

自然食品 輪屋

オーガニック



どうしてもかぶりたかったです。

その気持ちよく分かります。



春だー！

最近急に暖かくなってきました。ここ数日はダウンのコートだと暑いくらいで、「このまま春に突入か？」とワクワクしていたのに、やはり明日からは寒さが戻るようです。また寒くなるのは残念ですが、もうすでに街のそこかしこは“春”。輪屋にも菜花系の野菜が並び始めました。と言っても冬が嫌いな訳ではなく、野菜が美味しいから家族で鍋なんか囲むと「あー生きててよかった〜♥」なんて思うし、寒い日のお風呂は「極楽、極楽♥」と、冬ならではの小さな幸せを満喫していたりするのですが、やっぱり幸せ指数が高いのは何と

いっても春なんですよ〜！春の光の中だと、家の裏の単なる川もせせらぎの小川に、いつも通る駅までの道のりも散策の小路に、今では空気のような存在になってしまったテッシーも出会った頃の手嶋さんになってしまうからあら不思議。←(お互い様じゃーby テッシー) でもそれって私だけじゃないはず。“春”ってやつは男女も国籍も関係なく人を幸せにしてくれる人生のフレーバーみたいなもののようです。その甘〜くて爽やかな春のあとは、うだるような灼熱の夏。さしずめ夏はエスニックなスパイスと言ったところでしょうか。あまり長くない春の期間を120%満喫すべく今から体調を整えておかなきゃ！



最近、福ちゃんを寝かしつけながら気がついたら自分が寝ているというサザエさんをホウフツとするような生活をしている為、夜の9時には寝てしまっている私。年末の紅白も、オバマさんの大統領就任演説も見てないし、円がいくらになって定額給付金はどうなるのかなど、まったく世の中についていていません。社会人として知らなさ過ぎてちょっとまずい？とも思ったのですが、何となく心が軽くなった気がしていたら、ある先生から「朝のニュースから寝る直前のニュースまで不正や殺人の話題ばかりに触れていると、エネルギーがなくなってしまうのよ」と言われ「な〜るほど」。無責任や無関心と紙一重な感じがして気が咎めていたのですが、まー私のメインの話し相手は福ちゃんだし、しばらくは世情に疎くてもいいか！と割り切ったゆう子でした。でも定額給付金とか気になる〜。何か大きな動きがあったら教えてくださいね！

rinya sale

3月6日(金) 7日(土) 8日(日)

セール期間中 店内商品10%オフ

※注 エバメール・ルスピノワ化粧品・純柿酢はセール対象外となります。

セールの目玉 20%OFF



【千枚漬け】

ちょっと甘めですが、
日本茶との相性がよく
とまりません。

389円 → 311円



【向島園ほうじ茶】

無農薬ほうじ茶。

525円 → 420円



【金山時みそ】

夏は生のきゅうり、
今はゆでた大根に
つけると最高♥

252円 → 201円



【ぶったまげた煮干し】

産のかたくちいわし。
すごくいいだしがでます。

441円 → 352円



【塩蔵わかめ】

三陸のわかめ。
厚みがあって
風味も抜群。

378円 → 302円



【いわしくん】

子供でも大好きな
いわしの缶詰。
ご飯がすすみます。

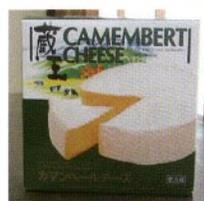
378円 → 302円



【小アジのマリネ】

冷凍です。
最近人気急上昇📈

399円 → 319円



【カマンベールチーズ】

よつばの国産チーズ。

525円 → 420円



【正直村のケチャップ】

トマトの味が濃厚。
美味しいケチャップです。

452円 → 361円



【ひよこ豆】

アリサンのひよこ豆。
カレーやスープに・・

672円 → 537円



【さけの中骨】

ちょっと醤油をたらして
そのまま食べる。
うーんうまい。

263円 → 210円



【海藻クッキー】

クッキーにわかめ。
きっと初体験だと思います。
スタッフから大人気。

399円 → 319円

圧力鍋フェア

3月末まで **20%OFF**

くいしんぼう万歳！夫婦の私達は、自然食系のレストランで玄米が美味しいと「何で炊いてるんですか？」と聞いてみるのですが、一番多い答えは「平和にカムカム」という答え。何やら呪文のように聞こえますが、これは「平和」という圧力鍋に「カムカム鍋」という内鍋を入れて炊くという意味です。これが本当に美味しいんですよ～。ただ平和はアルミなので、アルミが気になる方は直鍋としては使えないので、シラルガンやフィスラーの方が使い勝手がいいと思います。玄米を炊くだけでなく、当然圧力鍋の守備範囲は多様。料理って“素材と愛情と圧力”で決まるのかもしれませんがね。

※このセールはご注文いただいたからの発注となりますので、お届けまで4～5日かかります。
 ※ご注文時にお支払いをお願いする前払いとなります。ご了承ください。

【シラルガン】 金属イオンの影響を受けずに調理ができる

- 3mm厚の強磁製鋼に強化ガラスセラミックを一体コーティング
- ハロゲンヒーター、電磁調理器、
- シーズーヒーターにも適応

			適合するカムカム
1	2.5L(3合炊)	37,800円 ▶ 30,240円	カムカム適応外
2	4.5L(7合炊)	43,050円 ▶ 34,440円	2400型
3	6.5L(10合炊)	49,350円 ▶ 39,480円	3800型・5000型



【フィスラー】 ドイツフィスラー社のステンレス製圧力鍋

- 軽くて使いやすい、煮込み料理に最適、
- 電磁調理器に対応

			カムカム型番
4	2.5L(3合炊)	34,650円 ▶ 27,720円	2400型
5	4.5L(7合炊)	38,850円 ▶ 31,080円	3800型
6	6L(10合炊)	40,950円 ▶ 32,760円	5000型
7	8L(12合炊)	49,350円 ▶ 39,480円	5000型
8	10L(15合炊)	51,450円 ▶ 41,160円	8W型



