

自然食品

ORGANIC

りんや
輪屋

<http://www.rindya.jp>



タンポポ師匠

野菜をあつかうお店だけに、輪屋で働いていると“自然や四季”を肌で感じる機会が多いのですが、そんな中でも、ひときわ強烈に自然の底力を見せ付けてくれる存在があります。うちのお店と隣のお肉屋「松坂屋さん」の間の電燈の裏にひっそりと存在している「タンポポ君」です。

このタンポポ君に初めて私が気付いたのは、輪屋をオープンして半年くらい経った春頃のことです。フッと何かが目に入ってそちらを見てみたら、いきなり満開のタンポポがコンクリートの上に咲いていました。半年間も全く気がつかなかったのに、いきなり満開。その時は一瞬ギョッとしながらも「わ〜♪ タンポポだ〜すごーい♥」と無邪気に喜んでいました。それからしばらくの間、目を楽しませてくれていたタンポポですが、数週間後には、とっくの昔に綿毛が飛んでいった、力尽きた「元タンポポ」になっていました。その後も見るともなく見ていると、葉っぱも風化しだし、梅雨時期には雨と泥で見る影もなくなり、ついにはゴミのようになってしまったので、「よしよし、よく頑張った」と心の中でタンポポの健闘を称えながら、残りの葉っぱとかスジみだいなものを引きちぎりました。それから真夏が過ぎ、秋が過ぎ、年を越し、もうすぐ春になるのかなーという季節になった頃、フッと地面を見ると「あああー！タンポポ君!!」そう、私が引導を渡したと思っていたタンポポが立派な葉っぱをコンクリートの上に広げていたのです!! 「こんなに目立たないところで、誰にも気付いてもらえないのに、おまけにゴミとまで言われたのに(私に)なんてけなげなんだ!! 素晴らしい・・・。」という訳でそれ以後はタンポポ君をわが心の師として、嫌な事があると店の前を掃きながらタンポポ師匠に愚痴る私でした。もちろんそれからはタンポポ師匠が汚くなくても、ちょっとゴミっぽくなくても、タンポポ師匠を引きちぎるような無礼はしていません。

しかし、きっとタンポポ師匠が人間の言葉を話したら「君、ちょっと愚痴多い。」と注意されることでしょう。私もいつかタンポポ師匠のようにいつも平常心で足元をがちりと固めながら自分のすべきことを着実にやり遂げる、そんな人間になりたいと思っています。

今年も師匠は葉っぱ二枚にちょっと傷みがありますが、元気です!!

と思っていたら!! 何とタンポポ師匠の身に悲劇が!!! 詳しくは最終ページへ!!!





あいこのケーキ屋コーナー開店中

こんにちは。あいこです。昨年秋から輪屋のメンバーに加入しました。ほとんど毎日お店にいますので、そろそろおぼえていただけたんじゃないかと、勝手に思っております。

私は将来ケーキ屋さんになりたくて、6年前に北海道から上京してきました。実家が牧場なので、牛と森に囲まれた生活から一変して、人とビルのあふれるこの東京での生活は、ある意味私にとってはサバイバルそのものです。そんな中で、良縁に恵まれ昨年運良く結婚することができました。更にこうして楽しく輪屋で働かせて頂いております。改めて手嶋さん、ゆうこさん、あやさん、まみちゃん、そしてお客様の皆さまありがとうございます。おっちょこちょいな私ですがこれからもよろしく願いいたします。

二ヶ月ほど前から、ケーキ屋で働いていた経験を思い出しつつ、恥ずかしながらレジ前の一角に、念願の私のケーキ屋コーナー(主に焼き菓子)を設置させていただいて、少しずつ販売を始めました。キャッチコピーは「輪屋の材料で作っているので、目で安心・食べて安心」です。まだまだまだまだ未熟でたまに大きさもマチマチだったりして、お客様にはかなり寛大な心で見守っていただいているなと本当に感謝しております。心から御礼申し上げます。本当にありがとうございます!!!! 北海道から上京してきて本当に良かったと思う今日この頃です。

最近、お陰様でレパートリーやオリジナルのレシピも増え、またホールや1本でのご注文や、リクエストもいただけるようになり感謝感激しつつ日々勉強させていただいております。今もスコーンを焼きながらこの文章を書いています。ケーキ屋コーナーはこれからも長く続けたいと思っていますので、皆様興味がありましたら是非手にとってみてください。そして召し上がってくださったお客様は、勉強の為にも感想や改善点などを教えていただくとありがたい限りです。では、スコーンが焼けたようなのでこのあたりで失礼します。

明日も美味しいお菓子と明るい笑顔でお客様をお迎えできるように頑張りますのでよろしくお願い申し上げます。ありがとうございました。 あいこ

←残念な事に文章を書くことに熱中してしまってこのときのスコーンは焦げたそうです。



商品カタログ

前号のお手紙と一緒に商品カタログをお送りさせていただきました。お店をオープンして以来4年間「作らなきゃなー」とずーと思っていたので、出来上がったときにはエベレストに登りきったくらいの達成感を覚えました。そして、初めて商品番号の書いてある注文のFAXが届いたときには、涙が出るくらい感動しました。ご注文をくださったお客様ありがとうございます! まだお手元に届いていないというお客様でご希望の方は、スタッフにお声をお掛けください。よろこんで差し上げます。

