

オーガニック
りんや 輪屋

そうなんです！このタイトル通り、輪屋の看板娘あやっぺが結婚することになりました！あやっぺは、私とテッシーにとってものすごく頼れる仕事仲間であり、戦友であり、友達であり、妹であり、お母ちゃんでありました…。これからもそんな気持ちに変わりはないけれど、何となく今までとは違ってくるんだろうな～なんて思うと、娘の結婚式に号泣してしまうお父さんの気持ちがよく分かったりして…。

皆さんも気になるころであろう、お相手の方は、神田でパン屋さんを営んでいる方で、お世辞ではなくビックリするくらいいい方です。詳しくは直接あやっぺに聞いていただきたいのですが、とにかく“いい人”。「いい人」は「どうでもいい人」なんて意地悪な言い方をする人もいますが、その“いい人”なのではなく、本当に“人間としていい人”なのです！具体的には、アンパンマンに出てくるジャムおじさんを若くしたような人、アンパンマンをご存知ない方には、“七福神の中に紛れ込んでいても違和感がない人”という形容で間違いないと思います。私もテッシーも輪屋のスタッフも一目見て大好きになってしまいました。

そのうち商店街を歩く二人を目撃されると思いますが、その時は思いっきりひやかしながら祝福してやってください。

あやっぺは結婚しても、しばらくの間は輪屋で働いてくれる予定なのですが、さすがに今までのようにフルタイムでは働けなくなると思われます。今まであやっぺに頼りきっていた分、またまた輪屋はテンヤワンヤになることが予想されます。なるべくお客様にご迷惑をお掛けしないよう、ミスに気をつけながら輪屋の構造改革をすすめていきますので、人妻のあやっぺ&輪屋を今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。



テッシー

ゆう子

恋のフラックスオイル by あや

こ、こんにちは、あやです。えーっと、そ、の…結婚する事になりました。

輪屋に来て6年。「お子さんは何人？」なんて聞かれることもあり、まだ独身だったの？と驚く方もたくさんいらっしゃるでしょうから、今更ってカンジではありますが…

ただ、いつも店にいるような状態の私の行く末を、たくさんのお客様が気にかけてくださっていたので、その皆さんにやっと安心していただけると思うとホッとします。

ご心配いただいてありがとうございます。今後モタ方までは店頭にありますので、これからもよろしく願い致します。

さて今回は、私達の縁結び役(?)魔法の液体、フラックスオイルのご紹介です。

最近雑誌などでも取り上げられるようになりましたが、日本ではまだ馴染みのうすい食品です。(「亜麻色の髪の乙女」の亜麻で、亜麻色とは淡い金髪のようです。)茎の繊維から作る亜麻布はリネンと呼ばれて知られています。

このフラックスオイル、実は相当スゴいやつ! というのは、オメガ3系の脂肪酸の貴重な供給源となってくれるからなんです。

人が身体の機能を維持するために、オメガ3・オメガ6という二つの必須脂肪酸が必要で、それぞれの脂肪酸がホルモン様物質を作り出し、エネルギーの新陳代謝、心臓血管の働き、免疫システムの維持などの重要な働きをしています。これらの脂肪酸は体内では作り出すことができないので食べ物から摂る必要がありますが、現代人はオメガ3の摂取が極端に少ないと言われています。オメガ3脂肪酸は脂肪の中で一番柔らかい性質があり、細胞膜を柔らかくして血液の流れがサラサラになります。またコレステロール値を下げる、脂肪を適切に代謝するという働きもあることから、心臓疾患、糖尿病、脳卒中、関節炎の予防・アレルギーの抑制等の効果があると言われています。

オメガ3がたくさん含まれているフラックスオイルはコレステロール値を下げてくれる、ということは知ってはいましたが、青魚に似た匂いがあり、これまで敬遠していました。

ですがある時、交際中の彼が「今日、病院で検査をしたらコレステロールが高いって言われた。食事制限しないといけないって…」と悲しそうな声。そこで登場フラックスオイル! コレステロール値を下げる魔法の液体だと言って渡しました。胡散臭そうにしていたましたが、朝と晩、一日二回、ティースプーンに一杯をなめること3週間。再度検査のため病院に行った彼は、お医者さんに誉められる事になりました。「よっぽど頑張って食事に気を配ったんですね。」もちろん彼は、フラックスオイルをなめる事以外は何もしていません。これで私の株は急上昇! 嫁にもらってもいいかと思ってくれたようです。ありがとうフラックスオイルさん!!

ただこのオイル、相当デリケート。熱に弱く劣化しやすいので、常に冷蔵保存(ボトルも光を遮断する色)。封を空けたら3週間位で使い切るのがおすすめ。加熱調理では効果なしなので、食べる直前のお味噌汁に入れる、サラダにかける、トーストにつけるといった食べ方がよさそう。匂いが苦手な人は、薬だと思って毎日決まった量をなめましょう。

フラックスオイルは幸せを呼びますよ!



