



Facebook、Instagram、ニュースレターに登録するとアサクラの活動詳細をご覧いただけます。HP フッター（下部）のリンクボタンよりご登録ください！

スマホでかんたん登録→

雪のない2月が去りました。白い雪から顔をだす会津のラッパ水仙ですが、今年は黒い土から顔を出している。こんなこともありません。水仙の黄色がこの時期に思い浮かぶのも季節感がずれてしまっています。こういう寒くない冬になっていくのでしょうか？コロナウイルスがすごい勢いで流布しています。こういうときは食べ過ぎないで、腹八分目、少食がいいらしいです。胃腸を疲れさせない食と睡眠が大事のようです。

**【新商品】** クリスチヤンの軟質小麦（ジェンティルロツツ・リエート）クリスチヤンの古代小麦（軟質小麦）日本の中力粉に近いかんじです。外皮を少し取り除いたファッコの三分搗きより若干、白く仕上がる小麦です。パンやピッツァ、またケーキやクッキーにご利用ください。グルテンが比較的少な目で消化に負担がないと言われている小麦です。硬質小麦のファッコとは手触りが違います、違いは実際にこねたりして実感してください。500g/783円（税込）

**【テスト販売】** カッペリ小麦のパスタ3種  
今回入荷のカッペリはクリスチヤンのカッペリ小麦に変更し、第二候補の製麺所で作ったパスタです。ラベルを刷新し価格も改訂になります。

- カッペリ小麦 1.8mmスパゲッティ（テフロン） ¥950/490g
- カッペリ小麦 1.8mmスパゲッティ（ブロンズ） ¥950/490g
- カッペリ小麦 1.6mmスパゲッティニ（テフロン） ¥950/490g
- カッペリ小麦ペンネ ¥750/240g

**【新もの入荷】** オルチョ・アンチョヴィフィレ  
2019 産熟成のカタクチイワシのアンチョヴィ。新ものだからこそフレッシュな味をお楽しみください。230g/2980円

**【新もの入荷】** 塩漬けケッパー  
2019 産ケッパー各サイズ入荷しました。お値段据え置きですが1kg入りはバケツパックからビニール袋に変更しました。

**★大好評チェチ味噌WS〜昨年仕込んだチェチ味噌がおいしくなってる★**  
昨年仕込んだ手前みそのチェチ味噌がおいしい味になっています。そして今年も手作りキットが大好評です。3月も引き続きキットの販売を続けます！

- アサクラオリジナルチェチ味噌レシピ付のキット販売2種
- キット（小）豆200g 塩155g 生糀450g（出来上約900g） ¥1500円
- キット（大）豆1kg 塩775g 生糀2250g（出来上約4.5kg） ¥6500円
- ・第四次募集 2/27（木）〜3/4（水） 発送日 3/18（水）又は3/19（木）
- ・第五次募集 3/5（木）〜3/11（水） 発送日 3/26（木）又は3/27（金）

キャンペーン価格で3月だけ販売（卸売りも有口お問い合わせください）

**チェチどら焼き** 原材料/砂糖・卵・小麦粉・ひよこ豆・麦芽水飴・蜂蜜・味醂・重曹 埼玉の自然派和菓子屋「はら山」さんの特製です

- 12個入り 2880円 ●24個入り 5760円 送料370円（税別沖縄は+980円）
- すべて税別）1個当たり¥240です。チェチ館のどら焼きおいしいよ！

※仕入れ先より直送となりますので、アサクラ商品との同梱は出来ません

**【レシピ集 Buona Vita！プレゼント開始！】**  
最新版 vol 8,9,10 の3冊が完成しました。①vol 8はレンティキエ（レンズ豆）②vol 9はアンチョヴィ③vol 10は白菜編です。どれも簡単でオリーブオイルが決め手のレシピです。

**EVO わら一本 500ml（緑ラベル）と 250ml（白ラベル）、アックアサンタ 250mlをお買い上げで一本につき一冊プレゼントします。**

## 『病は心で治す』

先月下旬から一週間休暇で会津からしばらく離れていました。

のんびりと田舎でテレビなどのない生活をしていたのですが、なにやら不穏な空気に包まれた世の中にすっかり童宮城から帰った浦島太郎の状態になりました。この一週間を振り返ってみると人が情報によってどういった精神状態になるか？が少しかがえしました。なにものかはつきりかわからない新しいネガティブな現象に對し人はどう反応するのか？また日頃の生活の質がどういふものか？でもはつきり人の思考と行動が変わっていくのも見えました。コロナウイルスはそういう私たち「人」がどう自分に向き合って生活していくべきかを教えてくれているようにも思えました。さてコロナは置いて、いつかこのコラムでご紹介したい本があり今がその時、とベストタイミングなのでご紹介します。アメリカ人の女医さんが書いた本で副タイトルに『健康と心をめぐる驚くべき真実』とあります。そして本の帯には「幸福は病気を予防し孤独は体をむしばむ」ともあります。巻末の東大の医師の解説もわかりやすく、現役の医師が自己自然治癒力のメカニズムについて証明しています。本は自身の決して幸福と言えない体験からはじまり、どんどん引き込まれます。自分で考える事、つまり思考が身体をコントロールする、とこの女医のリサさんは書いています。最近「自己の「思考」が身体にいかにか影響するかに関する医学的見地からの本が数冊出版されており、今までの概念とは異なる科学的見解が発表され私も読んで腑に落ちます。「病は心から」と昔の人は真実をちゃんと知っていたのだと今も残る格言にも納得です。今までの概念のものや事柄に人はすぐにYESとは思えず、また知らないことには大抵「不安」と「恐怖」が人の心をゆるがします。これが厄介とリサさんも言っています。病気の原因とそれが発症、そしてそれが進行していくメカニズムをわかりやすく解説しています。もちろん日頃の食生活の大事さもしっかり記してあり是非この本をたくさんの方に読んでいただきたいです。話は少しそれますが携帯電話は電磁波で身体によくない、とはだれもが知っていますが、私は携帯電話無しでは仕事が出来ず出来ません。また携帯は良い情報を勉強したり教えてもらえたり、また自分から有効な情報を発信できる、幸福を受け取り、また自分からそれを発信できる優れた《幸福受送信ツール》という勝手なおめでたい思考で携帯しています。「携帯電話は悪」という自分で思う思考こそが自己免疫力を確実に破壊していくと思います。みなさんの見解はいかがですか？（れ）



河出書房新社  
著者 リサ・ランキン  
病は心で治す 定価 1900円＋税

～かんたんレシピ～書くスペースがなくなりましたので文章だけのレシピになりますご了承ください。みなさんこれを読みながら想像力を膨らませどんな料理か想像してお作りください。このレシピはお客さんから教えてもらいとてもおいしかったのでご紹介いたします。10cm弱のごぼうをさがきにします。米を2合研ぎ、普通にご飯を炊く要領で水を同量入れごぼう、ケッパーの塩漬け12粒を塩のまま粗く刻んで入れて炊きます。炊けたら海苔を4つに切り、アサクラオリーブオイルのお好きなのを片面にタププリ塗り、ごぼうケッパーご飯を載せて巻き巻きいただきます。グリーンピースやタケノコなど具材は変えてお楽しみください（埼玉和光市美容室ルチェンテの本谷さんのレシピより）