

自然食品
ORGANIC 輪屋
http://www.funka.jp

いや～しかし最近暗いニュースばかりやから、クリスマスくらいはパア～っといかなアカンね



ホンマホンマ、この際だれの誕生日でもいいから便乗して盛り上がっとこ！

時間が加速？

ついに12月に突入です。この時期のニュースレターには必ず“時間が経つのが早い”とぼやいている私ですが、今年もまたマッハのスピードで“師走”が巡ってきました！ 四川大地震、アメリカ大統領選挙、餃子事件、オリンピックなど社会的に色々あった一年ですが、みなさんにはどんな一年だったのでしょうか？ 私は食堂のオープン、福人の断乳&保育園入園など今年もイベント目白押し、盛りだくさんな感じの一年でした。楽しい一年だったのは確かなのですが、年頭に固く誓っていた「今年こそはへそくりするぞ！」の目標の方は11か月が経過しても貯金通帳は真っ白なまま。まったく……。もうそろそろ楽しいだけじゃない堅実な人生を歩まねば！と思っではいるのに、小学生の時から続く“貯金できない体質”がそうそう変わる訳はないですよ。でも、そんな体質は変わらないのに“食べても太らない”はずだった体質だけはキッチリ体質改善されてるって、一体どういうことなんでしょう！ もう、神様のいじわる！ あ～一度でいいから銀行の支店長室とかで自分の預金残高について支店長とじっくり話し合ってみたい…。←すごく具体的な夢。

最初の話に戻りますが、“時間の進み方が早い”と感じるのもあながち気のせいではないという説もあります。私ごときで説明出来るような内容ではないので、詳しくは省かせていただきますが、その説によると“時間が加速”または“圧縮”されているそうで、昔24時間で終わっていた一日が今は16時間くらいの感覚で終わってしまうのだそうです。日本語とは思えないくらい理解不能な説ですが、そう言われてみれば最近、ハッ！と気がついたら1時間くらい経ってたりして、超ビックリ！なんてことがよくあったりしたので、私個人としては「なるほど～それでか～」と妙に納得できたりして…。←君のは単なるうたた寝じゃーby テッシー

SALE

店内商品 10%引き

次回のセールは12月5日(金) 6日(土) 7日(日)です。

(W・S・P ノ化化粧品・IP メール化粧品、純粋酢は対象外です。ご了承ください。)

セールの 目玉

20%引き

おせち応援します。

『花かつお』



今までムソーの花かつおだったのですが、こちらの方が評判が良いためブランドチェンジします。容量が大きくなり金額が変わりました。ご注意ください
410円 → 328円

『どんこ干し椎茸』



とって美味しい大分のどんこ。だしをとっても煮物にしても最高です。最初に椎茸を干した人天才！
大粒 861円 → 688円
小粒 599円 → 479円



『真昆布』
本当に上品なだしがとれる最高級真昆布。
お正月には是非この昆布でおせちを！
1,130円 → 904円



『なたねサラダ油』
食用油の値段がどんどん上がり続けています。
この機会に少しまとめてお買い上げください。
703円 → 562円



『富貴のぼんず』
輪屋一押しぼんず。でもかなり高い！この機会に是非！
お正月の鍋はこのぼんずで楽しんでくださいね。
903円 → 722円



『おでん』
今日は料理する時間がない！という時の我が家の定番。
やっぱり冬はおでんですね。母の味に近いのも嬉しい。
751円 → 600円



『ハヤシ・シチューのルー』
デミグラスを一から作るのは大変！そんな忙しいママの心強い味方。パパにも美味しく作れます。子どもからも人気あり
9,240円 → 7,392円



『クリームシチューのルー』
冬のシチューも美味しいですよ。根菜たっぷりに鮭が入ったら超幸せ。きのこが入ったら夢見心地です！
9,240円 → 7,392円



『メープルシロップ』
エキストラライトのメープルシロップ。パンケーキの上にかけて、生クリーム入れたり。体にもやさしい甘みです。
1,260円 → 1,008円



先着 20本『国産有機醤油』
キャンペーン品に付き特別価格です。300mlと少量ですが材料等はしっかりしています。
50%オフ!! (お1人様2本まで)
787円 → 393円

セール期間中在庫切れの場合はご注文下さい。セール価格で対応させていただきます。

今年もやります！ ドーンと大特価!! お早めに!

同封のチラシをご覧ください

去年、予想以上の大反響ですぐに売り切れてしまった「アーバンホット」と「カーペット」今年もセールできることになりました!

