

今年の秋はいつまでも暖かく過ごしやすい日が続きましたが、やはり最近では冷えてきましたね。みなさまお風邪などひかず、お元気でいらっしゃいますか？
やはり今年も速かったですね～、ついに年末になってしまいました。みなさまにとって、今年はどうな一年だったのでしょうか？ 私の今年の印象は、例年と同じく“お正月に立てた目標が何一つ達成されないまま過ぎ去った一年”でしたが、何故でしょう・・・ 何だかとても楽しい一年でした。お金も、時間も、今となってはピチピチとはじけるような若さもないのですが「楽しい」のです。あまりにも楽しいので、途中で「もしかして悟った？」と逆に不安になってしまいました。←(すぐその後に夫婦喧嘩をして、自分が悟っていない事に気づきホッとする)

でも地球上には“楽しくない”どころか“安全でもない”ところで暮らしている人達がたくさんいるんですよね。私も世界平和のために貢献したいけどそんな器ではないしな～なので、せめてクリスマスと元旦には念入りに神様に世界平和をお願いしたいと思います。



輪屋のインフルエンザ対策

輪屋ではインフルエンザの拡散を防止するため、スタッフにマスクの着用を義務付けています。マスク越しでスタッフの声が聞きづらい時があるかもしれませんが、ご理解の程よろしくお願い申し上げます。その他インフルエンザ拡散防止策として下記を実行中です。

- ① 店内ではマスク着用。手洗いの徹底。
- ② 熱が出たスタッフは出勤禁止。
平熱に戻ってから 48 時間が経過後に出勤すること。
- ③ 同居人にインフルエンザ感染者が出た場合、出勤禁止。
同居人が平熱に戻ってから 48 時間が経過後、スタッフ本人にも体調の変化がないことを確認してから出勤すること。

rinya sale

12月18日(金) 19日(土) 20(日)

セール期間中 店内商品10%オフ

※注 エバメール・ルスピノワ化粧品・純柿酢はセール対象外となります。

セールの目玉 20%OFF



【玄米もち】

ついに20%引きに登場です。
玄米が好きでない人でもとりこになる玄米もちです！

714円 → 571円



【ミンさんのキムチ】

辛いものが苦手な私でも大好きになってしまったキムチ。
キムチ鍋も美味しいだろうなー

525円 → 420円



【胡麻みそラーメン】

インスタントラーメンなのにベジタリアン。しかもかなり美味しいです。私もこのラーメンの時はスープも飲みます。豆腐を入れてもゲー！

219円 → 175円



【練りワサビ】

あやっぺから“仕入れし過ぎた”とのSOSあり。助けると買ってやってください。

452円 → 361円



【味の母(みりん風調味料)】

おせちのお煮しめなどに…
しっかり甘いのでお砂糖がいらなくなります。

735円 → 588円



【みやこの料理酒】

こちらもおせちには欠かせません
とても上品な料理酒です。

683円 → 546円



【冷凍のお惣菜】

解凍すればすぐに一品として食べられます。

「ひじき煮」294円 → 235円

「うの花」257円 → 205円

「切干し」294円 → 235円



【焼きそば】

添付の焼きそばソースが自然食派には甘いのですが、屋台の焼きそばを髣髴とさせる味が大人気。

1102円 → 881円



【カット出し昆布】

普段使いにちょうどいい昆布。出しをとった後に佃煮にしても美味しい。

504円 → 403円



【玄米パン(あん入り)】

蒸して食べると最高ー！
トースターでこんがりも好評。
ちょっと小腹がすいたときに。

399円 → 319円



【ぽん酢】

高い！けど美味しい♡
サラダにかけてもいいし、おひたしにかけても美味しいし♡

903円 → 722円



【千枚漬け】

少し甘いけど美味しくて大好き
このコーナーは完全に私の好みになってますねー

389円 → 311円

12月末まで

今年もやります!
ドーンと大特価!!

「今年はセールはしないの?」とお問い合わせをいただくほどになったゼンケンの『アーバンホット』、以前ご購入頂いた方から「もう一台」とリピートが多いというのは、優良商品の印です。と言ってる私も相当なリピーターで、ふくんちゅ食堂にも一台、事務所にも一台と、毎年一台ずつ購入しています。私が入ってる点を書いてみたら、7個になりました。とにかくうちは子供の寝相が悪く、真冬でも気が付くとパジャマで部屋の隅に

- ① 火を使わないのでやけどの心配がない
- ② 遠赤外線てかなり温かい
- ③ 音が静か
- ④ ニオイもない
- ⑤ 風が出ない
- ⑥ 空気が汚れないから換気しなくていい
- ⑦ 一晩中つけておいても平気

寝ているので、一晩中つけていてものが痛くなったり火事になったりしないのありがたいと思っています。

日当たりや気密性などにより温かさに差が出ると思いますが、ガンガンに厚くなるのではなく、ポカポカするという感じです。今年発売のモデルは8時間経つと自動でスイッチが切れるようになっています。



「ファミリータイプ」
4.5～6畳

電気代：23円 / 1時間
高さ500mm × 幅650mm × 奥行250mm

~~¥37,800.-~~ →

¥29,800.-



「スリム」
～3畳

電気代：11.5円 / 1時間
高さ540mm × 幅380mm × 奥行190mm
(本体奥行50mm)

~~¥19,950.-~~ →

¥15,760.-

※チラシ店頭にご用意しています。



お弁当のイートインを 始めました

オーガニックが盛んな外国のお客様から「素晴らしいお弁当だ！」と絶賛されたというぶんちゅのお弁当。今まではお持ち帰りだけだったのですが、「中で食べられないの？」というご意見を受け、お店の中でも召し上がって頂けるよう、店内を整えました。「野菜もりもり弁当」はかなりのボリュームなので、男性でも満足いただけると思いますし、お子さんや女性には小さいサイズの「おにぎり弁当」や「お惣菜の詰め合わせ」などもご用意しました。小さなスープやコーヒー、ケーキなどのサイドメニューもあります。是非一度お越しください。

「野菜もりもり弁当」	950 円	スープ	200 円
「おにぎり弁当」	680 円	コーヒー	400 円
「各種総菜」	200 円～ 400 円	穀物コーヒー	400 円
「マクロビケーキ」	400 円	紅茶	400 円
		その日のお茶	300 円

《組み合わせ例》



← 野菜もりもり弁当 + スープ

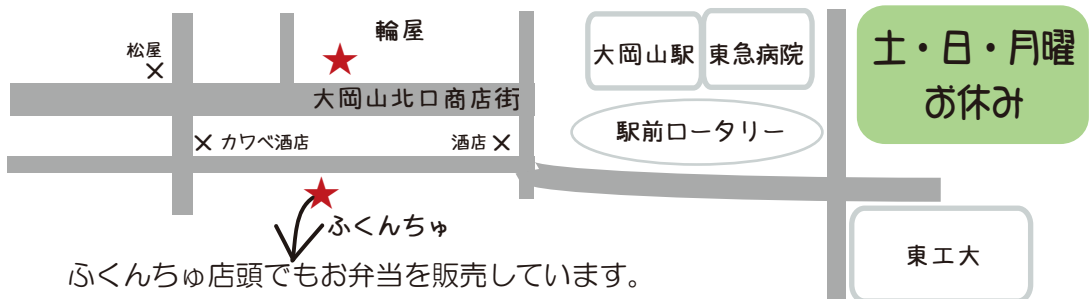
ケーキ + オーガニック
コーヒー →



← おにぎり弁当 + 総菜 + スープ

● 営業時間 12時から3時（ラストオーダー2時半）
※お弁当の販売は11時半からです

2階には和室もあるので、赤ちゃん連れのお母さんにも安心して召し上がって頂けます。お弁当やお席のご予約など、お電話ください。03-6303-4578



土・日・月曜
お休み



お弁当の配達いたします

お弁当の配達をはじめます。それにともない、現在お買い上げ金額が2500円以下の場合は300円申し受けておりました配送料下記のように変更させていただきます。もちろんお弁当やお惣菜と野菜やお米などの混載も可能です。お気軽にお申し付けください。

