



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！

暑中お見舞い申し上げます！夏本番まっさかり！台風もやってきました。季節の移り変わりのくつきりははっきりの日本はおもしろいですね。二年続きでこの湿度の高い日本の夏にうんざりしながらも風景や店先の食材などで季節感を感じ癒されています。8月、何かと暑さでぼーっとしがちですが、アサクラでは気を引き締め盛り上げていきますよ！今月はコラボセットの第6弾もやります。是非アックアサンタオリーブオイルの販促にご協力下さい！コラムに書いたほんもののオリーブオイルの一つです。このオイルは女性が生産者。つくり手の人柄も感じ取れるオイルです。コラムは感覚のお話です。それがあから人は生きていける！とも言えるのかもしれない。

（次品中のアイテム入荷案内）

◆丘の上のポモドリーノ（チェリートマト粒ごと瓶詰したトマトピュレ）

8月下旬入荷予定 300g/¥740

【夏季休業のご案内】10日(火)は研修のため事務所対応16:00までとさせていただきます

8月7日(土)午後～9日(月)・12日(木)～15日(日)まで休業致します。お休み前後は発送が混み合いますので余裕をもってご注文願います。また期間中のご注文、お問合せメールの受信自体はお受けしていません。16日(月)9時より通常営業いたします

★アサクラオイルセレクトと全国のおいしいものコラボ第6弾！

昨年暮れから始めたアサクラオイルオリーブオイルセレクトの良さをもっと多くの方に知っていただくのと、全国の小さいながらもおいしいものを生産する人とのコラボ企画を行って大好評を得ています。8月は未来につながる自然食研究会主宰の西澤公美さんとコラボ、EVOアックアサンタと公美さんご最良の和歌山の天然魚のみを扱うお魚屋さんの鯛のカルパッチョセットです！ご注文は西澤公美さんに直接お願いします。セット内容/天然鯛1尾分（皮を除いた刺身柵・頭と骨のアラ）潮汁用ケッパー・オリジナルレシピ付き計¥5000になります 詳しくはアサクラ HP ご覧ください

クチャーナ講習会後期（9月～12月）スケジュールが決定。詳細はHPをご覧ください

オリーブオイルとはなんぞや？5月から連載しています。そもそもオリーブオイルっていったい何なんなの？エキストラバージンオリーブオイルって何？先月号までにお伝えしてきました。読まれている方は是非HPでバックナンバー閲覧できますのでご覧になってください。連載最後はどうしたら真つ当なおいしいオリーブオイルを自分で見分けられるか、チョイスできるようにするか。について書きたいと思えます。

先月号は核心部分「エキストラバージンとは何ぞや」について詳しく書きました。オイルの瓶のラベルにどのように書いてあっても、それは本当のエキストラバージンではない場合があります。すよ、という話でした。オリーブは年に一度秋に収穫しすぐ搾油したら食べられますが翌年の新しいオイルが出るまでその年産のものを食べ続けます。日本の米やお茶と同じ感覚です。米の味はみなさんおいしい、そうでないと比較的舌で感じられる、見分けられると思います。しかしオリーブオイルになると難しい。本当のオリーブオイルの味と風味はとてまかくわしくおいしく、違和感なく口で受け留め身体に入り軽いつつ感じるものが出来ます。そうでないものは違和感を感じます。そうでないものがなぜそうなのかを先月号に書きました。そう混合されたオイルのことです。詳しくは7月号に記載）しかし日本人はオリーブオイルを食べてきた歴史が浅いのでその違和感に気づける人もそう多くなく、ましてや加熱料理になるとそれをかき分けることはさらに難しくなります。ラベルに全情報を書いているのでお店に売っているオリーブオイルからこれは間違いなく本物だ、と判断するのは難しいのが現状です。

そこでどうすれば真つ当なエキストラバージンオリーブオイルに出会えるかです。ラベルではあてにならない、となると皆さんはどうしますか？料理教室でもよく質問されることです。そして私は次のように答えています。

まず大前提があります。『知らないものは見分けることはできない』ほんものを知らないとは比べようがない、とも言えます。次に①ほんものの良質なオリーブオイルを知ること（香りをかぐ・味わう・粘性や色合いを目で見る）次に②本物の一本に出会えたらそれを使い続ける。人によっても差がありますが、だいたい1〜2年使い続けられれば身体の中に、自分の五感（視覚・嗅覚・触覚・味覚）に浸りこみます。使い続けるとはそのものを舐めるといふよりも、生使用や加熱にと料理に使うことを言います。使い続けた先に自分自身が次の段階に進みます。③本物ではないものを食べた時に違和感を感じる。身体が反応するはずですが、例えばオイルそのものの風味に違和感を感じたり、なめてみて違和感、そして加熱し始めた時の立ち上る風味、出来上がった料理から匂う風味、食べてみての口の中の感覚、こつくんした時、舌から喉に、そして胃の中に入ってから感覚、胃もたれまではいかなくても食後の違和感がそれです。本物の損なわれないオリーブオイルは全く油っぽくなく風味はよく、食後感もすっきり、当分お腹が空かない状況にはなりません。それらを感じることが、そのオリーブオイルがよいものかそうでないものかある程度わかってくる。なによりも一番の差は、素材の味を引き出す力が優れている、に気づくはずで、単なる油で料理した、という域を超えた素材の味を損なわず引き出す美味しさを実感できるのが本物のオリーブオイルです。

