

自然食品
ORGANIC 輪屋
http://www.fukunichu.jp



ニッポン チャチャチャ♪

このニュースレターが皆様のお手元に届く頃には閉幕していますが、書いている今日は8月11日。北島康介選手が世界新記録を出して金メダルを獲った日です。いや〜感動しました。

世界新記録での金メダル。私に権限があれば今すぐにでも国民栄誉賞をあげたいくらいです！ しかも、北島選手のご実家は西日暮里のお肉屋さんだそうですね、同じ商店仲間としても勝手に親近感をもってしまいます。金メダルを目指して努力する人と、それを支える家族とそれを見守る地域住民…ク〜ッ！オリンピックって勝ち負けだけでなく人間ドラマにも感動させられちゃいますね！ 北島精肉店では金メダルを記念して“メンチカツ”が配られたとのこと。金色に輝くコロックと金メダルをかけたんだとしたら、八百屋のうちは福ちゃんが金メダルを獲ったら何を配ろう…なんて事を一瞬本気で悩んでしまいました。←親ぱか加速中。

オーガニック食堂 ふくんちゅ 営業してます！

オープンしてからはや2ヶ月。実際にオープンしてみたら、頭の中で想像していた以上に体力的に大変で、みるみる痩せてきました。「レストランで痩せるほど大変な仕事って何？」と疑問に思われると思いますが、なんと“ふくんちゅ”はお客様のお席が2階で、食事を運んだり食器を下げたりするのに階段を上り下りしなくてはならないのです！ この上り下りが1日60回くらい。・・・最初の1週間でひざも痛めました。「そうかー。このくらい体を動かさないと痩せないんだー」なんて妙な事に納得し、階段の上り下りをダイエットだと自分に言い聞かせてると、あら不思議、最近はずっと楽になってきたりして…。 体力も根性もなく、もともと忙しい仕事が苦手な私たち、お客様が一時に集中したりすると、全く心に余裕がなくなり必要以上にパタパタしながら仕事しています。まーしかし、60回くらいの階段の上り下りでヒーヒー言ったら金メダルは獲れませんな。反省反省。

SALE

店内商品 10%引き

次回のセールは9月5日(金) 6日(土) 7日(日)です。

(ル・ズ® 化粧品・IP メル化粧品、純柿酢は対象外です。ご了承ください。)

セールの 目玉 20%引き

輪屋おすすめ お風呂の塩素対策

塩素除去シャワー『スキンビューティーⅢ』

本体(カートリッジ1本付)



浄水と原水の切替もでき、節水機能やカートリッジの寿命など経済

面からみてもかなりのすくれものです。

9,240円 → 7,392円

塩素除去シャワー『スキンビューティーⅢ』

詰替え用カートリッジ



カートリッジはシャワーの通常使用で約1年です。

すでに本体をお使いの方はこの機会に買い置きしてください。

2,940円 → 2,352円

『冷麺(ごまだれ・しょうゆ)』

サッと麺を湯がいて、キュウリやトマトなどを具をのせて、付属のタレをかけたら出来上がり！なんて主婦思いのアイテムなの



かしら！うちの場合は主夫だけど…

410円 → 328円

『松田のマヨネーズ(甘口・辛口)』

甘味が砂糖ではなく、蜂蜜というところが最高に嬉しい！その他無添加のなたね油、安全な餌で育った鶏の卵、自然海塩、など、素材からして◎。大人気です。



450円 → 360円



サプリメントの代わりに「ぬか漬け」をっ！ 失敗しないコツ

NHKの「ためしてガッテン」で放送していた「ぬか床の上に発生した白いカビのようなものも混ぜ込む」という方法、私も導入して試してみました。結論だけ言うと、完璧です。全く失敗せずに美味しいぬか床に仕上がっています。一人暮らしで外食が多いという方、是非小さな My ぬか床を作ってちょびっとずつでもぬか漬けを召し上がってください。このぬか床はすでに熟成されているので、買ったその日から漬けられます。

2kg 1,365円 → 1,092円

500g 525円 → 420円



『アップル・グレープタイザー』

やっぱり夏は炭酸ですよ！ シュワシュワ～な爽快感がたまりません。濃縮還元だったり、酸味料が入っていたりと100点満点ではないけれど、砂糖が入っていないので、その点は安心です。

210円 → 168円



『ハーブデュオ』

ハーブとミョウバンという天然成分で汗と臭いを抑える天然デオドラントスプレー。

1,680円 →

1,344円

ふくんちゅの雑貨もセールします！

※食事・喫茶はセール対象外です。

9月11日(木)・12日(金)・13日(土)



← ペルーの女の子が一つ一つ手作りで作ってくれたかばん。
写真中央のサイズのものが2900円を **10%オフ**
小さいサイズのポシェット型が1500円を **10%オフ**