私自身、去年両方とも購入して冬の間愛用していたのですが、この商品は本当に買ってよかったです。まずアーバンホットの方は、遠赤外線なので、子供がちょっと触ったくらいでは火傷しないという構造に一番感謝しました。とにかく「ダメ!」と注意すればするほど、危ないものに興味を示す福ちゃんが無傷だったのはこの商品のおかげです。あと、確かに空気が乾燥しないし、音も静か、そしてポカポカです。カーペットの方は眼には見えないけど、電磁波が99%カットされているという安心感がたまらなかったですね~。普通のホットカーペットだと、上に乗って電話機の子機や携帯電話で話をする、電話に雑音が混ざるのですが、このカーペットなら大丈夫。人間の体は電気信号によって動いているので、その微妙な電気信号が狂ってしまわないよう、気をつけた方がいいなと改めて思いました。このご時世に値段据え置きなのも超魅力♥



「アーバンホット」(ファミリータイプ)

37,800 円 $\xrightarrow{21\% \text{ off}}$ 29,800 円

「アーバンホットスリム」

※去年より値上りしました 19,950 円 $\xrightarrow{27\% \text{ off}}$ 14,500 円

「電気ホットカーペット」

一畳用(本体)	24,150 円	$\xrightarrow{22\% \text{ off}}$	18,800 円
(カバー付)	31,290 円	$\xrightarrow{23\% \text{ off}}$	23,800 円
二畳用(本体)	34,650 円	$\xrightarrow{22\% \text{ off}}$	27,000 円
(カバー付)	45,990 円	$\xrightarrow{26\% \text{ off}}$	33,800 円
三畳用(本体)	45,150 円	$\xrightarrow{25\% \text{ off}}$	33,800 円
(カバー付)	57,540 円	$\xrightarrow{27\% \text{ off}}$	42,000 円

「電熱マット」 18,900 円 $\xrightarrow{21\% \text{ off}}$ 14,800 円

「オーガニックコットン電気(掛・敷両用)毛布」 23,940 円 $\xrightarrow{22\% \text{ off}}$ 18,800 円

電磁波
99%
カット



オーガニック食堂 ふくんちゅ ぼちぼち頑張ってます。

オープンからもうすぐ半年！ 場所は分かりにくい、靴は脱がなきゃいけない、階段も上がらないといけない、という悪条件が重なったようなお店にも関わらず、ご来店いただいていますこと、本当に心より感謝しております。

オープン前の計画や計算、目論見がことごとくはずれ、オープンから数か月にしてランチを値上げさせていただきました。「東京一安くてまじめなオーガニックレストラン」を真剣に目指していたのですが、残念ながら今の私たちの力では実現できませんでした。「この金額でやっていけるの？」と皆様にいただいていたご心配が見事に的中した形となり、お恥ずかしい限りです。値上げは、金額を変えるのではなく、ランチの価格に含まれていたデザートとコーヒーをご希望の方のみに別料金にてご提供するという“サービス内容の変更”という形で行い、お食事だけなら以前と変わらず 1000 円で召し上がっていただけるようにさせていただきました。ご迷惑をお掛けしますがよろしくお願い申し上げます。

最近のメニュー



- 野菜のスープで煮込んだレンズ豆のカレー
- カブ・人参・里芋の蒸し野菜+茹でほうれん草
- もやし・水菜・玉ねぎ、パプリカのサラダ
- 大根の皮と昆布の醤油漬け



- 大好評の里芋丼
- 3時間煮込んだ風呂吹き大根、ゆず味噌で…
- もやし、水菜、玉ねぎ、パプリカのサラダ
- 小松菜のお浸し
- カブのナムル
- 大根、人参、白菜のお味噌汁



- 小松菜と玉ねぎ、人参、トマトのオムレツ
- カブのレモンマリネ
- もやし、水菜、玉ねぎ、パプリカのサラダ
- かぼちゃサラダ
- 小松菜、人参、大根のお味噌
- 玄米とニラ味噌サーモンの醤油漬け



←黙々と仕込む
女たち
→永遠に煮詰め
続けるまさ子



←戦いの後の
お茶
そして笑顔
→





特選！おいしいお正月 (店頭にチラシをご用意しています)

いやー1年は本当に早い！またこれをご紹介する時期になりました。去年はあやっぺがご紹介文を書いてくれたんですよ。今年は…よしテッシーでいこう！
テッシーよろしく♡

はい！皆さん、今年もありがとうございました。腰は良くなりましたよー。では、早速…。

【山形庄内共同ファームの白もち・玄米もち】…………… (1キ。 ¥1,260 ・ 500g ¥714)

この玄米餅は、「餅は白い」という概念を吹き飛ばします。私にとって、冬に楽しみなのは、この玄米餅。「餅は茶色い」。ご飯は玄米よりも白米の方が好きなのにねえ。不思議です。

【極上 伊達巻】…………… (¥1,680)

原料は上質のタラ。何でもそうですが、料理は材料なんですねえ。

【極上 かまぼこ(白)(紅)】…………… (各¥1,575)

最高のグチ・天然食紅を使っています。旨味がムチツとした触感と共にやってきます。

【極上 なんと】…………… (各¥945)