しかし、初めてのカタログですので、いろいろと不備があります!(←言い切り) もし何かお気付きの点があれば教えてください。



よしい輪組の春野菜

冬の間、週に2回の入荷だった埼玉・よしい輪組^{むらみ}の野菜が、やっと火曜、木曜、土曜の週3回の入荷にもどりました。まだまだ農家さんから1回にいただける野菜の量は少ないですが、“とれたてのピチピチ野菜”と“マクドナルドの店員さんにもひけをとらないスタッフの笑顔”が輪屋の売りなので、やはり週3回の入荷はありがたいです。

このニュースレターの頭にしたんぽぽ師匠と同じく、輪屋の玉ねぎ箱で買ってきてくださる方を待っている玉ねぎ君たちも3月頃から「おっ! 春だな!」ってな感じていっせいに芽を出し始めました。春の勢いってというのは畑だけではなく、たとえ東京の大岡山でも、タイマーで仕掛けたみたいに訪れるんですね。



これからのよしい輪組の野菜は、お客様を「お砂糖みたいに甘い!」と唸らせた冬の主演のほうれん草、白菜、里芋、人参などが減っていき、春のレタスやニラ、春キャベツ、かぶなどが店頭並びます。

私が一年の中でも一番好きな野菜は、菜花の中でも“白菜のとう菜”。その名の通りアブラナ科の白菜の^こ臺が立って出た芽です。白菜を収穫せずに畑に置いておかないと採れない野菜なので、私の感覚では贅沢品。よしい輪組の農家さんから出荷してもらえたら「ヤッター!」と思わず叫んでしまうくらいです。さっとゆがいておひたしが最高!! タイミングがあればこのニュースレターをお配りする頃に店頭並びかもしれません。

カブの塩もみを梅塩で作ってみました。おにぎり、てんぷらなど梅塩の守備範囲広し。



【五代の梅塩】 260g 525円

天保5年(1834年)創業の老舗「紀州五代梅本舗」製造。

梅干しを作る際に梅からあがってくる梅酢を天日乾燥して作られました。梅の栄養分をあますことなく含んだクエン酸たっぷりの梅塩です。



有機農業の農家さんたちはすごく忙しいけど、内面はとてもゆったりしていて知的で詩的です。最近、農業研修を終えた青年が独立して「よしい輪組」の生産者に加わることになりました。これでよしい輪組には30代半ばの独身青年が二人になりました。都会の生活で疲れたOLの方々、ハッキリ言って狙い目です。結婚とかは考えたくないけど、とにかく土に触れてみたい!という方でもOK! 埼玉県の寄居町にご案内します。ゆうこまでお声をお掛けください。

SALE

~次回定期セールのお知らせ~

2月・5月・8月・11月の最終金・土・日曜日がセールとなっています。

次回のセールは5月26日(金)27日(土)28日(日)

店内商品が10%引きです。

(ル・ピノ化粧品・パメル化粧品、純柿酢は対象外です。ご了承ください。)



春・夏にまいう～な商品 ～デザート編～

例えばチョコレートなどは、添加物の安定剤や保存料などを使わないため、自然食品店では5月頃には店頭から姿を消してしまいます。チョコレートだけでなく、あんなに大人気だった“べったら漬け”や“庄内のお餅”など、あっさりメーカーさんから「今期は終売です」と言われる事が少なくありません。そしてなくなってから「あーもう少し食べておけばよかった…」と食い意地の張った私は後悔するのです。今回は春夏バージョンの限定品をご紹介します。

●木次(抹茶)のアイスクリーム パニラ、チョコ、抹茶小豆、ストロベリー、ブルーベリー各315円



高濃度の新鮮な生乳を使用し、同じ原乳から作った生クリーム、そして平飼いされている鶏の有精卵黄をたっぷり使用したスーパープレミアムアイスクリームです。乳化剤・安定剤・合成着色料不使用です。

ちなみにテッシーはチョコ、ゆうこは抹茶小豆、あやも抹茶小豆ファンです。

●大文字飴本舗のひんやりわらびもち 3個入り 714円



「下手な甘味喫茶で食べるより、よっぽど美味しい!」とお客様に言われてしまうわらびもち。吉野葛と奈良産のわらび粉をつかっています。ほどよい甘さのきな粉付き。まとめ買いされる方や、お友達に差し上げる方など、年々ファンが急増中!去年、一度でいいから気がすむまでこのわらびもちを食べてみたいと思って食べてみました。結果は2個。3個とも軽く食べられると思ったのに…。デザートバイキング荒らしのゆう子も年貢の納め時だなど実感しました。

●太洋のあんみつシリーズ 4種 225円～258円



「あんみつ」って何故こんなに美味しいんでしょうか。無性にあんみつが食べたい時ってありますよね?(←私だけ???)

