

地元密着型 特選食材店

二千六年八月 第五号

自然食品

りんや

ORGANIC

輪屋

<http://www.rin-ya.jp>



残るお産無  
い  
ゆしよげます



## 少子化に待った!!

「最近、ゆう子ちゃん太ったわね」と心の底で思われていた方もいらっしゃるかと思うのですが、ただ無駄に太っている訳ではありません。ゆう子 38歳、ついに念願の赤ちゃんを授かりました!! 妊娠してから知ったのですが、38歳は立派なマルコーだそうで、産み場所にしかかった助産院を断わられるというちょっと切ない体験もしましたが、そんなことでめげてはいけません! せっかく神様からいただいた可愛い命を大切に育み、将来の日本をしょって立つ立派な若者を(←なんちゃって、そこまで思っていない)無事に出産するべくがんばります!!

しかし、出産予定日が輪屋365日の中で一番忙しい12月29日!

最初は喜んでくれたスタッフもさすがに予定日を知って笑顔が固まりました。

しかもしかも、一年間、輪屋でがんばってくれたあいちゃんもご懐妊!

そして、輪屋のホームページを作ってくれている外部のスタッフもご懐妊!と、梅雨時期からあっちでつわり、こっちでつわりと輪屋の中は大忙しです。

毎日の営業だけで手一杯のところへ、胎児たちが乱入してきた感じなので、今まで以上にテナヤワンヤの輪屋の事、もしかしたら皆様にもご迷惑をお掛けするかもしれませんが、どうぞ寛大なお心でお許しただけますよう、今のうちからお願い申し上げます。

というわけで、今、輪屋ではこの未曾有のベビーラッシュを支えて

くださる新しいスタッフを大急ぎで大募集しています。

もし、「働いてみようかしら」とか「あの人だったらピッタリ」

なんてお心当たりがありましたら、大至急ご連絡ください。

よろしくお願ひ申し上げます。



**SALE**

~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8月25日(金)26日(土)27日(日)

店内商品が10%引きです。

(ル・シ°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。)



## 超魅力的！毒出しジュース・ダイエット

お客様から便秘・水太りの方に最適な情報をいただきました。見せていただいた雑誌の表紙にも「簡単手作り！下腹ペコン！」や「噂のデトックスで自然にやせる！」「世界的デザイナーも42kgやせた！」「ガス腹・むくみ・下半身太り解消！」「便・ガス・水がドッカーン！」という文字が躍っています。うぬぬぬぬー。最近おなかに脂肪がついてきたのを「妊娠中なんですよー」と赤ちゃんのせいにして誤魔化している私としては、生まれるまでに何とかせねばという事で現在チャレンジ中。まだ1週間くらいなので結果は分かりませんが、教えて下さったお客様の周りでは「効果絶大」だったり「恥ずかしくなるくらい出る」とブーム中だそうです。気になる方はお試しください！

### 便・水分・老廃物・有害物質を排出する「毒出しジュース」

①ペパーミントのティーバッグ1個をカップ1～2杯のお湯で抽出。

②それにレモン果汁とショウガとオリゴ糖を適量いれて出来上がり。

レモン果汁やショウガは生でなくてもチューブ状のものでOK！

夏の間は一度にたくさん作って冷蔵庫で冷やしておくとも美味しく飲めます。

- ペパーミント(20包) 504円
- レモン果汁(180ml) 504円
- 無添加ショウガ(40g) 315円
- オリゴ糖(550g) 1029円

## アルミ缶で募金 ～第一次ご報告～



アルミ缶を直接回収所に持っていけば、現金と換えてくれることを知ったので、前号のお手紙で“空き缶をください!!”とみなさまにお願いしたところ、たくさんいただきました。いただいた空き缶を、2回収収所に持って行き換金してもらったのでご報告いたします。

1回目＝ 8.6kg (1kgあたり170円で換金) 1462円

2回目＝ 5kg (1kgあたり175円で換金) 875円

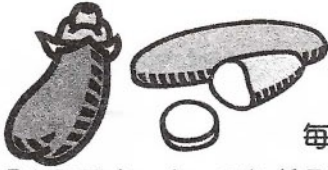
記念すべき1回目の1462円は、まったく何も知らない私たちに、回収所の場所や引渡し方法を教えて下さった方々が集まるホームレスの自立支援所に寄付してきました。2回目の875円はもう少しまとまった金額になってから、必要とされている人にお渡ししたいなと思っています。

私たちはお客様にお声を掛けてお店に持ってきていただいた缶を、回収所に出すだけです。一個一個自分で集めてお金に換えてもらうなんて、かなりの労力を必要とします。そんな風にしてお金を稼ぐなんて、何だか「生きてる！」って感じがしてそれはそれでとても素敵な事だなと思いました。

他にもお客様からいただいた衣類や布団も自立支援所に寄贈させていただきました。自立支援所の皆様も喜んでくださいました。本当にありがとうございます。

空き缶は今後もずっと集めさせていただきますので、これからもご協力をよろしくお願い申し上げます。





## よいい輪組の夏野菜

毎年、7月の中ごろから「ね～、あやっぺー、どうする～？」  
「ゆう子さーん、これどうします～？」と畑から来たナスとキュウリの山を見てポー然とするのが夏の恒例だったはずなのに……。今年は真逆の現象にポー然です。