配 送 料 : 2000 円以上無料。

配 送 料 と エ リ ア

2000 円以下 200 円。

- ※ ただし、病気やけがなどで外出が困難な方、産後すぐのお母さん、70歳以上の方は1つからでもご相談ください。

配送エリア : 北千束・大岡山・平町・南・南千束
石川台・碑文谷・原町 あたり

- ※ 5個以上ならば配達地域を広げること可能です。お電話にてご相談ください。



『大きなお弁当』 950 円
ご飯、おかず3品、
サラダ、漬け物、
デザート



『小さなお弁当』 480 円
おにぎり2個、おかず
漬けもの、デザート



『丼 弁当』 680 円
ご飯・おかず2品、
サラダ、漬けもの



『日替わりメイン』 600 円
・キッシュ ・シチュー
・蒸し野菜 ・グリル野菜



『惣菜盛り合わせ 大』
680 円
おかず二人分、サラダ



『惣菜盛り合わせ 小』
380 円
おかず一人分、サラダ



『日替わり惣菜』 200 ~ 400 円
・キャベツと白菜の浅漬け (ゆず風味)
・いろいろ根菜の五目煮 など



『日替わりケーキ』 210 円
・ゆずのケーキ など
(卵・乳製品・砂糖を使っていません)



電話番号
6303-4578

お弁当やお惣菜の内容は毎日変わります。
個数が多い場合は、前もってご予約を入れていただけると助かります。その他なんでも気軽にお問合わせください。



美味しいお正月

12/27日～発売開始

自然食系の5つのメーカーさんから美味しいものをピックアップしました。
お正月用の食品は数に限りがありますので、お早い目にご予約ください。

③ 蒲鉾(たら)白 <要冷蔵1月5日迄>
240g ¥924

④ 蒲鉾(たら)赤 <要冷蔵1月5日迄>
240g ¥924

⑤ 蒲鉾(くち)白 <要冷蔵1月7日迄>
255g ¥1,890

⑥ 蒲鉾(くち)赤 <要冷蔵1月7日迄>
255g ¥1,890

③4 伊達巻 <要冷蔵1月7日迄>
1本(約350g) ¥1,838

④7 京風伊達巻 <要冷蔵30日>
180g ¥1,134

毎年大好評だった「極上かまぼこ」が卸屋さんの都合で今年から入荷しない事になりました。「あのかまぼこがないお正月なんて有り得ない！」という事で、みんなで東奔西走。見つけました。パッケージはチープになりましたが、多分このかまぼこが「極上かまぼこ」です。なぜ“多分”なのかと言うと、卸屋さんがはっきり答えてくれないからです！←卸屋さんのいじわるー！ 原材料が本物で職人さんが手作りの為やはり値が張りますが、「幻のかまぼこ」になってしまう前にご賞味下さい。

26 だし巻 820円 ●250g

10 丹波産黒煮豆 770円 ●200g(圓形重100g)

11 田作り 720円 ●約50g

7 なると 120g ¥294

57 活いくらの醤油漬 1,750円 ●150g

58 うに一夜漬 3,000円 ●60g

これもお正月しか食べられない
我が家ではこのウニでパスタを作ります。贅沢だけどレストランではこんなウニをこの値段では食べれないしねーとか言いながら。

お正月に鍋っていいですね。
きりたんぼって本当に
美味しい！
秋田県万歳！行った事ないけど

88 きりたんぼ鍋セット 4,410円 ●約3人前

秋田県産 北内地鶏

1 無漂白数の子 425g ¥6,300(税込) ¥6,825(税込)
2 無漂白数の子 270g ¥4,300(税込) ¥4,315(税込)
3 無漂白数の子 200g ¥1,980(税込) ¥2,079(税込)

数の子は、子孫繁栄につながるおめでたいもので、お正月には欠かせない品です。当社の数の子は一般に市販されている物とは違い、北海道の鬼鹿の(いちろうこ)と話し合い、漂白剤を使用せず、にしの腹から取り出した子に塩をまぶして保存しておき出荷前に塩水で洗って出荷しますので安心して召し上がれます。冷蔵庫で保管して下さい。今年のサイズは特大、大のみの組み合わせになります。

社長・秋山清隆
 こんばんわ。お久しぶりです。今年も無漂白の数の子をご用意しました。漂白剤を使用せず、にしの腹から取り出した子に塩をまぶして保存しておき出荷前に塩水で洗って出荷しますので安心して召し上がれます。冷蔵庫で保管して下さい。今年のサイズは特大、大のみの組み合わせになります。

☆**絶品**☆

無漂白の数の子。
 しっかり数の子の味がします。
 年々ファンが増えていくので去年は私まで周ってきませんでした。♪
 すでに店頭に並んでいます。
 お早めに！

73 奥出雲・年越しそばセット
 国内産 そば粉・小麦粉
 内容 ●そば120g ●つゆ60ml ●合4袋
 賞味期限 90日
 乳牛乳(小麦)そば(大豆)
 1,260円 ●4人前
 自家製粉のそば粉を使用した風味豊かなそばと、つゆのセット。

74 にしん甘露煮
 国内産 栗
 賞味期限 2020年10月15日
 乳牛乳(小麦)大豆
 800円 ●3枚
 身欠きにしんを柔らかく煮付けました。今年の年越しそばは「にしんそば」で…

76 栗甘露煮・ピン
 国内産 栗
 賞味期限 180日
 1,418円 ●320g(固形量160g)
 国産の栗をてんじり糖のシロップで甘露煮にしました。

77 洗皮付き・栗甘露煮・ピン
 国内産 栗
 賞味期限 1年
 1,418円 ●320g(固形量160g)

81 芽吹き屋・大福詰合せ
 内容 ●大福大福 ●くるみ大福 ●栗大福 ●大豆大福 ●豆ごころ 各3個
 賞味期限 1年
 乳牛乳(小麦)大豆
 1,500円 ●12個
 国産もち米を用いた大福餅詰合せ。柔らかな餅と個性ある4つの味をお楽しみください。

おすすめ ←



『山形庄内共同ファームのおもち』白米・玄米
 ファンの多いおもち。このおちは特に玄米の方がおすすめ。ちょっとトースターなどであぶってから食べると香ばしくてなお良しって感じです。

500g 714円 / 1kg 1260円

下開発：
 ヤマトクール宅急便
 でお届け

53 無添加明太子
 450g …… ¥4,800(税抜) ¥5,010(税込)
 化学調味料、合成添加物は一切使用していません。この商品は塩・昆布・砂糖等、天然物だけで味付けされた商品です。

54 無添加たらこ
 450g …… ¥4,800(税抜) ¥5,010(税込)
 着色料・発色料を使用しない安全無色です。約味された原卵のみを使用し、マイルドでくせない味に仕上げました。

無添加もの 予約受付中 12/23まで!

