

2026 (旧オルチョ通信) アサクラ通信 2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

会津も一月の終盤から寒さが本格的になってきました。まさに冬将軍！北陸地方や青森、北海道はかなりの積雪と聞いています。どうぞくれぐれもお怪我のないようにお気を付けください。今年は旧暦の正月が2月17日だそうです。冬至も過ぎ陽も伸び、雪国に住む私たちにとって生きるエネルギーを得られる自然現象です。2月と言えば節分に梅の花。会津では梅はまだですが気分は早春！温暖な気候にお住いの皆さんにとっても現実の春はすぐそこですね！2026年の2月を大いに楽しみましょう。

オリーブオイル再入荷と価格改定 (全て税込価格)

為替の影響と最低賃金上昇の為、価格変更をさせて頂き
ますご理解いただけますようお願い申し上げます

- オルチョサンニータ 500ml ¥4428→¥4860
- オルチョサンニータ 750ml ¥5670→¥5940
- わら一本 500ml ¥4860→¥5378
- わら一本 250ml ¥3510→¥3920
- わら一本 100ml ¥1890→¥2160
- チェチのミネストローネ ¥745→¥842
- チェチのスペイスカレー ¥788→¥890
- チェチ味噌（ひよこ豆の味噌）¥1264→¥1350

入荷案内

アサクラオイル 2025年産・新もの 2月中旬販売予定
Standard 定番 ¥4320/Premium・早摘み ¥4860

20th 自家栽培オリーブオイル『アサクラオイル 2025 産』間もなく入荷！

中部イタリア・アブルッツォ州でオリジナルオイルを製造し 20 年になります。これを記念して各地で講習やお話会を開催します。

是非ご参加ください。詳細は HP 全国講習スケジュールをご覧ください。
2月 23 日（月・祝）会津でまず開催します。20 年の歩みの活動報告シエラ会、その後はイル・トルキオのワインと地元会津郷土料理でお祝い会を開催します。どうぞ奮ってご参加ください

12:00~14:00 会津若松・美工堂／軽食付・朝倉が実践してきた自然栽培のお話会 15:00~18:00 会津若松市内酒菜・天味にてお祝い会

定員：お話会 20 名（会費・3000 円）お祝会：17 名（6500 円・ワンドリンク付き）お申込み／<https://cucina-aizu.stores.jp/>

会津クチナ教室 2026 年の募集開始しました（HP ご覧ください）

仕事用に確保しておいた時間が身体の養生に変わってしまいました。
最中はかなり苦しく、しかしやらなければならなかつた全てを手放しつかり休養ができました。且つ自分の身体の変化を冷静に感じながら過ごしていました。その時の様子を時系列で書いてみます。

感染は一月三日に新潟のショッピングモールでもらつてきました。（発症二日目）喉に痛みを感じ咳も出始めました。この時までは喉も朝から頭が割れるように痛く吐き気もします。この時に過去の経験から、あく感染症だと観念しました。前夜から睡眠が全くできなかつた感があり、この日も布団の中で唸っていました。頭痛と言うより頭が重いので、そだ体温計だと熱を測つたら 37.2 ℃、数時間毎に計り 37.1 ~ 37.3 を行つたり来たりでした。あ、熱は苦しいけれどもつと上がってほしい。と思いました。（発症五日目）この日も布団から出られません。頭が重く熱は 38.1 ℃まで上がりました。（苦しいけどやつた！）熱が上がることで体内のウイルスはもちろん、体に残留している悪いものが熱で消滅しクリアになります。39 ℃まで上がってほしいところでしたが翌日（発症六日目）にやつと頭痛が治まり、ちよつと起きてみようかと思えるまでになりました。しかし起きてみるとずつと布団の中だったので身体が思うように動きません。たった五日間、横になつていただけで筋肉が落ちふらふら。食欲も全くなくこれではまずい、ときすがに思いました。食べなければ！という気持ちになり葛を練つて食べることにしました。寒い台所で無心に作りました。梅干しをちよつと入れてみようかなと加えました。柔らかめの葛練完成。登山でも経験していますが、エネルギー（炭水化物）が切れるごと車がガス欠で動かなくなると全く同じで身体が動きません。一歩前進が非常に難しい。エネルギー切れは体が動けない！を登山経験を思い出し、食欲はありませんが仕方なく作り食べました。これなら口に入れてもいいか、というぐらいの食欲のなさです。しかし食べるとすごい！たつた 150 cc 程度の葛練が私の身体を動かすためのエネルギーになつたのを実感。身体に芯ができたように、たちまち動けるようになりました。発症から部屋は暖かくしていましたが最初から水分も欲しない。この日はさすがにそれもまずいだろうと頭によぎり、塩入の白湯を飲みましたが、その塩氣もいまいちで、白湯だけにしたらおいしく感じる。かなりの脱水になつていていたようです。葛練を食べて 5 時間ぐらいたつ頃でしようか、急に下腹部に痛みを感じトイレへ！なんとなんと何十年ぶりのお便りが！そう宿便です。宿便は以前大量に出した経験があり独特のものです（笑）それが今回また出てくれました。ウイルスが身体に入つたおかげで私の身体は熱を出し自由に治癒力が発動し身体を強制的に動けないようになつました。布団の中でじつと耐えました。まるで動物がうずくまって傷を癒すように。発症から治療迄自然治癒の工程を今回、はつきり意識しながら頭ももううとしながら感じながら寝ていました。体の修復力、そしてリセット、一年の初めに強力なデトックスができました。線引きを引いた部分は、自分が感じ取つた治癒するための動物的勘の部分です。敢えて線を入れて強調しました。身体の強制スイッチ OFF から ON 迄。身体の変化に意識できたのはいい経験でした。（発症七日目）からやつと食欲が出てきました。身体の節々の痛みもなくなりました。食欲が出るということはもう治療が完了し強制スイッチ off だった体内が受け入れ OK のサイン。そしてお粥から食べ始めるごとに普通に動き活力も湧き、希望も出てきました！（笑）体と心が通じていることも実感できました。インフルエンザにかかつたことに感謝！自己治癒力にも感謝！身体の大掃除ができた有意義な年明けでした。ウイルス性感染症になつたら観念しデトックスのチャンスと捉え自己的体と向き合つてみるのにこの経験がお役に立てれば幸いです。そして大事な事を最後に。この感染の発端は年末から正月中ずっと食べまくつていたツケ！内臓疲労による免疫力低下がそもそもでもす。食べ過ぎは万病のもと、これは間違ひありません（れ）

れんこんのマリネ・シリーア（アサクラ CHANNEL 2月 5 日配信）
れんこんをさつと蒸し煮したものに、玉ねぎベースのソースをかけていただくシチリア島の料理のアレンジです。作り方は動画でご覧ください！

TsunaGod 全国の人々にクローズアップ紹介している番組に朝倉が紹介されました。
1月から 5 月迄、毎月 1 回の配信になります。
よろしければご覧ください。