上質のタラを使っています。なんとフリークからも絶賛されています。

【無漂白数の子】…………… (大¥6,825 中¥4,515 小¥2,079)

嫌な味がないので、数の子をそれほど好きでない私でも、いつまでも食べてしまいます。丁寧に扱われたものにしかないエネルギーを感じる一品です。

その他、【無添加たらこ 450g 5,040円(冷凍)】、【無添加明太子 450g 5,040円(冷凍)】、【いくら醤油漬 70g 1,365円(冷凍)】【うに一夜漬 60g 3,150円(冷凍)】この辺りが輪屋のおススメです。

正直に心を込めて作られたものには、大量生産品にはない力がありますよね。食べ物は消化するのではなく私たちと同化するものだと思います。皆様の健康と幸せをお祈りしております。

数に限りがあります。絶対に欲しいという方は、12月7日までに店頭でお申し込みください。

輪屋的ビッグニュース！

輪屋・ふくんちゅ特製のおせち用お惣菜を12月29日頃から店頭で販売する予定です！

メニューや価格などが決まったら、店頭のパスターなどでお知らせ致します。





大岡山マダムレシピ ~大根編~

今回のマダムレシピは何と大根！ この大根が上手に使えると、一気にお料理のレパートリーが増えるだけでなく“美味しくて安い”という大根の無限の恩恵を被ることができますよね。もうすぐ本格的な冬、寄居町の畑で甘味をしっかりと蓄えながら成長しつつある大根たちを腕を鳴らしながら待ち受けてやってください！ お正月に欠かせない「なます」のレシピ付きです！ 下、大根に関するマダムのコメントです。大阪弁でどうぞ。

大根はズッキーニやモロヘイヤとかと違って、昭和20年代生まれの私達でさえ、物心ついた時にはもう身近にあった野菜で、夕方家に帰ってくると火鉢の上に大きな鍋がのっかって（←「のっている」の大阪弁）その中で厚揚げやこんにゃくなんかと一緒にコトコト煮えてたのを思い出します。火鉢が石油ストーブにかわり、それがエアコンにかわり… いろいろ様変わりしてしまいましたが、大根は健在！ IH の調理器になってもめげない!! 洋にでも、中華にでも、もちろん和食でも、何でもあり！ 生でも、炒めても、煮ても、焼いても、おろしても、刻んでも… レシピも色々ありすぎて迷ってしまいますが、オーソドックスな煮物からお正月向きの紅白なますまで数点作ってみました。さらに、食べきれなかった大根の利用法として、大根葉は干し葉に、大根は切干しにしてみました。

煮る 《大根のそぼろあんかけ》

大根・3~4cm厚の輪切 4切
ぬか 又は お米のとぎ汁
昆布・・・10cm角1枚
ゆずの皮・少々 せん切り
大根葉・少々 ゆでて小口切り

A
だし・2カップ(水でも可)
酒・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1
淡口醤油・・・大さじ1

B
とりひき肉・・・50g
大根の煮汁・・・1カップ
砂糖・・・小さじ1
淡口醤油・・・小さじ2
片栗粉・・・小さじ1



- ① 大根4切は皮をむいて鍋に入れ、かぶる位の水とぬか1つかみ入れて(とぎ汁でも可)火にかけ、煮立ったら弱火にして 15分位コトコト下ゆでする
- ② ①の大根に透明感が出てきたら汁を捨て水で洗う
- ③ 鍋に昆布を敷きその上に②の大根を並べ、だし又は水2カップ入れ中火にかける。煮立ったら A の調味料を加えさらに 15分位コトコト煮る
- ④ 別鍋にとり挽肉を入れ、③の煮汁1カップを加えてほぐし火にかけてアクを取りつつ煮立て B の砂糖と醤油、倍量の水で溶いた片栗粉を加え、とろみがついたら大根葉を加えまぜる
- ⑤ 器に③の大根を盛り、④をかけ、ゆずの皮を天盛りにする

煮る 《大根とにんじんの干切り煮浸し》

大根・10cm(太ければ5cm位) — 繊維にそって縦に5cm長の干切り
人参・小1本
うす揚げ・1枚 → 油抜きしてから開いて2枚にして干切り

醤油・・・大さじ1
酒・・・大さじ1
だし・・・1カップ

鍋に大根・人参・うす揚げを混ぜらないように入れ、静かにだしと調味料を注ぎ、中火にかけ、沸騰したら、アクをとり弱火にして7~8分煮る。器に盛る時も、3色きれいに分けて入れ、天盛りにし、さっとゆでた大根葉を小口切りにしたものをちらす



中華風《大根の醤油漬け》

大根・・・皮をむいて1cm角のさいの目に切る
 (切って半日位ざるに広げ天日に干してから漬けてもよい)