市販のたらこや明太子は添加物と薬品が多
 用されています。なので、この時期に思い
 切り無添加を味わいましょう!
 「とらふぐ刺身ちりセット」
 「ほたての刺身」
 「トロピンチョウの刺身」
 その他もろもろ産直あります。
 去年ふぐちりセット食べました。
 美味しかったです。

ふくんちゅ食堂 お手製のおせち用惣菜も販売いたします。

- ・油揚げのしのだ巻き
- ・鶏の八幡巻き
- ・大根と人参の梅酢漬け
- などなど、現在メニュー構成中!

ハイおまち! 魚屋です!

ある日、自宅から大岡山までの道を歩いていたら、魚屋さんの車がご近所の前で止まっていた。車の後ろの方では、鉢巻き姿の魚屋さんが真剣な眼差しで魚を下ろしています。「ふう〜ん車で周って売ってるんだー」と思いながら通りすがりにその魚屋さんの手元をふと見ると、今まさにスライスされようとしている刺身のさくから、眼には見えないエネルギーが放射されていました。(実際には何も見えないのですが、私には美味しい店は門構えでわかるなど、食べ物関連に特化した超食い意地のはった特技があり、それを“おいしいオーラ”と呼んでいます)

「!!!! 違う! 絶対に違う! あの刺身になってる魚は普通の魚と絶対違う!」と、道ばたで突然受けた衝撃に脳みそが停止状態になってしまい、「さっ 魚ですか?」なんて答えを聞くまでもないような質問をしてしまいました。

「見て行きますか?」と魚屋さんに優しく言って頂き、車の冷蔵ケースを覗き込むと、またしても衝撃。東京の北千束の路上のはずなのに「ここは港か?」と一瞬錯覚を起こすほど新鮮な魚たちが並んでいるのです。しかも一匹一匹の魚さん達から“おいしいオーラ”がワンワン出ていて、みんなが「僕を食べてみて!」と誘っています。



「これはもう食べてみるしかない。どんなに高くても首を吊らなきゃいけないくらい高いはずがない!」と是非是非わが家にも一度お出まし頂きたいとお願いしました。



後日、来ていただいてお刺身を頼み、甘塩の鮭(一切れ500円也)を二切れお願いしました。どちらも食べてみてビックリ。(ボキャブラリーが貧しくて「ビックリ」としか表現できない自分гомどかしいっす。すみません…) 食べながらテッシーと「こんなに美味しい魚“久しぶり”なんじゃなくて、“初めて”かもしれない」ということで

意見が一致しました。

私たちはほとんど肉を食べないので、その分お魚に対する想いが強いというのもあるのかもしれませんが、この魚屋さん、高橋さんと出会えた感激は回りしれません。

魚が美味しいことは当然ですが、魚にかける想いが熱いのです。『お客様に美味しい魚を食べてもらいたい』こんなシンプルなことですが、このシンプルな理想に向かってまっしぐらなのです。なので、今では刺身のつまは輪屋の大根と人参、魚に塩を振る時も輪屋で販売している浜御塩を使ってくださっています。

大根も人参も塩もそんなに安いものではないことがわかっているので、「輪屋のものをを使って商売したら利益にならないんじゃないですか?」と心配になって聞いてみたら、

「最高の魚に最高のつまが付くことになって、ずっとわだかまっていたストレスが一気に解消されたので、うれしいくらいなんです。しかも、大根のつまが輪屋さんのつまに変わりましたと言ったら、なら多めにちょうだいなんて、すごく喜ばれてます」と曇りのない笑顔で言って下さいました。そして、『他の無農薬の大根が“綿”なら輪屋の大根は“絹”です』と褒められ、もう、チョ～うれしい♡ チョ～チョ～うれしい♡とコギャルのように喜んでしまいました。“輪屋の大根”というのは“よりの輪組”のみなさんが丹精込めて作られた大根のこと、早速テッシーが埼玉に報告に行きました。



しちほう
株式会社 七費商会
高橋 功さん

漁師が
直送

漁船より軒先まで！

おいしいお魚を食べてみませんか？

エリア：大岡山、北千束、南千束、平町
自由が丘、田園調布など

その他の地域の方は電話でご相談下さい

090-2231-3559

七費のこだわり



こだわり1 鮮度一番！漁船より軒先まで

水揚げした直後のものをせりにかける前に漁師さんが選別して直送。



こだわり2 高級料亭の味を食卓に

一般のお店では手に入りにくいお魚をご提供いたします。高級料亭でしか味わえない高級魚もお手頃価格でご賞味頂けます。



こだわり3 お客様のニーズにお応えします。

例えば「白身のお刺身をちょっとだけ頂きたいけど…」という場合。

おまかせください！お客様のご要望にぴったりの魚をお選びしてお届け致します。



こだわり4 食べ方指南

そのお魚の味が生きる調理法をお教えいたします。

魚のことなら何なりとおたずねください。

とにかく美味しいし何より高橋さんがとっても親切です。うちの場合は、「今日は〇〇〇円くらいでお願いします」という感じで金額を言って、その中で高橋さんに選んでいただいています。

今、よく食べさせていただいているのが、カワハギの刺身。肝をいただいて肝醤油で食べると幸せメーターが振り切れます。あと、カツオの刺身も美味しかったし、イカのお造りも最高です！刺身だけじゃなくてタラのお鍋も最高！

あっ。刺身を食べる時は輪屋の「生しょうゆ」を是非お試しください。←結局ここかいう！



庭のプロの家の庭

前号でご紹介した、無農薬の植木屋さん「ひきちガーデンサービス」曳地ご夫妻のご自宅のお庭が完成しました！“庭のプロの家の庭”←早口言葉みたいですが、そりゃ～見たいじゃないですか！という訳で無理を承知でお願いしてみたら、あの超多忙なトシさん（奥さん）が講演の合間をぬって自ら解説を書いてくださいました。4冊も本を出している方に書いていただけるなんて…、しかも新聞記者の方に校正までしていただいて… 感激っす！一般の主婦の目線で解説して下さっているの、お庭をどうしようか悩んでいらっしゃる方にもとても参考になると思います。



（前号に、この通信で紹介していただいたように）家はできたものの、我が家の庭は『紺屋の白袴』ならぬ『植木屋のポーボー庭』。リタイアしたらハルさん（相棒の曳地義治）とこぶ茶でも飲みながらゆっくり造ろうと、半ばあきらめていた。

がっ、私が代表をしているNPO法人日本オーガニック・ガーデン協会（JOGA）の会員に、だめもとで「庭づくりボランティア」を募ってみたところ、全国津々浦々からプロの植木屋さんたちが駆けつけてくれ、2回の合宿を経て、あっという間に庭は完成！

来春には、なんと庭にピザ釜までつくろうと、会員の間で話は盛り上がっている。

●芝のベッド

芝庭のメンテナンスをしたことのある方は、その維持にどれ程の労力があるか、きっとわかっていただけることと思う。そう、除草や芝刈りは夏場には2週に一度、そのほかの季節も目土（※）に施肥…。「もう、こんな芝、はがして！」と鬼のような形相で、依頼主の奥さんに責め寄せられたこと、数度。もちろん、私たちはあらかじめ「芝はタイヘンですよ…」と伝えていた。にも関わらず、「いーえ、憧れだったんですよお、芝庭とガーデニング。オホホ…」と上品に微笑んでいた奥さんが、である。その苦い(!?) 経験は、しっかり生かしている。「広さにはこだわらない！」と、1畳分のベッドを芝で作ったのだ。これならば「寝転がる」という芝の醍醐味はちゃんと味わえる上に、座りながらあっという間に除草や芝刈りは完了できる！

●木製収納庫

さてさて、あなたのお庭では、袋入りの赤玉土（※）や腐葉土、ジョーDや植木鉢が庭に無造作に置かれちゃいませんか？

それって、庭の美観を大幅に損ね、雑然とした雰囲気になっているのですよ～!!