【平和】 高温・高圧調理のアルミ製圧力鍋

- 高温・高圧で調理時間が従来の3分の1に短縮可能
- もちもち玄米が炊きあがる
- 電磁調理器不可

			カムカム型番
10	2.8L(約5合炊)	22,050円 ▶ 17,640円	2400型
11	4.5L(約8合炊)	24,150円 ▶ 19,320円	3800型
12	6L(約1升炊)	30,450円 ▶ 24,360円	5000型
13	10L(約1升5合炊)	40,950円 ▶ 32,760円	8W型



【カムカム鍋】 黒塗りの圧力鍋用陶器製内鍋

- 火加減や水加減による失敗がない
- 玄米特有のぬか臭さが少なく食べやすく仕上がる
- 直火では使用できません

2400型	2合炊	5,040円 ▶ 4,032円
3800型	3.9合炊	6,300円 ▶ 5,040円
5000型	6合炊	7,560円 ▶ 6,048円
8W型	9合炊	8,820円 ▶ 7,056円



オーガニック食堂ふくんちゅ 一時休業中です



事後報告になってしまいましたが、なんと食堂の方を1月いっぱい休業させていただきました！

最後の一週間はお馴染みのお客様達が、入れ替わり立ち替わり“食べ納め”に来てくださり、最終日にはお花やお菓子などの差し入れ、「必ず再開してね」などのあたたか〜い言葉をいただいて、感謝感激のうちに営業を終えることができました。スタッフの私たちも「ふくんちゅ」というお店が大好きだったので、残念ではあったのですが、かさむコストをどうしたものかと悩んでいた時に、調理担当のスタッフに“本業”のほうからお声がかかったので、「これはもしかして“仕切り直しなさい”という神のお告げか？」と、悩んだ末に休業に踏み切ることにしたという経緯です。

営業最後の日は「寂しいね〜」と言いながらも、毎日レストランの営業を続けるということの大変さも身に染みて感じていたので、最後のお客様が帰られた後はスタッフ全員がフルマラソンを走りきったランナーのように脱力。脱力したまま打ち上げになだれこんだので、まるで学園祭の打ち上げをしている学生達のようなテンションで盛り上がりました。

これからどうするのか、いつ再開するのかなど、まだ具体的には決まっていないのですが、決まったらまたご報告させていただきます。

我がまま勝手なお店ですが、「無理なく等身大」をモットーに楽しんで営業をしていきたいと思っていますので、よろしく願いいたします。



最後に、
まさこ、
もやっさん、
ズッキー、
ふくんちゅ三人娘
お疲れさま！



ご来店いただき
ありがとうございます。
ごきげんよう。

そんな訳で、ふくんちゅで使っていたハーブ類が行き場を失ってしまったため、在庫セールをさせていただきますと思います。ですが、昨年に大量注文した時の残りなので、ほとんどのハーブが賞味期限が3月いっぱいになります。なるべく早めに使いきれぬ方を買っていただくと嬉しいです。

 Herb sale
50% OFF

ハーブ名	容量	賞味期限	金額
オレガノ	20g	2009.6	368 → 184 円
カルダモン	20g	2009.3	493 → 246 円
バジル	20g	2009.6	346 → 173 円
ナツメグ・パウダー	20g	2009.4	504 → 252 円
カイエンペッパー	20g	2009.4	304 → 152 円
タイム	20g	2009.3	315 → 157 円
コリアンダーパウダー	20g	2009.3	336 → 168 円
ターメリックパウダー	20g	2009.4	399 → 199 円
クミンシード	20g	2009.3	441 → 220 円
ベイリーフ	5g	2009.4	367 → 183 円
チリスパイスミックス	50g	2009.4	472 → 236 円
シナモンパウダー	20g	2009.3	336 → 168 円
愛玉子	20g	2009.3	449 → 224 円

ふくんちゅで販売していて大人気だった、まさこちゃんがブレンドした『デトックスブレンド』『リラックスブレンド』、その他、生活の木の無農薬ハーブティは引き続き輪屋の方で販売します。



まさこちゃんブレンドのハーブソルト、カレーパウダーも引き続き輪屋にて販売中ですが、カレーパウダーの方は現在店頭と並んでいるものだけで、多分終了になると思います。お好きだった方はお早めに～

備えあれば憂いなし!

新型インフルエンザ

H5N1型対策用マスク ご予約セール

“人の心の危機感を煽って商品を宣伝する”というスタイルは、あまり好きではないのですが、「お客様が実家の母だったらどうするか？」と考えたら「いの一番に電話してすすめる」と思ったので、思い切ってこのニュースレターに書くことにしました。

“起こるか起こらないか”という問題ではなく、“いつ起こるか”と言われている新型インフルエンザの世界規模の感染爆発（パンデミック）。企業も病院もマスクや医療器具の備蓄に追われているそうです。でも個人的には何をしたらいいのかわからないな—と思っていたら、先日、オーサワジャパンの方が輪屋にいられて、新型インフルエンザ対策のマスクをご紹介してくださいました。

そのマスクは、「0.1 ミクロン（←と言われてもよく分からない）の微粒子を99%以上カットするフィルターが2枚使われている4重構造」らしく、新型インフルエンザに特化したかなりのすぐれものだそうです。防衛省から20万個の発注が来たそうです。

実際、サンプルでいただいたものをつけてみました。0.1 ミクロンだか何だかの微粒子をカットする割には全然息が苦しくありません。鼻の部分も各人の鼻に合うように設計されているし、大判ですれにくくなっています。

備蓄量の目安はウィルスの流行の波は約2か月続くという根拠から一人あたり60枚だそうです。1枚210円なので、60枚で12600円！高い！ということで、輪屋では、みんなで備蓄したいのでセール価格で販売させていただくことにしました。

ですが、何といたっても弱小企業の輪屋…、事前に大量に仕入れる資金がありません。なので、こちらも圧力鍋と同様、ご予約制の前金制でお願いしたいと思っております。

お申し込み期間：3月13日（金）・14日（土）・15日（日）

- ① レギュラーサイズ ×60枚入り 12,600円 → **10,000円**
(17.5 cm × 9.5 cm) (税込)
- ② スモールサイズ ×60枚入り 12,600円 → **10,000円**
(13.5 cm × 8.5 cm) (税込)