醤油
 ごま油

ボールに大根を入れ、ひたひたよりやや少なめに醤油
 を入れ、ごま油少々をおとして混ぜる。
 ととき返して、30分位漬けてから器に盛る



炒める《大根葉のじゃこ炒め》

大根葉・・・1本分 → さっとゆでて細かく小口切り
 ちりめんじゃこ・・・大さじ2～3

酒・・・大さじ1
 醤油・・・大さじ1
 ごま油・・・適宜

フライパン(鍋でも可)を火にかけごま油を熱し
 最初にちりめんじゃこを炒める。カリッとして
 きたら、ゆでて切った大根葉を入れ、一
 緒に炒める。全体に油がまわったら酒をジュッ
 と入れ、ずっと強火のまま炒り煮し、水分が
 とんだら出来上がり。



おろす《青葉ときのこのみぞれ和え》

大根おろし・・・1～1.5 カップ位
 小松菜とか青葉・1束 → さっとゆがき食べやすい大きさに切る
 きのこ・・・網で焼いて食べやすい大きさに割くか、さっとゆでるか
 (エリンギ or 生椎茸 or しめじ など手に入るもので)
 塩鮭・・・1切れ → 焼いてほぐす(ほぐしてあるピン詰でも可)
 ぼん酢・・・柑橘類を絞って醤油と混ぜても、市販のもので可
 全部を混ぜるだけで出来上がり。好みでぼん酢の量を加減する。



《紅白なます》

大根・・・5～6cm } 両方とも繊維に沿って5～6cm長の極々
 人参・・・小1本 } 細い千切りにする

土 佐 酢	酒・・・1/3カップ
	砂糖・・・大さじ1
	塩・・・小さじ1/3
	淡口醤油・・・小さじ1/3
	みりん・・・小さじ2
花かつお・・・ひとつかみ	

土佐酢の材料全部を小鍋に
 入れて火にかけ、わきあが
 ったら漉して冷ましておく。

- ① 千切りにした大根と人参
 に塩をふってしばらく置きしんなりしてきたら、さらし布
 かふきんに包んで、布ごと水の中で少しもみ洗いして絞る
- ② ①に土佐酢をかけて和え、上にいりごまをちらす



《切り干し大根》

皮つきのまま大根を6～7cmに切り、
 繊維に沿って縦に5～6mmの太めの
 千切りにする。ざるに広げて4～5
 日天日に干す(夜はとりこむ)
 カラカラに乾燥したら出来上がり。
 ジブロック等に入れて冷蔵庫で保管
 半年以上もつはず。
 大根葉はさっとゆがいてみじん切りにしてから干すと冬の間の保存食に、
 そのまま干してカラカラに乾燥してからお風呂に入れたりすると入浴剤にと捨てることなし！



「輪屋ドライバーの楽しみ」

～野菜たちが店頭で並ぶまで～



こんにちは。

野菜配送担当の円水(えんすい)です。本業はヒーラーといって、皆さんの生活や仕事、人間関係をより楽に楽しくする手伝いをしています。もし宜しければ是非ホームページ <http://playfull.jp> をご覧下さい。

今日は皆さんに輪屋に並んでいる野菜たちがどんな風に大岡山までやってくるかを御紹介したいと思います。

輪屋ドライバーの朝は5時から始まります。最近日は短くなってきて、朝5時はまだ真っ暗です。起きたらまず10分間のヨガ。そしてシャワーを浴びて身を清めます。とても清々しい気持ちで家を出て、電車で大岡山に向かいます。



一方このころ農家さんたちは既に朝採り野菜たちの収穫を開始しています(季節にもよりますが) 正に日の出とともに働いています。

大岡山に着いた私は白いバン「輪屋号」に乗りこみます。環状七号線を一気に北上、関越自動車道「嵐山IC」付近の埼玉県「寄居町」に向かいます。所要時間は往復四時間、車内で歌ったり笑ったり泣いたりしながら待ち合わせ場所に無事到着！まずは車に積んである空のコンテナ(野菜を入れる箱)を降ろします。その間に6つの農家さんが続々と車で集まってきます。さっき収穫したばかりの野菜(ものによっては前日の夜もある)が6台の車から次々と輪屋号に積み込まれる様子は圧巻です。



農家さんたちの野菜を扱う手つきはとても優しく、野菜たちの入ったコンテナを積み込む作業もとても慎重に行います。

考えてみるとそれぞれの野菜たちは、農家さんにとっては数週間から数ヶ月の付き合いです。きれいで可愛くて大きくて健康な野菜になるようにと、虫や気候の変化、動物などから守り長い時間

育ててきた野菜たちです。扱う手つきにも、自然と愛情がこもるのだと思います。

積み込んだ後、晴れた日は遮光シートを野菜たちにかぶせます。収穫後も成長を続ける野菜たちは、強い日差しを浴びるととても疲れてしまうのです。そして私の「行ってきます！」の言葉に「よろしくお願いします」と返して頂き、寄居を後にします。