「イギリスの小さな庭」（日本の基準からすると、かなり広いが）という写真集を見て、気が付いたのは、欧米では主庭のほかに



バックヤードがあり、そこで洗濯物を干したり、植え替えをしったりすることができるってこと。

しかし、バックヤードがない「日本の狭い庭」では、庭仕事の道具や用土をしまう場所が必要だ。

世の中には「100人乗っても大丈夫!」という物置きもあるけれど、「それに何の意味があるの?」って、ツッコミを入れたくなるのは私だけ? どんなに大きくて丈夫でも、スチール製の大きな収納庫は、物の出し入れのときに自分が中に入って動くスペースが必要になるために、3面の壁際にしか物を置くことができない。おまけに丈夫であり過ぎることが、いざ撤去しようとするときに最大のネックになる。それよりも、「使いやすい」「見た目にも気持ちいい」ということを優先したい…と、作ったのが、木製収納庫。

奥行きを浅く造れば、収納庫の中に入らなくても、物が取り出しやすいし、隣の家に対し目隠しとなって、一石二鳥。

●自分のずぼらさ加減に合った庭

さて、花壇でも収納庫でも、大きければよいというものではないのだ。花の管理や植え替えにどのぐらいの時間を費やすことができるのか。自分の庭に必要な道具は何か。買い足したい道具は何なのか。これらをよく吟味した上で、必要な大きさを決めるのがベスト。欲張り過ぎるのは禁物です。

また、忙しい人がナチュラルな庭を追い求めると、結局は手入れの行きとどかないぼうぼうの庭になってしまう。あまり時間がない人は、ウッドデッキを造ったり、レンガ平版などを敷きこんで、土の面積を少なくするのも一案だ。



我が家も時間がないので、植木屋だというのにメンテナンスにあまり時間が割けない。そこで、レンガ平版敷きのスペースと、ダイナミックに刈り払い機で雑草を刈るだけの原っぱのようなスペース、二つのエリアで庭を楽しんでいる。

ガーデニング雑誌の「お花いっぱい」の庭は、ものすごく手間と時間とお金がかかっているということは知っておいてほしい。無理なく、身の丈に合った（自分のずぼらさ加減に合った?）お庭であれば、毎日外に出たくなる→そうなると手入れもするようになるはず→手入れが行き届き、きれいだとますます外に出たくなるはず→だからまた手入れしちゃう!あ～、もう理想のガーデン・スパイラル!

お客さんから「庭を造ったら、出るのが楽しくて、今までの3倍ぐらいの時間を過ごしちゃう!」などと言われても、「そりゃー、いくらなんでも言い過ぎでしょう!?!」と思っていた。だが、今回自分の庭を造ってもらって、ようやくお客さんの気持ちがわかった私。庭やベランダにちょっと手を入れ、居心地良くすれば、暮らしの幅が広がること、請け合いです!



【※用語解説】

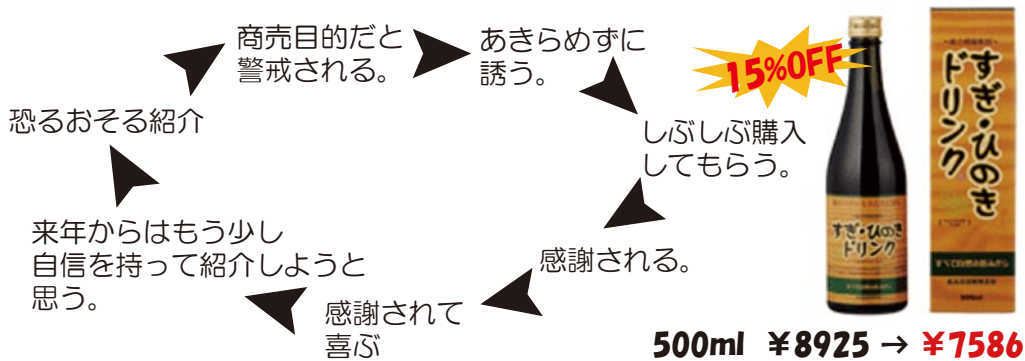
●目土…芝を張ったときや、メンテナンスのときに、薄くまく土。

でこぼこした所のくぼみに土を入れて、均一にする。

●赤玉土…ボール状の素焼きしたもの。大粒のものは排水や保湿を良くする為に植木鉢の底に入れる。小粒は腐葉土と混ぜて植栽用の土として植木鉢に入れて使う。

【NPO法人日本オーガニック・ガーデン協会（略称JOGA）】

土の中の微生物から空飛ぶ鳥まで、みんな地球でつながっている!——JOGAでは、有機的なつながりを求めて、無農薬、無化学肥料で庭づくりをできるオーガニック・ガーデナーの育成事業をしています。生物と生物、生物と人間、人間と社会—いろいろなものが有機的につながっていることを、連続講座を通して学んでいきます。詳しくはJOGAのHPへ



すごく上手に表現しているとテッシーに褒められた「すぎ・ひのきエキス」をおススメするときの構図。でも本当にかかなりの確率で効果あるんです！とにかく花粉症に万策尽きた方は騙されたと思って試してみてください。1シーズンに2本、一度飲んで効果があつたら以降の春は飲まなくても大丈夫！詳細はスタッフまで



「インカインチヴァージンオイル」

180g ¥1680 → ¥1512

460g ¥3680 → ¥3312

ペルーアマゾンの原生蔓植物「アマゾングリーンナッツ」から作られた新しい植物油。α-リノレン酸 50%、リノール酸 30%

コールドプレス（冷圧搾り）、エクストラバージン（一番搾り）、未精製、無添加

前前回のニュースレターであやっぺが紹介してくれた通り、オメガ3という必須脂肪酸はとても大切。でもオメガ3はものすごく酸化しやすいので生で食べるしかなく、摂取がちょっと大変でした。ところが！加熱してもいいオメガ3が出たのです。スタッフの話ではサラダ油を使った日とこの油を使った日ではアトピーのかゆみが変わるんだそう。アトピー以外の人でも炒め物や揚げ物が多い人はせめて油をこれに代えてくださいね。



「本くず粉」

500g ¥2184 → ¥1856

1kg ¥3885 → ¥3302

15%OFF

体を温め、免疫力をUPし、胃や腸の粘膜の保護もしてくれるので風邪気味の時には最高です。お料理にとろみつけ、天ぷら粉、くず湯、夏にはくずまんじゅう、くずきりと使い方は色々。寒い冬の常備食品！

