

# 2025 (旧オルチョ通信) アサクラ通信 | 12月号

公式サイト



オンラインショップ



YouTube\*料理動画



公式サイトのニュースレターに登録するとお知らせや活動情報をご覧になれます！スマホで簡単↑QRコードをご利用ください

いつも弊社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！いよいよ12月ですね！

今年の一番の思い出は何でしょう？私は1月後半から2月にかけてのドカ雪です。雪国に生まれ育ちましたがあの雪の降り方は尋常ではありませんでした。しかも小雪傾向に甘んじていた近年を踏まえてのドカ雪でしたから。交通がマヒ、車で片道10分の通勤が2時間以上！スタッフが徒歩で通勤、私も歩いて目的地へ！車がダメなら歩くという発想にさせられた冬でした。歩くことを放棄していたことにも気づきました(笑)人はいつも違うことを嫌うのが普通。その時にどのような考え方・発想になるか？人によって違うので面白いです。ドカ雪を踏まえ逆境に機転を利かせ変化・進化できる自分を目指します！

## オルチョサンニータ欠品と入荷について

次回1月下旬頃入荷予定です。急激な円安により価格改定せざるを得ない状況です。価格は決まり次第お知らせします。

年末年始の休みは12月27日(土)～1月4日(日)まで  
最終ご注文受付 12月22日(月)まで  
年始は1月5日(月)9時より通常営業開始

## 来年チエチ味噌 WS 開催決定！

1月23日(金)24日(土)ヒューマンハブ天寧寺倉庫  
会費や時間は直接、店舗さまへお問い合わせください

## 【ひよこ豆の粉】2種販売中！

ヴィーガンプリン用に大人気の

「細挽・ひよこ豆の粉(チエチ粉)」  
ひよこ豆を丸ごと製粉し外皮部分を除い  
パックしています。しかし、細挽きの  
選別後の粗い部分を「極・粗挽き粉」  
としてテスト販売。お菓子やパンまた  
揚げ物などに利用が可能です。



もったいないのでたくさんの方に  
利用してほしいです。ご利用ご協力お願いいたします！

### ★ご購入者特典★

1袋 ¥648/500g

6つおすすめ料理をまとめたレシピ集をプレゼントしています

チエンジの時に見えたもの（会津クチーナにて）  
ドカ雪もですが、思考のチエンジが次々とやってきます。わがホームグラウンドの会津若

松で料理教室をしかれこれ十年になります。ここでも思考のチエンジがやってきました。  
教室開催当初から能力の高いサポート（助手）本田がいましたが、その本田が辞めるこ

となりどうしようか？と思いつながら今一人でやつてみるとチヤレンジしています。一  
元々出張料理が中心で基本私一人でやります。自宅講習に助手がいるというのも珍しい  
普通の料理教室とは真逆です。一人になつてよく見えてきたことがたくさんあります。一  
番は参加者さんの学ぶ機会を奪つていた、ということです。料理法だけ学んでもらえればい  
いと思つていましたから。しかし料理する上での大事な部分こそ（助手がやつていたこと

もんでもらわねばと気づきました。  
台所仕事の基本が出来ない人が多く野菜の洗い方、切り方、食器の扱い方や洗い方、  
そもそも。台所仕事の基本ができないのはいいお手本を見てこなかつたからです。たぶ  
ん共働きでお母さんも働きに出て、台所仕事を端折り家族に食べさせることに精一杯だつ  
たのだと想像できます。それを否定はしません。ただ、子供は全て大人の真似をします。  
親はそのまたその親から、伝言ゲームで人としてのたしなみを身に付けていきます。

台所仕事をはじめ家の営みというのを見てこなかつた、受け継いでこなかつた。会津ク  
チーナの助手がやつていたことを生徒さんにやつてもらおうになり、それが顕著に見え  
てきました。指摘しその意味を説明し、改善できるようにし、その方の台所仕事や食事を  
作る行為の意識を、より良く進化してもらえるように、と思うようになりました。

食材は、私たち人間が栄養成分を全部取り揃えたとしても作り出すことはできません。  
太陽や土や水や自然が作り出すものです。それらがないと私たちは生きることができません。  
なん。まず材料に敬意を払い無駄を省き、大事に丁寧に料理することの大切さをも教えたい、  
ただ口で言うだけだった今までですが、実際にやつてもらって体で覚えてもらわないとわ  
からんなんだな、と教えていて思います。

水道の蛇口から出る水の出し方についても、蛇口から出る水の量と必要とする水の量との  
バランスを推し量ることができない人がほとんどです。それは全て五感を使って感覚で蛇  
口をひねり水の適量を出せばいいだけのことですが、その適量がわからない。私はそこで  
『水の出し過ぎ』に注意するわけです。それはもつたいないことはもちろん、野菜を人間  
が生み出すことができないと同じで、水は無尽蔵にあるものではないことに気づいてほ  
しいからです。水道料金を払えば水はいくらでも使うことはできますが、水は自分だけのも  
のではないという意識を持つてほしい。水は貴重だという意識で行動を出来る人を育てた  
いと思っています。野菜も食べられる部分まで捨てる人が多いです。料理番組などで料理  
人や料理研究家の多くがそうしているからです。そうするのを見てきたからです。食材や  
水や食器を大事に扱うことは自分の精神や、心をも整えます。家全体でも必要なものだけに  
囲まれる日々は気持ちがいいです。台所からその意識をすることにより住まいはもつと  
“気”的”のいい整った場になります。自分に必要なものは何か？それを大事に思えるよう  
人になるよう、私は参加者さんに小言を事細かく言い続けるつもりです。  
自分（家族との）だけの空間の台所と住まい。そこでの所作、それを進化させる大きな  
チャンスです。来年の教室のスケジュールももうじき発表予定です。自分自身を、更に進  
化させるために会津にいらして下さい。（れ）

## 超簡単おすすめレシピ／ケッパー酢の酢飯だけの手巻き寿司

材料（2名分）／炊き立てご飯1合・米酢80cc・砂糖10g・塩漬けケッパー8粒・のり・わさび・醤油・EVO つくり方／①小鍋に米酢と砂糖を入れて煮溶かす（砂糖が溶ければOK）②火を止めて細かく刻んだ塩漬けケッパーを加え酢が冷めるのを待つ  
③炊き立てのご飯に冷めたケッパー酢を入れて切るようにご飯を混ぜ冷ます④6等分の海苔に巻きながらわさび醤油オイルをつ  
けながらいただく