



自然食品

オーガニック
りんや 輪屋

いつもありがとうございます！ 輪屋のゆう子です。

ついに師走に突入しました！まだ今年の夏の暑さがまざまざと記憶に残っているのに、もう12月だなんて本当にアンビリーバブルです。皆さんにとって、今年はどんな年でしたでしょうか？

私は“宇宙に行くよりも深海に潜る方が難しいのと同じで、自分を知ることはとてつもなく難しい”とずっと思っていたのですが、ひょんなことから自己探求が始まり、それに合わせて人生の師とも言うべき人達と出会えたり、最高の仲間が出来たり、人生が思いもかけなかった方向に動き始めたり…と、私にとって今年は、近年稀にみるくらいいい体験が出来、勉強になった年でした。しかしつくづく『四十にして惑いばなし…』という感じではありますが、こうして少しずつでも前に進んでいったら、いつかは私も立派な大人になれるかしら…と希望を持ちつつ、来年も頑張っていこうと思っています。



福ちゃんは今すぐ4歳になります。ちょっと遅かったのですが、やっとお話しが出来るようになってきました。普通だったら赤ちゃん言葉から徐々に単語力がついていって、文章が話せるようになるのですが、福ちゃんの場合は、単語だけで意思を伝えていた期間が他の子よりも長く、徐々にではなく突如文章を話し始めたような感じでした。しかも、はっきり話し始めたのが、おもちゃ屋さんにあるガチャガチャの前で言った「お金ちょーだい」。

普通は「ママ好き」とか、「おなかへったー」とか、そのあたりからじゃないの???とガックリしつつ、テッシーに「誰から習ったんやろー。保育園でお友達が言ってたんかなー」と報告したら「ゆう子がいつも俺に言ってるやん」と言われ絶句。まー確かに我が家は財布をテッシーが管理しているので、いつもテッシーにお金をもらうのですが、欲しい物をゲットするにはお金が必要だということまで理解して話してる訳ですから、完全に意思と意図がハッキリしているってことですよね。いや〜。気をつけないと何を真似されるかわかりませんね




今年の年末は、永年輪屋を仕切ってくれていたあやっぺがいない状態で迎える初めての年末です。しかも、定期セールが12月24日～26日。そしてお正月のお惣菜の販売が27日から…かなりのバタバタが予想されますが、スタッフのたくみ君は自分の携帯電話をグーグルフォンに変えて配達のご用命に備えています。テッシーも店頭立つ予定で、私と福ちゃんは一足お先に実家に強制送還と、配置も万全（のはず…）です！皆さまのご来店を心よりお待ちしております。

食いしん坊万歳 ♥ ~おせち編~ 12/27日~発売開始

子供の頃はおせちってあまり好きではなかったのですが、30才を過ぎたあたりからおせちの美味しさに目覚め、おせちと言うと目の色が変わる私。ここ数年はおせち惣菜に加えてこの時期だけ発売される鍋セットや海産物を注文して幸せを満喫しています。外食するより家で食べる方が安くあがるし美味しいんですね。

輪屋では下記のように代表的なおせち惣菜を27日から販売いたします。

各メーカーさんのカタログからより集めて構成しているので、スクラップブックみたいになってますが…♪ その中でも、特にお薦めのものには  ←この印をつけています。入荷数に限りがあるため、売り切れの場合はご容赦ください。

<p>2 蒲鉾(たら)白 <要冷蔵1月5日迄> 240g ¥924</p> <p>3 蒲鉾(たら)赤 <要冷蔵1月5日迄> 240g ¥924</p> <p>4 蒲鉾(くち)白 <要冷蔵1月7日迄> 255g ¥1,890</p> <p>5 蒲鉾(くち)赤 <要冷蔵1月7日迄> 255g ¥1,890</p> 	<p>11 伊達巻 <要冷蔵1月7日迄> 1本(約350g) ¥1,838</p> 	<p>9 伊達巻(小)間肉風 1660円 ●1本(約320g) このおせちの定番です。おせち料理に欠かせない定番の一品です。</p> <p>7 なると <要冷蔵1月10日迄> 120g ¥347</p> 		
<p>32 だし巻 820円 ●250g 上品なうす味仕上げただし巻に「壽」の焼印を入れました。卵は有精卵を使用しています。</p> 	<p>静岡 玉子焼 こだわりの地元産の卵をえぬめな焼だてで焼き上げ上品な味わいの玉子焼き</p> <p>品番 15 玉子焼 250g 冷蔵(冷蔵 10日) 税込861円</p> 	<p>34 錦玉子 1,030円 ●220g 卵の黄と白を、全粒を風味する卵に見立てた練起物です。</p> <p>品番 16 一口昆布巻 120g 冷蔵(冷蔵 45日) 税込714円</p> 	<p>北海道 一口昆布巻 「よるこぶ」の詰品から選ばれる昆布は葉がやわらかな道東産を選び、希少な塩産かんぴょうで手巻きした一品。</p> <p>品番 17 紅鮭の昆布巻 1本 冷蔵(冷蔵 60日) 税込714円</p> <p>品番 18 にしんの昆布巻 1本 冷蔵(冷蔵 60日) 税込714円</p> 	<p>10 紅鮭・にしんの昆布巻 コクのある北海道産の一等級で、紅鮭と身欠にしんをくくのみ込みました。</p> 
<p>20 回作り 720円 ●約50g 「お茶め」とも呼ばれ、豆腐製菓を餅に丸めあげが特徴です。</p> 	<p>栃木 とうろゆば 自家製豆腐製法 一枚一枚丁寧に引き上げたゆばに、新鮮な豆乳をとり込んだ風味高くやわらかなゆば。</p> <p>品番 20 とうろゆば 200g 冷蔵(冷蔵 60日) 税込977円</p> 	<p>25 ごぼう牛肉巻 1,100円 ●本(約180g) 約 細く長く生きなごぼうを詰めたごぼう巻、牛肉で巻いて蒸しました。</p> <p>品番 22 丹波黒の煮豆 200g 常温(常温 180日) (固形量 100g) 税込788円</p> 	<p>45 チキン八幡巻 1,050円 ●本(約170g) 約 最後の多い毛布のごぼう巻を巻きました。</p> <p>品番 25 栗きんとん 220g 冷蔵(冷蔵 30日) 税込1,313円</p> 	<p>116 栗甘露煮 1,418円 ●320g (固形量160g) 国産の栗をてんざい糖の</p> <p>品番 25 栗きんとん 220g 冷蔵(冷蔵 30日) 税込1,313円</p> 
<p>出雲 正直そば 品番 33 正直そば 120g×2(つゆ付)(2人前) 常温(常温 90日) 税込630円</p> 	<p>丹波 丹波黒の煮豆 自家製粉した挽きたての国内産そば粉と国内産小麦粉を使用した「一生そば」です。</p> 	<p>栗きんとん 風味よく作った栗あんこに、わらかく仕上げた国内産栗を入れました。</p> 	<p>116 栗甘露煮 1,418円 ●320g (固形量160g) 国産の栗をてんざい糖の</p> 	



✨ 絶品 ✨ 🍡❤️

出ました！
このおいちゃんの数の子は本当に唸ります。
味が濃いですよね～。
ここ数年は毎年売り切れてしまい、私のところまで回ってきませんでしたが、今年こそは早めに行ってゲットしますっ！

↓今年の鍋はこれでいくことにしました。



この「うに」と「いくら」がたまらん！
毎年書いてますが、我が家は超贅沢ゴージャスパスタにして食べています♡

無添加もの予約受付中 12/23まで！

私が毎年楽しみにしている海産物がこちら。
特にこの時期だけ出てくる無添加の明太子は注文し忘れたら一年後悔するほど。
輪屋にチラシをご用意していますので、スタッフにお声かけ下さい。
お歳暮としてお送り先の指定も出来ます。

✨ お歳暮にも最適 ✨

”産地直送便”