去年大ブームを巻き起こした寒天が主役だけあって、カロリーはケーキの約4分の1、しかも食物繊維が豊富で腸のお掃除もしてくれるそうです。寒天はもちろん国内産の天草を煮出して作っているため、コシのある食感が楽しめます。

●アルプスのゼリーシリーズ 5種 105円



- 信州りんご ■コンコード(ぶどう) ■ナイアガラ(ぶどう)
- もも ■洋ナシ

信州産のストレート果汁、寒天、こんにゃくで作ったゼリー。

もちろん無添加です。果糖ブドウ糖が入っているのが残念ですが、一般のゼリーに比べたら安定剤も香料も保存料も入っていないので安心です。



←同じくアルプスの「ぶどうくんとりんごちゃん」にいたっては、果糖ブドウ糖すら入っていないので、赤ちゃんにも安心です。凍らせてカリカリ食べたり、冷やしてチューチュー飲んだり。 5本入り 315円



梅干しにチャレンジ!!

このお店を始めてから、過去の自分達からは想像もできないようなことにチャレンジする機会が、ドッと増えました。「味噌作り」「らっきょう漬け」「梅干し」「田植え」「稲刈り」「畑仕事」などなどなど。やってみるとかなり楽しい♥ 田植えのお手伝いなんかは、すっかり童心にもどってはしゃいでいたのですが、あとで腰を痛めてそう若くはないことに気付かされたりしました。

「梅干し作り」は、田植え同様「あー日本人やな〜」と、自分のアイデンティティの再確認にもなりますが、何より梅の神秘に感動させられます。塩と一緒に漬けていたら梅から水が上がってくるんですよ!! 驚きです。梅干し作りはやってみると思っていたよりも簡単で、ほとんど苦労もなく、見た感じとても高級そうな大玉の梅干しが出来上がりました。

準備するものは、容器と梅とお塩と乾かすときに広げられるザルみたいなものがあればOK!(もみ紫蘇は好みで...)乾かす場所もアパートやマンションのベランダで充分です。たくさんの量を一気につくと大変なので、初心者の方はまず1kg位(梅20個位)からスタートしてみてもいいでしょうか。

梅のご予約に関するご案内は、5月の半ば頃にスタートして、お手元に梅をお届けするのは、6月の半ば頃になります。(ジュース用の青梅は6月初旬くらいです)

まだ私たちの方にも今年の詳細は来ていないのですが、参考に昨年の価格を...

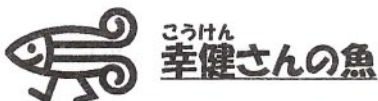
梅干し：1kg=1600円、5kg=7665円、10kg=12600円

塩：梅1kgあたり塩180g(90円~380円※塩によって値段が変わります)

もみ紫蘇：500g=714円

自分で漬けた梅干し・・・ブライスレス

青梅をはちみつや果糖でつけて梅ジュースも最高です。



相変わらず幸健さんの魚たちの快進撃は続いています。魚が美味しいとなんだか幸せな気分になりませんか? 今、冷凍庫の中に並んでいる魚たちをご紹介します。

- 天然ブリ 2切れ 609円(税込)
 - キス丸干し 15匹位 504円(税込) まさに酒の肴。
 - ふぐのから揚げ 5尾 504円(税込) 衣つき。揚げるだけ。でも骨が気になる
 - キングサーモン 2切れ 609円(税込) バターやオリーブオイルで焼いて...
 - 関アジ 6匹 630円(税込) 美味しいらしい。ゆうこは未体験。残念
- 幸健さんの魚ではありませんが、正直村の『あじの開き』2枚 630円も好評です。

その他の冷凍食品で人気のあるもの

- するめ麹漬け 420円 ←後継者不足で終売になります。お早めに...
- よもぎ大福 105円 ●野菜三色だんご 126円 1時間半くらい自然解凍で。



ろばやのコーヒーにアイスコーヒーが仲間入り

手嶋恵太(通称テッシー)という男は、よっぽどコーヒーが好きなのでしょう。そして、ここ数年、よっぽど美味しくないコーヒーばかり飲んできたのでしよう。彼は完全に「ろばや中毒」になっています。彼の出身の福岡には、学生時代から足繁く通っていた、馴染みのコーヒー屋さんが数軒あるらしく、コーヒーに妥協を許さないおやじを中心に、コーヒーを愛する男達が集まっていたそうです。しかし、東京に出てきて8年、なかなか「これ」と思うコーヒーにめぐり逢えず、やっとみつけた目黒のコーヒー屋は通うには遠すぎ・・・妥協に妥協を重ねて〇〇—〇の豆を飲み続けていました。そんな折、駄目もとで試した「ろばやの豆」が思いがけずヒットだった訳です。しかも有機栽培なのに〇〇—〇より安い! 「安い、旨い、ありがとう♥ろばや」で飲むわ飲むわ。テッシーのお陰で仕入れてもすぐになくなるので、商品の回転がよく、ろばやのコーヒー豆はいつも新鮮です。そしてこの度、ろばやさんから、アイスコーヒーがサンプルとして届きました。「どれどれ」と言いながらテッシーが味見をしたところ、「喫茶店でこのコーヒー出してくれたら、俺は通っちゃうね。」とご満悦。

