

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。

いつもアサクラアイテムをご愛用お引き立ていただきまして誠にありがとうございます！

10月中はオリーブ収穫にイタリアに行っていました。今年も無事収穫できはっとしています。毎年異常気象による暑い中での収穫でしたが今年アサクラオイル開始時（2006年～）を思わせる冷たい雨や寒い日が続く厳しい収穫期でした。今年から収穫する人達も代わり全てにおいて新しいアサクラオイルとも言えます。毎回ですが今年の恵みに感謝です。アサクラオイル2018年産のご予約のお問い合わせもいただいております。ご予約受付についてはHPやFB、インスタなどで告知する予定です。

入荷予定情報 (11月下旬入荷予定)

- ・カッペッリ小麦 スパゲッティーニ 1.6mm
- ・カッペッリ小麦 リングイネ
- ・ファッロ麦 スパゲッティ 1.8mm
- ・サラゴッラ小麦 ジェメツリ
- ・野生のオレガノ 5g

オルチョ、ボルゴ瓶底の澱について

沈殿物はオリーブの果肉です。安心して召し上がっていただけます。詳しくはHPをご覧ください。

Buona Vita! レシピ集 vol.1~vol.7 プレゼント

EVOS 自然栽培オリーブオイルをご購入いただいた方にプレゼント！！

・わら一本ヴェルナツァーノ（白ラベル）250ml ¥2,910（税込）

・わら一本（緑ラベル）500ml ¥4,230（税込）

ご希望の方に、一本につき一冊お好きなレシピ集を差し上げます！！

注文時にレシピ集 vol. 1~7のお好きなNo.をお伝えください。

イタリアの家庭料理を是非お試しください。

食べることの新しい考え方

先々月札幌のあしたやさんと講習会があり本のプロでもあるご主人の堀井さんに勧められ、あまりに良かったのでそのお礼も込めてこちらで感想文を書いてみたいと思います。アフロヘアで有名な稲垣えみ子さんを存知の方も多いかと思いますが、稲垣さんの著書4冊それぞれ読み、最後の『もうレシピ本はいらない』が爽快でした。そして読みながら共感し、私も常に思っていたことを稲垣さんが文字起こしてくれたように感じ、何度もボンと膝を叩いてしまいました。

稲垣さんは原発事故を機に節電に励み掃除機・洗濯機・電気毛布などあらゆる処分し最後は生命線である給料の出どころ会社も辞めてしまいました。その後はほとんど断捨離し最後は冷蔵庫さえも処分します。冷蔵庫がなくなると買い置きができない買って来た食材を基本その日のうちに食べないとだめになるので買う量が減りそれでも余分は野菜なら干して、もしくはぬか床に、基本はごはん味噌汁と漬物+アルファ、というシンプル料理に自然となっています。一日にかかる食費は200円です。それだけ？とただ聞くと非常に貧しく食べることに喜びでしょう！とこんな貧しい食卓でどうなのよ？と思う方もいるかも知れませんが、私は稲垣さんが言いたいことがよくわかりますしおいしいものを食べているというのを本からもわかります。旬の素材のおいしさ、塩、醤油、味噌のシンプルな調味料でつくる素材料理は素材の本当の味がわかりやすい。そうするとシンプルだからこそ旬の野菜のおいしさがダイレクトにわかるようになります。心がわきます。レシピ本に振り回されるのではなく自分で味を決める、味見をして決める、ちよつと読み流してしまおうように軽く書いてあります。すごく重要です。はじめはしょっぱかったり薄かったりできないかもしれないかもしれませんがだんだんできるようになるのです。まったくもって同感でイタリア家庭料理の仕方そのものです。そして料理するのはそういうもんなんだと私も強く思います。

そして稲垣さんは新聞社を50歳を機に退職し月々のものがなくなるも全く困っていないのがよくわかります。稲垣さんは『自分でご飯を作りなさい』と言っています。（ここから引用）【息苦しい世の中でこんなはずじゃなかったと呪って生きている人もいるかもしれない、しかし料理ができるあなたはそんな世界とは無縁であるどんな状況にあっても自分の足でしっかりと立つて歩くことができるそんなことができたなら何を恐れることがあるう。これを自由というのではないだろうか？】一日食費200円です。結局それが自立、と稲垣さんは言っています。

料理の得意の方はスルーしてもいい内容かもしれませんがしかし、本当に食べることに何？を知る一つのモデルになるのではないかと思います。私も独り身、男も女も独り身が多い世の中。独り身じゃなくともすごく参考になります。とくに稲垣レシピと素材の扱い方がユニークです。是非本屋で買って読んでください（れ）

『人生を救う最強の食卓 もうレシピ本はいらない』

稲垣えみ子 著（マガジンハウス）一四〇〇〇円十税



かんたんレシピ ガルムとアーモンドのスパゲッティ

古代ローマ時代に普及していた調味料ガルム（魚醤）それを知るイタリア人はほとんどいない現在、先日伯爵の血筋のボルゴ生産者ヴィンチェンツォさんに紹介された山の中のコじやれたレストランで発見！びっくりです。シンプルズベスト、時間がない時にササッと作れて便利です。

材料（一人分）/アーモンド4-5粒（もっと多くても・ほかのナッツでも）グリーンオリーブの塩水漬け2個（ない場合はケッパーの塩漬けのもの3粒・なくてもよい）にんにく粗みじんほんの少し・ガルム小さじ1弱オルチョ大きじ2〜お好きなアサクラパスタ（ロングでもショートでも）

作り方/①パスタをアルデンテにゆでるその間に具材を全部細かく刻み大きめのボールに入れる（またはフープロで粉碎して）②オイルと合わせる

③パスタが茹で上がったボールに入れてよく和え塩味を確認したらガルムを加え味を調える