

地元密着型 特選食材店

二千五年九月 第一号

自然食品
ORGANIC

輪屋
<http://www.rinwa.jp>



日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝晩は涼しくとっても秋らしくなってきました。OLの頃はいつでも快適温度に設定されているオフィスの中で仕事をしていたため、季節の移り変わりにそれほど敏感ではなかったのですが、お店で働いていると四季っていうのはゆっくりだけど着実に移り変わっていくんですねー。今更ながらに感動しました。

大岡山北口商店街にお店をオープンしてから今年で4年目。お名前とお顔、住所、家族構成まで存じ上げているお客様も数百名を超え、「地元の仲間入りができたかも！」なんて喜んでいたところへ、先日「ずっと大岡山に住んでいたけど、今日始めてこのお店に気が付いたわ！」というお声と、超お馴染みのお客様に「あら～ここにも〇〇が売ってたのね～知らなかったからいつも三越まで買いに行ってたのよ」というお声を連続でいただき、自称【地元とともに生きる店 輪屋(リンヤ)】としては、自分達の甘さを大いに反省し、不定期ではありますがお店の宣伝を兼ねてニュースレターを発行させていただくことにいたしました。素人集団ですので、気の利いたことは何もできませんが、あたたかく見守っていただけると幸いです。



それでは早速宣伝から・・・。

輪屋と言えば野菜！ 私達は『うちの店の野菜は東京で一番だ』と野菜に関してはものすごく高飛車です。何故なら、その日の朝に収穫した野菜ならではの最高の鮮度と農薬や化学肥料に頼らず作った野菜ならではの旨みがまっすぐに味覚を刺激するからです!! 「えー本当かしら?」と思った方は是非一度野菜を食べてみてください。野菜が嫌いなお子さんを野菜好きに変身させたり、ピーマンが大嫌いだった私がピーマンを食べられるようになったりと、輪屋の野菜にまつわる奇跡はイッパイです。

野菜を作ってくださっているのは、埼玉県寄居町(3リ1マ升)の8家族の契約農家『よりの輪組』のみなさん。無理言って朝収穫にこだわっていただいた野菜達を、輪屋のスタッフが東京から車を飛ばして往復5時間かけて店頭に運んできます。朝収穫した野菜を昼

には食べられる幸せを大岡山のみなさまに味わっていただきたいと思い、かれこれ3年半続けています。野菜の入荷は毎週火曜、木曜、土曜。その日の交通事情にもよりますが、大体午前10時半に店頭野菜が到着します。

野菜のほか、『よりの輪組』の中で鶏を飼っている農家さんからはタマゴも出荷してもらっています。普通のタマゴは黄身の色を濃くするために鶏の餌にとうもろこしが混ぜられているのが一般的です。あまり感心できないところでは、黄色い色素を食べさせていたりもします。『よりの輪組』では飼料用のとうもろこしは遺伝子組み換えのものが使われていることから鶏に一切与えず、畑に残った野菜くずやカキがらなどを与えています。

なので、『よりの輪組』の卵は黄身の色がうすく、さっぱりしたタマゴの味に仕上がっています。はじめて食べられるお客様の中にはびっくりされる方もいらっしゃいますが、タマゴの見た目ではなく、鶏の健康とタマゴの健康を考えた結果だそうです。



新商品ご案内

タイカレー屋さん『イムイェム』の

マンゴープリン&ココナッツゼリー

私とテッシーが今住んでいる川崎の宮前区にあるタイカレー屋さん『イムイェム』。ここのタイカレーが最高に美味しくて、この夏通いつめてしまいました。最寄り駅は東急田園都市線の宮前平で、駅から徒歩だと30分くらいかかります。でも車だとすくなのでタイカレー好きな方は聞いてくださればお店の場所をお教えします！

真空パックする機械を買えたら、ここのグリーンカレーもパックして輪屋で売りたいと思っているのですが、まだ機械が購入できないので、まずはデザートだけのデビューとなりました。原材料も安全なものにこだわり、甘味は急激に血糖値を上げない果糖を使ってもらっています。毎週日曜日に各15個限定で入荷します！早い者勝ち!!