アイスコーヒー ストレート 加糖・無糖 500ml 560円(税込)



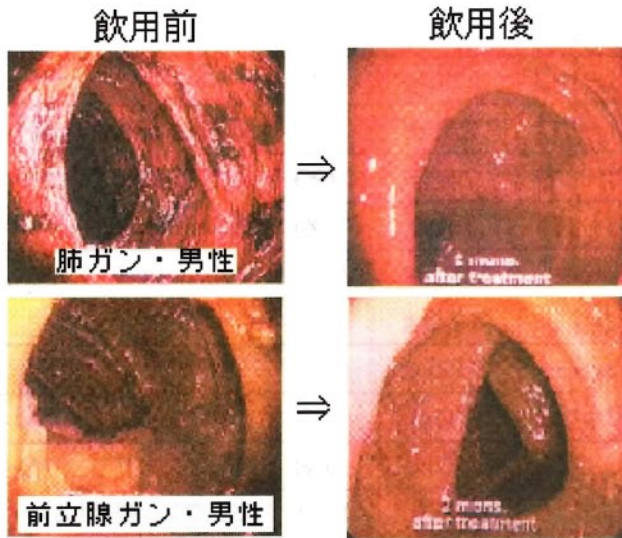
最強のサプリメントはやっぱり最強だった!

ニュースレターの2号でお伝えした「最強のサプリメント」の中の『ラクティス』が注目されだしました!! 理由はきっとラクティスを臨床にも使い、一般にも強く勧めている新谷先生の著書「病気になるない生き方」が45万部売れ、多くの方が、腸内細菌と健康との相関関係に興味と不安を持たれたからだと思います。真剣に健康になりたいと願っている人を食べ物にする悪徳健康食品メーカーがはびこる中、派手さはないけれども、キチンとした原料と、しっかりした健康理論を持つ優良なメーカーが認知されるのは、とても嬉しいことだと思います。今回はそのラクティスについて、2号では説明しきれなかったところまでご説明したいと思います。

ここ数年で「昔の日本人の食事は健康食」というのが世界の定説になり、味噌、醤油などの発酵調味料や、豆腐や玄米が欧米で見直されてきました。発酵食品と未精製穀物、なぜこれらが最高の食事なのか、その鍵が『腸内細菌』にあります。

人の腸には120兆個を超える腸内細菌が住んでおり、その腸内細菌が食べ物の消化吸収に一役買ったり、人体に必要なビタミンなどの栄養素を作り出してくれたりしています。まさに人は細菌に生かされています。その腸内細菌がエサとしているのが、発酵食品や未精製穀物の食物繊維なのです。すなわち、肉食に走りすぎず、未精製の穀類(玄米や雑穀)を適度に食べ、土壌ミネラルをたくさん吸った無農薬の野菜を食べ、漬物や納豆や味噌汁を大切に自然食という昔風な食生活は、“腸内環境正調食”といえます。

しかし、「ローマは一日にしてならず」。今すぐ玄米や雑穀を食べ、味噌汁を飲み始めても、腸内細菌が一日で善玉菌優勢に傾いてくれるはずはありません。悪玉菌優勢に傾くのはあっという間でも、善玉菌優勢に傾くには早くても半年から一年はかかるといわれています。しかし、しかし、私がアトピーだったときのように、その半年から一年をじっと待てるほど心にも体にも余裕がないときが現実にはあるじゃありませんか！ そんな時にラクティスは心強い健康サポーターになってくれるのです。左の写真はガン



の方の写真です。初めて見たとき、私は2つの点に驚かされてしまいました。一つ目は、ガンになったから腸が汚れたのか、腸が汚れたからガンになったのか、この方たちの詳細を知らないのではなんとも言えませんが、ガンが乳がんであろうと肺がんであろうと、やはりガンと腸の様子は正比例しているということ。二つ目はガンの途上にあっても、腸内環境は改善できるということ。しかも、

腸内環境をこれだけ改善するのに2ヶ月しかかかっていない！ これはすごいことだと思います。腸内環境が正常になるということは、免疫力の向上、血液の質の改善、老化の防止が可能だということです。また、新潟大学の免疫学で有名な安保徹教授によるラクティスに含まれる「乳酸菌生成エキス」に関する研究論文が、ヨーロッパの医学雑誌に掲載されたそうなのですが、それには腸内環境改善データ、血液浄化データ、ガン患者やアレルギー疾患患者のQOL向上データ、大腸ガン発生抑制データ、抗老化データ、発がん物質発生抑制データなどが添付されているそうです。

ここ50年ほどの間、日本人は、体で処理しきれない化学物質が身の回りにあふれ、大気や水の汚染もひどく、土壌ミネラルが決定的に欠けている土で作られた食べ物に、これでもかというほどの添加物が加えられているという、人類700万年の歴史の中でも未曾有の環境の中に生きています。その環境の中で、強くたくましく生きていくには、人体最大の免疫器官である腸を強くするのがすべての基本ではないでしょうか。