さて帰り道です。行きは空だった車がとっても重くなり、車内には野菜の香りがあふれます。季節によってバジルや大葉、セロリ、ネギやニラなど。私はその香りを独り占めしながら運転します。農家さんたちの笑顔と野菜たちの重みと香りを感じる帰りの時間が私は大好きです。色々なインスピレーションが閃く、私のとても大切な時間です。



こうして到着した野菜が、あやさんやななちゃん、スタッフの手によって店頭には並べられます。そして皆さんに買って頂き、それぞれ食卓に上がる野菜たち。

どうぞ、美味しく健康で可愛い野菜たちをたくさん召し上がって下さい。

そして気が向いたらこっそり「我が家へようこそ！」と声をかけてあげてみてください。

輪屋ドライバー 井上 円水



『みどりえカフェ』オープン

輪屋のお姉ちゃん的存在、学芸大のオーガニックレストラン「みどりえ」が2号店をオープンしました。オープン当日お花を持ってお祝いに駆けつけ、図々しくも1番客に!! 天井が高く、店内もゆったり、まだ客席ではないようだけど、屋外のスペー

スもあったりして超ステキ。

テッシーはカレー、私は玄米おにぎりのセットを注文。

「みどりえ」なので当然ですが、やっぱり美味しいし、見た目もきれい♥ 心がこもっていてホッとします。



オーナーの萬(ヨロズ)さん曰く、最近ではモデルさんや女優さん達のロケ弁当やマダムのお会合への仕出し弁当のご注文が多いとか。

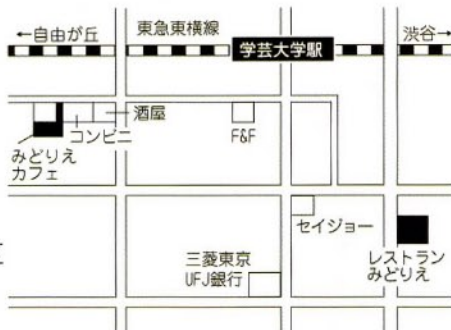


1個100円位の

配達料がかかるようですが、配達もあり。アレルギー対応も相談可で安心です。

←デザートも種類が豊富♥

こういうショーケースの前に立つと、自分の決断力をためられているような気になるのは私だけでしょうか？



みどりえカフェ 03-3711-7305

『収穫祭』

10月26日、農家さん達との“収穫祭”がありました。今年新しく入ったスタッフにもどんな人達が野菜を作っているのかを知ってもらおう！という事で、輪屋のスタッフもほぼ参加という大人数での収穫祭でした。

お料理は各農家さんの持ち寄りで、和洋中さまざまなお料理がテーブルにのります。毎回思うのですが、さすが野菜のエキスパート「えっ！この野菜でこんな料理を？」とビックリするぐらい斬新なお料理も出てきます。次回の“新年会”では料理レポートに力を入れてきますね。

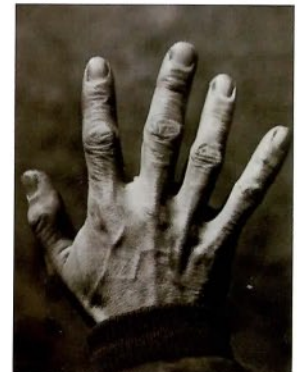
今回は卵を産まなくなった鶏の「ダッチオープン塩釜焼き」も登場しました。輪屋で販売し

ている卵を産んでくれている鶏達の友達にあたるような鶏だけに、料理を見守るスタッフも若干複雑な気分でしたが「生きる事は食べる事」感謝して頂きました。



下の写真は「ふくんちゅ」に飾ってある“農家の伊藤さんご夫妻の手”です。当然ですが、私は輪屋の野菜を食べているので、この“手”によって作られた食べ物によって、私の明日の体も作られているんですね。最近心がスサミがちな私ですが、この写真を見ると自然に心の底から感謝の気持ちが湧いてきます。故郷を思い出したような、子供の頃、熱を出した時にリンゴをすってくれた母を思い出したような・・・もしかしたら、私の細胞がノスタルジックになるのかもしれない。

最後になりましたが、この農家さん達がついに研修生の受け入れを始めるそうです。「自分達が培った全ての経験と知識を伝えたい」との事です。伊藤さん達が30年近くかけて培った知識を教えてもらえる…。それって有機農業の東大に行くようなものじゃないかと思います。



興味のある方は手嶋(テッシー)までご連絡ください。 keita@rinya.jp





「愛され体質の豚たち」～アーク牧場～ by あや

こんにちは、あやです。ついこの前まで 暑い暑いと言っていたのに、もう街はすっかりクリスマス気分！いやはや、独り者にはキビシイ季節が来てしまいました。それに年末は、やらなくちゃいけない事がたくさんあって、つい気が焦ってしまうんですよね。疲れもたまってくるし…イライラしても仕方ないのに。