お申し込み方法：店頭スタッフに、お名前とサイズ&注文個数をお伝え下さい。

お支払い方法：通常通りレジにてご精算になります。

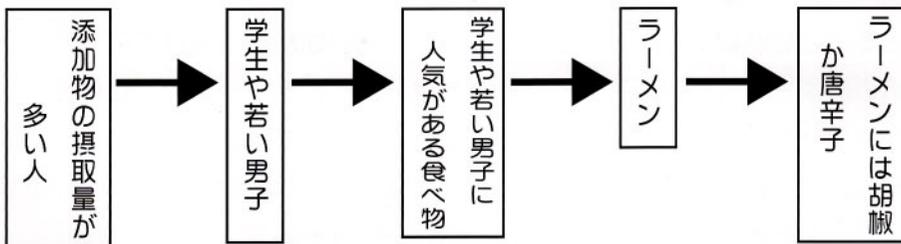
商品のお渡し：3月17日に店頭に入荷しますので、それ以降のお渡しになります。
近隣の方には配達、遠方の方には宅配便でお送りいたします。

※実物とチラシを店頭にご用意してあります。

うますぎるシリーズ

“うますぎる胡椒”と“うますぎる七味唐辛子”。かなりふざけた名前ですが、このシリーズの本当の素晴らしさは実は“うまさ”ではありません。この商品に限っては輪屋はうまくなくてもいい！とさえ思っています。この商品を作った「安保商会」という会社は他にも大人気の“ぶったまげた”という名前のだしシリーズを販売しているのですが、この“うますぎるシリーズ”を作った時点で、テッシーと私は安保商会を心からリスペクト（尊敬）するようになってしまいました。お会いしたことはありませんが、日本の若者に代わって安保商会の商品開発担当の方と販売に踏み切った社長にお礼を言いたいと思います。

・・・いつかは取り上げようと思っていた“うますぎるシリーズ”なので、つい熱くなってしまいましたが、なぜこの“うますぎるシリーズ”が私たちのツボに入ったかというと、この“うますぎるシリーズ”はパッケージを見ていただくとわかるように、『生物ミネラル入り』なのです。この「生物ミネラル」をご説明するには、この片面一面では全く足りないので、すべてを凝縮して、一言でご説明すると、「還元電位マイナス300ミリボルトを誇る、100%野生生物由来の総合ミネラル」となります。還元電位とは、マイナスになるほど錆をとる力が強いという目安で、東京都の水道水がプラス700、自然塩ですらプラス300、輪屋で1本473円で売っている超高級天然水「天川村の湧水」がそれでも優秀なプラス50なので、マイナス300という数値は驚異的です。また生物ミネラルの開発目的は、“食品の中に含まれる添加物や農薬などの化学物質の毒性を体内で消す”ということなので、添加物が心配な食事の時こそ、この生物ミネラルが摂取できれば最高の訳です。そこで下のような図式が出来上がります。



そんな訳で、どんな料理にでも使えるスパイスに生物ミネラルを入れるという事は、外食が多くミネラルが不足しがちな学生さんたちに手軽にミネラルを摂取してもらえ、しかもラーメンの中の添加物も毒消しできる機会が増えるというとても学生さん思いな商品だということになります。

ですが、1本あたりの量が多い。しかも自然食品なので、賞味期限も短く、期限内に使い切るのは大変でした。そこで、輪屋ではふくんちゅ食堂の厨房で小分けにして販売することにいたしました。一人暮らしの女性でも使いやすいサイズにしたので、是非お試しください。

うどん、そばにも最適です。



うますぎる胡椒
うますぎる七味唐辛子

50g 714円

輪屋ドライバーの楽しみ

～農家さんと野菜の愛情～



こんにちは。朝獲り野菜を配送している円水です。本業はヒーラー (<http://playfull.jp>) です。今日も輪屋に並んでいる野菜と、それを育てる農家さんたち「よりの輪組」についてご紹介したいと思います。

輪屋ドライバーの朝はやっぱり5時から始まります。10分間のヨガの後、シャワーを浴びます。私の洗身は塩とタワシです。遠い昔、アレルギー性の喘息だった私にはこれがとても合っているのです。その後、新しい気持ちで家を出て電車でお店に向かい、輪屋号に乗り込み埼玉県の寄居に向かいます。

真っ暗だった朝の空も冬至から1ヵ月半が経ち大分明るくなりました。それでも夏の明るい空の下でTシャツ一枚で出発できる日々が待ちどろしい所です。ちなみに今は超防寒状態で出かけます。



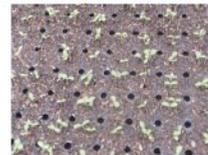
霜がおりたキャベツの葉

外は風が強かったり寒かったり眠かったりしますが、農家さんの大変さとは比べ物になりません。私は手袋をして行きますが農家さんの作業は大半が素手です。手のかじかみを取る為にバケツに貯めたお湯で、手を温めながら作業をしたりもするそうです。強風は農家さんの体温と体力を奪ったり、大量の砂を運んで来ては畑と野菜を砂だらけにしてくれるそうです。そんな中で収穫や作付け（苗や種を植えること）、その他の様々な作業を農家さんは行っています。



ちなみに冬のこの時期でも作付けをするのは「よりの輪組」の特徴の一つです。

日本の大抵の農家さんはこれほどまでに多くの種類の野菜を一年通して切れ目なく育てたりはしません。当然ですが野菜の種類ごとに手のかけ方が違うので、多くの種類を育てるのは大変な手間です。更に有機農法で一年通して切れ目なく収穫をする為には、農作業の綿密な見通しが必要になってきます。その結果、冬のこの時期に種を蒔いたり苗を植えたりする農家さんは他ではあまりないそうです。



でもその大変な手間や緻密なコントロールを「よりの輪組」のみなさんは行います。そのお陰で一年通して切れ目無く、何種類もの野菜が輪屋に並びます。私は殆ど毎日の様に、色んな種類の朝獲り野菜が食べられるこの環境がかなり好きです。



輪屋ドライバーとして大岡山⇄寄居を往復し、収穫された野菜でいっぱいになった重い車を運転している時に、私が良く考えることがあります。それぞれはその野菜たちが数週間から数ヶ月前は、全て小さな種だったという事です。

その小さな種たちが、土と水と太陽と農家さんの愛情によって立派で元気でかわいい野菜になります。当たり前ですけど、そんな野菜たちを調理して食べちゃうんだから人間ってすごいですよね。