延々と続いた日照不足が原因で野菜が畑から来てくれません。今年は妊婦なので、葉酸が豊富なモロヘイヤを思いっきり食べようと個人的にも待ち構えていたのに、8月初旬の現時点でもモロヘイヤは一瞬で売り切れるくらいの量しか入荷しません。野菜の不作は全国的らしく、スーパーでも野菜の値段が上がっているとのこと、全国の農家さんの生活は大丈夫だろうかと心配になります。でも、このお手紙がみなさまのお手元に届く頃にはこの涼しさが信じられないくらいの猛暑に襲われてたりして……。

夏の間は、ナス、キュウリ、オクラ、ピーマン、しし唐、モロヘイヤ、エンツアイ、ツルムラサキ、トマトが大豊作になります。

どれもキラキラした太陽に負けずに育った野菜だけに、活性酸素を除去するパワーにあふれています。是非、健康と若返りのために旬の野菜たちを食べてやってください！



### モロヘイヤ

モロヘイヤはものすごく栄養価が高いので、茹でて冷凍庫で冬の間まで保存される方もいらっしゃるほど人気があります。ねばっとした感じ以外は特に強くせがないので、どんな風に調理してもOK！ 私はネバっとしたものと、茎ごとサッとゆがいたモロヘイヤとオクラを包丁で細かくたたいて納豆に混ぜ、カツオ節とちぎった梅干しをのせて食べるのが一番好きです。

### エンツアイ(空芯菜)

中華料理でよく使われる葉物です。あまりにも堅そうなところは捨てますが、基本的には茎のシャキシャキ感が美味しいので、ザクザクと茎ごと切ってニンニクとごま油に少し鷹の爪を入れたもので炒めます。くせがないので、肉や他の野菜とも相性抜群です。

### ツルムラサキ

とっってもくせがあります。モロヘイヤやオクラ同様、ネバっとしているのですが、それに加えて若干“土くさい”。正直言って私は苦手なのですが、お好きな方も多くて、天ぷらやおひたし、茎も細かく切って炒め物など、みなさん思い思いに楽しまれています。でもツルムラサキで一番ポピュラーなのは、やっぱりごま和えかな。おひたしのおときはお醤油に少しお酢やレモン汁をかけたりして、ちょっと匂いを消すのがミソかもしれません。←そう言えば味噌にも合うかも。くせはありますが、とっともきれいな葉物野菜で、見ていていつも惚れ惚れします。多分かなり体にいい野菜でしょう。



## クッキングトマト(加熱用トマト)

ここ数年の私の夏の楽しみと言えば、この「クッキングトマト」。毎年毎年ファンを増やしていますが、今年初めてチャレンジするという方のために、よりの輪組の伊藤さんから教わったクッキングトマトの調理法をご紹介します。

←この写真がクッキングトマト2kgから作ったピューレとジュレ(スープ)ですが、これが簡単!便利!めっちゃうま!です。

ピューレはパスタソースやピザソース、トマト味の煮込みに大活躍ですし、ジュレは魚介類を煮込んだり各種煮こみ料理の隠し味にも最高ですが、冷たくひやしてそのまま飲むと「これでもか!」と言うほど夏の醍醐味を味わえます。その他、普通のトマトと違って水分が少なく肉厚なので、サイコロに切ってサラダの上にちらしたり、スライスしたトマトの上にあく抜きした玉ねぎのみじん切りとオリーブオイルと塩、胡椒、酢少々を混ぜたものをのせてお皿ごと冷やしてサラダで食べるのも絶品です。ピューレ

### 『ピューレ&ジュレの作り方』 トマト2kgの場合

1. クッキングトマトを洗ってヘタをとり、深手の鍋に全部入れる
2. その上に塩を3つまみふりかけ、玉葱大1をみじん切りにして上から入れ、最後に塩3つまみをまわしかけて、ふたをする。
3. そのまま弱火で1時間弱位。
4. 火を止め、汁だけを分離し容器へ入れる(これがジュレ)
5. 残ったトマトと玉葱をザルなどで漉して皮などを取り除いたらピューレの完成
6. 煮沸消毒したビンにピューレを入れ、ビンごと熱湯で再沸騰

にしなくても、沸騰したお湯にくぐらして皮を湯むきしただけで濃厚なホールトマトの完成なので、簡単にトマト味を楽しむことができますよ。



### あとがき・・・

2年前からほったらかしだった輪屋のホームページを、アイデアと技術をお借りしながら、やっとこさっとリニューアルしました。お店以外の時間をほぼそちらに注ぎ込んだので、こちらを書く時間がなくなり、今回はとても短いニュースレターとなりました。本当は書きたいことがいっぱいあるのですが、第1号を出すときに「どんなに間隔があいても最低3ヶ月に一度は出します!」とテッシーに約束していたので、今回は近況報告とセールのご案内程度に留めておいて、次号にたくさん書きたいと思います。←ボリュームがありすぎると読むのが大変すぎるというお声

も多々ありますが…。あと、前回の号をみなさまにお配りした直後に、犬を里子でもらったので、その子と遊ぶのが忙しかったというのも、今回のレターが希薄になった大きな理由でもあります。←本当はこっちの理由がメイン。とまあ、理由・言い訳はたくさんありますが、いいことが1つはなくちゃということで、ページ数が少ない今回はカラーで片面だけ印刷してもらいました

♥ やっぱりカラーっていいですねー。文章の表現力の乏しさを色で埋めてもらえる気がします。こんなこともできるし。楽し〜い。いつかテッシーから全ページカラーのお許しが出たらいいなー。