そんな時には、ストレス解消・疲労回復のビタミンといわれるビタミンB1 タップリの豚肉料理！という訳で、今回はとっても美味しい「アーク牧場」の豚肉のご紹介です。

「自分の家族に安心して食べさせられるものを生産しよう。そうすれば、家族以外の人たちにも自信を持って食べてもらえるのだから。」この考えを基本にしているところが、とても分かりやすく、信頼できるところ。アーク牧場は 平成元年、岩手県東磐井郡に設立されました。農作物を食べたら、生ゴミや家畜の排泄物は堆肥として土に返し、再びおいしい作物を得るための養分とする、循環型農業を実践する一方、たまごひろい牧場・動物ふれあい広場という空間があったり、ハーブクラフト教室・農業体験教室などを開講したりと、食育も兼ねて家族で楽しめる牧場です。

ここでの家畜たちは、とにかくストレスを感じないように育てられます。ゆったりとした、きれいな環境で。ストレスがないから、仲間同士のけんかもなく、怪我もなく、健康そのものに育つので結果的に薬を使うことがほとんどありません。

特に豚には動物性飼料を与えることなく、米・麦・サツマイモを豊富に含んだエサが用意され、さらには肉の旨みをより引き出すために、数種類のハーブやタピオカを食べさせています。だから、脂に臭みがなく、赤身は弾力があって、もっちりコクのある味わい。

輪屋では、このアーク牧場の豚肉を冷凍・薄切りスライス状態で販売しています。屋内飼育の「館ヶ森高原豚」と、広大な牧場の中を放牧されて育った「風と土と太陽の豚」の二種類があります。私も初めてここのお肉を食べた時に、脂身のおいしさに驚きました。イヤなねっとり感がなく、ぷるんとした食感に甘みを感じられます。

値段からいっても、バラ肉がおすすめ。しょうが焼きなんて最高ですが、これからの季節、鍋物にも向いています。包丁で切れるくらいまで半解凍したら、ぶつ切りにしてお鍋の中へ。いいだしが出るんです。

おいしい豚肉料理でストレス解消して、こらからの年末を乗り切りましょう！

	館ヶ森高原豚	風と土と太陽の豚
ロース (200 g)	630 円	849 円
バラ (200 g)	546 円	733 円
モモ (200 g)	452 円	—
ミンチ (300 g)	504 円	—



ピロリ菌を蜂蜜で撃退！ ～蜂蜜の話～

輪屋で販売している「斎藤さんの蜂蜜」は転地養蜂家の斎藤さんが、日本全国を蜂と旅して集めた正真正銘の国産蜂蜜です。輪屋では、蜂に抗生物質を投与していない事、国産である事、蜂蜜及び容器を加熱殺菌していない事、採蜜地の環境が良い事、という基準を大切にされている「斎藤さんの蜂蜜」を応援しています。蜂蜜屋さんの話では、日本から年々レンゲ畑が消えているらしく、これから益々国産の良質な蜂蜜は希少になってくるかもしれないそうです。

ところで、皆さんは蜂蜜についてご存知ですか？ 私は以前に頂いていた蜂蜜のガイドブックを最近になって読み、そこで初めて蜂蜜について知りました。なんと“蜂はティースプーン1杯の蜂蜜を集めるために、花と巣箱を3万回往復している”そうです！ しかも“蜂一匹が一生涯をかけて作る蜂蜜の量が、そのティースプーン1杯”なんだそうです。……私はこれを知ってからビンの底に残った蜂蜜も完全に舐めあげることになりました。また、ギリシャ神話の最高神ゼウスはやぎの乳と蜂蜜で育てられたり、キリストが復活して初めて口にされたのが蜂蜜と焼き魚だと言われていたり…と、蜂蜜は神々の食事とも密接で、希少かつ神秘的かつ高貴なものなんですね。(蜂蜜と焼き魚を一緒に食べて美味しいかどうかは気はしますが…by Y)

そんな美味しくて、栄養価の高い蜂蜜ですが、古来から薬としても活躍してきました。蜂蜜の効用は傷の手当て・火傷・腫れ物・感染症・消化不良・胃弱や消化性潰瘍など幅広く、赤痢菌を10時間、大腸菌やチフス菌なら48時間で死滅させるという強い殺菌力があります。最近では40歳以上の日本人の約75%が感染していると言われていて、ピロリ菌の除菌に効果があることがわかり、「マヌカハニー」という蜂蜜が使われています。

ピロリ菌の除菌には強い抗生物質を投与するのが一般的な治療方法ですが、胃腸内の有用菌まで無差別に除菌してしまい、下痢・消化不良やカンジダ感染、免疫力の低下などといった副作用が起りやすいわりには成功率は80%と言われています。その点マヌカハニーは薬ではなく蜂蜜なので、他の薬との飲み合わせを気にする必要も、副作用もありません。摂取方法も至って簡単、蜂蜜を食前30分前に非加熱のまま食べるだけ。早い人では2～3日で胃の調子が良くなったり、痛みがなくなったりするそうです。