つまりラベルに書いてあることや、情報に左右される、などではなく自分の身体で実体験が一番の本物を見分けるコツです。身体はセンサーなのです。

情報は本当に様々あります。その情報も全部が本当ではないのが現状です。オリーブオイルについての発信はたくさんありますが、それはちと違う？と言えものがたくさんあります。すべてを鵜呑みにするのはなく、最後は自分自身を信じる、自分の感覚で感じて選ぶ、に勝るものはないと思います。何かわからないことがあればどうぞ、質問ください。HPのお問い合わせからいつでも対応したいと思います（れ）

オリーブオイルとはなんぞや？（連載⑤・最終回）

オリーブオイルとはなんぞや？5月から連載しています。そもそもオリーブオイルっていったい何なんなの？エキストラバージンオリーブオイルって何？先月号までにお伝えしてきました。読まれている方は是非HPでバックナンバー閲覧できますのでご覧になってください。連載最後はどうしたら真つ当なおいしいオリーブオイルを自分で見分けられるか、チョイスできるようにするか。について書きたいと思えます。

先月号は核心部分「エキストラバージンとは何ぞや」について詳しく書きました。オイルの瓶のラベルにどのように書いてあっても、それは本当のエキストラバージンではない場合があります。すよ、という話でした。オリーブは年に一度秋に収穫しすぐ搾油したら食べられますが翌年の新しいオイルが出るまでその年産のものを食べ続けます。日本の米やお茶と同じ感覚です。米の味はみなさんおいしい、そうでないと比較的舌で感じられる、見分けられると思います。しかしオリーブオイルになると難しい。本当のオリーブオイルの味と風味はとてまかくわしくおいしく、違和感なく口で受け留め身体に入り軽いつつ感じるものが出来ます。そうでないものは違和感を感じます。そうでないものがなぜそうなのかを先月号に書きました。そう混合されたオイルのことです。詳しくは7月号に記載）しかし日本人はオリーブオイルを食べてきた歴史が浅いのでその違和感に気づける人もそう多くなく、ましてや加熱料理になるとそれをかき分けることはさらに難しくなります。ラベルに全情報を書いているのでお店に売っているオリーブオイルからこれは間違いなく本物だ、と判断するのは難しいのが現状です。

そこでどうすれば真つ当なエキストラバージンオリーブオイルに出会えるかです。ラベルではあてにならない、となると皆さんはどうしますか？料理教室でもよく質問されることです。そして私は次のように答えています。

まず大前提があります。『知らないものは見分けることはできない』ほんものを知らないとは比べようがない、とも言えます。次に①ほんものの良質なオリーブオイルを知ること（香りをかぐ・味わう・粘性や色合いを目で見る）次に②本物の一本に出会えたらそれを使い続ける。人によっても差がありますが、だいたい1〜2年使い続けられれば身体の中に、自分の五感（視覚・嗅覚・触覚・味覚）に浸りこみます。使い続けるとはそのものを舐めるといふよりも、生使用や加熱にと料理に使うことを言います。使い続けた先に自分自身が次の段階に進みます。③本物ではないものを食べた時に違和感を感じる。身体が反応するはずですが、例えばオイルそのものの風味に違和感を感じたり、なめてみて違和感、そして加熱し始めた時の立ち上る風味、出来上がった料理から匂う風味、食べてみての口の中の感覚、こつくんした時、舌から喉に、そして胃の中に入ってから感覚、胃もたれまではいかなくても食後の違和感がそれです。本物の損なわれないオリーブオイルは全く油っぽくなく風味はよく、食後感もすっきり、当分お腹が空かない状況にはなりません。それらを感じることが、そのオリーブオイルがよいものかそうでないものかある程度わかってくる。なによりも一番の差は、素材の味を引き出す力が優れている、に気づくはずで、単なる油で料理した、という域を超えた素材の味を損なわず引き出す美味しさを実感できるのが本物のオリーブオイルです。

つまりラベルに書いてあることや、情報に左右される、などではなく自分の身体で実体験が一番の本物を見分けるコツです。身体はセンサーなのです。

情報は本当に様々あります。その情報も全部が本当ではないのが現状です。オリーブオイルについての発信はたくさんありますが、それはちと違う？と言えものがたくさんあります。すべてを鵜呑みにするのはなく、最後は自分自身を信じる、自分の感覚で感じて選ぶ、に勝るものはないと思います。何かわからないことがあればどうぞ、質問ください。HPのお問い合わせからいつでも対応したいと思います（れ）

かんたんレシピ のりスパ！（板海苔のスパゲッティ）

超簡単しかも時短スピード料理・しかも絶品！（YouTubeアサクラ CHANNEL 8月30日配信予定）天然鯛コラボの西澤公美さんに教えてもらいました。

材料（1人分）／板海苔1/2枚以上（それ以下でも）アサクラパスタのスパゲッティなんでも70g～ アサクラ EVO 大さじ1弱 天然醸造醤油適宜 にんにく1/2片 茹でる際のお塩

つくり方／①スパゲッティを0.5%の塩分濃度でアルデンテに茹でる②にんにくは粗みじん切り、海苔は粉々に砕いておく③ゆで上がったスパゲッティをざるでよく水気をきりボールに入れ、上からEVOをかけよく和える④上から醤油、にんにく、をまぜて更に全体をよく混ぜ⑤最後に海苔を加え全体にかかる合わせ皿に盛る