マンゴープリン 350円(税込み) ココナッツゼリー 350円(税込み)



輪屋のお客様は皆さんかなりの美味しいもの好き。そんなお客様に教えてもらって扱い始める商品も多々あります。一番最近はこちら、『ごまドレッシング』390ml 840円(税込)。教えていただき食べてみてビックリ。すぐに扱いを開始しました。東工大の前のマクドナルドの隣のビル2階にある食事と喫茶の「ニュー白馬」さんでは、このドレッシングに更に韃靼そばの実をサラサラッとかけて出してくれます！ そう言えば、ここのバナナジュースの牛乳も輪屋の牛乳を使ってくださっています！ 白馬ママありがとうございます！



輪屋のおススメの一品!! =ゆう子編=

手前味噌で恐縮ですが、輪屋には美味しいものがいっぱいあります。多分『うまい!』というのは自然食品と言われるものの一番大きな特徴だと思います。原価を抑えず、時間を惜しまず、職人さん達の心と技が形になったらこうなるんだな〜と一口ごとに感動したりもします。という訳で、一回目の輪屋のおススメはそれこそ『お味噌』をご紹介します!

輪屋には現在5種類のお味噌が置いてあります。そのどれもおいしん坊のスタッフを唸らせてはいるのですが、やはりスタッフからもお客様からも圧倒的にご支持いただいているのは『越後一丸しぼり』ではないでしょうか。無農薬自然栽培大豆・国産米・自然塩仕込み。もちろん保存料も熱殺菌もアルコールも使用していないので無添加で生きたお味噌です。



赤みそ 白みそ
1.5k 1344円



赤みそ 800g
840円

一日一杯のお味噌汁は胃がんの予防、コレステロールの抑制、老化防止、美白効果、動脈硬化、心臓病の予防などびっくりするほど体にいいと言われています。あと、すごいのはお味噌は放射性物質も体外に排出するというので1986年のチェルノブイリの原発事故の時はヨーロッパへの味噌の輸出量が急増したそうです。こんなにもすごい効果を発揮してくれるお味噌、せっかくだから毎日飲んでも安心な原料が使われていることも大事ですが、酵母菌、乳酸菌、麹菌が生きているかということこそ是非お味噌を選ぶ際の基準にしたいです。残念ながらお味噌の中には加熱処理により麹菌を殺して発酵を止めてしまっているものがあるのです。こう考えると、お味噌汁を作るときに火を止めてからお味噌を入れるという手順も納得ですね。また、「お味噌汁は飲みたいけど塩分が気になる」という方、最近では食塩摂取と血圧の相関関係は認められない

という意見も出始め、高血圧の人の中に「食塩で血圧が上がる」タイプと「食塩では血圧が上がらない」タイプがあるということが分かってきたそうです。それでもやっぱり塩分は控えたいという方は是非野菜と海草がいっぱい入った具たくさん味噌汁でカリウムをたくさん摂りながらお味噌汁を楽しんでくださいね。



とは言っても一人暮らしだとなかなか難しいな〜とお思いの方・・・一人暮らしの強い見方があります。お湯を注ぐだけでとっても簡単に一食が作れます。しかも、実は非常に美味しい! わざわざ作らなくてもいいかも・・・とさえ思えてきます。具も一緒にフリーズドライされています。『ぶったまげた 即席味噌汁』 赤みそ・麴・麦

各1食分 157円



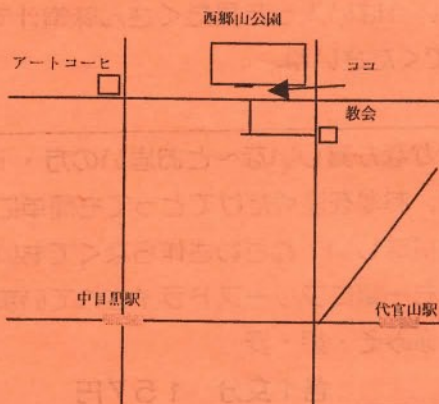
マクロビオティックレストランがオープンしました!!