<p>53 無添加明太子 450g..... ¥4,800 (税抜) ¥5,040 (税込)</p>	<p>54 無添加たらこ 450g..... ¥4,800 (税抜) ¥5,040 (税込)</p>
<p>55 とらふく刺身セット とらふく刺身80g、たらふく50g、たらふく巻50g、たらふく巻150g ¥13,800 (税抜) ¥14,490 (税込)</p>	<p>56 戻りカツオ 420g 2筋... ¥3,800 (税抜) ¥3,990 (税込)</p>
<p>51 トロピンチョウ (中トロ) 750g..... ¥4,200 (税抜) ¥4,410 (税込)</p>	<p>58 北海道味 小樽発・ヤマトクール宅急便でお届け ¥5,200 (税抜) ¥5,460 (税込)</p>

「去年ふぐちりセット食べたなー」と思ってたら一昨年でした！
私の去年はどこに行ったのかしら…。
今年はトロピンチョウでいきます。

食いしん坊万歳 ♥ ~食材編~

毎年12月中旬あたりで行うはずの定期セールが、今年は24日～26日までと年末の買い出し時期とバッティングしてしまいました。セールだけでも店内は荒れ狂うのに、年越し準備まで…。しかも今年はあやっぺがない初めての年越し…。不安要素はいっぱいですが、「鉄はたたかれて強くなるんだよね！」なんて自分とスタッフを鼓舞しつつ、現在スタッフ一丸となってセール&年末に向けての準備をしています。でも、せっかくセールと年越しが近いのだから、安いセール期間中に年末用のお買い物もしていただいて、一気に配達させていただいたら、もしかしたら双方にとってお得かも！ということで、おせちを作る際に必要になるであろう調味料や食材の中から特にメインの食材をリストアップさせていただきました。セール期間中は店内全品10%オフです。是非セール期間中にお買いいただき、配達をお申し付け下さい。よろしくお願い致します。



【調味料】

手づくり生しょうゆ / 1L・1229円	無添加丸しぼり味噌(赤) / 1.5k・983円
茜しょうゆ / 720ml・520円	〃 (白) / 1.5k・983円
杉樽しょうゆ / 720ml・973円	富士酢 / 900ml・926円
丸島淡口しょうゆ / 900ml・567円	千鳥酢 / 900ml・577円
味の母(みりん) / 720ml・662円	純リンゴ酢 / 500ml・491円
みやこの料理酒 / 500ml・615円	ゆず仕立てぼん酢(富貴) / 400ml・813円
浜御塩 / 400g・437円	チョコーだしの素 / 1L・993円
海の精 / 500g・1134円	チョコー京風だしの素 / 1L・993円
三温糖 / 750g・454円	丸島 鰹だしの素 / 50包・1276円
果糖 / 500g・369円	ぶったまげた 鰹だし徳用 / 30包・1323円
てん菜含密糖 / 500g・331円	オーサワ野菜ブイヨン / 30包・1170円
オーサワのごま油 / 330g・832円	オーサワの中華だし / 8包・357円
なたねサラダ油 / 600g・633円	無添加わさび / 43g・407円
なたねサラダ缶(米沢) / 1400g・1087円	無添加しょうが / 43g・312円
カルボネルオリーブオイル / 458g・1304円	無添加からし / 43g・378円
松田のマヨネーズ(甘口・辛口) / 300g・432円	輪切りとうがらし / 10g・331円
生ソース 中濃・とんかつ・ウスター / 300g・449円	トマトケチャップ / 300g・321円

【乾物】

真昆布 / 120g・1017円	天日乾燥のり / 10枚・520円
カットだし昆布 / 75g・454円	四万十川の青さのり / 16g・425円
徳用だし昆布 / 120g・1000円	カットわかめ / 30g・435円
★だしはこれ(カツオ) / 80g・420円	棒寒天 / 2本・256円
ぶったまげた煮干し / 115g・397円	おつゆふ / 30g・180円
高野豆腐 / 8枚・397円	もちふ / 25g・180円
★どんこしいたけ / 45g・638円	桜エビ / 12g・643円
かんぴょう / 30g・321円	

**セール期間中
全品 10%OFF**

※配達には2000円以上から承っております。

★は20%オフ



rinya sale

セール期間中 店内商品10%オフ

12月24日(金)
25日(土)
26日(日)

※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。

20%OFF

written by ズッキー



【ウィンターチョコレート】

季節限定大人気チョコ。
シナモン、コリアンダーが入って
大人の味。早い者勝ち!!

683円 → 546円



【キムチ鍋スープ】

このスープにさらに輪屋で人気の
ミンさんのキムチを入れて。
ぜいたく〜

315円 → 252円



【梅醬番茶】

朝の目覚めにお湯で割って一杯。
ご飯に混ぜておむすびにしたり、
ドレッシングにも使えます。

1680円 → 1344円



【紅鮭スモークサーモン】

Xmas やお正月のパーティメニュー
で大活躍間違いなし。
普通のスモークサーモンよりも肉厚
で鮭の切り身に似ている… 😊

683円 → 546円



【シュレッドチーズ】

モツアレとゴーダのブレンド。
のびのび〜 とろとろ〜
冬のあったかメニューに欠かせま
せんね。

473円 → 378円



【オーサワの生ラーメン】

動物性の脂や砂糖を使ってい
ないので、安心して食べられま
す。みそ味、胡麻味噌味があ
り、2食入りです。

493円 → 394円



【ライス&ソイ】

ライスドリームと豆乳を混ぜた
ドリンク。これが美味しい♥
輪屋新メンバー愛美ちゃんお薦
め。隠れファンの多い一品です。

546円 → 437円



【ゆずしょう】

鍋や餃子はもちろん、ドレッシン
グやパスタの隠し味にも…。
お味噌汁に入れてもグ〜

315円 → 252円



【大粒どんこ椎茸】

お正月のおせちには是非。
肉厚で形もよく、しかも味が濃厚。
煮物や佃煮…夢みたい♥

798円 → 638円



【ブルーシー】

今回から初登場の「洗濯デカ アラ
イちゃん」に熱く語ってもらっ
てます。詳しくは23ページへ。

714円 → 571円



【花くらべ】

おひたしやおむす
びに使ったら美味
しいですよー

735円 → 588円



【だしはこれ】

パッケージから
してこれでとり
なさいと言わん
ばかり

525円 → 420円



【だしはこれ】

天然だしパック
ポンと入れるだけ。
簡単で嬉しい。

420円 → 336円

ゼンケン暖房器具フェア



すっかり定着した感のあるゼンケンの暖房器具。

もうすでに我が家では毎晩アーバンホットが活躍しています。

今年はアーバンホットに加えて、電磁波99%カットのその他の暖房器具もセール!

ゼンケン意外とあっさり完売してしまうメーカーなので、ご希望の方はお早め!!

遠方の方も大丈夫!



配達区域外のお客様には、宅配便にて発送致します
その際、送料は1個につき1050円となります。
(沖縄は2740円、北海道1360円)

【アーバンホット】

私のお気に入りアーバンホット。このアーバンホットの良さは空気が乾燥しないので、夜中につけっ放しに出来る事。お陰で夜中の授乳時も快適だったし、今では子供が布団からはみ出しているも安心していられます。お年寄りには夜中に部屋の温度が下がり過ぎる事が心臓発作の原因だったりするので、是非おじいちゃん、おばあちゃんにプレゼントしてあげてください。

「ファミリータイプ」
4.5～6畳



25%OFF

高さ500mm×幅650mm×奥行250mm

ゆう子のポイント

- 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

電気代：23円 / 1時間

~~¥37,800.-~~ → **¥28,350.-**

「スリム」
～3畳



もちろん私はスリムも愛用しています!このスリムは本当に狭い部屋向けで、真冬になると6畳間で使っていても部屋全体は暖まりません。

ですがトイレや脱衣所、自分の足元などスポット的に使うとスペースもとらないし、移動も軽いとしても効果的です。今年は実家のトイレ用に1台プレゼントしようと計画中です。

高さ540mm×幅380mm×奥行190mm (本体奥行50mm)

電気代：11.5円 / 1時間

25%OFF

~~¥19,950.-~~ → **¥14,960.-**

「スポットウォーム」



この存在は今年初めて知りました!