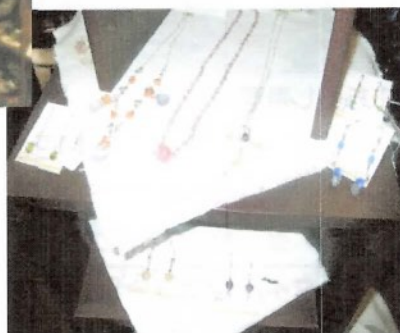
リストバンド 900円～を
10%オフ →



← 衣類 1900円～を
10%オフ

10%オフ

天然石を使ったオリジナルもの →
色使いや細工がすごくかわいい
イヤリング 1900円～を
ネックレス 3500円～を



← 「生活の木」のハーブティ各種
まさ子ちゃんいわく、
今まで飲んだハーブティの中で
一番美味しいかも！ **20%オフ**

大好評のふくんちゅオリジナル →
ハーブソルトも販売開始しました
50g 380円を → **10%オフ**



← 重曹とアロマエッセンシャルオイルが配合された
入浴剤。美容やリラックス、安眠など用途別に。
20回分 2100円～を **20%オフ**



オーガニック食堂 ぶくんちゅ ティータイムも営業中!

商店街を歩いていると、「レストランのほう盛況だそうね」とか「いつも満員なんですって?」とよくお声をかけていただきます。確かに最近は満席になったり、ランチが完売する日が出てきたりしてはいるのですが、そこは客商売、超がつくくらい暇でせっかく仕込んだランチが無駄になってしまう日もあるのです。しかもティータイムはほとんど毎日暇です!←正直なので「混んでるならやめとこ〜」なんて言わずに是非ご来店下さい!

ティータイムはいつでも大丈夫なのですが、ランチタイムは本当にたま〜に完売や満席の時があります。ご面倒ですがご来店前にご確認いただくか、事前にご予約をいただくと失礼がなくていいかと思います。お気軽にお電話ください。 03-6303-4578

[ランチ メニュー例] 11:30~3:00



↑ちらし寿司



↑オムレツと玄米



納豆とモロヘイヤのネパネバ丼→

日替わりランチ+デザート+コーヒーor紅茶=1000円

※ お子様専用のキッズプレートもはじめました・・・700円

[ティータイム メニュー例] 2:00~6:00 (ラストオーダー5:30)



ホットコーヒー (有機栽培豆) 400円

アイスコーヒー (有機栽培豆) 450円

ホットティー (有機栽培セイロン) 400円

アイスマルクティー (有機栽培アールグレイ) . 450円

日替わりデザート 単品380円



〔 シフォンケーキ・ピタリツ寒(お米のゼリー)
カスタードプリン・アイスクリーム など 〕

日替わりデザートセット (デザート+ドリンク) 700円



※宣伝とお披露目を兼ねて、ティータイムの割引サービス券を同封させていただきました。9月いっぱい有効です。ご来店お待ちしております。



ハーブソルト

「浜御塩(はまみしお)」に無農薬ハーブを数種類ブレンドしました。オープン以来、とても好評だったので、使いやすい50gの小袋にして販売をはじめました。蒸したお野菜にパラパラとかけただけで、キチンとした1品に仕上げてくれる、かなり頼れるハーブソルトです。
50g 380円

練りごまドレッシング

輪屋で販売している調味料の中でも一番美味しい調味料を贅沢にかけ合わせて作ったドレッシングです。多分、こんなに原材料費が高いドレッシングをランチにお出ししてるお店はないんじゃないかなーと、思ったりしてます。こちらも大好評で、販売して欲しいというご意見をいただいているので、「近々販売したいね」とスタッフの間で相談しています。サラダのドレッシングだけでなく、茹で野菜やお豆腐との相性もバッチリです。販売を開始したら、またお知らせさせていただきます。