現在ご病気でない方でも、もし今、食生活に不安要素を抱え、生活習慣もあまり良くなく、肉食過多でお酒やたばこが好き、ストレスがあるという生活を送っていらっしゃるなら、是非毎日の生活の中に「ラクティスを1本」入れてみてはいかがでしょうか。



キャンペーン中 乳酸菌生成エキス『ラクティス』30本入り

8925円(税込) ⇒ **8500円**

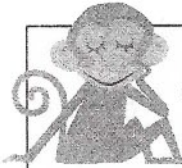
カタログに載っていない新商品

ニュースレター第3号と一緒にお配りした“商品カタログ”に載っていない商品です。

このページを商品カタログにはさんで保管していただくと便利です♥

ピーナツバター(クランチ)	アリサン	454g	819	人気あり。
インスタントスープペースト	アリサン	30加パ分	924	お湯をそそぐだけ
梅塩	東農園	260g	525	
あわせみそ(小)	オーサワ	470g	680	
みそ生ラーメン	オーサワ	2食分	410	植物性の油を使ってい
醤油生ラーメン	オーサワ	2食分	399	るので、冷めても油が
ヘルシー玄米ラーメン(胡麻味噌味)	オーサワ	1食分	199	固まりません。
パスタソース(アラビアータ)	ムソー	375g	515	
パスタソース(バジル&ガーリック)	ムソー	375g	515	
パスタソース(フンギ)←きのこ	ムソー	375g	515	
無調整豆乳	マルサン	200ml	105	
ライス&ソーイ	エデン	250ml	168	豆乳と玄米ドリンクの
ライス&ソーイ	エデン	946ml	504	ミックス。美味しい
りんごジュース	高橋ソース	360ml	473	おいしい
発芽玄米パン	加藤農園	2個入り	368	蒸してお好みの具と
ミューズリー	アリサン	500g	1008	牛乳や豆乳をかけて
グラノラ	アリサン	368g	814	朝食代わりに
ゴールデンサルタナレーズン	アリサン	250g	473	
アプリコット	アリサン	100g	515	お菓子作りはもちろん
フルーツ&ナッツミックス	アリサン	120g	399	甘いものが食べたいと
カシューナッツ	アリサン	100g	452	きのお菓子代わりにど
カラント	アリサン	250g	504	うそ。かなりヘルシー
ドライバナナ	アリサン	200g	473	です。
キャロブチップス	アリサン	100g	315	チョコレートやココア
キャロブパウダー	桜井食品	300g	273	の代用品
クミンパウダー	アリサン	20g	462	
ナツメグパウダー	アリサン	20g	473	有機認証取得
シナモンパウダー	アリサン	20g	336	
黒コショウ	ムソー	20g	263	
粉わさび	ムソー	20g	263	
粉からし	ムソー	20g	389	

ご好評によりもう一度!!



モニター割引のお知らせ

=生理用品=

使ってみたら結構いけるとリピーター続出の紙ナプキン。石油系原料、塩素漂白剤、高分子吸収剤、香料、蛍光増白剤を一切使っていない使い捨ての紙ナプキンです！ 石油系原料を使っていないので燃えるゴミに出してもダイオキシンが発生しません!! 今回も引き続きレギュラーのみをモニター価格2割引。そしてナイト用をばら売りいたします。他にも種類はウイング、ライナーがあります。気に入った方はご注文いただければお取り寄せいたします。

レギュラータイプ（14枚入り） 通常価格 630円(税込み)

モニター価格 2割ちょっと引き 500円(税込み)

ナイト用（10枚入り）819円(税込み) = 1枚 81.9円

ばら売りサービス 1枚 80円(税込み)

しつこいようですが、生理痛、子宮内膜症、子宮筋腫など婦人病でお悩みの方は是非是非お試しください。



MOTTAINAI (もったいない)キャンペーン

毎度毎度、あれが欲しい、これが欲しいと、ズーズーしいにも程があるなと思ったのですが、今回も「誰かのいらないものは、誰かがいるものだったりするかも!!」を合言葉にお声がけをさせていただきたいと思います。

川崎市に、運命のいたすらで住む場所を失ってしまったホームレスの方々が、もう一度社会に戻れるように支援する自立支援所があります。輪屋でも、そんな方々のお力に少しでもなれば・・・ということで、このニュースレターの1号目から印刷をお仕事としてお願いしています。締め切りにはいつも遅れるし、あーだこーだ注文はつけるし、そのくせ「印刷は急ぎで」などと無理ばかり言う私のわがままに、いつも付き合ってください。今となってはなくてはならぬ輪屋のビジネスパートナーです。そんな自立支援所では、印刷業をはじめ、街の清掃など、積極的に活動されてはいるのですが、まだまだ一般の方々のご理解と暖かいご支援を必要とされているのも確かです。

衣替えの季節、もし「この防寒着はもう着ないかも」とか「このTシャツはあっても着ないな」「このスーツはサイズが合わない」なんていう夏物でも冬物でも、スーツでもカジュアルでも、なんでもOKです。いただけるようであればとっても喜ばれると思います。ご連絡いただければ取りに伺います。詳細はゆう子まで!