こんな商品が出てたんですね～。これなら安心して机の下に忍ばせられます。冷えは女の敵。

会社のクーラーがガンガンに効いてるなんて人は、夏でも使いましょう!

高さ345mm×幅440mm×奥行350mm

電気代：11.5円 / 1時間

25%OFF

~~¥13,440.-~~ → **¥10,080.-**

「ホットカーペット」

W-Line Cross方式で
電磁波99%カット

このカーペットも愛用中。日当たりのいい部屋だと、冬の昼間はカーペットだけでもヌクヌク。うたた寝なんてしたら天国の気分です。←本当は良くないんだらうけど…カバーの手触りもすごくよくて、かなり気に入ってます。

1畳	本体のみ	¥24,150.-	→	¥18,110.-
	カバー付	¥31,290.-	→	¥23,460.-
2畳	本体のみ	¥34,650.-	→	¥25,980.-
	カバー付	¥45,990.-	→	¥34,490.-
3畳	本体のみ	¥45,150.-	→	¥33,860.-
	カバー付	¥57,540.-	→	¥43,150.-



25%OFF



「電器ひざかけ」

W-Line Cross方式で
電磁波99%カット

「こんなのあったっけ〜」と思っていたら、新商品でした。営業マンの中村さん曰く、今年大ブレイクの予感がある商品だとか…。手洗い出来るし、肩にも掛けれるし、強運転で1時間1円って言うのも嬉しいですね。

25%OFF ¥15,750.- → ¥11,810.-

「足入れ電熱マット」

W-Line Cross方式で
電磁波99%カット

実は去年から狙っているのです♥電気足温器の電磁波が嫌で湯たんぽを使っていたのですが、これなら湯たんぽよりも手軽。電気ひざかけ同様手洗い出来るし、1時間1円しないし♥クリスマスプレゼントにサンタさんをお願いしよ〜

¥16,800.- → ¥12,600.-



「電熱マット」

W-Line Cross方式で
電磁波99%カット



「掛け敷き両用毛布」

W-Line Cross方式で
電磁波99%カット ZB-OC
オーガニックコットン
100%の暖かさ

お肌のデリケートな方やお年寄りまで安心してお使いいただける電気毛布です。

掛け敷き
両用タイプ
手元で
簡単操作

希少価値の高い
オーガニックコットンを使用



¥18,900.- → ¥14,170.- **25%OFF** ¥23,940.- → ¥17,950.-

MAKI'S RECOMMEND

春や秋になると必ず話題になる花粉症。本当に辛いですよね。私は幸いにもお灸で治りましたが、花粉症で涙ぐんでいる人を見る度にもっと簡単に治らないものかと思ってました。

輪屋で働くようになったある日、手嶋さんが花粉症に効くという「すぎ・ひのきドリンク」のすごさについて熱く話しているのを聞きました。

「花粉症の原因となるすぎやひのきのエキスを飲むことで花粉症を治す」ってどういうことだろう？と調べてみると、アレルゲンを少量ずつ体内に入れて慣らす事でそのアレルゲンに反応する体質を変えてしまおう！ということなんですよ（＝減感作療法）

普通、減感作療法って病院に数回通院して皮下注射して行るのが一般的。ですがこの「すぎ・ひのきドリンク」は舌下減感作療法といって舌の下からアレルゲンを吸収させることで苦痛もないし、通院の面倒もない。お子さんから始められるのもいいですよね。また、ただ飲むだけでも、腸から吸収されることで効果もあるし、その他にもすぎ、ひのきには免疫を高めたり整腸作用があったりと嬉しい効果があるようです。

そんなことを知った直後、鼻声の母から電話が。

私：「風邪ひいたの？」

母：「ううん。花粉症がひどくて。春先はいつもこんな具合なの。」

早速、「すぎ・ひのきドリンク」を半ば強引に勧めてみました。

手嶋さん曰く、「大体1本半は飲んだほうがいいよ。まずは、1本飲んでみてそれでもまだ効いていない感じだったらあと半分は飲んでもらってみて」とのこと。

母の場合、ちょうど1本飲み終えたところで花粉の飛ぶ時期も終わって「すぎ・ひのきドリンク」が効いたのかどうかよく分からない結果に…。でも、この話続きがありまして。

驚いたのが、翌年の花粉の季節。母から「今年は、花粉症がこないの。きっと効いたんだよね。知人にも勧めたいからもう1本送って。」と嬉しい報告が。姉にもその情報が届き、花粉症持ちの姉もトライすることに。私：「効いた？」 姉：「よく分からない・・・。」

母：「来年になれば、効いたか分かるよ。きっと。」

さてさて、来年の春 姉の花粉症はどうなっているのでしょうか？今まで他のお客様にも高確率で結果を出してきた「すぎ・ひのきドリンク」。姉にも効果があれば、実家のある福井県で「すぎ・ひのきドリンク」が大ブレイクすることは間違いなしです。



ズッキーさんに「試しに食べてみない？」と誘われ購入したのが春の終わり。それから、夏が来て秋が来て実際に食べてみたのは秋の終わりでした。

「美味しい〜！」正直「ベジタリアンの」とか書いてあるクリーム系のものやスープって、少し物足りないと感じることが多かったです。でもこちらはアレンジなんて必要ない美味しさでした。まして、乳製品を控えていた私にも食べれるちょっとしたごほうびな一品。

作り方も簡単だし、たまの気分転換に大活躍しそうです。

冬にうれしいあったか蒸しパンが新登場です！！

written by ズッキー

ZUKKY'S RECOMMEND



袋を開けたらいざ蒸し器へ。ふかふかもちもちの出来上がり！
どちらもそのまま食べても美味しいのですが、おすすめはプレーンに和風惣菜をはさんで惣菜パンにすること！大根やかぶの葉が残ったら、細かく刻んでごま油で炒めます。油とみりんを入れて汁気がなくなったら白すり胡麻をまぶして完成。これをはさむとまた合うんです！きんぴらなどはもちろん、かぼちゃ煮なんか

プレーン よもぎ (3個入) ¥399

もいいですね。いろいろはさんでコンビニの肉まんあんまんシリーズに負けないくらいレポートリーを増やしちゃってみてください。この蒸しパンの嬉しいところは砂糖ではなくアガベシロップを使っているところ。食事後の血糖値が少ししか上がらないので、



ダイエットにももってこいです。アガベシロップのちょうどいい甘さが、気持ちもほっとさせてくれます。



270g ¥560

よもぎのほうにはぜひあんこを！！あったかよもぎあんぱんがまたまた美味し～のです。お正月にも活躍してくれそうなつぶしあんも新商品。袋を開けるとすぐ使える手軽さがいいですね。よもぎあんぱんにして余ったら、おはぎにおしるこにと、お好きなようにどうぞ！！



60g ¥1029

夏のカレーの後のアイスチャイもいいですけど、冬のホットチャイはまた格別。体を温めてくれるスパイスがたくさん入っています。今回登場のチャイミックスは、茶葉とスパイスがあらかじめ細かくまぜてあってすぐに使えます。ピリリとしっかり効くスパイスの正体は生姜と黒胡椒、チャイにはかかせないカルダモンとシナモン、クローブたちです。どれも消化器系のトラブルにいいとされるスパイスばかり。家で作るの面倒そうだし・・・、と思っているあなた！本当に簡単です。おうちで作ればミルクを濃くしたり豆乳チャイにしたりと自分の好みで作れるのがいいですよ！インドではお菓子のかわりに飲まれるというほど、砂糖を大量に入れるのが基本だそうですが、アガベシロップやてんさい糖など好みの甘味で味付けできるのもおうちカフェの魅力。しかもクッキーやシフォンケーキにも使えるミックスなので、1箱あれば楽しみ方がいっぱいですよ。