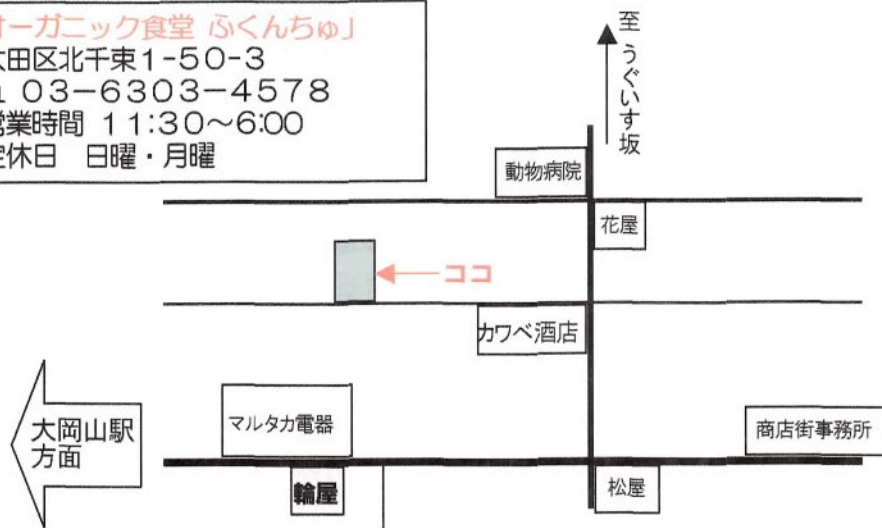
トマトソース

ふくんちゅが夏休みの間にコトコト煮込んで作りました。材料は輪組のクッキングトマト、輪組の玉ねぎ、輪組のバジル、浜御塩、有機カルボネル橄榄油。一瓶に10個以上のトマトが入っています。
大ピンで約400g(5~6人分) 1200円



「オーガニック食堂 ふくんちゅ」

大田区北千束1-50-3
Tel 03-6303-4578
営業時間 11:30~6:00
定休日 日曜・月曜





大好きベスト3

以前、この自分達の好きなものをご紹介する「大好きベスト3」を書いたときは、私とテッシーとあやっぺの3人だけでした。その後、私が出産でお店に出れなくなったり、テッシーが腰を痛めて動けなくなったり、「ふくんちゅ」がはじまったり・・・で、気がついたらスタッフがすごく増えていました。

← これは絵が得意というか、“絵を書くのも仕事”のスタッフかおりちゃんを書いてくれた“輪屋の樹”です。

「ふくんちゅ」の洋室に飾ってあります。

前回のスタッフ紹介からまた新しいスタッフが入っていますので、ご紹介しつつ、各人のおススメもご紹介したいと思います。紹介順序は原稿が届いた順、イラストは各人の部分をアップにしてみました。さすがかおりちゃんのイラスト、特徴を掴んでいます。実物と見比べてみてください。



かおりちゃん (別名 もやっきん) ふくんちゅの雑貨担当。石川県出身

1位 カレーの壺 チキン 入れすぎると「うまいっ！」というより痛いっ
と感じますが、ほんの少し入れるだけで本格的
なカレーに変身する・・・ような気がします(笑)

2位 カリカリかりんとう(塩味) 一度食べたら止まらない！歯応えと塩
味のバランスが最高です。

3位 冷凍うどん 冷凍にしてあの歯応えとコシはなかなかのもの。しか
も5個入りで567円お得な気分。



まさこちゃん ふくんちゅのお料理担当。東京都イタリア区出身

1位 無添加丸絞り味噌(白) まあるい優しい味が野菜との相性抜群です。
野菜をたっぷり入れたお味噌汁にこの白味噌を使うと、
一つ一つの野菜の主張をうま〜くまとめてくれます。

2位 浜御塩 甘味のあるお塩です。普段塩味が薄くなってしまいがちな私ですが、このお塩なら「えいっ！」と勇気を出して多めに使うことができます。しょっぱさが目立つことなく塩の甘さがお料理の味を深くしてくれます。いつも助けられてます。

3位 アリサン ドライハーブ 私のお気に入り、ローズマリーとタイムです。普段ハーブを食べ慣れない方や、生のハーブの香りがちょっときつすぎて・・・という方にも使いやすいハーブだと思います。野菜をグリルするときパラパラ振るだけで、ハーブの香り・酸味・苦味が野菜の味を引き立ててくれます。



ズッキー ぶんちゅのホール担当。静岡県出身 ご主人はダンサー

1位 柿の葉茶 この夏は麦茶のかわりに水出して大活躍でした。飲みやすく
くて大好きです♥

2位 モノドンパン(全粒粉の角食) トーストしている最中からなんとも美
味しい香りが漂って食欲倍増です。

3位 ピーナツバター 2位のパンにつけて食べるのがまた美味しくて好きです。



ジャック(本名 中村さん) タ方からの頼れる兄貴。大岡山出身

1位 黒蜜どら焼き 甘過ぎず、お茶請けにぴったり。サイズもグー。

2位 水宗園の緑茶(ペットボトル) しっかりした味だけど、酸味がなく飲
みやすい。

3位 あんこ屋の水羊かん お店の一番人気と同じくこしあん派。うまい!



あきちちゃん 本職・整体師 身体の事ならお任せ下さい。新潟出身

1位 のっばらの牛乳 甘みがあってやさしい味。今まで飲んだ牛乳でダン
トツ1位

2位 ベジタブルスプレッド(トマト) あっさりした中にトマトのうまみが
凝縮。サンドイッチに。うまいです!