肉も魚も乳製品も使わないマクロビオティック。今、「超健康的に痩せられる」と世界中で話題になっていますが、発祥は日本だってご存知ですか？
提唱者は桜沢如一氏。元々は、日本で普及活動をされていたのですが、日本ではなかなか広まりませんでした。しかし、肉食過多で成人病の蔓延していたアメリカに渡ったところ大ブレイク。マドンナやマイケルジャクソンなど多数の有名人によりマクロビオティックが支持されアメリカのセレブ達の間で急速に広まっていきました。今の日本のマクロビオティックブームは逆輸入なんですね。

マクロビオティックは砂糖、肉や魚、乳製品、化学添加物を体に入れない事によってサラサラで綺麗な血液を作り出し、体の新陳代謝を高め、免疫力をあげることにより体全体を健康にしていくことを目指しています。肥満や心臓病、脳梗塞や糖尿とは無縁の生活は間違いありません。しかし、そんな体にとってはいいこと尽くめのマクロビですが、一つ難点は外食しづらくなること。今の日本で外食というと必ず肉か魚、乳製品、卵、調味料には砂糖や鳥や魚のだしが使われています。なので、今までダイエットの為にマクロビ食をはじめた人達はほぼ自炊をするか、数少ないマクロビのレストランを探して遠くまで出かけていたのです。(一番近くでは自由が丘にあったのですが、なくなりました。)

そんな希少なマクロビレストランがついに私達にとっては射程距離の代官山にオープンしました!! シェフは3年ほど福岡のマクロビレストランで修行をされてきた方で味覚もセンスも抜群。その日の材料をみてメニューを考えられるので、料理との一期一会を楽しめます。まだお店をオープンされたばかりなので、営業は夜のみ。予約が必要となります。元わが店のマクロビアンは料理を絶賛。わが店の酒飲みはワインを絶賛です。

是非マクロビに興味のあるかたは一度足を運んでみてください。←マクロビには興味ない方も是非!



『メルロ パノニカ』

東京都目黒区青葉台 2-10-11

西郷山スペース GF

TEL 03-3464-0100

18:00~22:30 要予約です



災害対策キャンペーン

いつきても不思議ではないと言われている関東の大地震。

みなさんのお家では備えは万全ですか？ 平和な時にはなかなか実感がわかず、こういう防災グッズって余計な出費に思えてしまうんですね。しかし！ 阪神大震災で自宅が全壊になってしまった私としては是非みなさんに最低限の備えをおススメしたい！ という訳で阪神大震災の体験者としてアドバイスをいくつかお話ししたいと思います。←と言っても本当は地震の時家族で旅行中だった為“揺れ”は体験しておりません。なので、友達の体験談が半分です。

マグニチュード7.8を記録した私の街で地震を体験した友達はあまりの揺れ方に逃げたくても布団から出ることも、歩くことも出来なかったそうです。まるで誰かが飛び跳ねてるトランポリンの上に寝かされているようだったと言っていました。一番多いのは家具などの転倒による圧死です。地震対策の基本中の基本ですが、どうか、布団やベッドの近くに家具を置いてらっしゃる方は家具をしっかり固定してください。一番いいのは背の高い家具や重たい家具のない部屋で寝るのが一番です。第二にトランポリンの上なので、部屋の中のすべてのものが飛び散ります。せつかく枕元に懐中電灯を置いておいても、揺れがおさまった頃にはその懐中電灯を探す羽目になります。できればベッドや柱に固定しましょう。第三は地震がおさまってから非難しようとして家の中を動いているときに落ちていたガラスで足の裏を切った人が結構いました。懐中電灯のそばにスリッパも一緒に固定しておくといいかもしれません。第四、備蓄品としては最低でも水と食料が必要です。その頃の我が家では、神戸の山奥に湧き出ている通称“神の水”と呼ばれている天然水を、父の友人がご親切にも週に2回ポリタンクに3つ位づつ汲んで来て下さっていたので、家には常に水の入ったポリタンクがずらっと並んでいました。水がなくて困っていた友人達は我が家の水を思い出し、皆で私の壊れた家から水を運び出し、数日はその水でしのいだそうです。その時に水の入ったポリタンクのそばにあったお歳暮の缶詰やレトルトも発見し皆で分けたと言っていました。私の友人達の手元に支給のおにぎりが廻って来たのは地震の翌々日だったと、怒りながら語っていた友達の顔をいまでも憶えています。第五、古新聞とビニール袋をストックしておく。これはトイレの為です。水が流れないので便器が使えなくなります。第六、女性は高齢の方でもパンティライナーやナプキンを用意しておいてください。水がでないのが当然洗濯ができなくなります。下着を替えることができなくなるので、用意しておくのが便利です。他にもカセットコンロやガスの替え、軽くて割れない器（丼のようなものが最適）とコップ（紙製の使い捨てのものは繰り返し使えない）お箸とスプーン、鍋とおたま。救援物資が届くまでの間最低でもこれぐらいは用意しておいた方がいいと思います。