セール期間中
20%OFF

純米 ¥420
玄米 ¥336

日本には数多く優れた発酵食品がありますが、甘酒もそのひとつ。実は飲む点滴と言われるすごいやつ。それは天然の必須アミノ酸を最も多く含む飲み物だからなのです。高血圧や肥満防止、美肌や免疫力強化などに効く、まさに総合ビタミンドリンク。初詣で神社などに行くと必ず甘酒がありませんか？子供が病気をせず丈夫に成長して欲しいとの祈りを込めて子供に甘酒を飲ませ、母乳がでないお母さんには母乳がでるようにとの祈りから甘酒を授けてくれる神社が多いそうです。大人にも子供にも貴重な栄養源だったまさに伝統的な飲み物なのです。また、甘酒に含まれる麹菌や乳酸菌を取ることで腸も元気に。

お正月に甘酒を飲んで、2011年も素晴らしい1年にしましょう！

大岡山マダムレシピ

このシリーズも回を追うごとに試行錯誤を繰り返し、少しずつ進化してきましたが、今回はついに料理教室という形態をとるに至りました。

教室（我が家の合所なのですが）に2人の生徒さんと、カメラマン兼助手のゆう子さんを迎えて“アトピツ子にやさしい油なし、砂糖なし”のメニューを展開してみました。材料はもちろん寄居の旬の野菜をふんだんに使って秋の献立です。手間いらずのデザートも一品添えました。



● 菜飯

お米…3合
かぶの葉…4個分
塩、ゴマ

かぶの葉を細かく切り、ボールに入れて塩をふる。
かぶの葉がしんなりしてきたら、ギュッと絞って炊きたてのご飯にさっくり混ぜる。
最後にいりゴマをふる。



● かぶのスープ



かぶ…4個～5個 → 5cm位の厚さに切る
玉ねぎ…1個 → くし切り
じゃが芋…2個 → 薄切り
塩、胡椒

野菜を鍋に入れ、水をひたひたになるくらい注ぎ、火にかける。
弱火でコトコト野菜が柔らかくなるまで煮る。
ハンドミキサーでドロドロにして、塩、胡椒で味を調える。

● れんこんハンバーグ

れんこん…300g
しいたけ…3～4枚
玉ねぎ…1/2個
塩、胡椒
しょうゆ…小さじ1
上新粉…大さじ1
木綿豆腐…1/2丁

a
えのき茸…1袋
塩
しょうゆ
酒
しょうが
葛
だし汁



- ① れんこんはすりおろし、ザルにあけて水を切っておく
- ② 玉ねぎ、しいたけはみじん切りにする
- ③ 木綿豆腐は水切りしておく
- ④ ①②③をボールに入れ、上新粉、しょうゆ、塩、胡椒も入れてよく混ぜる
- ⑤ ④を小判型に形作る
- ⑥ フライパンに薄く油をひき、⑤を少し焦げ目がつくくらい、両面焼く
- ⑦ きのかあんを作る

aの葛以外の材料を小鍋に入れ、だし汁をひたひたになる位入れ、火にかける。
最後に葛を水で溶いて入れ、とろみをつける

- ⑧ ⑥のれんこんバーグに⑦のきのかあんをかける

●小松菜としめじのおろしあえ



小松菜…1束 → さつと茹でて3cm位に切る
 しめじ…1パック → 小房にわけてさつと湯通しする
 大根おろし…1カップ位
 ゆず…1個 → しぼっておく
 しょうゆ
 全部を和える

●五目野菜煮



大根	} 全部を2cm角位に切る	しょうゆ
にんじん		酒
しいたけ		だし汁
里芋		葛
玉ねぎ		ゆず

切った野菜を鍋に入れ、だしをひたひたになる位注ぎ、しょうゆと酒を1：1の割合で加え、弱火でコトコト煮る。
 野菜が柔らかく煮えたら、水溶きの葛をまわし入れ、とろみをつける。
 ゆずの皮をすりおろしたものを上にちらす。

●焼きねぎ

ねぎの白い部分を10cm位に切って、グリルで少し焦げ目がつく位に焼いて塩をふる



●さつま芋とりんごの重ね煮

さつま芋…1個 → 1cmの輪切り	} それぞれ 塩水につけて あくを抜く
りんご…2個 → 8等分してから5mm厚に切る	
レモン…1/2個位	



さつま芋を鍋に入れ、ひたひたの水を注ぎ、弱火でコトコト水気がなくなるまで煮る。
 その上にりんごを重ね、ふたをして火が通るまで煮る。
 りんごに火が通ったら、好みでレモン汁をかける。

📖 マダムの料理教室



今回はアトピッ子にも大丈夫のレシピをアトピッ子ママ達をお迎えしてお料理教室形式で作っていただきました。
 作って、一緒に食べて、残った分はお持ち帰りしていただいております。3000円。もちろん材料はすべてオーガニックです。
 次回は、マダムのルーツとも言うべき“イタリア家庭料理”でお料理教室を開催したいと思っています。開催時期は2月ごろ。
 参加ご希望の方は輪屋通販部 03-6425-9519 まで。



「ほんもの」にこだわろう!

最近、モノがどんどん安くなっている。

植木屋にとって必須アイテムである竹ぼうきも、ホームセンターに行くと178円で売られている。だが、この竹ぼうき、数回使っただけで、針金で絞めてあるところがすぐにゆるんで、グラグラになってしまう。ひどい時は柄(え)が抜けてしまい、まったく使い物にならない。そして、ごみとして処理するとなると、飯能市では200円かかる。



ホームセンターの竹ぼうき売り場。この裏にはさらに安い128円の竹ぼうきが売られていた!



ホームセンターの園芸売り場には、農薬がズラリ!

また、多くの家庭で手軽に使われる殺虫剤は、1,000円くらいで買えるものばかりだ。しかし、最後まで使い切る人はあまりいない。残ったものはどう処分するのだろうか?

自治体のごみの回収では、容器は回収しても、中身は回収しない。中身は、危険物・劇物専門の産業廃棄物処理業者に委託するしかない。その場合、1本につき、2~3万円ほどの処理代がかかる。だから、一見安そうに見えて、実は

+3万円ぐらいの値段が背後に隠されているのだ。

さらに、農薬は化学物質過敏症の引き金になることが多く、もし発症したら、働けなくなったり、治療のために使う時間や治療代など、大きな損失になる。

近ごろ、スーパーでも有機認証マーク(JASマーク)のついているものが売られている。しかし、同じ商品でJASマークがついていても、値段はピンからキリである。

たとえば、しょうゆ。びっくりするぐらい安い有機しょうゆもある(某有名メーカーのもの)。500ミリリットルで300円ぐらいだ。ところが、輪屋さんで扱っているものは500ミリリットルに換算すると800円ぐらいする。では、両者はどこが違うのだろうか? 「同じJASマークがついて



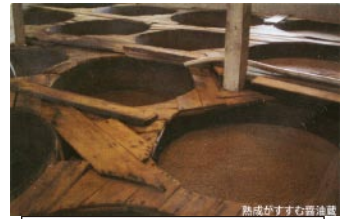
スーパーでも有機しょうゆが買えるようにはなったが…。

いるんだから、安いほうでいいじゃん!」と思った方は **ちょっと持ったー!!**

300円の有機しょうゆは、中国産の有機大豆を大量に買いつけてコストを下げ、ステンレスのタンクで3~4カ月ぐらい醸造しただけで商品にしてしまう。おまけにプラスチックの容器に入れて小売する。

一方、3倍近い値段がする有機しょうゆは、国内産の有機大豆を使い、木の樽に入れて一年以上熟成させる。もちろん、小売りの容器はリターナブル可能なビン。

だから、同じオーガニックでも、モノは全然違う。この違いは、たんなる味だけの問題ではない。ほんものを選ぶことは、日本の有機農家、醤油造りの職人、輪屋さんのような自然食品店を支えることになる。さらに、樽づくり職人と日本の森林を守ることににつながるのだ。これこそが、まさにオーガニックなつながりであり、大豆さえ無農薬ならオーガニックだという発想とはワケが違う。