3位 地粉 お好み焼き・てんぷら・なんでも。身体の中にスルスル入って
いく感じ。良い物なんです。



円水(えんすい) 本職・ヒーラー 心の事ならお任せ下さい 神奈川出身

1位 サンコーの柿ピー 新鮮な歯ごたえ。柿ピー好きは試す価値アリ!!!

2位 おかべやの絹揚げ かぶりついた時のジューシーさが抜群です。

3位 向井珍味堂の七味 本当に七つの味のバランスが良いと思います。



ななちゃん 円水の妻 アンパンマンの事ならお任せ下さい 長崎出身

1位 梅にんにく 食べ始めると、「もう1個で終わり!」を3回は言うハ
メになります。

2位 ペルー産バナナ バナナ嫌いにさようなら~♪

3位 冷凍くるみ餅 くるみのまるやかさとコクがたまりません!!!

あやっぺ



ゆう子&福人



ちなみにゆう子は…

1位 アップルタイザー

2位 モノドンのベーグル

3位 ひんやりわらび

テッシー



「輪組」って??

こんにちは!! テッシーです。いつもご利用ありがとうございます。
最近はお福ちゃんの子守で、お店に立つことが少ないのですが、たまにお店に立つと、新しいお客様が増えていることに驚きます。とても嬉しいです。

ところで「輪組」って何のことだかご存知ですか?“りんや”じゃなくて“わぐみ”です。野菜の値札に“よりの輪組 農薬化学肥料不使用 完熟ズッキーニ 198円”とあって感じて出てくるのですが・・・。

昔からのお客様はご存知かもしれませんが、新しいお客様は、産地偽装などの食に対する問題がクローズアップされているなか「何のことかしら」と不安に思われていらっしゃるのではと、今日のご説明のために久し振りにペンをとる事にしました。

「輪屋は輪組がないと輪屋じゃない」

輪組の始りは、もう6～7年前になりますが、一軒の農家さんとの出会いから始まりました。「菜園 野の扉」の伊藤さんご夫婦です。私と裕子は自然食品店を始めたものの、流通業者から届く野菜の質（鮮度や美しさ、安全性）に、大いに不満で、信頼できる農家さんと直接取引したいと強く願っていました。そんな時に小さいきっかけを手繰り寄せて、やっと出会えたのが伊藤さん夫妻でした。

伊藤さん夫妻は、虫のことも野菜のことも「ひと」と呼びます。トマトのことも「あの人」、きゅうりのことも「この人」、野菜を食べてしまう虫（通常、害虫と呼ばれる）も「この人」鳥たちも「あの人」・・・すべて「ひと」なのです。決して野菜をモノにしません。虫や鳥を人の下にしません。一つ一つの命を人と対等に扱います。

最初にお野菜をもらいに伺った時に、あまりの野菜の美しさに感動して、胸が苦しくなるほど熱くなり、目がウルウルしたことを、今でも鮮明に思い出します。
同じキャベツという名前でも一つ一つ違うものなんだと深〜く感じ入りました。モノとして扱われるキャベツとヒトとして扱われるキャベツは、全くの別物だと輪屋は信じています。愛情を注いで作られた野菜には、単なる栄養素とは違う何かがあります。強いエネルギーがあり、それを食べると幸せな気持ちになります。“元気”が出ます。

もしも、同じようなことを感じた方がいらしたら、短くてもよいので、メッセージをいただけないでしょうか?実際に野菜を食べてくださっている方たちの声を、輪組の方たちに届けたいのです。

私たちも、「この間の〇〇、美味しかったあ!!」「大岡山に住んでて良かった。輪屋があるから」とか「輪屋があるから此処に引っ越してきた」とか「いつもありがとう」とか「や

めないでね」などお客様からの励ましのおかげで、なんとかここまでやってこられました。農家さんにも皆さんの声をおすそ分けしたいです。

輪組の野菜の美味しさと美しさのワケ

話がそれましたが、その伊藤さんが仲間に声をかけてくれて出来たのが「輪組（わぐみ）」です。今では8件の農家さんから、出荷していただいています。もちろん、皆さん農薬も化学肥料も使いませんが、愛情はたっぷり注ぎます。

そのお野菜を週に3回、基本的に朝採ったもの（野菜の種類や時間や気候の都合によっては前日に収穫したもの）を輪屋に運んで来ています。

宅急便でいいじゃない！？？ 特に経営上の観点から、そう言われる事が多いのですが、①鮮度が落ちる ②梱包・発送に農家さんの手をとる ③野菜が傷む ④愛情が逃げそう（な気がする） ⑤できれば農家さんと顔を合わせたい などの理由で、とにかく直接運んでいます。