収穫間際のみぶなと水菜

野菜に限らず、人の手で作られたものは全て何らかの愛情がこもっていると思います。その中でもよりの輪組の野菜に込められた愛情の質は結構すごいと私は思います。美味しい、安全、栄養豊富、というのはもちろんのことですが、食べた私たちの身体の一部になり強く愛情を発揮

してくれる、農家さんから受けた愛情を今度は私たちの身体に返してくれる。私はいつもそんな風に感じます。



里芋は土の中に掘った穴の中に藁をかけて貯蔵される。結構深い穴だった。田舎では当たり前の知恵だろうけど都会っ子には新鮮。

さて、ここで一つ提案があります。

たまにで良いので台所で野菜を調理する時に、こころの中で「我が家へようこそ！」と声を

かけてみてください。野菜は、埼玉から知らないところに来て緊張しているかもしれません。あるいはこれから人の身体に入る使命でワクワクしてるかもしれません。そこに声をかけて、仲良くなってみて欲しいのです。そうすると、野菜たちはより一層私たちの身体の中で喜んで楽しんでくれると思います。

どうせ身体の中で一緒になるのなら、やっぱり好きなものどうしが一番嬉しいですもんね！

輪屋ドライバー 井上 円水



頭をのぞかせる大根



バセリもうすぐです



おしりがかわいいカブ



野菜を輪屋号に詰めてもらってます。



農家さんと円水（右上）

あきの自然療法入門 ～花粉症～

こんにちは、あきです♪

輪屋さんに楽させていただいて10ヶ月。手嶋さん、ゆう子さん、スタッフのみんな、お客様に支えられて毎日が学びと感謝の日々（涙）ありがとうございます！

自然療法は素晴らしいものです。少しづつ皆さまのお役に立てたら、とっても嬉しいです。今回は花粉症に良い自然療法です。用意するものは“番茶と塩”とシンプル。

詰まった鼻に、番茶にひとつまみの塩を入れスポイトのようなもので、塩番茶を吸って鼻を洗います。（ストローでも可）

目のかゆみや疲れには、塩番茶を脱脂綿にひたし目を洗うとこれだけで随分スッキリします。ただ、最初は塩を入れないで様子を見ながら番茶のみで洗ってみてください。

番茶にはフッ素やビタミンCがたっぷり。おすすめです。

花粉症のみならず、鼻炎や眼の疲れには内臓の疲れも原因となる事が多く、早食い、過食、などなどで身体の中の老廃物がたまっていると症状が出ることも。身体はこうして日々教えてくれるのです。（私もよく鼻がつまります。）

まずは、よく“嚙んでみる”。よく嚙むと唾液が出てホルモンバランスも少しづつ良くなっていきます。

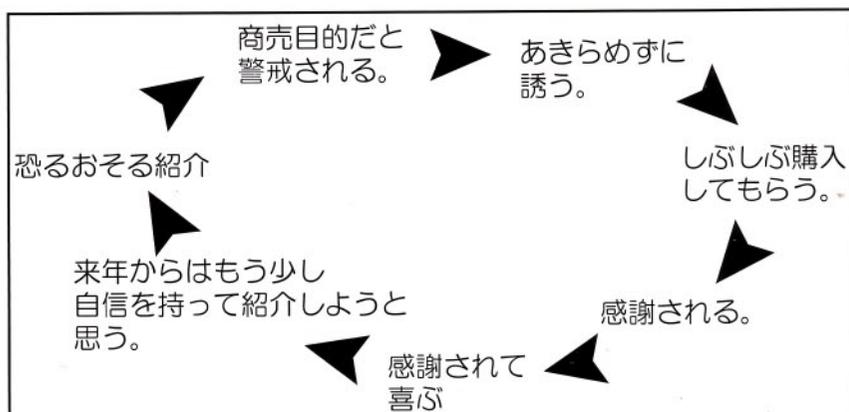
気付く時は、体質改善のチャンス！自分自身を大切にできますよ♪

「家庭でできる自然療法」

東城百合子 著
あなたと健康社
1,680 円

自然療法でも治らないそんな方には ～飲む減感作療法～

毎年毎年、この下の図式を繰り返す「すぎ・ひのきエキス」。とにかく花粉症に万策尽きた方は騙されたと思って試してみてください。かなりの確率で花粉症の症状が“出ない、もしくは超らく”になったと喜んでいただいています。



すぎひのきエキス
8,925 円

毛髪検査の受付け業務を始めました。

みなさんは“有害ミネラル”という言葉をご存知でしょうか？

言葉は知っていても、「自分には関係ない」と思われていると思います。私もそうでした。しかし、調べてみると意外や意外。有害ミネラルの汚染源は遠い国の特別なものではなく、魚介類・残留農薬・車の排気ガス・たばこ・白髪染め・鉛の水道管・アルミ缶・制汗剤・殺虫剤・食器・歯の詰め物・電子機器などなどなど、「えーこれも～」と言うくらい身の回りにたくさんあるそうです。

そして、その有害ミネラルが体に蓄積するとどんなことが起こるのかというと、アトピーや癌、貧血、骨粗鬆症、腎臓障害、高血圧など、これまた一般的な病気の原因になるそうです。となると、現在、体の不調で病院に通っていて薬を飲んでいる方も、もしかしたら身体の中に過剰蓄積した有害ミネラルが原因なのかもしれません。そうだとしたら、有害ミネラルを体から排泄すれば、当然症状は軽減されるはず。

・・・という訳で、気になる症状のある方、健康だけのご自分の状態を調べておきたい方に輪屋では毛髪検査をおススメしています。

検査は、有害ミネラル6種類（カドミウム・水銀・鉛・ヒ素・ベリリウム・アルミニウム）について、それぞれの測定値と汚染度レベル。必須ミネラル13種類（ナトリウム・カリウム・マグネシウム・カルシウム・鉄・亜鉛など）についての測定値と基準範囲との相対。参考ミネラル7種類（バナジウム・コバルト・ゲルマニウムなど）についての測定値と基準範囲との相対、について調べられ、検査結果としてレポートがあがってきます。その他、検査結果からみたアドバイス、栄養素アドバイス表、献立アドバイス表がセットになっています。