ほんもののしょうゆは多くの有機的なつながりによって、消費者の手に届けられる。

今、私たちの周りには、氾濫するほどの情報があるが、実は、本当に必要な情報は隠されている。野菜にしても、戦前なら農薬を使わないのが当たり前だった野菜のことを、わざわざ「無農薬野菜」「有機野菜」などと言わなければならない。本当は無農薬のものは普通の野菜で、農薬を使っているほうを「**農薬**野菜」と呼ぶべきなのに。パンツだって、オーガニックコットンのものは普通のパンツで、それ以外は「**農薬**綿パンツ」、庭に農薬をまくことは消毒じゃなくて「**加毒**」。こういう呼び方にしたら、リスクがはっきりしてくるんじゃないだろうか。

当然、安いほうきだって、中国で労働者の働く権利を無視した過酷な労働や児童労働の結果の安さなのかもしれない。

最近では、フェアトレード商品が定着してきている。「お買い物で社会貢献」というキャッチコピーは、発想の転換で人々を驚かせた。

公正な賃金で、公正な働き方をしていることを確認したうえで、質の良いオーガニック商品などを手作りしてもらい、先払いで支払う（ピープル・ツリー、ネパリ・バザーD、プレス・オールターナティブなどが有名）。

現在、フェアトレードといえば、ほとんどが第三世界との間の取引だが、私は日本においても、『国内フェアトレード』が活発にならないかなあと考えている。そうしたら、竹ぼうきの値段が高くて、日本の職人の仕事を応援し、それがひいては日本の山の再生につながることになると思う。

ていねいにつくられた「ほんもの」に、もっとみんなが価値を見出すことで、失われずに済む仕事も、自然も、けっこうあるんじゃないかなあ。

【トシのひとりごと】ちなみに、今、「マイ竹ぼうき」を手作りすることを画策中。できたあかつきには、またご報告します！



ひきちガーデンサービス HP
<http://hikichigarden.com>



THERMOHAIR SOCKS

アンゴラヤギの子ヤギから初めて刈られる希少な毛「キッドモヘア」
 しっかりした暖かさ、優しい肌触り、その上丈夫。こだわりの編みで仕上げた、最高品質のカナダ製靴下。

よく「一度〇〇したら止められない」という表現を使いますが、最近でこの表現が一番ピッタリだったのがこの靴下。サンプルを取り寄せて履いてみたら、他の靴下が履けなくなりました。でも1足3,570円。商品にするかどうか、いろんな角度から履き心地を調べてみました。

テスト1 肌触り ★★★★★

ピッタリの表現は「毛布並み」すごく肌触りのいい毛布に足だけいつも包まれているような感じです。動物占いで私は“羊”なので、手触り・肌触りには人一倍うるさいのです。

テスト3 温かさ ★★★★★

悩んだのはこのポイント。私のように冷え性のタイプは足が元々冷たいので、最近流行りの発熱タイプ（汗を熱に変えてくれる素材）の方が積極的に足を温めてくれるのかも…

テスト5 丈夫さ ★★★★★

（5段階評価のはずだったのにとび抜けました。）私の決め手はここ！ どんなにいい靴下を履いていても私は生まれ持って靴下を破りやすい爪の生え方をしているため（←どんなん？）すぐに爪先が破れてしまうのです。そこでダイヤモンドファイバーと呼ばれるこのアンゴラヤギの毛にわざと爪を切らずに挑戦！しかも連続使用で！ 結果、爪先もかかとも全く無傷。“8年は履ける”というフレコミもうなずけました。

テスト2 吸汗性 ★★★★★

絶対に靴下だけは連続で履きたくないと言っていたテッシーに連続使用をしてもらって実験。3日連続で履いてもベタツとした感じがなく、臭いもなく、連続使用も全然平気！とテッシーが絶賛。冷え症ではないテッシーにとっては温かさも五つ星★だそうです。

テスト4 保温性 ★★★★★

カンカンに冷えてしまった足を積極的に温めるには少し時間がかかりますが、お風呂上がりにもすぐ履けばいつまでも足が温かいので保温性は抜群だなーと実感。

テスト6 総合した評価 ★★★★★

洗濯機で洗濯できて、穴も開かない、温かく、履けば履くほど履き心地が良くなる上に8年も履けたら他の靴下よりも安い！ということで、すっかりファンになってしまいました。プレゼントに最適というのも本当で、何だかプレゼントしたくなってしまっただけですね～



【色】左から
 スリートーン、クリーム、
 ブラック、グレー
 【サイズ】
 22～24（女性向き）
 24～26（男性向き）

※セール時には数に限りがありますので売り切れになった場合はご容赦下さい。

(セール期間中) 3,570円

→ **3,000円**

関節リウマチ・変形性関節症などによる
腰痛・ひざ痛・関節痛に！

非変性II型コラーゲン

必要なのはグルコサミンやヒアルロン酸
やI型コラーゲンではなかった！！



自分に全然症状がないので、あまり深く追求してこなかったのですが、なんと“ひざ痛”には私が知らない事実がたくさんありました！

今回ご紹介するサプリメントは、もしかしたら長年ひざや腰が痛くてお困りの方の救世主になるかもしれません。資料を読んだところでは、速効性があるようなので、この機会に1個(2か月分)お試しください、今後の継続を検討していただければと思います。

驚愕の事実① 補う必要があるのは、グルコサミンやヒアルロン酸ではなかった！

関節の軟骨部分の成分は、75%が水分、20%がII型コラーゲン、グルコサミンやヒアルロン酸などは足しても5%にしかありません。

驚愕の事実② 本当に必要なのは、すり減った成分を補う事ではありません！

変形性膝関節症などを根本的に改善するには、軟骨成分を補う事より、免疫反応を調整することが肝心なのです。何故なら、なんと痛みの主原因は白血球による免疫反応だったのです。非変性II型コラーゲンを摂取することにより「経口免疫寛容」が誘導され、免疫反応を調整。

驚愕の事実③ I型コラーゲンや変性してしまったII型コラーゲンでは役に立たない

手羽先やゼラチンなどに含まれるコラーゲンや、変性してしまったII型のコラーゲンのサプリメントなどは、小腸では栄養としか認識されず、免疫を調整することができません。

お薦めポイント

- ① 原料の供給源である鶏は、アメリカ農務省の管轄下の施設で管理。
- ② ハーバード大学医学部がリウマチ関節症やその他の関節症への効果を証明
- ③ アメリカでは5つの特許を取得
- ④ 日本の残留農薬ポジティブリスト制度に適合
- ⑤ 就寝前に一日一粒でOK！
- ⑥ 速効性、体感性が高い

アメリカでは臨床
試験で効果が認め
られてるんよ



30%
4620円引き

通常価格 ¥15120

↓
¥10500

セール期間中 (12/24~26)

お試し価格

原材料：デキストリン、ゼラチン(被包材)、
鶏軟骨抽出物

内容量：200mg×60カプセル(2か月分)

スタッフ伊藤@通販部の 和洋スイーツの世界へようこそ!