抗生物質投与の除菌療法よりも時間はかかりますが、副作用が長期間続くことを考えればマヌカハニー療法を試す価値はあるかもしれません。

セール期間中、UMF10という殺菌力のレベルを持つ

マヌカハニーを**25%オフ**にて販売します。
一番高価なレンゲの蜂蜜よりも高価ですが、胃腸の調子が悪い方はこの機会に試してみてください。店頭チラシをご用意しています。

500g 入り
通常価格 5040 円

→**3780 円**



新商品のご案内



『生姜でごはん』 494 円

新商品にしてすでに最近のスマッシュヒット商品。
その名の通りごはんのお供に・・・。
お豆腐にのせても美味しいと評判です。



『漬け物各種』 294 円～326 円

試食してみたら「ありゃうまい♥」美味しい漬け物って幸せですね。
お正月のおせちの箸やすめにもちょうどいいお味だと思います。



『ビッグアーモンドチョコレート』 1365 円

本当にビッグです。砂糖ではなく、砂糖を麦芽発酵させたパラチ
ノースが使われている為甘味度は砂糖の約半分。サッパリしてい
ます。自然食業界の昔からの大人気商品。



体が温まるハーブティ『エキナセアヘア』 945 円

免疫力を高め、風邪にも効果的だと言われるエキナセアにオレンジとシナモン
をブレンドしたとっても美味しく飲みやすいブレンドハーブティー。体の芯
から温まります。



噂の『キパワーソルト』 1260 円

高血圧など持病をお持ちの方から口コミで広がったお塩。お取り寄せで対応し
ていたのですが、最近よくお問い合わせいただくので、いつも店頭においてお
くことにしました。最高のミネラルバランスと強い酸化還元力を誇ります。お
風呂用の『キパワーバスソルト』1袋1回分735円もあります。

オーガニックドッグフード『ヤラー』 ベジタリアン 2kg 3255 円・チャンク 150g 399 円

輪屋ではワンちゃんにやさしくなりたいということで、
セール以外の時でもドッグフードは10%引きで販売いたします。
年内いっぱいはお試し期間を兼ねて20%引きで販売いたします。
「ふくんちゅ」の方で販売しています。

ドッグフード 2kg 3255 円 → 2604 円

チャンク 150g 399 円 → 319 円



「病気は食で治す」マクロビオティック食事法

マクロビオティックとは、簡単に言うと、正食法または長寿法と言われる食事療法の事です。“肉食をしない”など、現代の栄養学と相反するところがあるために、西洋医学偏重の社会では受け入れ難いものとされてきましたが、最近では病院食に組み込まれたり、セミナーが各所で開かれたりと、医療関係者の間で支持率が上がってきました。そんなマクロビオティックの本家本元である「オーサワジャパン」から、体質・症状別の改善マニュアルが配布されました。52の症状別に“食べるべき食物”“症状に効果的な成分を含む健康食品”が1枚の紙に分かりやすく書いてあります。

1	糖尿病	19	心疾患	37	抜け毛
2	高血圧	20	胃腸障害	38	口臭・体臭
3	高脂血症	21	貧血	39	不整脈
4	肥満	22	便秘	40	拒食・過食
5	気管支炎	23	更年期障害	41	食物アレルギー
6	情緒不安定	24	眼精疲労	42	水虫
7	生理不順	25	精力減退	43	いぼ・たこ・魚の目
8	腎臓病	26	生理痛	44	あせも
9	肌荒れ	27	肩こり	45	不正出血
10	不眠症	28	頭痛	46	歯周病
11	肝機能	29	鼻炎	47	いびき
12	痛風	30	口内炎	48	老眼
13	リウマチ	31	低血圧	49	耳なり
14	冷え性	32	月経前症候群	50	腰痛
15	風邪	33	乳房の異常	51	痔病
16	骨粗鬆症	34	虚弱体質	52	腫瘍
17	アトピー性皮膚炎	35	しみ・そばかす		
18	花粉症	36	排尿時の異常		

『医食同源』『薬食同源』気になる症状はマクロビオティック的にみるとどうなのか、是非チェックしてみてください。

マニュアルは無料でお渡ししています。
スタッフにご希望のマニュアルをお伝えください。





レンコンで咳止め

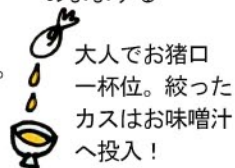
前の号でチラリとご紹介した、本業は整体アドバイザーという“あきちゃん”。自然療法の知識が豊富なので、お医者さんや薬があまり好きではない私にとってはとても心強い味方です。最近で一番助かったのは、上記のタイトル通り“レンコンで咳が楽になった”こと。福人の風邪がうつって家族でダウンしていたときに教えてもらい、まず自分が飲んでみたら、あ〜ら不思議。とっても楽に♥ そこで、福人にもりんごジュースと混ぜて飲ませてみたら… やっぱり効果あり♥ 夜中咳でぐすと飲ませるとい感じで、一度飲ませると数十分は咳も落ち着き、楽に寝入れるようでした。