私は輪組の野菜が極めて美味しい理由は、鮮度“収穫時期”に尽きると思っています。

スーパーの野菜や大手流通の野菜は、店頭で並ぶときに一番適した状態にするために、最高に美味しい状態になる2～3日前に未熟のまま収穫されます。冷蔵庫に保管すると、もっと長く見た目の鮮度は保てるので、収穫から店頭で並ぶまでにもっと長い時間が経っている場合も多々あります。

しかし、輪組の野菜は収穫したその日に店頭で並んで、基本的にあくる日までの販売なので、最高に美味しい時に収穫をすることになります。小売店で販売する野菜で、そのような収穫をしているものは、なかなかありません。美味しいはずですが。

もう一つ、輪組の野菜の特徴として、野菜の姿が美しいということも挙げられます。虫食いもなく、あまりにも美しいので農薬を使っていないことを、どうしても信じられないという人もいるくらいです。同じ自然食業界の人からも「輪組の野菜は別格」と言われています。

もちろん、長い期間、農薬や化学肥料を使わずに栽培を続けてきているので、土壌微生物も多く存在し、生命豊かな土壌になっているということもあります。栽培地（埼玉県寄居町）が、寒暖の差が激しいということもあるし、農家さんの技術にもよるとは思います。しかし、輪組の野菜が虫食いも少なく、とても美しいのは、もっと単純な理由、畑の中で特に美しいものを選んで輪屋に出荷して下さっているからです。そういう意味においても、輪組の野菜は超・厳選品なのだと言ってお薦めすることが出来るのは、輪組の農家さん達のおかげです。

店頭でよく聞く話の一つに、赤ちゃんや犬や猫が輪組の野菜なら食べるという話があります。

きっと、大人の私たちが閉ざしてしまった部分の感受性を輪組の野菜は刺激するんでしょうね。これからも、そんな野菜を大岡山の皆さんに食べていただけるよう、がんばっていきたくと思っています。今後ともよろしくお願ひいたします。



大岡山マダムのレシピ ～ツルムラサキ編～

みなさんはもう召し上がりましたか？ ツルムラサキ・空心菜・モロヘイヤ
例えば、夏の葉物御三家ですよね。確かに小松菜やほうれん草に比べたら
クセもあるし食べにくいのですが、畑から届いたばかりの葉物たちからは「私たち、太陽エネ
ルギーをしっかりと固定してきました！」というメッセージが聞こえてきそうな気がするくらい
みずみずしくてツヤツヤです。でも、やはりこの御三家は馴染みにくい…。そこで今回は御三
家の中でも一番クセが強く馴染みにくい“ツルムラサキ”の美味しい食べ方をマダムに研究
していただきました。試食してみたらあまりに美味しかったので、食堂でお客様にお出しした
ところ、残された方もなく「帰りに買って帰ります」とまでおっしゃっていただくことができ
ました。しかも、輪屋のスタッフの間では「便秘にはツルムラサキ」という合言葉ができるほ
どこのツルムラサキ君は“出します”。便秘でお悩みの方は一人で一束くらい食べるような勢い
で食べてみてください。次の日きっと笑顔でトイレから出られるはずですよ。

前回のズッキーニと比べて、メチャクチャ自己主張してくる“ツルムラサキ”。我が家にはツル
ムラサキが苦手な高校生の娘がいるので、その都度彼女の評価をききつつ7品作ってみました。
ツルムラサキらしさを強調する路線と、ツルムラサキ独特の泥臭い味をカバーする路線と、2種の
アプローチで考えてみたのですが、「これ美味しいけど、小松菜とかならもっといいな！」と言われて
ガッカリということも…。

今回ツルムラサキはすべて“よりの輪組”のツルムラサキなのですが、どうも“よりの輪組”のは他で
購入するものより泥臭さやアクが少なくて美味しいような気がします。鮮度の問題もあるのかもしれ
ないけれど、とにかく“よりの輪組”のツルちゃんは「美味しい！」という結論に達した次第です。娘か
らも5品目くらいから「ツルムラサキ食べ過ぎて好きなんだか嫌いなんだか自分でもわかんなくなっ
てきた…」という評価で、ここ数週間に及ぶツルムラサキ生活で娘がツルムラサキを特別苦手なも
のとは思わなくなったのも一つの成果かなと思ってます。

【下ごしらえ】

まずツルムラサキをさっとゆがきます。

たっぷりのお湯に塩を一つまみいれて沸点を上げて
おいて、ぐらぐら沸きあがるところにツルムラサキを葉を上
にして莖の方から入れます。すぐにしんなりするので、しんなり
したらざるに上げて、あらかじめ用意しておいた氷水につけて急
速に冷やしてから水を切りキュッと絞ります。