地球食チョコレート一挙ご紹介 の巻

いつもご愛顧いただき誠にありがとうございます。輪屋のおやつ番長、いとおでございます。いよいよ寒さも本番、今回はこのシーズンならではの「アレ」の登場です。そう、チョコレートでございますね! 冬場のレジ下にずらりと並ぶ第三世界ショップの地球食チョコレート全7種類を一挙にドーンとご紹介いたします。それでは参りましょう♪

(写真左上から時計回りに)



その壱 Noir (ビター) 483 円

店頭POPによればカカオ 51%。このチョコレートシリーズの中ではかなりビター。チョコレート好きの方にはマイルドビターくらいな印象になるかと思えます。余韻が長く続きます。

その弐 Lait (ミルク) 483 円

王道。乳化剤を使わずに練り上げるってこういう事でしょうか。

召し上がって実感なさってください。このチョコレートはどれもなめらかなのですが、このミルクはひときわバラシイ♪滑らかさを楽しむならぜひこちらを。

その参 White (ホワイト) 420 円

バニラのつぶつぶが本格的。後味はさっぱりしています。お子様に食べさせてあげる『初めてのホワイトチョコレート』は、こちらであって欲しい! 番長のお願いです♥

その肆 Winter (ウィンター) 683 円

他のものに比べて一粒が大きくタテは3つになっています。ヘーゼルナッツのジャンドゥーヤ(ナッツの粉とチョコレートを練り合わせたもの)に、シナモンやコリアンダー、バニラがアクセントになった、ちょっぴりスパイスが香る大人の味。

その伍 Hazelnuts (ヘーゼルナッツ) 504 円

ミルクチョコレートがベースで丸ごとのヘーゼルナッツ入り。前から見るとミルクかな?と思いますが裏にするとナッツがぎっしり!

その陸 CoconutsMilk (ココナッツミルク) 578 円

チョコレートのビニール封を切った瞬間に甘くてエキゾチックな香りが漂います。

チョコの中はココナッツのフィリング。茶色のチョコレートと白いココナッツ、見た目もおもしろ。

その柒 Extra (エクストラ) 504 円

1のビターよりも更にビターなのがこちら。店頭POPによればカカオ 71%。色味もビターより更に濃いです。かすかな酸味と焦がしバターのようなニュアンス。カレーやシチューの隠し味にも使えそうです。



・・・お気に入りになりそうなものはございましたでしょうか?

こちらのチョコレートすべてに共通しているのは、食べた後にべったりした感じがいつまでも口の中に残らないことです。これが乳化剤を使わずに作った証なのではないかな、と感じました。そのほかご紹介したいスゴイ特長は沢山あるのですが、包み紙の裏にも楽しくてためになる読み物がプリントされていますのでそちらを是非、ご一読いただければ、と思います。それでは、口どけまるやかなチョコレートと共に楽しいおやつタイムをお過ごしくださいませ。



written by ヒロ

よりの輪組の夏

今回は、毎週3回（火・木・土）に朝摘みのお野菜を輪屋に出荷して下さっている「よりの輪組」について書きたいと思います。

現在、輪組には6組の農家さんがお野菜を出荷して下さっています。

「菜園 野の扉」の伊藤さん、「閑々（かか）農園」の佐藤さん、「まんぷく農場」小林さん、「おかず畑」増谷さん、「源ごろう農園」黒川さん、中村幸雄さんです。

僕が初めて、よりの輪組の皆さんと出会ったのは、3~4カ月前の事で、月に一度の会合に参加させていただいて、畑を見せていただいたり、皆さんの話し合いを聞かせていただいたりして農業について勉強をさせていただいています。

僕はハッキリ言って農業に関しては全く無知です。だからこそ素直に学べるように思いますので、これからも無知全開で教わっていきたいと思います。

さて、皆さまもご存知の通り、今年の夏はずーっと暑かった！

マラソンのように長く、重苦しい夏がやっと通り過ぎたと思ったら、一瞬チラ見して走り去って行った秋。

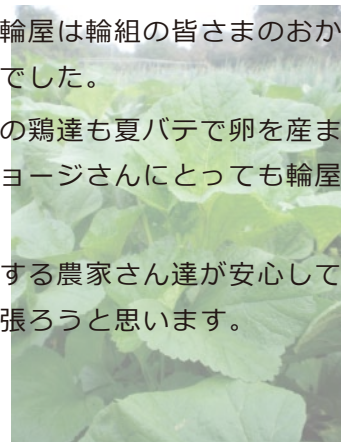
今年の夏から秋にかけて、そんな季節だったので、農作物や農家さんへの影響は大変なものでした。猛暑の中、一か月近く雨が降らず、暑さと乾きで作物がくたびれてしまったり、雨が降らない事で、夏バテ知らずの虫達が大量発生して（例年の5倍増だとか…）作物を食べ放題に食べてしまうなどの様々な厳しい困難がありました。その中、ひたすら、虫を探して手で虫を捕ったり、防虫ネットの網目をより細かいものに張り替えるなど、色々と格闘している農家さん達の自然とのやり取りには、本当に頭が下がる思いと同時に、尊敬の念を抱かざるをえませんでした。

それらの影響で収穫量が少なく、厳しい状況の中でも、輪屋に出来る限り野菜を出荷していただけた事に本当に感謝の気持ちでいっぱいです。今でも夏の影響は終わった訳ではなく、春先まで尾を引く作物もあるようですが、輪屋は輪組の皆さまのおかげで最高の野菜をお客様にお届け出来るのだと実感した夏でした。

また、輪屋に卵を出荷していただいているジョージさんの鶏達も夏バテで卵を産まなくなったりして卵の供給がストップしてしまうなど、ジョージさんにとっても輪屋にとっても例年になかった事態も発生しました。

このようなこともあります。輪組の皆さまをはじめとする農家さん達が安心して農業を続けていけるお手伝いを出来るようにこれからも頑張ろうと思います。

また近々輪組の報告をしたいと思います。（←まじめかっ）



『食べるなら自分で作ろう甘い物』

by やう子



卵・乳製品・砂糖を使っていないケーキが食べたくて長い間さ迷いましたが、結局自分で作ればいつでも食べれて手軽だという結論に達し、最近お菓子作りに精を出しています。

小学生の時に“シュークリームの皮が上手に膨らまない”というトラウマを経験してからお菓子作りは封印していたのですが、「何もお菓子全てを封印しなくても簡単なものだけ作ればいいんだよね」という単純な事に30年ほど経った今、やっと気づきました。←遅っ！
私に作れるんだから誰でも作れますっ！←これホント！という訳で、

マクロビ系のお菓子作りの材料などを充実させてみました。

**セール期間中
全品 10%OFF**

『米カテゴリー』



強力粉 / 500g ¥331
地粉 (中力) / 1kg ¥332
全粒薄力粉 / 907g ¥699
薄力粉 / 500g ¥293
全粒粉 / 500g ¥275
カムツ粉 / 500g ¥425
小麦胚芽 / 300g ¥662

米粉 / 500g ¥621
そば粉 / 300g ¥500
ホットケーキミックス / 400g ¥343
オートミール / 500g ¥444
本ぐず粉 / 500g ¥1966 · 100g ¥454
フレック寒天 / 28g ¥633

『甘味』



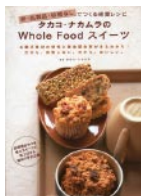
米あめ / 230g ¥330
玄米水あめ / 300g ¥567
てん菜糖 / 500g ¥331
果糖 / 500g ¥351
アガベシロップ / 354g ¥1229

玄米甘酒 / 250g ¥302
純米甘酒 / 250g ¥342
メープルシロップ / 330g ¥1134
リンゴシロップ / 265g ¥1275

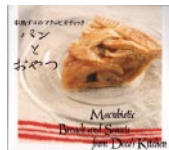
『その他』



ベーキングパウダー / 114g ¥236
ドライイースト / 7g×3 ¥284
キャロブチップス / 100g ¥255
キャロブパウダー / 300g ¥340
ココアパウダー / 150g ¥522
レモン果汁 / 180ml ¥454
バニラエッセンス / 59ml ¥1276
シナモンパウダー / 20g ¥302



タコナカムラの
ホールフードスイーツ
¥1418



中島デコの
マクロビオティック
パンとおやつ
¥1512



最近とくによく作るのが
アップルパイ。
りんごが美味しい季節です
よね。
デコさんの本の通りに作る
のですが、すごく素朴で
これが本当のアメリカのマ
マの味なんだろうなーって
感じます。すごく簡単な
ので是非お試しください。

**本も
10%OFF**



そこの美人の奥さん!
こちらの商品もいかがですかー?
かなりいい物取り揃えてますよー!

