額で販売致します</p> <p>250ml 定価 3780円 → 1890円 税込</p> <p>100ml 定価 1890円 → 945円 税込</p> <p>古代小麦ファッコ全粒粉もセール!</p> <p>自然栽培の全粒粉はクレープで大人気!</p> <p>500g 定価 837円 → 10%OFF 753円 税込</p>	<p>●アンチョビご予約開始しています</p> <p>参考価格 2980/230g</p> <p>●塩漬けケッパ</p> <p>船の遅れで1月上旬より再開</p> <p>●ファッコ小麦パスタ各種 1月下旬より再開</p>
---	--	--

油脂の事、食品の事

ある料理研究家の文章を読まれた方から質問がありました。「オリーブオイルは必要のないオイルですか?」というものです。その文章には油の必要性として①オメガ3が含まれるものを摂取すること②体内では合成できない必須脂肪酸を摂取するのに菜種油やクルミが望ましい。また最後に「オリーブオイルは残念ながら食べる必要のない油です」と締めくくっています。

昨今、食物に含まれる栄養成分を抽出し動物実験を経て〇〇成分が身体によい、有効であるという風潮ですが、確かにそれは間違いではないのかもしれませんが、顕微鏡上のミクロな部分を抽出し何を食べるべきか、に当てはめていることに私は違和感をもちます。特に油脂は含まれる脂肪酸の種類により「よい(有効)」「わるい」で仕分けしています。本当にそうなのでしょか? 油脂は基本的にそのものを食べるのではなく、他の素材と合わせて料理します。「炒める」「揚げる」「炒め蒸し」「炒め煮」「生で和える」調理法のあらゆることに油脂を使い素材をよりおいしく食べやすくします。主役はあくまで素材であり油脂で調味することによりその素材の成分を身体に取り込むのを助ける働きがあるともいえます。また重要なのは植物性の油脂に限りますと原料の由来が重要です。農薬やポストハーベスの影響のないもの、成分を損なわない適切な加工処理でつくられた油脂であるか? オリーブオイルの加工や輸送・保存方法その他の問題を現場で見ってきたからこそ「脂肪酸云々以前の問題の方が健康に直結している」と声を大にして言えます。オリーブオイルが必要か不要かの問題ですが、人間に不要なものが何千年という長い年月使い続けられるのでしょうか? オリーブは八千年の栽培の歴史があり廃れることなく使われてきた油脂です。不要なものはずり淘汰されます。オリーブは果実の生オイルだからこそ軽く・素材の味わいや風味を損なうことなく引き立て料理をおいしくします。食品を選ぶときに大事なものは人の解釈に全て依存するのではなく、大きな視野で物事を見極め、食品ですから、自分の身体が喜ぶかどうか? が重要だと思います。オリーブオイルはお野菜や穀類、豆類をおいしくたくさん食べる手助けしてくれるこれ以上ない食用油であると私は思っています。(れ) ※必須脂肪酸は油脂以外にも野菜等に含まれており油脂以外にも私たちは摂取しています

11/27 茹で汁、あじふなん 持参もったい!! 旨みが一掃! これも料理にまよごと利用!

11/27 茹で汁

材料/茹で汁

- 下子ゆず 1ヶ
- じゃがいも 2-3ヶ
- 全てを茹で汁にスライスして入れ(粒)が煮えたらOK

茶スポンジのちらし一本やアサクラの味

11/27 クリームと11/27 トーニをあえて 11/27 米分、11/27 ショーも、カピエから 190℃以上でニガメがうつくだけい

11/27 茹で汁と11/27 の茹で汁スーポ

オルチョと自然栽培オイル

ガラムつかい

12月21日はパーティ、宴会 持ち寄り...etc この日曜日にオススメのレシピ

材料

- 玉ねぎ 2ヶ
- コンタエント(アサクラ塩)
- 豆腐 100cc 位
- 水 1/2
- 小麦粉 大さじ2
- カット11/27 1袋
- 11/27、11/27 は 0.5%のあい湯(2ℓに10gの塩)でやわらかく中でよく、ゆで汁はあてない。

① 1/2にカット

② うすくスライス

③ 11/27 を入れ 火をつけろ

④ ふくひため 子か、蒸し煮し 白みかでまよ 火を落とす

⑤ 水を加えて7分 してやわらかく火を落とす

⑥ 小麦粉を入れ よく火を通し 豆腐を加えて 塩味をよのえろ