これを料理に合わせた大きさに切って使います。



《からし酢みそ和え》



ねりがらし・・・小さじ2
 味噌・・・・・・・・60g
 砂糖・・・・・・・・大さじ2
 酢・・・・・・・・大さじ4

すり鉢にねりがらし、味噌、砂糖を入れてよくすり、そこに酢を何回かにわけて入れ、さらによく混ぜる。このからし酢みそをゆでて3～4cmに切ったツルムラサキにかけて和えながら食べる。

《梅醤油あえ》 これは“ニラ”でも美味しい

わかめ・・・・・・・・50g
 ツルムラサキ・・・1束 ゆでて3～4cmに切る
 梅干し・・・・・・・・2個
 しょうゆ・・・・・・・・小さじ2～3
 ごま油・・・・・・・・小さじ1～2

1. わかめは水につけてもどし、熱湯にさっとくぐらせ、すぐに冷水にとり、水をきってざく切りにする
2. 梅干しは種を除き、果肉を包丁で細かくたたいて、しょうゆ・ごま油を混ぜ合わせる
3. わかめとツルムラサキを2であえる



《冷やし鉢》

※ { ツルムラサキのゆでたものを水けをきって3～4cm位の長さに切る
 トマト・・・湯むきしてスライスする
 うすあげ・・・フライパンでフライ返して押さえつけるようにして焼き、パリッとして焦げ目がついたら1.5cm幅くらいに切る
 ねぎ・・・5cmくらいを細い小口切りにして水にさらし、ふきんに包んで絞る
 生姜・・・一片をおろす
 ごま油
 しょうゆ

※を器に盛り、生姜とねぎを天盛りにし、ごま油としょうゆをかける



《寒天寄せ》

しめじ・えのき・生しいたけ・なめこなど きのこと適量
 ツルムラサキのゆでたものを1.5cm位の長さに切る
 ※ { だし汁・・・・・・・・250cc
 寒天パウダー・・・・2g
 塩・・・・・・・・小さじ1/2
 しょうゆ・・・・・・少々
 おろし生姜

1. 鍋に※を入れ、かき混ぜながら火にかけてわき上がったときのことツルムラサキを入れ、再沸騰したら火からおろし水で湿らせた型に入れて、冷やし固める。
2. 1が固まったら型から出して切り分け、おろし生姜を天盛りにし、しょうゆをかける



《山かけ》

ツルムラサキのゆでたものを水けをきって3~4cm位の長さに切る

※ { 山芋・・・すりおろして1/2カップくらい
塩・・・小さじ1/2

ツルムラサキを器に盛り、※を混ぜ合わせてかけ、
わさびを添える。食べるときに混ぜ合わせる。



《卵あえ》



卵2~3個を半熟程度にゆで、
冷まして殻をむく。

この半熟卵をフォークでつぶして塩こしょうし、
この卵ソースを5~6cmに切ったツルムラサキに和える。

《たたき》



ツルムラサキのゆでたものは細かくたたいてみじん切り
※ { ザーサイ・・・50g 塩出ししてみじん切り
長ねぎ・・・5cm みじん切り
しょうが・・・一片 みじん切り
しょうゆ・・・小さじ2
ごま油・・・少々

たたいたツルムラサキと※をよく混ぜる。これを冷奴にのせたり、麺類と和えたり、ごはんにか
けたり、ひきわり納豆と一緒に混ぜてもさらにヌルヌルネバネバになるけど美味しいかも...

重曹で排水口のヌメリとり

重曹って本当にスグレモノ。茶渋よこれから鍋のコゲツキ、ガス台・換気扇まで幅広くきれ
いにしてくれます。しかも食用としても使えるくらい安全性も高いので、万が一小さな子供が
舐めてしまっても焦る必要はありません。手にも環境にも安心です。是非お試しを！



①排水口から重曹を約1/2カップ振り入れます。



②食酢1/2カップに熱湯を1/2カップ加えて、
排水口に流し込みます。



③重曹と酢が反応して泡立ってくるので、すぐ栓をして
泡を閉じ込め、そのまま30分以上放置します。
その後、熱湯ですすぎます。



← パックス重曹600g 315円 → セール期間中 284円



健康と美容に！ 30包 840円 → 672円 **セール期間中 20%オフ**

しつこいくらいおススメしている柿の葉茶。最近の私は、「健康と美容の最大の鍵はビタミンCじゃないか？」とまで思っています。

この柿の葉茶は、そんな柿の葉茶の中でも“美味しくて飲みやすく”しかも“肌の調子が良くなる”と実感したものです。しかもしかも“安い！”