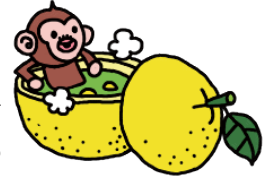
**セール期間中
10%OFF**



柚子で有名な木頭村の柚子のしぼり汁。

今からお鍋が美味しい季節。

できあいのぼん酢も美味しいのですが、柚子果汁と生醤油を合わせたものも「くう〜」と唸りたくなるくらい美味しいですよ。美味しい柚子で美味しい鍋を楽しみましょう!



手しぼり「木頭 柚子しぼり」

100ml ¥892 → ¥803



風邪の引き始めの寒気から解熱、鎮座作用、下痢などにも効果があると言われていて、葛は肩こりにも良いそうです。パソコン作業で私の肩はもうバリバリ…。早速今作って飲んでみます。市販の葛湯は甘すぎるのでやはり自分で作るのが一番! 小さじ1杯程度を水で溶いてから火にかけて、とろみがついたらアガベやメープル、蜂蜜で甘みをつけて生姜入れて。

国産葛粉 100%

「本葛」

100g ¥504 → ¥803

500g ¥2184 → ¥1966

腸粘膜の損傷に効果が大なので、アトピーの人も是非。

「葛粉」として販売されていてもじゃが芋のデンプンなのでご注意!

ミス・ユニバース・ジャパン公式栄養コンサルタントのエリカ・アンギャルさんの最新著書に「ヘルシーな間食」として紹介されているララバー。最近では DEAN & DELUCA でも販売されていて、私もOLさん達がまとめ買いされてる現場を目撃しました。ナッツやドライフルーツを刻んで混ぜたもので、下記のような特徴があります。



- ・砂糖不使用
- ・小麦粉&大豆不使用
- ・乳製品不使用
- ・加熱調理なし(ローフード)
- ・遺伝子組み換え原料不使用



私も大好きでよくセミナーの合間や外出中に小腹が減った時、甘い物が食べたくなくなった時に食べています。今回は5種類の内、うちのスタッフに人気があった3種類を販売します。うちの福ちゃんも大好きなので、小さな子供でもオツケーのはずです。←と言ってもうちの福ちゃんはかなり渋好みなので確信は持てませんが…。

『カシュー&クッキー』系材料: カシューナッツ、デーツ

¥315 → ¥283

『ペカンパイ』系材料: デーツ、ペカンナッツ、アーモンド

『シナモンロール』系材料: デーツ、くるみ、アーモンド、レーズン、カシューナッツ、シナモン

前回もご紹介しましたオーガニックコットン「布良（ふら）」。

お店に陳列している訳でもないのに、どこからか噂が広がっているようで、お電話やインターネットでお問い合わせいただき、ここのところ着実に布良の輪が広がっています。

この布のおかげで、私はもう半年近く、石鹼やシャンプーを使っていません。4枚目に突入しているので、月のコストは1,000円くらいですね。お風呂場で1か月ほど使った後は、主に食器洗い布として活躍しています。そうです！もちろん、洗剤は使いません。油物もサッと予洗をして、キュッキュッと拭きとるように洗えば、スツキリです。拭きとる感じで洗えばキレイに落ちます。洗剤を買わなくていい、流さなくていい、食器に洗剤が残らない、と意外と利点は大きいです。

「布良」は手紡ぎ・手織りであるため、機械織りの時のような負荷を糸にかける必要がないので、糸に接着剤のような加工を施す必要がなく、細かい繊維が無数に残っています。繊維はオーガニック綿花からとっているのですが、その表面にはロウ質や脂質があり水をはじく性質が強くあります。それでいて、編み目は大きく、その空間に細かい毛があるため水分を含みやすく、吸水率はタオルを大きく凌ぎ160%程度もあり、たっぷりと水を含ませる事ができます。絞れば乾いたバスタオル並みに水分を拭き取ってくれるので、温泉や旅行に行く時もこれ1枚ですべてOKです。ビジネスホテルや温泉に置いてある、よくわからない、得体のしれないシャンプーを使う必要もありません。

油物を洗ってもザクザクの繊維の間に水分がたっぷりあるので、油が布に付着することなく通常のお湯で洗い流せてしまいます。だからなかなか汚れないのです。布良で洗う時はたっぷりと水を含ませてから洗うのがコツです。水分をはじく繊維と水分を含む編み目という相反する性質が布良の武器です。

ただ一つ弱点があります。布良自身を石鹼や洗剤で、絶対に洗ってはいけません。

石鹼や洗剤で洗うと、繊維の表面のロウ質や脂質を取ってしまうのです。布良の最大の武器を失ってしまいます。究極のオーガニックコットンから、普通のオーガニックコットンに格下げになります。

吸水性は残るかもしれませんが、ロウ質などで守られていた部分で細菌が繁殖しやすくなり、絞っても何となくべたべたしたり、匂いも出やすくなります。

布良は、めったに洗う必要がありません。基本的にお湯で洗って絞っておけば十分です。しっかり乾かさずにまた使っても平気です。よく考えると、自分が使っているお風呂場の布良はめったなことではカラカラに乾きませんね。乾く暇がないほど使用頻度が高いです。普通に考えると不潔に感じるかもしれませんが、自分からすると石鹼やシャンプーの方が汚れに見えますから、不思議です（笑）あー、完全にイカレテルって思われちゃうのかなー（_-;-;）

どうしても洗いたい時は、竹炭を水に沈めて自然塩を入れて 30 分程つけておいて、軽く洗い流せば OK です。洗濯セットもありますよ・・・竹炭と自然塩のセット・・・けれど、面倒くさいですよね？ なんだか。

竹炭とか自然塩とかで洗濯・・・とっても自然で、なちゅらりすとー！！って感じで、やっていて嬉しくはなるのですが、やっぱりもうちょっと簡単にしたい・・・という方に優れた物を紹介します。

バッシュウォーター！！

普通の洗濯にも使えますが、福ちゃんの体操服洗いには向かないです。軽い汚れなら、ただ濯ぐよりもはるかによく落ちます。大人だけの暮らしであまり汗もかかない方向き。真っ白に洗いたいなら、粉せっけんを上手に使うのが一番です。粉せっけんやブルーシーなどとのローテーションもおすすめ。


布良はこれでつけ置き洗いしています。

まさに竹炭と自然塩でつくった洗剤というか塩水？！

布良は、とにかく、すんばらしい！ものなのですが、使い方を間違えると何でもない、どうかすると、とんでもないものになりかねず、大ファンの私は危惧しているのですよ。

正しい理解と使用方法は、本家本元に何うのが一番かと思えます。よーし！布良、使っちゃるぜー！という方、サロンを見学して、ふらの会の会長の、ちょっと面白い、それでいて意外と熱い（環境に対する熱い思いがあるのです）、みのもんだ風の楽しいお話し会に行きませんか？店頭で、もしくはメールか FAX かお電話で、ご希望の旨、お知らせください。

mail : detox@rinya.jp tel : 03-6425-9519 fax: 03-6425-9529



500ml 入 税込 840 円
つけ置き洗い：5L に対して 5ml
洗濯機洗い：
60L (6.0Kg) に対して 20ml
原材料：竹炭灰・竹炭・地下水
自然塩・ヒバ（青森産）
用途：綿・麻・衣・毛・合成繊維
液性：弱アルカリ
※3L 入 (3,990 円) もあります



「布良サロン」

東京都中央区八丁堀 1-11-5 奥山ビル 3 階

地下鉄日比谷線八丁堀駅 A-5 番出口徒歩 2 分

TEL : 03-5540-8511 FAX : 03-5540-8601

輪屋でも小売していますが、基本的に紹介者がいなければ購入できない仕組みになっています。サロンに行っ
てご購入される時は、輪屋の紹介ということと輪屋の
ID 番号 06165 をお店の方にお伝えください。