今、輪屋で高知産の無農薬コシヒカリ1.5kg(玄米・七分搗き・白米)を買くと、輪屋が選んだ最強のサプリメントの一つ、「L型発酵乳酸カルシウム スカイカルシウム」のサンプルがついてきます！

日本人は乳製品からカルシウムを吸収することが難しいので、野菜に含まれるカルシウムが理想的だと言われています。このスカイカルシウムは原料の砂糖大根を天然発酵させてつくられたカルシウムです。野菜からできたカルシウムだから牛や魚粉骨の約3800倍、貝類の6800倍という抜群の水溶性で速やかに体に吸収されます。錠剤をそのまま飲むのもOKですが、お米に混ぜて炊くとお米まで美味しくなるというおまけつき!!この機会にお試し下さい！

「赤ちゃんが飲んででも大丈夫」というお墨付きをWHOからもらっているのも心強い！



輪屋ニューフェイス 真美子(通称まみちゃん)

もうすでにお気づきの方もいらっしゃると思いますが、輪屋に新しいスタッフが加わりました。未年生まれの今年27歳、まみちゃんです。彼女はお父さんの仕事の関係で、小学生のときにオーストラリアに移り住み、大学卒業までをオーストラリアで過ごしたという、これまた標準の27歳とは違う経験をしてきた女の子です。もちろんご両親が日本人だったため、ある程度の会話は日本語でできますが、日本語の中でもちょっと難しい単語や熟語になると、「う〜ん。それってどういう意味??？」と首をひねってしまいます。面白いな〜と思ったのは、日本が江戸時代におこなっていた「鎖国」という政策を知らなかったりして、「あー鎖国は小学校の高学年で習うから知らないんだー」と妙なところで日本の教育カリキュラムを再認識させられたり、「春菊」と書いてある札を見て「これって何て書いてあるの？」なんてきかれると、「う〜ん。彼女には頑張っても“はるきく”だよな」などと改めて日本語の難しさを再認識したりしています。しかし彼女曰く、見た目はしっかり日本人なので、日本では常識になっていることに「んっ？」みたいな顔をしてると、いぶかしがられてしまい、その都度自分のヒストリーを話さなければならないのが、ちょっと大変なのだそうです。そんな彼女が縁あって輪屋にきてくれたわけですが、まみちゃんにとっては、日本で英語の先生以外の仕事をするのははじめてなので、分からないことが一杯！だそうです。なので、もしかしたら普通の新人さん以上に失礼なことをしてしまうかもしれませんが、どうぞ皆様あたたかい目で見てください。オーストラリア育ちだけあって、とっても大らかで純粋な心を持った、今時珍しいくらい心の綺麗な子です。

そんなまみちゃんをご希望の方に英会話を教えてくれます。



対象は小さなお子様からお年寄りまで、どんな方でもOK！

どんな内容でレッスンするかは事前に相談をして決めてもOK！

「どうしても分からないところは日本語で質問したいけどネイティブの英語を習いたい」という方にはうってつけだと思います。ちなみに私が大岡山の生徒第一号です。がんばりま〜す!! 詳しくは直接まみちゃんまで！



日焼け止めこそ自然派を!!

あの大寒波を思えば、最近の暖かさは思わず「太陽さんありがとう♥」と言わずにはいられなくなりますが、お肌的にはこれからが太陽との真剣勝負！ 最近の太陽は“暑い”を通り越して、ときたま“痛い”くらいなときもあるのでちょっと気を抜いただけで日焼けしてしまいます。ご存知のように紫外線はシミやしわや老化の主原因。しっかり紫外線を防ぎたいところです。ところが！ 白いお肌を太陽から守るために一生懸命日焼け止めクリームを塗っていたらそれが発がん性の物質だったなんて言ったら笑えない話になってしまいます。お手持ちの日焼け止めやUVカット効果のあるファンデーションをもう一度よく見て、“紫外線吸収剤”が配合されていたら即、使用を中止しましょう。



輪屋で販売中の紫外線吸収剤が無配合の日焼け止めクリーム

【リマナチュラル サンプロテクタークリーム】

UV 防御指数：SPF15・PA++ 30g 2940円

超微粒子の酸化チタンで紫外線を乱反射させて紫外線をカット。
汗や水に強く、化粧くずれしにくい、さらっとした使い心地。



虫除け商品も自然派を!!