「板藍根」

12包 ¥1029 → ¥926



アブラナ科の植物の根を乾燥させた生薬で、中国では、インフルエンザや扁桃腺炎、耳下腺炎（おたふくかぜ）、带状疱疹、肝炎などのウイルスが原因となる疾患の治療に欠かせない生薬として重宝されています。また免疫力を上げるので風邪をひきたくない受験生にもおススメです。しかも眠くなりません。



『菜園 野の扉さんの落花生』

秋ごろに落花生好きをうならせていた“生落花生”が“炒り落花生”として帰ってきました！ゆでた落花生も美味しかったけど、やっぱり炒り落花生も美味しいですよ〜。しかも、この野の扉さんの落花生は本当に美味しい！落花生も無農薬だと味が変わるんだ〜なんて思っていたら、品種からして違うんだそうです。

野の扉さんの「菜園たより」によると・・・

“品種は「千葉半立」。他の品種と比べて小粒で器量は悪いが、豆本体は昔懐かしいコクと甘みに富んでいて、高級品種として風味豊かな美味しさに人気がある。しかし、量産が難しく、きれいな落花生も出来にくいので、落花生の本場千葉の八街でも年々生産農家が減り、苦慮している”のだそうです。国産&無農薬&高級品種の落花生を食べられるなんて、滅多にないチャンス！落花生好きな方はお急ぎください！

180g ¥500

『最近のよいい輪組のお野菜』

そう言えば、深い理由はないのですが、最近“葉物野菜”を食べるのを忘れていて、ずっと根菜ばかりでした。今日、輪屋の店頭で“豊作セール”されている小松菜を見てその事に気付き、早速帰って食べました。・・・・・・超うまい♥ 野の扉さんの菜園たよりを読む限りでは11月は冷えない朝の連続だったそうなのですが、大丈夫、甘くなってきていました。これから寒くて辛いけど野菜が本当に美味しい季節になりますね。魚も脂がのってくるし。今年の冬は鍋三昧だー！ 小松菜一束今なら198円です！

●●●●フェアトレードのチョコレート●●●●



地球食のチョコレート

ミルク 483円
 ビター 483円
 アーモンド 504円
 ヘーゼルナッツ 504円



フェアトレードは、人と地球にやさしい貿易のしくみです。アジアやアフリカ、中南米などの女性や小規模農家をはじめとする、社会的・経済的に立場の弱い人びとに仕事の機会をつくりだし、公正な対価を支払うことで彼らが自らの力で暮らしを向上させ、自立できるよう支援します。

People Tree のチョコレート



ミルク
 ビター 276円
 オレンジ
 レーズン&カシューナッツ



醤油のこと by あや



こんにちは、あやです。結婚して早くも5ヶ月が経ちました。新生活のスタートは何かとお金がかかりますが、私の場合は夫と義母が長年暮らす家に体一つでお嫁入り。家具も家電製品も何も買うことなく、もちろん新居の心配も無く、結婚生活が始められました。ああ、ありがたい! でも、実は買い替えたいと切実に思った物もありまして…それは調味料。白砂糖やみりん風調味料など、輪屋に来てからは使ったことのないような物が色々と並んでいました。中でも気になったのが促成醤油。本醸造の醤油との違い、ご存知ですか? そこで今回は醤油のお話です (白砂糖・みりん風調味料のお話はいずれそのうちに)。

まずは、本醸造醤油の作り方から

- ① 蒸した大豆と炒って砕いた小麦を混ぜたものに、麹菌を加える
- ② 数日間高温を保ち、醤油麹に変化させる
- ③ ②で出来た醤油麹に塩水を加えて、もろみを作る
- ④ もろみを桶に仕込み、時間をかけて発酵・熟成させる (2年~3年)

この間 麹菌・酵母菌・乳酸菌が働いて、プツプツ泡立つ

- ⑤ 熟成したもろみを布に包んで絞る →本醸造 生醤油のできあがり

- ⑥ 生醤油を加熱・殺菌して、色・味・香りを調える →本醸造醤油のできあがり

このように、手間と時間をかけてお醤油は作られているのです。

一方、促成しょうゆの作り方は

まず材料の違い。基本は大豆・小麦・塩の三点が原料ですが、ここでは丸大豆ではなく脱脂加工大豆が使われます。これは薬剤を使用して大豆の持っている油分を絞った後の、しぼりかすです。大豆油の残りかすを使うわけですからコストは大幅に下げられますが、大豆そのものの持つうまみも絞り取られてしまっています。そこで、うまみ不足を補うために、人工のアミノ酸を加えたりします。

そして発酵期間の違い。仕上げまでに二年も三年もかけているのは、収益を出すまでにはかなりの時間を待たなければなりません。そこで菌の力でじっくり発酵させていくやり方ではなく、醸造アルコールを使います。でもこれでは色が薄いので、木桶で熟成させた物に近づけるようにカラメル色素を加えて黒くします。こうして醤油が仕上がるまでの時間を 1/10 から 1/20 に短縮できるわけです。

醤油という名で同じように売られていいのだろうかと思いますが、今は消費者の私達がしっかりと見極めるしかありません (ラベルは要確認です)。もちろん輪屋のお醤油は全てホンモノ。厳選された原料で出来ています。特におすすめは「オーサワ 手作り生(いき)しょうゆ」。加熱・殺菌処理をしていないので、酵母・酵素・乳酸菌が生きていますし、何よりおいしい! 手嶋さんいわく「飲みたい」という味です。ちょっと高いなーと感じる方は、生食用だけに使ってみてください。

おひたしがご馳走になりますよ。

1L =1365 円
500ml =919 円





新商品のお茶

先日、サンプルでお茶をいただきました。試飲してみたのですが、特別美味しいとは思わなかったので“普通”にランク付け、輪屋では販売しないつもりでした。

数日後、実家から大のお茶好きの母が上京してきた際、同じお茶をいれてくれたのですが、同じお茶とは思えないくらい美味しいのです！あまりにも最初に飲んだお茶と違うので「本当にこのお茶をいれたの？」と確認したくらいです。不思議ですね～。同じお茶っ葉なのにこんなに味が変わるなんて・・・。でも確かにコーヒーはテッシーが入れたもの、紅茶は私が入れたものが美味しいといつも話していたので、やはりいれる人の想いが入るんでしょうね。

母曰く、「いれ方もあるかもしれないけど、このお茶美味しいわよ」という訳で、改めてお茶屋さんの営業の方にお越しいただいて詳しくご説明をいただき、再度母の試飲を経て、輪屋では2種類のお茶を販売することにしました。



『有機栽培で作った 煎茶』

鹿児島県知覧の有機栽培茶。土づくりからこだわっています。色が鮮やかで、香りがよく、コクのあるお茶を求めて、「あさつゆ」「やぶきた」「ゆたかみどり」を絶妙にブレンド。

“湯ざまししたお湯を注いで40～60秒”を守ると美味しいお茶です！せっかちさんご用心！←お茶じゃ～な by テッシー

100g 1260円 **お試し価格1000円**



『有機栽培で作った 抹茶入り煎茶』

鹿児島県知覧の有機栽培茶に宇治の抹茶をブレンドしています。残念ながら宇治の抹茶の方は有機ではないのですが、配合比は5%以下です。まろやかな味わいが特徴です。

100g 630円 **お試し価格560円**



やはり知覧のお茶を使っている緑茶。うちのお店のジャックやとなりの靴屋のお兄ちゃんなど、50代の男性に大人気。お茶屋さんに聞くと「普通のペットボトルのお茶は着色料がきついので、このお茶だと疲れた胃にやさしく感じるんじゃないでしょうか」とのこと。二人とも飲み過ぎなんだよね～。