【柿の葉】柿の葉の若葉には、レモンの20倍、ホウレン草の10倍ものビタミンCが含まれています。普通のビタミンCは熱に弱く壊れやすいのですが、柿の葉にはプロビタミンCという、ビタミンCになる前の状態で含まれているため、熱に強く、お茶にして飲んでもその効果が破壊されることがありません。また、タンニンが豊富に含まれているので、高血圧や動脈硬化、脳梗塞の予防などに効果があったり、柿の渋味成分である渋柿タンニンには、抗酸化作用、抗菌作用などがあります。その抗菌作用を上手に利用したのが「柿の葉寿司」です。また、フラボノイドのひとつアストラガリンも豊富に含まれていて、花粉症にも効果があるといわれています。柿の葉には、戦国時代の川中島の戦いで武田信玄と上杉謙信が一騎打ちした際、肩を斬られた信玄が柿の葉汁で治したという逸話もあるほどで、日本人は昔からその力を借りて生活してきたんですね。

【ビタミンCの効果について】

- ①歯の発育に役立つ。
- ②皮膚の内側の細胞組織を健全にする。
- ③毛管血管を生理的に健全にする。
- ④細菌（結核菌、化膿菌、赤痢菌など）の感染に対して抵抗力を強める。
- ⑤酸素の新陳代謝に役立つ。
- ⑥血球を再生するのに役立つ。
- ⑦血液の凝固時間を早める。
- ⑧血圧を生理的に調節する。
- ⑨ある種のホルモンの分泌を促進する。
- ⑩ある種の免疫性を高める。
- ⑪コラーゲンの生成に欠くことのできない成分である。
- ⑫グロームの確保に役に立つ

サプリメントのビタミンC剤は体内では活用しにくく、服用しても数時間以内には尿の中に大半が排泄されます。さらにビタミンC剤を大量に連続して服用し続けると、体内に礫酸石灰を生成し、腎臓結石をつくってしまうこともあります。出来るだけ自然な形で取りましょう！

【飲み方】お湯を注いで5分～10分待って飲む。夏は水出ししてもグー！



夏のバナナはビバビバ by あや

こんにちは、あやです。まだまだ暑いですね。体力自慢の私も、この夏は外の暑さと、店内の冷房の寒さとのギャップに身体がついていかず、風邪をひいてしまいました。周りを見ても、夏ばて気味の人・暑くて何にもする気がおきないという人がたくさん・・・そんな時は、準備の手間が無く、口当たり良く、力が湧いてくるもの～ そう、バナナ！というわけで、今回はバナナのご紹介です。

輪屋のバナナは何種類もの中から、見比べ・食べ比べして選んだ、安心して食べられる美味しい有機バナナです。「このお店のバナナを食べたら他のはもう食べられないわ」なんて声を掛けていただいた時には、心の中でかなり喜んでます。味はピカー！

「川崎バナナ」という老舗のバナナ屋さんが管理していますが、ここで真っ青な色で輸入されたバナナを「色付け師」さん達が、室(むろ)の中で温度・湿度の調整をして、バナナ自身が放出するエチレングスで黄色く熟成させていきます（エチレングスを含んだ風船を室に放り込み、人工的に追熟させることもある）。

色付け師さんにきれいな黄色にしてもらったバナナも、保存によっては風邪をひきます。熱帯地方の果物なので寒いのが苦手。冷蔵庫に入れたり、寒いところに置いたりすると、熟成は進まずに黒ずんでしまうことがあります。見た目はいいのにおいしくないーその時は風邪をひいていると思われます。夏は風通しのいいところで保存してください。

バナナは体内での吸収が早いので、食べてすぐエネルギーになり、それが長く持続するのが特徴。また、暑い時には汗をかくことで「カリウム」が不足し、食欲不振・だるさ・疲れを招くとされていますが、バナナにはこのカリウムをはじめ、マグネシウムなどのミネラル類が豊富なので、栄養補給はもちろんのこと、精神を安定させる「トリプトファン」も豊富に含まれています。色の好みは色々けど・・・

●便秘解消や腸内環境の改善には、まだ青みの残るバナナが有効

●免疫力アップには、茶色のポツポツ（シュガースポット）が出ている完熟バナナ

暑いところで温度さえあれば季節を問わず一年中収穫できるので、いわゆる「旬」はないわけですが、ここではあえてバナナの旬は「夏」とさせていただきます！

バナナは熱帯地方で収穫できる果物で、たくさんのカリウムを含んでおり、それを食べることで身体が冷えるようにできているのです。これは熱帯の人たちが暑さに耐える体を作るのに有効ですが、日本人が過度に摂ると血液を薄くして、体を冷やしてしまい、腸の機能を低下させてしまうことがあります。ですから、夏にバナナを食べて体の調整をするのは向いていますが、冬場に食べすぎるとエネルギー補給どころか、体調を崩すことになりかねないのです。冬のバナナはご用心。