もともと、髪にワックスなどの整髪料をつけて、髪の毛をいじるのが大好きでした。しかし2年半前、ゆう子さんにアトピー相談をした際、「市販のシャンプーと整髪料をやめた方がいい」とアドバイスをもらい、それからは使ってません。でも、「髪をカッコつけたい」という気持ちはずっとあります。そこで今回はアトピー、敏感肌の方へおすすめる、シャンプー、整髪の特集です。輪屋でカッコつけようぜ！

シャンプー編

私が最初に使ったのはアレッポという石鹸です。これはオリーブオイルとローレルオイルから作られた「添加物」「香料」を一切使っていない石鹸で、汚れを落としつつも潤いが残ります。これは髪がしっとりとして、整髪料をつけなくても手ぐしで動きがつけやすいです。全身にも使えます。最近はおしゃれな雑貨屋さんにもよく売っています。もうひとつおすすめるは、ル・スピノワのホイップドソープⅡです。匂いも刺激もなく、よく泡立ち泡ぎれがよく、とても使い心地が良いです。私は最近これを使っています。値段は少し高いですが、半年ぐらい持ちます。どちらもリンスはいりません。

			
アレッポ ノーマルタイプ	アレッポ エキストラ 40 (さっぱりタイプ)	ホイップドソープⅠ 髪・全身用半練り石鹸 しっとりタイプ	ホイップドソープⅡ 髪・全身用半練り石鹸 さっぱりタイプ
200g 525円	180g 840円	200g 3,990円	200g 4,515円

整髪編

私が今使っているのが、リマナチュラルのスタイリングフォームです。ムースを適量を髪全体になじませて整髪します。私はこれで横のボリュームをおさえたり、トップ部分をふわっとさせたり、前髪を軽く流したりしています。カチッと固めるよりは手ぐしでなじませる方が向いていると思います。ワックスと違い、ベタベタしないので気に入っています。



スタイリング
フォーム

200g 1,890円

頭がかゆいとき……

お湯を塩素除去した、シャンプーも変えた、それでも頭がかゆいときはスピノワのHSローションです。洗髪後、タオルで乾かした後、頭皮にたっぷりふりかけて馴染ませます。髪が細くなった、薄くなったとお悩みの方にもお勧めです。



HSローション
159g 2,205円

最後になりますが、市販のシャンプーは化学的な分解力が非常に強いので、お肌にトラブルがある方にとっては、傷口がむき出しのまま消毒がたくさん入ったプールに入るようなものです。お肌にやさしく、髪のおしゃれを楽しみたいですね。



『洗濯刑事アライちゃん』

彼の名はアライ。都内某所の警察署に着任中の刑事である。
三度の飯よりワインと洗濯が好きという彼の大岡山の自宅からは今日も石鹸の香りが…。
輪屋のゆう子ちゃんとも仲良しの彼を輪屋周りの人々は、愛と親しみを込めて『洗濯デカ』と呼んだ ----。

年の瀬も近い12月のある日 アライの元にゆうこちゃんがやってきた。

ゆう子：「アライさん、店舗で反響がものすごくいい『ブルーシー』を全国のお客様にも是非わかってもらいたいの！助けて！」

アライ：「そりゃあ、ゆうこちゃん、これからの季節だもん『水溶けバツグン』この一言で奥様方のハート鷲掴みでしょ」

ゆう子：「もー！それよりももっとご説明したい大切なことがあるじゃないですかぁ！」

アライ*ブルーシー聞き込みメモ

- 毒性の高い石油系の合成界面活性剤ではなく、ヤシから抽出した100%天然の植物油から精製して作られた界面活性剤を配合。
※市販の洗剤の界面活性剤と素材が全くちがう！←ここポイント！
- お洗濯をする手や、洗い上がりの洗濯物からの経皮吸収の害がない。
肌トラブルになる合成香料、着色料、漂白剤等不使用でお肌にやさしい。
- 静電気の発生を抑える非イオン系洗剤。黄ばみ、黒ずみやにおいの元となる汚れの再付着を防ぐ。
- 部屋干しも大丈夫。天然の除菌消臭効果でいやなにおいを防ぐ
- 高い生分解性排水はすばやく微生物に分解されて、自然にかえる。
河川放流後の溶解率は98%。環境にやさしい。
- 柔軟材なしで極上のふんわり仕上げ。タオルの肌触りが違う。
- 洗濯槽のカビの発生を抑え配水管の汚れ、詰まりなどを防ぐ
- パウダー状の細かい洗剤なので水解けが良い

アライ：「そうそう、それから付け足しておくで、この『ブルーシー』って泡があまりたないんだよね。でも洗いあがりはもちろんバッチリ！」

ゆう子：「ブルーシー、いいね～！おっさん臭の再付着も防ぐってことで！」

アライ：「そ、そうですね ^^;」

・・・『疑わしきは徹底的に洗え！』

これが彼のモットー。事件も、シャツの汚れも・・・。



オット！タレこみだ！

「なに？セール期間中は20%オフだと?!」

至急現場（輪屋）に集合してくれっ！



ブルーシー (1.2kg)
714円 → 571円

あー。ついに最終ページまで来ました～。

先月くらいからスタッフに加わった愛美ちゃんはずっと輪屋のお客さまだったので、このニュースレターをずっとお客さんとして読んでいたらしく、「いつも読んでたものを今度は自分も手伝うなんて不思議ですね～・・・でも本当にギリギリに作ってるんですね♡」とズッキーに話していたそう。😊フフッ。そう…ギリギリなのよ。でもね、これでもまだ早い方なの。だって鳴穂堂さんが涙目になってないもの。さすがに印刷屋さんが一番忙しいであろう12月に締切りを破る勇氣は私にはないわよ。という訳で明日が締切り♡明日、鳴穂堂さんにこの原稿のデータをお渡ししたら、年内に私がやるべき大きな仕事は終わり！うっれし～😍



本当に今年は色々ありました。ふくんちゅの閉店や、あやっぺの退職。店頭ではこの1年間でスタッフのほとんどが入れ替わりになった感があります。今働いてくれているのは、店長見習い中のヒロくん、自然療法のエキスパートあぎちゃん、男だか女だかイマイチよく分からない感性をしているタクミくん、福岡から自分の意志を貫いて状況してきたど根性のナナちゃん、佐藤愛子に似ている愛美ちゃん、この5人です。ナナちゃんは何と二十歳！体が小さいので、上京してくるって聞いたとき「大丈夫かいな…」と心配していたのですが、働き始めてまだ3カ月も経ってないのに、輪屋の男衆は「いや～。頼もしいね～♡」とすっかり頼り気味。通販部の方では、もうすでにベテランの域のズッキー、まぎちゃん、チェリー伊藤がガンガン荷物をさばっていて、隣で見ると「あなた達、すごいね」と思わず賛辞を送りたくなったりします。このスタッフと、農家さんと、そしてお客様とで輪屋という“場”を共有しているんだなーと思うと、人と人が頼りあって、支え合って生きている社会って素敵だなーとしみじみ思ったりします。

来年で輪屋は10年。始めた頃は10年なんて気が遠くなりそうだと思ってたのに、ついに10年が射程距離に入りました。これも本当に関わって下さっている皆さまのおかげです。本当にありがとうございます。来年もテッシーをはじめ、スタッフ全員、誠実にいい仕事をしていきたいと思っていますので、これからもよろしく願い申し上げます。🎀
それでは、皆さま素敵なクリスマスをお過ごしください！&良いお年を!!

～素敵なお知らせ～

ふくんちゅ食堂で毎日美味しいお弁当を作って下さっていた道子さんがなんと、ついに、お料理教室を開催されることになりました。コースが3つあり、ナチュラルフードの基礎から専門知識までを段階を経て学ぶことができます。詳しい資料を輪屋の店頭においてありますので、「あのお弁当がもう一度食べたい！」という方は、是非道子さんの技を習いに行ってみて下さい！

Special Thanks

「イラストバンク」<http://illustr-bank.com/> かわいいイラストありがとうございました。いっぱい使わせて頂きました。