500ml 158円 **お試し価格130円**

1260円の煎茶と同じ茶葉で

作った紅茶。国産紅茶のペットボトルってすごい。





大岡山マダムレシピ ~追熟編~

相変わらず関西弁な大岡山マダム。多分、広く配布されているレシピの中でも関西弁のレシピってあんまりないと思います。

私は関西人なので、完璧なイントネーションで読めるのですが関西以外の方はどうなのでしょう？でも、私はこのマダムのこの感じが大好き。今回はイラストも書いていただきました。←左のかぼちゃは違います。

今回のテーマは“追熟”

夏や秋に収穫したけど、そのまま食べずにおいといて冷蔵庫も電子レンジもなかった時代、畑が真っ白な雪で覆われて「何も無い！」ってなった時、「おじいさん夏においといたあれがありましたよ！」とか言って腰の曲がったおばあさんが縁の下なんかをゴソゴソして持ってくる…『日本昔話し』的な展開・・・なんて勝手な想像ですが、長期保存しといても、採りたてより美味しくいただけたりしちゃう野菜を取り上げてみました。



まず“冬瓜”これは夏に採れるけど冬までおいとも食べれるよってことでこの名前がついてるらしい。次にこれも果菜の“かぼちゃ”。追熟させるとより甘く、ホクホクした感じになります。そして保存追熟野菜の代表格はやっぱり“イモ”今回は“さつま芋”にスポットをあててみました。いくら冬でもOKと言っても採れたのはやっぱり夏。冬瓜もカボチャもどちらかというと体を冷やすタイプのもの…よってあんかけとかにしてあったか感を出しましょう。

冬瓜の下準備

冬瓜は厚めに皮をむいて、たねの部分を取り除き、適当な大きさにゴロゴロ切って熱湯で2~3分下ゆでしておく。

冬瓜のえびあんかけ

冬瓜（下準備済みのもの）…1/4個分

だし 2カップくらい

塩 1つまみ

薄口しょうゆ 大さじ1

酒 大さじ1

みりん 大さじ1

むきえび 100g

しょうが汁 小さじ2

酒 小さじ2

片栗粉 小さじ2（同量の水でといておく）



- ① 下ゆでした冬瓜を、だし・塩・薄口醤油・酒・みりんで透明になるまで弱火でコトコト煮含める
- ② エビはたたいてから酒・しょうが汁をかけておく
- ③ 冬瓜が煮えあがったら、煮汁を別鍋に移し、そこに②のエビを入れて煮、火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける
- ④ ③を①の上にかけてできあがり

かぼちゃのそぼろあん

かぼちゃ 1/4個 → 一口大に切る

鶏挽肉 50g

しょうがみじん切り 小さじ2

鶏ミンチ 40gくらい

ねぎ 白い部分 5~6cmのみじん切り

しいたけ 2枚 水でもどしてみじん切り

ゴマ油 少量

だし汁 1カップ位 しいたけの戻し汁でもOK

みりん 大さじ2

しょうゆ 大さじ2

片栗粉 小さじ2(同量の水でといておく)

- 鍋を火にかけてゴマ油をひいて鶏挽肉を炒める。パラパラになったらしょうが、ねぎ、しいたけも入れ、一緒に炒める
- 香りが出てきたら①にかぼちゃを入れ、全体をちよつと混ぜてから、だし汁、みりん、醤油を入れ、弱火でコトコト煮る
- かぼちゃが柔らかく煮えて汁気が半分位に減ってきたらいったんかぼちゃだけ取り出す
- ②の煮汁に水溶き片栗粉をまわし入れとろみをつけてから③のかぼちゃを戻し入れザツと混ぜる

※ 冬瓜でつくる時は②のだし汁をもっとたくさん入れる



さつまいもとねぎの炊き合わせ

さつまいも 中1本 → 皮もつけたまま1~1.5cmの輪切り

ねぎ 1本 → ななめにザクザク切る

薄口しょうゆ 大さじ1

みりん 大さじ2

だし

鍋にさつまいもとねぎを入れ、だしをひたひたになる位注ぎ、調味料も入れて弱火でさつまいもが柔らかくなってねぎがぐたつとなるまで煮含める



さつまいもとかぼちゃの蒸し物

さつまいもとかぼちゃを適当な食べやすい大きさに切って、塩をパラパラとふりかけ、湯気のたった蒸し器に入れて竹串をさして柔らかくなるまで蒸す
蒸しあがったら器にとってハーブソルトとオリーブオイルをかけるだけ。和風にしたらかつたらずみそなんかをつけてもいい。
この時、ついでに人参とかブロッコリーとかカリフラワーとか色々いっしょに蒸しちゃうと結構豪華

ちよつと手間をかけるなら、次のさつまいものゴマ焼きがおすすめ。
お弁当のおかずにもなります。

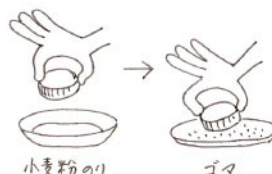


さつまいものゴマ焼き

1~2cm厚の輪切りにしたさつまいもに塩をパラパラッとふって蒸す。

小麦粉を水で溶いて塩をひとつまみ入れてノリ状にする。黒ゴマを炒って浅いお皿に拵げておく。

蒸しあがったさつまいもの両面に小麦粉ノリ→黒ゴマの順につけて、油をひいたフライパンで両面こんがり焼く





冬の乾燥肌対策

冬は、大気が乾燥し、寒風が吹きすさび、エアコンが室内の湿度を奪い…と肌にとっては厳しい季節です。ここで、しっかりケアするかしないかで、肌年齢にグッと差がついてきます。

サリマン健康ファイル

病気と病院のQ&A

脱塩素!! 痒い人は

オーストラリアの名医が、日本人の肌の悩みに答える

この情報、お薬を飲む方法をのぞくのが楽しくて

日経「ゲンダイ」 平成13年3月2日

『湯まいるど』 1箱30包入り 850円

その名の通り、お風呂の塩素を中和してお湯をマイルドにしてくれます。1包を浴槽にパラパラと入れるだけ。左の写真のように脛が痒い方や、皮脂の分泌が低下するために起こる老人性の乾皮症の方にもお勧めです。



『塩素中和シャワーヘッド』

カートリッジの取り換えが1年と、とてもお得。リンナイとノーリツ以外のシャワーに使用できます。
本体 9240円 カートリッジ 2940円

『ベジタブル リップクリーム』 『ベジタブル ハンドクリーム』



どちらも食べられる素材から出来ています。

リップ 1050円
ハンドクリーム 1260円



『ホホバオイル』

医療用のグレードを持つホホバオイル。お風呂上がりには濡れたままで体全体にのぼします。アトピー肌にも
100ml 5000円



『椿油スプレー』

乾燥してパサパサの髪にシュッとスプレーすればさらさらヘア。

95g 1260円



究極の保湿力『ル・スピノワ』

前回のニューズレターでご紹介したシミ、しわ、敏感肌などに積極的に働きかける基礎化粧品。パウダーで仕上げるので、肌に負担がなく、見た目とてもナチュラルです。

サンプルをご用意していますので、是非保湿力をお試しください。



<p>朝用化粧水 150ml 3570円</p>	<p>夜用化粧水 150ml 3885円</p>	<p>美容液 30ml 11550円</p>	<p>オイル 30ml 10500円</p>	<p>洗顔石鹸 200g 3990円</p>
----------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