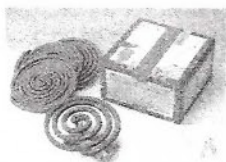
輪屋の野菜やお米を食べてらっしゃる方が、普通の電子蚊取り器、虫除けスプレーなどを使われていたら、チョットと言うか、かなりもったいないなーという気がするので、自然・天然素材の虫除けグッズもご紹介します。

●ハーブガード 110cc 1470円



シトロネラというイネ科の植物は自然の昆虫忌避効果をもち、蚊や虫をよせつけません。リーチライムの柑橘系の爽やかな香りがすごく素敵で、香水代わりに使いたいくらいです。効果は1～2時間なので蚊の多いところではこまめにつけてください。スプレータイプ。一般の虫除けスプレーなどに含まれるディートという成分には突然変異性や強い遺伝毒性があるため、カナダでは乳児への使用が禁止されているそうです。

●かえる印のナチュラル蚊取り線香 30巻 924円



電子蚊取りを一晩中つけっぱなしにしておくと、田畑に撒かれた殺虫剤の濃度よりも濃い殺虫剤の中で寝ることになります。あまり気持ちのいい話ではないですね。このナチュラル蚊取り線香は天然除虫菊が主原料。人畜無害で着色料も防腐剤も使っていません。

自然派の蚊取り線香は他にも何種類かあるのですが、煙がひどくてのどが痛くなるものや人に優しいけど蚊にも優しくすぎて全然効き目のないものが多々あります。そんな中でこのかえる印の蚊取り線香は一番使いやすく効き目も確かだと思います。

小さなお子様やペット、お年寄りがいらっしゃるご家庭には特にオススメです。



輪屋おすすめ超簡単！きつねうどんの作り方

「健康の基本は食だー！」とはわかりながら、さすがに共働きだと食事の支度が面倒なこともしばしば。そんなときに使える一度食べたらやみつきになる“早い、安い、旨いきつねうどん”をお客様から教えていただきました。やってみたら本当に旨い！私たちが見事にハマっています。

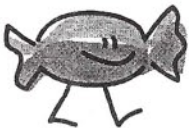
作り方は超簡単。おいなりさんを作るときの「丸和のいなりあげ」を温めて素うどんの上のにのせるだけ。

念のため・・・

- ①「丸和のいなりあげ」を袋のまま湯煎。
- ②「ぶったまげた かつおだし」と「チョコー だしの素」でうどんつゆをつくる。
- ③細く切った長ネギ(←輪屋の長ネギなら最高です♥)を投入。
- ④冷凍の釜揚げうどんを人数分凍ったまま投入。
- ⑤一煮立ちしたら火を止めて器に移し、湯煎しておいた「いなりあげ」をうどんの上のにのせる。

※残った「いなりあげ」と「釜揚げうどん」はラップに包んで冷凍庫か冷蔵庫へ。

召し上がるときには、野生植物から抽出した 50 種類の生物ミネラル入りの「うますぎる七味とうがらし」をお忘れなく。これでネギしかいれなくてもミネラルもそこそこ OK！ インスタントに近いくらい手軽に作れるきつねうどんですが、もしかしたらうどん屋さんよりも美味しいかも・・・と真剣に思います。しかも一食分約 300 円くらいで出来ちゃうのでお給料前にはありがたい！ ちなみに最近「いなり揚げ 6 枚入り」が入ったので一層気軽にお試しください。




サンプル

毎号ニュースレターをお送りする際、色々なサンプルやチラシを同封させていただきます。「お邪魔かなー」と思ったのですが、「何にもないより飴の一つでも入ってたほうが楽しいかもしれない」と思い、メーカーさんや卸問屋さんをお願いしてみたら、「是非お客様に試していただきたいのでサンプルの提供をさせてください」とご快諾いただき、色んなものをいただきました。粉末だし、液体和風だし、のど飴、入浴剤、ハンドクリーム、玄米コーヒー、石鹸、洗剤、羅漢果などなどなど・・・。中には輪屋では扱っていないものもありますが、取寄せはすぐにはできませんので気に入ったものがありましたらお気軽にご注文ください。

先日、無農薬や無添加という言葉が不適切に使っていたメーカーが摘発されました。今のオーガニックブームや健康ブームに乗じて、これからも詐欺まがいのメーカーがたくさん出てくるかもしれません。でも、もちろんですが、一生懸命正直に自分達のポリシーとプライドを守りながら生産されているメーカーもたくさんあります。そんなメーカーさんが皆さんの目に留まって大きな企業に成長していければいいなーと思います。



アルミ缶で募金

最近街中で、つぶした缶がいっぱい入った大きなビニール袋を、たくさん自転車で積んでいる人を見かけたことはありませんか？ テレビでも取り上げられたりしているのご存知の方もいらっしゃると思いますが、ああして缶を捨てていらっしゃる方にはホームレスの方が多いようです。中には、サーカスかと思うくらい自転車でいっぱい袋をくくりつけてる人もいますので、ちょっとびっくりしたりもしますが、「あの空き缶はいったいいくらになるのかなー」なんて思っていたら、教えてもらえました。1キロあたり50円～180円だそうです。この引き取り金額の差は、地域や時期によって高い安いがあるようで、今は川崎市の引き取り金額が180円で、近郊では最も高いのだそうです。そして、回収所に持っていけば、誰でも換金してもらうことができるそうです。うんっ!?  誰でも？ という事は私が持っていっても換金してもらえてることかしら??? そこで、アルミ缶を、輪屋のはかりで量ってみました。すると、今の川崎の回収所のレートではアルミ缶1個は約3円になることが判明しました。これはすごい!! 今まで資源ごみとして区の回収に任せるだけだった空き缶が、捨てる場所を選んだだけで現金になるなんて!!! 色々調べてみると、そうやって古切手やプリペイドカードなどの換金できる資源を集めて、備品を購入している社会福祉団体も、たくさんあるようです。そこまでわかると、昔、ベルマークや古切手を集めていたA型の血が騒ぎ出し、私たちも空き缶を集めて社会貢献をしよう!ということになりました。しかし、お酒が飲めない私とテッシー。我が家には空き缶はほとんどありません。そこで、「社会貢献にも興味があるし、缶ビールが大好き」という方にご協力をお願いしたいと思っています。←空き缶には2種類あります。アルミ缶とスチール缶。資源として回収され換金してもらえるのはアルミ缶だけになります。アルミかスチールかは、缶にマークが記載されているのですが、間違いがないためにも輪屋では「缶ビールの缶」だけを集めさせていただきますと思います。