“薬の飲み合わせ”って結構危ないという話をよく聞きます。普通に家庭に置いてある頭痛薬とお酒で救急車で運ばれることになったりなど、よく効く薬ほど副作用は強いもの。普段から薬を服用されている方は咳止め薬ではなくまずレンコンを試してみてくださいね！

その際のレンコンは是非“武井さんのレンコン”でお願いしますっ。次回もあきちゃんに生活に役立つ自然療法を聞いていきたいと思います。



皮と身の間の酵素がもったいないので皮のままする



大人でお猪口一杯位。絞ったカスはお味噌汁へ投入！

その他、冬のお助けアイテム



プロポリスキャンディー 630円

年々ロコミでファンが増えています。本格的にのどが痛い時にとっても効果的だそう。プロポリスの辛味が苦手な私は食べれませんが… 右のようなタイプもあり（9粒入り）210円



大根生姜あめ 525円

冬になるとまとめ買いをされる方が続出します。そこで日頃の感謝をこめてオリジナル『まぼろしの飴』 きんちゃく袋をプレゼントします。←小さな飴入れ用の巾着で本物の縮緬が使われています。ただし数に限りがありますので、品切れになった場合はご容赦ください。



板藍根(ばんらんこん) 12包入り 1029円

漢方の抗生物質と言われているバンランコンを主原料に甘草、生姜、ビタミンを配合した栄養補助食品です。風邪のひきはじめに有効。眠くなりません。

“あれっ？”と思った時に飲むには薬ではないので最適です。

Special Thanks : 鳴穂堂さん

お気付きかと思いますが、ついに、このニュースレターが“印刷物”になりました！「とてもじゃないけど印刷代なんて払えないよ」と思っていたので、前回までは毎回自分達で普通のプリンターを使ってプリントアウトしていたのです。しかし、このプリントアウトが毎回大変。全部で8000ページのプリントアウトをしなければいけないので、24時間×数日間、休むことなく、プリンターは印刷しっ放しの状態になります。しかしなぜかスヤスヤ熟睡した日の夜に限って紙詰まりやインク切れなどで、ほとんど印刷が進んでいなかったりして、締切りにヒヤヒヤするのが常でした。そこで、印刷のプロである“大岡山の格さん”鳴穂堂のご主人に延々と愚痴をこぼしていたら、「早めに原稿を出してくれたら何とか安く印刷できるように頑張ってみるよ」のやさしいお言葉が……。まさに悪党に襲われた町娘を助ける格さんのような爽やかさでした。いや～ありがたい。これを書いている現在ではまだ印刷に出してない訳ですが、書き終わった後のあの作業がないと思うと、もうウキウキで「あいた時間に家の大掃除をするからね！」なんて心にもないことを宣言してしまいました。←(つついノリで…。しくじった…) やはり持つべきものは友&頼れる印刷屋さん。年賀状のご用命はあなたの街の鳴穂堂さんで是非お願いいたします。



保育園の木馬に得意気に乗る福人

あとがき

by ゆうこ

なんと、前月号では「入れない」と嘆いていた福人の保育園ですが、あれから急転直下、保育園に入園することが出来ました。ご心配いただき資料や情報を下さった皆様ありがとうございました。それが面白い事に、入ってみたら無農薬野菜や玄米を大事にする自然派の保育園。

しかも園長先生は私と同じ高校の卒業生だということが判明！こんなに数多ある保育園の中で、高校の先輩の保育園に行くことになるなんて、奇跡に近い確率だな～と我ながらビックリしています。しかも今では園児の給食に輪屋の野菜を使って下さっているのでありがたい限り。でも、無農薬の野菜は普通の野菜に比べて高いので保育園の経営も大変じゃないかと、先生に「大丈夫ですか？」と失礼ながらお聞きしたら「食べる事は何よりも大事！他を節約してもいいものを食べさせてあげたいの！」というお返事を頂きました。感激です。

福人も最初は保育園に慣れなくて少しウツっぽくなったりもしましたが、今ではさっさとおやつをもらいに父から離れて行ってしまいうくらい馴染んでいます。

もうすぐ2歳なのにまだ「ワンワン」と「マンマ」しか言えず、少し言葉が遅いようですが、その分ジェスチャーはプロ級。すべてを指差しと「うー」の一言で伝えてきます。「食う・寝る・出す・遊ぶ」に本能全開で取り組む福ちゃん。このまま真っ直ぐ育てて欲しいな～。