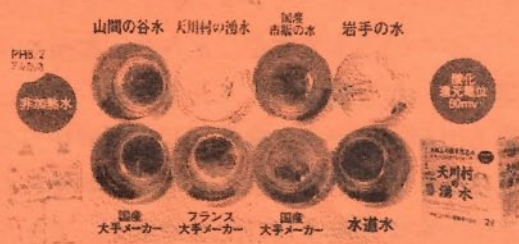
輪屋では、防災キャンペーンとしていくつか商品をピックアップしました。普段と違ってスーパーやコンビニに行ってもお水も食べ物も売っていません。是非少しの食事でもしっかりと栄養のとれる保存食を常備しておいてください。

【①お粥セット】 4個入り 798円
レトルトパックなのでコンロで温めるだけでOK!お粥なので水分も一緒に摂取できます。

有機玄米粥・有機玄米あずき粥・玄米いも粥・玄米かぼちゃ粥 各1個 計4個入り

【②上州梅干】 300g 861円
塩分と水分で人間はしばらく生きられると言いますが、塩分と言っても食塩では塩の力は発揮できません。海のミネラルをそのまま残した海の精で作った梅干なら塩分もミネラルも完璧!

【③天川村の湧水】 2リットル×6本入り 2898円
はっきり言ってこのお水は高いです。2リットルで483円!今は同じ2リットルが100円くらいで買える時代です。しかし、安いには安いなりの、高いには高いなりの理由がキチンとあるんです。左の写真ではわかりずらいかもしれませんが日



の名水百選に選ばれた天川村の湧水はクリップを入れて2ヶ月経ってもクリップが錆びません。簡単に表現すると老化させない水だということです!人体の約65%が水分といわれている私達の体、極度のストレスが溜まる環境の中

では体内環境がどんどん悪化していきます。そんな時にこそ、自然のままの綺麗なお水で体の中を洗い流すのはいかがでしょうか。保存期限は一年間、今回の災害キャンペーン中に災害保存用として『天川村の湧水』をケース単位でお買い上げのお客様には賞味期限が切れる直前にハガキでお知らせいたします。

【④災害用浄水器ミニポット】 5040円(税込)



この携帯浄水器は、4人家族が一週間続けて入ったお風呂の残り湯でも飲み水に変えてしまうというスグレモノ。お風呂に入ってもすぐに栓を抜いてしまわずに、次の日洗うギリギリまでお水をはっておくのは防災の常識になりつつありますが、そのお水が安心して飲めたら最高ですね。緊急災害時用なので、もちろん使い方も簡単。

1回に400mlの水を浄水できて、浄化能力は80リットルまで。人間が一日に必要なとする水の量は2.5リットルと言われているので、4人家族で一週間分の飲料水を確保することができます。

【⑥かぼちゃカンパンセット】 2個入り 700円

災害用としてではなく、普段のお菓子としても好評のかぼちゃカンパン。缶入りなのでつぶれにくく丈夫です。賞味期限は2008年。硬いものを食べると頭が良くなるといえます。受験生のおやつにもいいかもしれませんね。

第一回 防災キャンペーンセール

☆ 10月31日受付分まで ☆



輪屋が選んだ左記5つの商品をそれぞれ

キャンペーンセール期間中に限り **10%オフ!!**

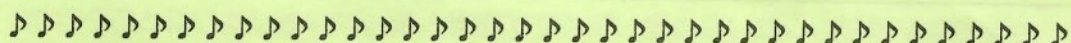
①~⑤の商品を全部まとめてご購入の方は **15%オフ!!**

※もちろん配達可能です。

※ポイントカードの押印もあるのでさらにお徳!!