オーガニックパンツ祭り 第2弾

「みんなではけば怖くない」を合言葉に前号でセールしたオーガニックコットンのパンツたち。購入された方は穿かれたでしょうか？ セールをした当の私は購入しておきながら、どうしても気が進まなくて、1か月以上袋に入れたままにしていました。でも、いつまでも見てる訳にはいかないし…ということで、穿いてみたら、噂通りハマりました。もう化繊のパンツに戻る気も失せ、「もっと買ってあげばよかったな〜」と思う毎日。そこで、きっとハマってしまって私と同じように考えてる人や、前号のセール時には決心がつかないけど、今ごろ決心が固まってきた人に向けて2度目のセールをさせていただきます。今回はあったか靴下もセールです！

オーガニックガーデン 『すっぽりショーツ』



すっぽりとヒップを包み込むタイプ。またぐりが深く、締め付け感がありません。防縮加工をしていませんので、洗濯後多少の縮みが出ます。

15%OFF



素材：オーガニックコットン100%

M ヒップ80~93cm **¥1428**

L ヒップ90~100cm **¥1428**

オーガニックガーデン 『ベア天竺ボーイレングス』



アウターにひびきにくく、ジーンズなどピタッとしたボトムスにおすすめ。防縮加工をしていませんので、洗濯後多少の縮みが出ます。

15%OFF



素材：オーガニックコットン90%
ポリウレタン10%

M ヒップ87~95cm **¥1695**

L ヒップ92~100cm **¥1695**

メイドインアース 『レディースショーツ』



ソフトなフィット感がとても心地いいショーツです。ウェストのゴムが取り替えられるように、内側に口がついているので、ゆるくなくても安心です。

15%OFF



素材：オーガニックコットン100%

M ヒップ80~93cm **¥1428**

L ヒップ90~100cm **¥1517**

日の出絹織 『ポカポカ絹靴下』



外側はラムウールとカシミア、内側は絹100%の二重構造で足元ポカポカ。外からはわからない、ダブル保温効果であったかさが違います。絹は吸湿性、保温性、放湿性に優れた繊維です。温かくしても汗で蒸れることなく、足のにおいも気になりません。

素材：(外側) ラムウール65%、ナイロン20%、カシミア15%
(内側) 絹100%

サイズ：M (婦人) **¥1600**

15%OFF

風邪と便秘それにストレス

夏ごろにかなり面白い本を読みました。本の中にビックリするような事が書いてあったので、簡単にご紹介したいと思います。

少し物騒な例えになりますが、火曜サスペンス劇場などでよく「被害者は頭を鈍器のようなもので殴られて死亡」というフレーズが出てきます。その鈍器というのは、ガラス製の重たい灰皿だったり、大きな花瓶だったりして、相当な衝撃を脳に与えて死に追いやります。でも、鈍器などで外傷を受けなくても、人間の体が一瞬にして死に追いやられる事があります。それが心臓発作や脳卒中です。

言い換えれば「心臓発作や脳卒中が起こる際に体が受ける打撃は、頭部を鈍器で殴られるのと同じ位の打撃」らしく、その打撃は突然に体の内側から加えられるそうです。

その打撃の原因物質は“タンパク性アミン類”と言い、体内で産生される物質の中では、最強の血管収縮・けいれん作用及び組織傷害作用を持つ物質なのだそうです。そのタンパク性アミン類は、強酸性状態になった腸内に滞っている腐敗した便の中で化学反応によって発生し、腸壁から吸収されてしまいます。

“強酸性状態になった腸内の腐敗便”を作ってしまう要因は、①食事の質 ②食事の量 ③咀嚼回数 ④消化器の能力 で、その中でも①の「質」が一番大きな影響を受けるのだそうで、簡潔に言うとやはり肉食は日本人の消化器には向いていないということだそうです。また、風邪と便秘は④の「消化器の能力」を弱める主要な原因なので、要注意だということでした。「風邪の時は消化のいいものを…」というのは本当だったんですね。また、このページのタイトルには“ストレス”とありますが、それは私が別のところで得た情報なのですが、ストレス、特に“怒りの感情”が消化器を弱めるらしく、口げんかをしながら食事したり、ワイドショーやニュースなど、怒る要素の多いテレビを見ながらの食事もよくないそうです。食事は笑顔で食べましょう！

どうしてももの時の輪屋的便秘対策

第1位 腸内洗浄 カフェコロソ



10%OFF

本体

¥9,240

→¥8,316



洗腸液 **20%OFF**

1本 ¥315 →¥252

6本 ¥1890 →¥1,512

12本 ¥8820 →¥7,056



15%OFF

潤滑剤

¥1,575

→¥1,338

「腸の中を洗うなんて！」と私も最初は嫌悪感と不安でいっぱいでしたが、アトピーを治したくて恐る恐るトライしました。それが8年前。心配していたようにクセにもならないし、下剤のようにいつまでもお腹がしびらないし、トラブルありません。何よりも一番大腸がきれいになります。「よくない」と言われるお医者さんもいるので、ご判断はお任せします。考案者は「病気になる生き方」の著者新谷弘美先生です。

※資料あります!!



『食器洗い機専用洗剤』

合成界面活性剤が使われていないので、環境にも人体にも安心して使えます。合成洗剤と変わらない洗い上がりで、食器が曇るような事ありません。油污れは軽く拭きとってから食洗器に入れば結構少量でも大丈夫です・ 500g 504円 → 453円



『超電水クリーンシュッシュ』

ふくんちゅ食堂の道子さんが「これってホントに水？」と疑ったくらい油污れも落ちる電気分解水。人体や環境に有害な界面活性剤、アルコール等の有害物質を一切含んでいません。水なので二度拭きも不要、まな板や冷蔵庫など、菌が気になる場所でもしっかり除菌します。消臭効果もしっかりあるので生ゴミにかけてもOK。静電気の気になる電化製品の拭き掃除にも最適。うちでは布団にもシュッと掛けてから干しています。

本体 500ml 823円
→ 740円
詰替用 1000ml 1029円
→ 926円



『洗濯槽クリーナー』

洗濯槽の中の汚れが皮膚のかゆみの原因になっていることがあります。やり方は簡単、1袋分の洗剤を入れて、お水を入れて数時間おいておきだけ。洗濯物を入れない状態で1回運転します。目安は3カ月に1度。ドラム式には残念ですが使えません。

2回分 945円 → 850円



自分へのご褒美



※12cm×25cm位
※30回位繰り返し使えます。



こんな風に着に
置くのよ〜

2940円
→ 2352円

20%OFF

オーガニック玄米と生姜が入った袋を電子レンジでチンして温め、温めたい部位におきます。私は寒い日に足の上に載せながらパソコンを仕事をしています。生姜の成分が靴下を通過して効くのか足の指が寒い日に熱いお風呂に入ったときのようにピリピリして、何とも言えない感じで温まります。肩においたり、腰に置いたり、お布団の中に入れてたりと、使い方は様々。玄米の重みが程良く、置いてみると、誰かの手を置いてもらっているかのような癒し効果もあります。クリスマスやお正月など、是非自分へのご褒美に買ってあげてください。