ともあれ、まだまだ暑い日が続くそう・・・輪屋自慢のバナナを堪能するのはまさに今！

乳児・幼児に人気のお菓子

これだけ色々な食品が世の中にあふれているので、「100%自然食で添加物ゼロ」なんて生活がなかなか難しいのは、お店をやっている私たちでも同じことです。でも、「ここだけは！」と福人に食べさせるもので気を使っているものが“国産小麦かどうか”というポイントです。

日本に流通している小麦の90%は外国産の小麦で、外国産小麦は製パン性にすぐれ、風味も豊か、しかも安いということで、一般の食品・お菓子メーカーやパン屋さんのほとんどは外国産小麦を使用しています。ところが、外国産小麦は運搬中に虫やカビが繁殖しないように海外から運ばれてくる途中の船の中でも農薬が直接散布されています。それをポストハーベスト農薬と呼びます。ポストは“後”ハーベストは“収穫”という意味で、読んで字のごとく、収穫した後に使う農薬のことです。このポストハーベストに関しては根強い反対派と、基準値以内なら大丈夫だと主張する派が昔から論争を繰り返しているのですが、私は自分がアトピーだったときに外国産小麦を使った一般の製パンメーカーのパンを食べると炎症がひどくなり、やめると少し楽になるという体験をしているので、誰が何と言おうと“ポストハーベストはNG”だと思っています。という訳で、外国産小麦に頼っていないお菓子の中でも人気の商品をピックアップしてみました。



「**玄米ポンセン**」 【原材料】有機栽培玄米（東北産）、シママース塩

367円 【内容量】8枚入

有機栽培玄米と塩だけ、しかも無糖なんて、これぞ理想のお菓子！
スープでやわらかくして玄米粥としても。便秘の時もスッキリです。



「**あかちゃんせんべい**」【原材料】うるち米、てんさい糖、よもぎ、塩

284円 【内容量】2枚×15袋

てんさい糖が使われているので1歳未満でも安心です。



「**胚芽ビスケット**」「**胚芽スティック**」

【原材料】小麦粉、植物油（パーム油）、砂糖（三温糖）、
馬鈴薯澱粉、小麦胚芽、ホエイパウダー（乳製品）、
食塩、膨脹剤（重曹）

263円 【内容量】180g

砂糖が使われているのであまり気乗りはしなかったのですが福人からは大絶賛で、今までにないガッツキを見せています。大人にも人気！



「虫といっしょに庭づくり」ひきちガーデンサービスの本

去年の11月に配布したニュースレターでご紹介した、無農薬でお庭の手入れをされる『ひきちガーデンサービス』から新刊が出ました。タイトルは「虫といっしょに庭づくり」。図鑑に載っているような特別な虫ではなく、どこの家の庭にもいる虫たちが主役になっています。

- 庭の虫たちは、どんなところに、なぜ発生するのか、何を食べているのか。
- ほおっておいていい虫なのか、気をつけたほうがいいのか。
- 庭にいて欲しくない場合はどうしたらいいのか。

など、庭に出たら誰でも???になってしまう事柄が、とても分かりやすくカラーの写真付きで解説されています。もちろん「オーガニックプレー（自然農薬）のつくり方・使い方」の解説や「アシナガバチと遭遇したら」や「怠け者のアリがいる!」「石けんをつくる虫」などの目からウロコのコラムも満載です。

先日、著者の曳地トシさん、義治さんご夫婦が“ふくんちゅ”にランチを食べに来ていただきました。その時、本の発売からわずか2ヶ月で1万部に達したとおっしゃっていました。こういう本が短期間で1万部も売れるなんて嬉しいですね。 税込 2,310円



福人プールデビュー

あとがき by ゆうこ

今年の夏も暑かったですねー。でも暑さよりも、今年は局地的な大雨による水害にビックリしました。同じ都内なのに大雨が降るところと、まったく降っていないところがあったり、降り方も一瞬で道路が川のようにになってしまうくらいの雨量だったり、まさに“ゲリラ豪雨”。浸水や土砂災害などは個人では防ぎようがないので、出来る限り被害が少ないよう対策が急ピッチで進むといいなと思ってます。



寝てると天使



起きると小悪魔

食堂の方もオープンし、私も本格的に仕事しなければと福人の保育園を探したのですが、大田区の中でも北千束・上池台あたりは“保育所激戦区”だそうで、福人も世に言う“待機児童”になりました。でも区役所の方曰く「待機してもかなり難しいでしょうね」との事。あちゃ〜。なので、今はテッシーが毎日育児をしてくれています。それがものすごく楽しいらしく、オムツとお尻拭きと、お茶とビスケットを持って毎日二人で出かけているようです。でもこのままテッシーが主夫だとお店も困るし…うーん。一体全体どうしたものやら。何かアドバイスあれば教えてください。