検査結果の表の見方、体に有害ミネラルの蓄積がみられた場合の排泄法、その後のフォローアップは手嶋がご相談にのらせていただきますので、ご安心ください。

詳細は手嶋まで…。店頭にチラシをご用意しています。

毛髪検査料	10,500円
-------	---------

足裏シート

足の裏に樹液のついたシートを貼って寝ると、翌朝には体内の毒素が排泄されてシートがベタベタになるという足裏樹液シート。すっかりブームも去ってしまい「えっ？何を今さら。」という感がありますが、最近、排毒に関する本を読んでいたら、絶賛されていました。私も過去に体験したことがあるのですが、私の場合は、確かに樹液の部分は変色するのですが、ベトベトという感じにはならず、数回やってみたのですが、効果も分からずやめてしまいました。ですが、その本によると本当に排毒が必要なのに、体が排毒できないでいるタイプの人は樹液シートがベトベトになるまでに2か月くらいかかるのだそう。「なに～？知らなかった～」ということで、10年以上振りにまたやってみることにしました。どうなることやら。結果は次回のニュースレターでお知らせいたします。

値下げしました⁺

色んなものが急激に値上がりしている今だからこそ、企業努力で値下げできるものは値下げしていくという“へそ曲がり路線”を突き進んでいる我が輪屋。今回はホームページのリニューアルというタイミングに合わせて、下記4点を大幅に値下げしました。

通年この値段で販売させていただきますので、逆にセールの際の10%オフからは対象外となります。ご了承ください。

どれも人気商品なのできっと喜んでいただけるはず！

これからも頑張って値下げしていきます！



『ブラックジンガー』（玄米）徳用サイズ

“西宮一の便秘症”を自負する実家の母に何度か奇跡をもたらした玄米の焙煎粉。もしかしたら便秘症の救世主になれるかも。現在も母での実験は継続中。結果に乞うご期待！

120g 定価 4,200円 → **15%オフ** 3,570円



『ブラックジンガー』（黒大豆）徳用サイズ

生理痛の救世主になれると思われる黒大豆の焙煎粉。ただし、少し量を多めに飲むのがコツのよう。

120g 定価 4,200円 → **15%オフ** 3,570円



『湯まいるど』

湯船にパラパラと1包入れるだけで手軽に塩素を中和できる入浴剤。お風呂のお湯がやわらかくなって、肌トラブルにも美容にもグー^⑤乾燥肌、お年寄り、赤ちゃん、がいらっしやる家では是非使っていたきたい！そんな願いを込めて驚愕の値引きです。

30包 1,260円 → **32.5%オフ** 850円



『ラクティス』

乳酸菌ではなく、乳酸菌のエサになって効率よく自分の乳酸菌を増やしてくれるというエキス。便秘だけでなく下痢気味の方や抗生物質や薬を常用している病中病後の方にも最適です。

120g 定価 8,925円 → **10%オフ** 8,000円



バター、一時期手に入らなくて大変でしたね。今は輪屋にも安定的に入荷してくるようになりました。ただ、値段はとても上がってしまいました。← このバターは200gで578円（タカハシ乳業）なので普段使うには最適かもしれません。

『若返り気功術』

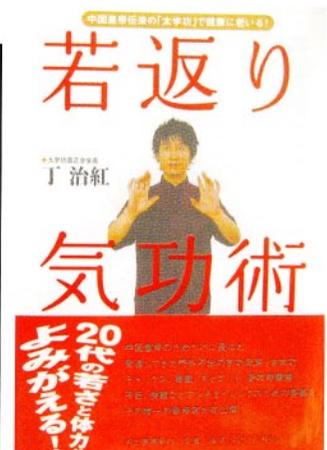
以前のニュースレターでもご紹介したように、産後の疲れから顔面神経麻痺になってしまった時に始めた気功、まだ続けています。というか、私の体には合っているようで、出来れば一生続けたいなと思っています。“氣”なんて微細なものを感じられるほど繊細なタイプではないので、きっと元気澆刺な時だったら、気功の効果なんて分からなかったと思うのですが、顔の神経が麻痺するくらいに弱っていると、気功に行った日と行ってない日の違いが歴然とわかり、始めた頃は「毎日行きたい」とさえ思っていました。今は随分元気になったのですが、まるでガソリンスタンドに寄る様な感覚で週に一度気功教室に通っています。

気功教室では、氣を取り入れたり、自分の氣を練ったりする動作の他に、「氣とは何か」「臓器と氣の関係」「季節と臓器の関係」などの知識も習う事ができます。とても勉強になるのですがテキストがないので、「テキストが欲しいな～」と思っていたら…出来ました。しかも太学功継承者“丁(てい)先生の著書”という最高の形で…。

丁先生の著書に対して私が感想を言うなんて、中国四千年の歴史に対する冒瀆と同義語なので、あえてコメントは避けさせていただきますが、オコガマシイのを承知で一言だけ言わせていただくと、“ものすごく解りやすい！”昔から気功に興味があったテッシーが持っている数々の気功の本に比べたら、段違いのやさしい文章で書かれています。これ以上は本当にオコガマシクなるので、先生の本の小見出しを抜粋して書いておきます。氣になった方は是非読んでみてください。

目次より抜粋

- 第1章 気功と太学功の基礎知識
 - 氣は自分で増やせる
 - イメージによって細胞をつくりかえる
- 第4章 ダイエットのための気功術
 - なぜ太るのか？
 - 太学功における肥満と人体形成の仕組み
 - ダイエットと基礎代謝
- 第5章 更年期障害を克服する気功術
 - 更年期障害の原因は？
 - 更年期は長寿へのスタートライン
- 第6章 元気な赤ちゃんを産むための気功術
 - なかなか妊娠しない理由
 - 不妊と氣の関係
 - 妊娠の確率を高める太学功の秘技



「若返り気功術」

著者：丁 治紅

河出書房新社

定価：税別 1429 円

※輪屋では販売しておりませんので、お近くの書店でお求め下さい。

大岡山マダムレシピ ～オリーブオイル～

2月、3月、4月は野菜の種類が少ない端境期（はざかいき）。何の野菜でレシピを教えてもらおうかとマダムと相談したところ、今回は野菜ではなく“オリーブオイル”を主役にする事に…。さすがマダム。引き出しも多い！マダムのレシピは食べると味は複雑なのに、作り方がとっても簡単なのがグー。今回も美味しかった～。↓マダムのコメント、いつものように大阪弁でお読みください。