私たちが代表して集めたアルミ缶は、定期的に換金してもらい、『大岡山地域住人グループ』として、ユニセフや自然災害の被災者の方々などにお送りさせていただきたいと思っています。アルミ缶募金にご協力くださる場合は、その都度、直接輪屋にお持ちくださるか、ある程度たまった時点でお電話くだされば取りに伺わせていただきます。ご協力よろしくをお願いします!



輪屋でも募金箱を設置して応援していた石樽愛(いしくれまな)ちゃんという「拡張型心筋症」という病気の赤ちゃんは、なんと募金開始から1ヶ月以内に目標額の1億3600万円を集め、4月中にアメリカで移植手術を受けられることになりました。輪屋のお客様からは短い期間しか置いていなかったにも関わらず、6418円の募金をいただき

先日お渡しして参りました。1ヶ月で1億円3千万以上も集まるなんて、何て人間て素晴らしいんだろう!と感動する出来事でした。まなちゃんががんばれっ!!



あとがき・・・

我が家の愛犬ビビが、2月の半ばに亡くなりました。体重が26kgの大きな犬で、ちょっと怪しげな人にはものすごい顔をして吠えてくれる、頼もしい犬だったので、「泥棒に入れるもんなら入ってみやがれ」と家中鍵をかけずにお出掛けすることしばしばでした。(←泥棒に入られても盗られる物もない) 犬を飼われた方はお分かりだと思いますが、犬は飼い始めるとペットではなく家族です。大切な家族が苦しうに日々弱っていく姿を見るのはしのびなく、何度も「あまりにも痛かったらがんばらなくていいよ」と言ったのですが、さすが雑種、最期の最期までがんばっていました。

愛犬が逝ってしまってから、腑抜けのようになってしまったテッシーと私を救ってくれたのは、インターネットの“里親募集サイト”でした。ここには殺処分寸前の犬や猫の情報が、毎日毎日寄せられています。このサイトを見ていると、「私を待っている犬たちがこんなにいるんだ！頑張らなきゃ！」ととても前向きになれます。もし、今「ペットが欲しいな～」と思ってらっしゃるなら是非一度この里親サイトを見てみてください。雑種だけでなくチワワやミニチュアダックスなど、ペットショップで15万円以上もする高級犬種もたくさんいます。今は子犬ラッシュなので、子犬の里親募集も多いのですが、あまり遊んであげる時間が取れない忙しい人や長時間の散歩はできない人、体力に自信のない人には、遊び盛りを過ぎて落ち着いた成犬の方が一緒に生活するのが楽というメリットがあり、おススメだそうです。

亡くなったビビが幸せだったかどうかは本犬に聞いてみないとわかりませんが、テッシーも私もビビと一緒に暮らせてとってもしっかりも幸せでした。ずっと「ビビを幸せにしてやろう」と思ってたけど、ビビが私たちを幸せにしてくれてたんだってことに、恥ずかしながら亡くなってから気がつきました。もと野良犬で、もちろん血統書もない普通の雑種だったけど、私たちには唯一無二の存在でした。亡きビビを含む“犬”という存在すべてに心から感謝です。



＝犬、猫の里親募集サイトのアドレス (<http://www.satoya-boshu.net>) ＝



タンポポ師匠の受難

「しっ、師匠っ！！」 4月上旬のある日、一日の営業を終えて、閉店準備をはじめた私の目に飛び込んできたのは、なんと、花の部分をちぎられた無残なタンポポ師匠の姿でした。「ああ～、師匠。おいたわしや・・・(絶句)」

きっと、もうすぐ満開になりそうな師匠を見つけた方が、ご自分のお部屋に飾ろうと思って、師匠の頭をプチッとちぎっていかれたのでしょうか。そして、今ごろ師匠はその方のお部屋で、毎年見せてくれた、あの満開の笑顔を見せてくれているのでしょうか。

・・・そう思わないとやっていけない。「師匠、花の部分がいないから、がんばっても綿毛は飛ばせませんよ」と言っても、師匠は黙って、枯れもせずに、じっとその姿を保ち続けています。「師匠、師匠のその姿に輪屋スタッフ一同感動いたしました。もし、爪が生えていたら、爪の垢をください。」そうつぶやいたゆう子でした。