使い捨てカイロや電気の暖房機にはない心地よさです。

『幸せはガンがくれた』※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

素晴らしい本でした！もし、このニュースレターを読んで下さっている方の周りにガンや難病の方がいらっしゃったら是非この本を教えてあげてください。ものすごく励みになると思います。この本は、ガンにかかりながらも余命を美しく生きた人の話ではなく、末期ガンから見事に生還した人達の記録です。ガンの三大療法では治らず、余命3週間の宣告を受けてから自力でガンを自然退縮させた方たちなので、やはり医療に対する憤りも書いてありますが、病院では治らずに亡くなる方が年間34万人を超えている以上、新しい選択肢としてこんな情報が社会に認知されることも必要なのでは…と思っています。

ガン治癒のカギはライフスタイルと食事の改善、そして心の持ち方の改善だそうです。インターネットをご覧になれる方はホームページがあります。 <http://www.naotta.net>
本を読みたいという方は私が貸出し用に購入しておいた物をお貸し致しますので、スタッフまでご連絡ください。

もう一冊、NHK「プロフェッショナル仕事の流儀」で紹介され、ものすごい反響を呼んだ青森の無農薬無化学肥料でリンゴを作るリンゴ農家の木村さんのドキュメンタリー『奇跡のリンゴ』も最高でした。読みながら感動のあまり何度も泣いてしまいました。この木村さんのリンゴ、今では全く手に入らないような代物になってしまいましたが、実は輪屋が5周年を迎えた時、お客様に感謝の気持ちを込めてお配りしたことがあります。その時仕入れ価格で1個350円。無農薬無化学肥料で作られているなんて確かに“すごいリンゴ”だとは理解していたはずなのに「高すぎる～」なんて思っていました。しかしこの本で木村さんのご苦労と、リンゴを無農薬無化学肥料で作ることの意義を考えると、そのリンゴを食べられることの本当の意味というのを知らしめられました。ものすごく奥深い本です。その本の文頭に書いてあった インドの詩人の詩をご紹介します。

ラビンドラナート・タゴール「果物採集」より 石川拓治訳

危険から守り給えと祈るのではなく、
危険と勇敢に立ち向かえますように。

痛みが鎮まることを乞うのではなく、
痛みを打ち克つ心を乞えますように。

人生という戦場で味方をさがすのではなく、
自分自身の力を見いだせますように。

不安と恐れの下で救済を切望するのではなく、
自由を勝ち取るために耐える心を願えますように。

成功のなかにのみあなたの恵みを感じるような卑怯者ではなく、
失意のときにこそ、あなたの御手に握られていることに気づけますように。



元気は 氣 から!

産後の疲れから、顔面神経麻痺になってしまった私を救ってくれた気功教室。今で通い出して2年半になります。先日、生徒全員“氣が入っている”ハガキを頂きました。他の生徒さんから「痛いところに当てたら痛みがとれた」という話を聞き、私も子供をおんぶしていたら痛くなってしまったひじに当ててみる事に。

2年半通っていて、実際に氣を感じるようになってきたにも関わらず、やはり慎重な私は「ホントかな～」なんてあまり期待していませんでした。だってハガキですもん！なのに、肘に当ててみたら、あら不思議！噂で聞いたように明らかに温かい！ビックリしてテッシーにも触ってもらったら、「またまた～、裕子は単純やな～」なんて言いかけてたテッシーも「うわっ！」と思わず叫んでいました。でも、私とテッシーは気功教室の生徒だし、もしかしたらものすごく敏感に感じてるのかもしれないよね、ということで、事務所で仕事しているスタッフ二人にも触ってもらうことにしました。すると、二人ともハガキに触るなり「何これー！ビリビリするー！」と言って二人とも大はしゃぎ。・・・(―)2年半通ってる私が温かいことだけしか感じないのに、彼女たちには怖がるほどにビリビリ感じるってどういう事？と、何だかさみしーい気持ちになりましたが、とにかく気功を習ってる習っていないなんて事はやっぱり関係なく、“氣”というものは周りのものすべてに影響を与えるということを確認しました。

自分も含めて気功教室の周りでは「奇跡」がいっぱい。やり始めるまでは思ってもみませんでしたが、健康になりたい、体質を改善したいという人にとっては、気功はかなりの早道です。あと、運気を上げたい社長さんにもお勧めです！

お問い合わせ：大岡山教室 03-3718-3042

表参道にも教室があります。
会社帰りにエネルギーを
チャージして帰りませんか？



もうすぐ、現在行われている本格的な気功療法に加えて、目のマッサージ、肩こり、ひざ痛など局所に限ったプチ療法も始まります。目をマッサージしてもらったら体中の氣が流れた、なんてことが実際に起こるかも・・・。

こちらも詳細はお問い合わせ下さいね！



あとがき

年賀状のご用命は
大岡山の鳴穂堂へ

今回も無事に最終ページまで書き進んで書くことができました。これもひとえに、超多忙&ひじ痛の中、執念で原稿を仕上げた下さった曳地トシさん、快く掲載に応じて下さった日本の心を伝える魚屋高橋功さん、毎回毎回の一番に原稿を仕上げた下さり、試食までさせてくれる大岡山のマダム、早起きな旦那と夜型の自分の板挟みであたふたしている新婚あやっぺ、値段を調べてくれたり写真撮ってくれたり、徹夜明けの私の労をねぎらってくれるスタッフ達、「この家にはお父さんが二人いるみたいだな」なんて言いながらドンドン包丁さばきが上達し刻む速度が速くなっていくテッシーと、完全にママとパパの違いがわかっていない癒し系の福ちゃん、そして、そして、締切りの日に「明日じゃダメ？」と聞いてしまう私に10秒考えたあと「いいよ！何とかするよ！」と言ってくれる印刷屋さんの鳴穂堂さん、この方々のおかげでございます。そして、商店街で会うと「いつも読んでるわよ！がんばってね」とお声をかけて下さるお客様方にも、いくら感謝してもしたりないくらいです。

そんな家族のためにも、スタッフのためにも、そして鳴穂堂さんのためにも、次回こそは早めに仕上げるぞ！と意気込んでいるのですが、前号はゴキブリ君に行く手を阻まれ（←詳しくは前号の「あとがき」をご覧ください）、今回は書きとめておいたネタ帳がなくなったり、95%まで完成していた締切り2日前に、ページ数を4ページ増やさなければならぬことになったりで、やはり後1時間しか時間がないというのにこんな所を書いている訳です。

・・・なんなんでしょう??? ある意味正確なくらい遅れています。

優等生的に期限を守ることを心理的にブロックしているのでしょうか？それともやはり神様の仕業でしょうか？・・・なんちゃって、ちょっと遠大な感じで言い訳してみました。ホントごめんなさい！鳴穂堂さん！来年からは心を入れ替えて頑張ります！

そんな私と一緒にされたくはないと思いますが、このニュースレターがみなさまのお手元に届くのは12月中旬ごろ、まだ年賀状を用意していないという方は、まだ間に合います。いざという時頼れる男、鳴穂堂さんの所に駆け込んでください。きっと何とかしてくれます。それでは、みなさま今年もありがとうございました。

よいお年を！ ゆう子



【鳴穂堂印房】

北千束 1-53-8

印刷料金は黒一色 100 枚で 3000 円くらい、
カラーだと 100 枚 6000 円～ 7000 円くらい。
本当に親切なので、印刷の事で困ったら相談してみてくださいね。

tel : 3717-2385