さて、今回の主役“オリーブオイル”ですが、イタリアンが日本でもポピュラーな料理になったのに伴って、オリーブオイルも随分身近な存在になりました。醤油や味噌と同じように、オリーブオイルも構えることなく、普通の日本の家庭の台所で使いこなせるようになる日も近いんじゃないかと思われます。醤油との相性も結構いい！だし汁の感覚でドボドボ・・・と鍋に入れて、青菜をオイル蒸し煮にしたり、醤油の感覚で食卓に常備しておいて、アツアツのお粥とかスープとか、塩焼きの魚とかに好みでタラーリとかけたり・・・。

“生”でタラーリの場合問題ないのですが、加熱する時は、その風味を損なわないように、強火で炒めたりせず、“鍋にドボドボ入れといて→そこに食材も入れて→それからおもむろに火にかける”というのがベターなようです。価格の問題もあるから、“生”でタラーリと使うのはちょっと上等なフルーティな香りの強いタイプ。ドボドボと使うのは、そう癖も強くないお手頃価格のもの・・・と使い分けたらどうでしょうか。輪屋にも2種類のオリーブオイルがありますが、他にもイタリア産、日本産、ギリシア産・・・と産地も色々、種類も山ほど出回ってます。いくつか試してみて自分好みのものを見つけるといいですよ。



紅菜苔（コウサイタイ）のオイル蒸し煮

鍋にざく切りにした紅菜苔と塩一つまみ、つぶしたニンニク1片を入れオリーブオイルをドボドボと1/4カップ位入れて弱火にかける。鍋底にひっついてないか時々混ぜて様子をみながらコトコト紅菜苔が柔らかくたつとなるまで煮る。



玉ねぎのオイル蒸し煮

紅菜苔と同じように1cmの厚さに輪切りにした玉ねぎ2個分にオリーブオイル1/4カップ位を入れて弱火にかけ、塩こしょう少々をして、玉ねぎが柔らかく透明になったら最後に花かつおをパラパラと入れて醤油をジャッとまわしかけて出来上がり。



大根の洋風ナムル

大根（10cm位）→ 拍子木に切って、塩をふっておくしばらくおいて、しんなりしてきたらギュッとしぼる。

ねぎ（5cm位）→ みじん切り

生姜（1片）→ せん切り

しょうゆ（小さじ1）、オリーブオイル（大さじ1）、胡椒（少々）全部混ぜ合わせる。



ゴボウのスープ

ごぼう（2本） → ななめにうすい輪切りにして5分程水にさらす
 じゃが芋（2個） → うすい輪切り
 玉ねぎ（1個） → うすい輪切り

圧力鍋を火にかけオリーブオイル大さじ1位を熱して上の野菜類を炒める。全体に油がまわってしなっとしたら水をひたひた位に入れてふたをして強火にする。圧がかかってきたら火を弱めさらに2～3分加熱する。圧を抜いてふたを開け、塩こしょうで味を調えてハンドミキサーとかでドロドロにする。濃すぎるようならここで水をたして調節する。アツアツを器に入れ、食べる直前に青物（ゆでブロッコリーやパセリ）をのせて上等のオリーブオイルをタラーリとたらし。
 ※ゴボウのかわりに小松菜とか、大根+ネギとか、カブとか何でもOK



イタリア風白和え衣

木綿豆腐（1丁） → さっと湯通ししてから水切りする（生のままを使ってもいいんだけど、湯通ししといた方が傷みにくく日持ちする）
 酒（大さじ1）、みりん（大さじ1）、みそ（大さじ1）、塩（小さじ1/3）、オリーブオイル（大さじ1）、胡椒

豆腐をすり鉢ですって、そこに調味料を入れて一緒にすり合わせる。こうして出来た白和え衣で、グリルした野菜（ゴボウ、カボチャ、人参、蓮根など）を和えたり、塩もみ野菜（きゅうり、人参、大根など）を和えたり、きんぴらを和えたり、青葉のおひたしを和えたり。何にでも使えます。



蓮根サラダ

蓮根（1/3節位） → 薄い輪切りにして、塩・酢を少し入れたお湯でさっと茹でる。ゆですぎないように注意！
 油揚げ（1/3枚） → フライパンで少し焦げ目がつく位に両面をカリッと焼いて短冊に切る。
 ドレッシング → オリーブオイル大さじ2、醤油大さじ1、レモン汁1/2個分位、胡椒
 蓮根、油揚げ、季節の生野菜をドレッシングで和える。



その他

■豆（いんげん豆とか金時豆とかひよこ豆とか）を茹でて、根菜類（蓮根とかゴボウとか人参）も茹でてサラダにして、ドレッシングにオリーブオイル+塩こしょう+レモン汁+玉ねぎのみじん切りをかける

■玄米粥にオリーブオイルをタラーリ

■茹でたレンズ豆に塩とオリーブオイルをタラーリ

■ひもの（こまいとかいわしの丸干しとか）を焼いて、オリーブオイル+レモン汁+胡椒をかけて洋風に…とか。

我が愛しの薄根 by あや



こんにちは あやです。風邪をひいてしまいました。極寒の輪屋での冬も6回目、寒さに強いのは自信があったのに・・・どうも、睡眠不足が原因のようです。眠る時間が足りず疲れが溜まってしまって、抵抗力がなくなっていたみたいです。ちょっと前なら、この位では何の問題もなかったのに、歳のせい？

葉を飲まない私は、またも色々な民間療法を試しましたが、れんこん（できれば節のところ・皮はむかず）の絞り汁は喉に効いたみたい。りんごのすりおろしに混ぜて食べましたが、なんだかすーっとします。それにおいしい!苦いと聞いていたれんこん汁が甘くて、ゴキゲンでした。さすが、輪屋のれんこん!というわけで、今回はれんこんのお話です。

れんこんの栽培

3節ほどついた種れんこんを、3~4月に湿田や浅い沼に植えます。種れんこんの地下茎はややななめ下に伸びて、節ごとに水上には葉を、地中には地下茎を伸ばします。この地下茎が枝分かれしながら太くなり肥大したものを、8月から翌年の4月くらいまで続けて出荷されるのが一般的です。ちなみに、太くても細くても穴は10個が普通。ほかに葉や葉柄や花柄にも穴があって、これらが連結して通気孔となって、根に外の空気を送り込んでいます。

武井れんこん農園

輪屋のれんこんは、日本一の産地・茨城県土浦市のれんこん農家、武井さんに毎週二回直接送ってもらっています。乳酸菌・酵母菌などの有機微生物群を活発に働かせて、健康な土を育てることで、農薬に頼らない栽培を実現していますが、梅雨が長引くとアブラムシの発生があり、農薬を一回使う事があるそうです。

正直なところ、数年前までれんこんを食べておいしいと感じたことはなかったのですが、武井農園の物を食べた時にびっくりしました。れんこんっておいしかったんだ! 蒸しただけでも甘みを強く感じます。なんでも、武井さんのれんこんは都内の有名高級スーパーでも並んでいるらしいのですが、値段は輪屋の倍近いそうです。断然おすすめですよ!