商品番号	商品名	金額(税込)
①	お粥セット	798円→ 718円
②	上州梅干	861円→ 774円
③	天川村の湧水	2898円→ 2608円
④	災害用浄水器ミニポット	5040円→ 4536円
⑤	かぼちゃカンパンセット	700円→ 630円

①~⑤	災害フルセット	10297円→ 8752円
-----	---------	---------------



いらないタオルありませんか？

泥つきの人参やジャガイモなど、気が付いたら手が泥だらけの私達。みんなで手を拭いてるタオルはあっという間に真っ黒になってしまい、洗濯機で洗ってもきれいにはなりません。数回洗濯してはすぐに雑巾になってしまいます。あまりにもすぐに汚くなるので新品を買うのはもったいないと思っています。もちろん新品でなくて構わないので、ほつれたタオルや色あせたタオルなど、雑巾になる直前のタオルであまっているものがあつたら譲っていただけませんか。よろしく願いいたします！

『MOTTAINAI』

※ノーベル平和賞受賞者でケニア環境副大臣のワンガリ・マータイさんが国連の会合で、日本語の「もったいない」を環境保護の合言葉にとスピーチされました。輪屋でもこの精神を大切にしていきたいと思っています。誰かの欲しい物は誰かのいらない物だったりします。皆さんの欲しい物・いらない物情報をお寄せ下さい！

配達について



大岡山、北千束、南千束、洗足、南、石川台など、近隣であればほぼご指定の時刻に配達させていただきます。配達させていただくのにお買い上げ金額の条件はありません。大根一本、醤油一本など、少量でも構いませんのでお気軽にお申し付けください。

※スタッフが一人しかいない時や配達が重なっている場合はご指定の時刻にお伺いできない事もあります。ご了承ください。

もちろんお電話でのご注文も喜んでお受けいたします。 Tel 0120-91-880



御用聞きシステム

前々から「こんなサービスやりたいな〜」と思っていた地元密着店ならではの新しいサービスを近々開始する予定です！ 週に一度、ご指定の曜日・時間にご自宅にお伺いして商品を定期的に配達しながら翌週分の注文をお伺いしたり、大岡山北口商店街の他のお店でのお買い物を代行して配達時に一緒にお持ちしたり・・・。

できる限りお客様にとって便利なサービスを盛り込もうと思っています。詳しい事が決定したらすぐにお知らせ致します！



ゆうこです・・・。あとがきです・・・。

『光陰矢のごとし』本当によく言ったものだと思います。2ヶ月間のペルー旅行に旅立ったのが、ちょうど一年前。日本に帰ってから臍抜けのようになってしまい、家に引きこもっている間に冬・春・夏が過ぎてしまいました！皆様もお元気でしょうか？ 引きこもっている間、主婦の真似事をしてみたのですが、これが本当に大変でした。私に主婦の才能がなさ過ぎるのかもしれませんが、ご飯を作って食べたと思ったらまたご飯の支度。毎日毎日洗濯してる割には洗濯物は押し寄せて来るし・・・。でも、ゆう子お得意の「あ〜仕事で疲れたから食べて帰ろうか！」攻撃は通用しないのでやるしかないし・・・。この状態に乳飲み子とお姑さんを面倒みたという世界中の母と妻に心から尊敬の念が絶えませんでした。改めて尊敬申し上げます。

自然食品店 輪屋(リンヤ) Tel 5731-7719
大岡山北口商店街(肉の松坂屋、靴のスズヤの間)