保存法

上下に節のついているものは、切ったものより長持ちします。洗ったまま水切りせずに新聞紙で包んでからポリ袋に入れて、冷蔵庫保存を。切ったものは、切り口が空気に触れないようにラップでくるむのがいいようです。

栄養

たんぱくな見かけによらず、ビタミンCが多く含まれているので、疲労回復・風邪予防にぴったり。もちろん美肌にも。切り口がすぐに黒くなるのはタンニンのためですが、タンニンには抗酸化作用があり、疲れた胃腸に効果あり。それに不溶性の食物繊維もたっぷりなので、腸の動きを活発にしてくれて、便秘解消・大腸がん予防にもなります。

いいことづくめのれんこんを食べて、見通しのいい毎日を過ごしましょう!

◎レシピご希望の方は、スタッフまでお声掛けください。



“ろばや” からマンデリンの有機登場！！～ごめんねコロンビア～

by 手嶋(テッシー)

福岡の六本松という所に「三和珈琲館」という、自家焙煎の珈琲店では名の知れたお店がある。僕のコーヒー好きはそこで始まった。そのオーナーの井手さん（マスターと呼んでますが）とは、大学の時からのお付き合いで、気がつけば23年（！）になる。マスターは当時から1日に10杯程度の珈琲を飲んでた。当時でも既に15年くらいはお店をやっていたから、少なく見積もっても38年間は、ほぼ毎日10杯程度は飲んでいることになる。コーヒーは体に悪いとかいうが、マスターを見ている限り、それはかなり信じ難い。マスターは、今でも見た目も若いし、心も若い。それに、昔から全く変わらず、色気もたっぷり♡♡♡だ。マスターに言わせると「新鮮で質の良い珈琲は、体に良い。しかし、酸化した珈琲は体に悪い。砂糖やミルクを入れるのは、それ自体（砂糖・ミルク）が胃を悪くしたり、体を悪くする。珈琲が悪いわけではない。」ということになる。←（納得）自然食品店を始めてから、随分と美味しい珈琲を探したが、有機で美味しい珈琲には、なかなか出会えなかった。そんな中、彗星のように目の前に現れたのが“ろばや”さん。有機で新鮮で品質が良い、そして何より美味しい。出会えた時は本当に嬉しかった。特に自分が好きだったコロンビアがおいしかった時には、涙が出るほど嬉しかった。その“ろばや”さんから「有機マンデリン」出た！！これが…コロンビアよりもしっかりした味で苦味の中にしっかりうま味を包み込んでいまして…！！やばい！！福岡の三和珈琲館にはマンデリンはなかった。ここにきて新たに旨い珈琲に出会えるなんて

・・・ろばやさん、重ねがさねありがとうございます！！

ジョージの卵

突然ですが、輪屋が販売していた2種類の卵のうち「おひさま卵」が「ジョージの卵」に変わりました。理由は、生産者の方が年末に輪屋に来られて、熱く養鶏について語られる姿に私が惚れたということです。私は鶏を飼ったことはありませんが、養鶏の本は何冊か読んだことがあります。鶏の生理を理解し、少しでも良い卵を産んでもらうという作業は、とても魅力的ですが、その作業は膨大で、なおかつ繊細です。大変なことなんです。山梨の養鶏家・佐藤ジョージさんは、その鶏を知り尽くした方だと、話していて尊敬の念すら抱いてしまいました。卵は、黄身の色が濃い、一般的に人気のあるタイプです。もちろん、餌にもかなりこだわっていますし、薬剤等の使用もありません。寄居の佐藤さんからいただいている黄身の白い卵（ケースに輪屋シールが貼ってあります）とは、まったく趣が異なりますが、卵焼きや目玉焼きにするとナカナカの存在感を漂わせます。セール中にぜひ一度お試しください。これで輪屋で扱っている卵が2種類とも「佐藤さん」になりましたので、こちらは“ジョージ”と名乗らせていただきます。どうぞ、よろしくお願いします。



蜂さんありがとう



“一匹の蜂が一生涯かけて集める蜂蜜の量はティースプーン一杯”・・・
前回のニュースレターでご紹介したフレーズですが、いや～本当に知りませんでした。蜂蜜ってそんなに貴重なものだったんですね。その事実を知ってから、もったいなくてそうそう蜂蜜を食べられなくなってしまいました。食べる前に「ゆう子、本当に蜂蜜は必要？」なんて自分に聞いてみたりして…。蜂蜜の販売を生業としている方には「そんなこと考えずに食べてよ☆」と言われそうですが、もし自分が蜂だったら・・・なんて考えると、あーやっぱりもったいなくて食べれない～。

・・・前置きがものすごく長くなってしまいました。

そんな貴重な蜂蜜ですが、輪屋で扱っている蜂蜜はもっと貴重品で、昨年採密分の蜂蜜は現在店頭にある分で終わってしまうことになりました。新しく採密した“新密”は5月の中旬くらいに、れんげ→アカシア→・・・の順で並んでいきます。それまでの間、別の養蜂家の方の国産蜂蜜に変わります。

ご不便をお掛けしますが、よろしくお願いいたします。



前回キャンペーンしたピロリ菌に効果のあるマヌカハニー。前回ほどは割引できなかったのですが、今回もキャンペーン価格で販売します。



UMF10+
『マヌカハニーゴールド』
500g
通常 5040円

15%OFF ➡ 4,284円

オーサワジャパンのカタログ差し上げます。

マクロビオティックの大家、オーサワジャパンの商品がすべて掲載されているカタログが一般の方向けに発売されることになりました。

1部100円なのですが、一般向けカタログを作って下さいとオーサワさんをお願いしたのがテッシーなので、言いだしっぺ責任で大量に購入することになりました。ご希望の方には無料で差し上げます。オーサワの商品は品質、味、安全性ともにナンバー1です。しかも、カタログは見てても楽しい！

大量にあります。先着順なので、絶対欲しいという方はお早目に！



便秘解消！

女性が集まると、彼とか旦那・子供のことから、美味しいお店の話しに続いて、かなりの確率で便秘の話しに行き着くというほど、便秘に悩む女性がたくさんいます。かくいう私も数年前までは「私こそが大岡山一の便秘症だ」と思っていたほど便秘に悩んでいました。今も便秘をする日はしょっちゅうありますが、とにかく“下剤を飲まなくても出る時は出る”ようになっただけでも、「大岡山一の便秘症」からは見事卒業です。

便秘には腸内細菌の問題や食事の内容が大きく関わっていますが、もうひとつ便秘の原因として大きいのが“精神的ストレス”です。このストレスが主な原因の場合は、ちょっとやそっとのことでは出ないのですが、それでも「これは効くな〜」と思うものがあります。それは『葉物』。葉物とは小松菜やホウレン草などのことです。これは私だけでなく輪屋の筋金入り便秘症二人娘でもそうだったので、『**葉物が出る**』と断言してもいいと思います。ですが、大量に食べないと効果がありません。“一人で一束”が鉄則です。三食に分けてもいいので「我こそが大岡山一の便秘症だ」という方は是非お試しください。（葉物の中でも私たちの救世主は夏の野菜『ツルムラサキ』でした。ツルムラサキ君ありがとう〜♥ 今なら里芋もおススメです。2〜3日続けて食べてみてください。）



毎日葉物ばかり食べられない！という方にご紹介しているのは下記の商品です。
下剤に頼らず自力で出せる日を目指して、まずは腸内環境を整えましょう！

『ブラックジンガー』（玄米） 120g 3,570円

玄米を焙煎して粉状にしたもの。要するに炭の吸着力と玄米の排泄力を利用して腸をきれいにします。現在「西宮一の便秘症」を名乗る実家の母で実験中。大さじ2杯を1日2回と多めに飲んでるようですが、たまに喜びの電話が入るようになってきました。お湯に溶いてコーヒー感覚で飲みます。

『ラクティス』 30本 8,000円

乳酸菌ではなく、乳酸菌のエサになって効率よく自分の乳酸菌を増やしてくれるというエキス。便秘だけでなく下痢気味の方や抗生物質や薬を常用している病中病後の方にも最適です。

『カフェコロンナチュレ』 1本 283円

ラクティス1本分が入った缶コーヒー。缶コーヒーとしても美味しいよ。とテッシー。ラクティスは酸っぱいので、酸っぱいのが苦手な方や身体が気になるコーヒー好きさんに。

『コーヒーエネマ』（腸内洗浄） 本体 8,316円 ←注）別売の洗浄液が必要です。

初めての人にはものすごく敷居の高い療法ですが、やってみるととっても簡単。下剤のようにいつまでもおなかがいびくらないし、腸をきれいにするには一番の近道です。ラクティス同様、新谷先生おススメの療法。小冊子差し上げます。

※すでに割引価格なので、セール時も同じ値段となります。



あとがき

さっき、私がカタカタカタカタと、このニュースレターを完成させるべくパソコンをうっていたら「怒らんとってな」とテッシー。「？」と思って話しを聞いていたら、「昼間、店の近くを車で走ってたら、車の数メートル前を人がサッと横切ったんや。全体の印象からオジサンやと思ったら、ゆう子やった」と言われました。

・・・「普通言うか？そんなこと。」と一瞬ムツとしたけど、「オジサン？おばさんじゃなくて、オジサン？」「うん、険しい顔した仕事に厳しそうなオジサン」

・・・ひどい。ひど過ぎる。あまりのショックにしばらく黙っていたら、ようやく場の雰囲気を感じたのか、「ピーターと同じ雰囲気やった」と彼なりのフォロー。

・・・フォローになってないやん。ピーターかっこいいけど、男やん。やっぱりオジサンやん。顔が険しい？当たり前やん。締切り明日やのに、まだ80%しか書いてないもん！

もうおばさんと言われることにはあきらめもついてたけど、オジサンなんて…まだ心の準備ができてなかったわ。と打ちひしがれてしまいました。



先日、ひょんなことがきっかけで宮城県で有機農業を営んでいらっしゃる女性からお手紙をいただきました。お手紙の中に、その方が年に1回発行されている私的通信が同封されていたので、電車の中で読ませていただきました。まだお会いしたこともない方の通信でしたが、読んでいるうちにその方の人となりがしっかりとこちらに伝わってきて、文章を読んでいると、その方の声まで聞こえてきそうでした。通信の中で息子さんが書いていらっしゃる「働くということ」というページを読み終えた時には、心の中が何とも言えずスッキリして、「この通信、常に目につくところに貼っとこうかなー」と思うほど心が洗われました。

文章ってやっぱりその人の内面が表れるんだなーと感慨にふけていたら、「ちょっと待ったー！私も書いてるやん！！」「えええーっ！私の書いてるこのニュースレターも、読んでくださってる人の心に何かを写しちゃってる訳？」といきなり責任の大きさに気付かされ、「しっかり書かなアカンなー」とちょっと反省しました。

それなのに、私の全体の印象は「オジサン」。しかも「仕事に厳しそうな険しい顔をしたオジサン」。決して清らかでも朗らかでも、楽しそうでもないオジサン。それがありのままの私なんです。このニュースレターではそんな私のオジサン臭さが存分に発揮されてるんでしょうか。せめてオジサンの包容力でもにじんでいれば幸いです。



←2才2か月になった福人。パトカーと救急車が大好き。教えてないのに、なぜ男の子って車や電車が好きなんでしょう？最近輪屋で販売している粉末のだしの素でも蕁麻疹を出すようになりました。母の手を抜かせないなかなか厳しい男です。

by ゆう子