フレッシュだから
酵素イキイキ

6月末まで

20%OFF

人参ジュースをご自宅で！

数年前にお客様から教えていただいた“人参ジュース”のパワー。いつかは皆さんにもご紹介したいと思っていたのですが、ついに“その日”が来たようです。何となくみのもんたさんになってしまうのが嫌で、長年ご紹介するのをためらっていたのですが、「これからの時代を生き抜くためには、自分の体の免疫力を高めておかねばならないのかも…」と真剣に思ったので、これからは“大岡山のみのもん子”としてこの人参ジュースの普及に努めていきたいと思えますっ！（←そこまで思い込まなくても…by テッシー）

人参ジュースの効果

- 冷え症の改善
- ビフィズス菌因子のおかげで腸内のビフィズス菌が増え腸内環境を改善
- 高血圧となる余計な塩分を排出することで、高血圧を改善
- アレルギー抗体の産生を抑制、アレルギー体質を改善
- 体の発育や視覚や皮膚の機能を維持
- 細胞から毒素を排出させたのち細胞を再生する
- 抗酸化物質が活性酸素を抑制して老化を遅らせたり生活習慣病を予防

最高の人参ジュースを飲むためのポイント

- ポイント1： 搾りたてを飲む
- ポイント2： 材料は室温に戻してから搾る
- ポイント3： 必ず**低速回転のジュースー**を使って搾る
- ポイント4： 人参にはビタミンCを分解する酵素がある為必ずレモンを入れる

大切な栄養素や酵素は
熱と酸素に弱いので普通
のジュースーでは勿体ない
のです！

この人参ジュースを教えてくださった方は、冬でも厚手のコートがいらないくらい手足がポカポカするようになったそうです。また、「人参もいいんだけど、どうもパセリがいいんだと思う」ともおっしゃっていました。私も飲んでみよう！と思ったのは、その方



のお肌がビックリするくらい透明感のある肌で、細胞がピチピチしていたからです。最近さぼってましたが、インフルエンザ騒ぎで思い出して、またせっせと飲み始めました。ウィルスなんかに負けない体を目指したいですね！

低速回転式ジュースー【ベジフル】

※詳しくは同封のチラシをご覧ください。

通常価格 ￥33,600.-

¥26,880.- (受付け 6 月末まで)



目安のレシピ

人参大きめ1本、レモン半分（柑橘類で可）
あればリンゴ半分、あればパセリ適当
その他セロリや小松菜などを混ぜてもOK!



作り方

材料の泥を落とす。人参もその他の野菜も、
皮や根っこをつけたまま泥だけ落とす。
適当な大きさに切ってジューサーにいれていく。
レモンを手で搾って、出来上がり。



根菜は肩の
あたりが命



今日は人参が細かったので2本使いました。（上の写真）

リンゴを混ぜると格段に味はよくなるのですが、私は果物と一緒に
他の物を食べないようにしているので、りんごは入れませんでした。入れたくてもリンゴは
もう輪屋にはないし…。それに手前味噌で恐縮ですが、寄居の人参のような無農薬の人参は
本当に美味しくて、レモンを半分入れただけでかなり美味しいジュースができるのです。今
回は小松菜を入れました。うーん。小松菜を入れるとやっぱり青汁くささが出てしまいます
ね～。耳寄りな情報としては、あまり熱心に洗わずに搾ると、土中に生存する有用微生物
も摂取することができるそうです。『大地の恵みをそのまま』とはまさにこのことです！



毎日続けるコツ

①トースターや電子レンジと同じようにジューサーの場所を確保して、据え置きにする。
→ イチイチ収納していると、ある日出すのが面倒くさくなります。

②搾りカスの人参を「もったいない」と思わない！「もったいないから冷凍しとこ」と考
え出すと、冷凍庫の人参カスの存在が負担になって続けにくくなります。←（体験済み）
しかも、搾りカスの方は水分がなくなっているため、あまり美味しくありません。



ジュース用B級人参をご用意しました！

人参は貯蔵が出来るので“旬”という感覚の薄い野菜ではありますが、人参には年に2回
収穫期があります。そしてなんと、まさにこの時期が人参の収穫期なんです！そこで「より
い輪組」の農家さん達に普通は出荷しないB級人参を格安でください！とお願いしてみたら
快く承知していただきました～。数量と時期に限りがありますが、入
荷した時は1kg単位で袋に入れてジュース用として販売します。

どうぞご利用ください！

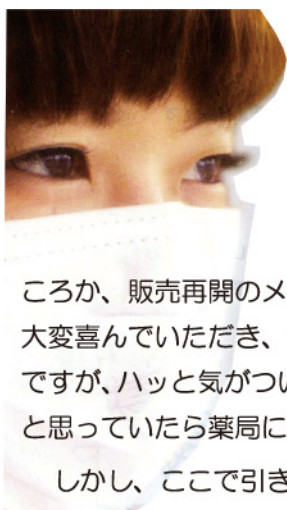


写真提供：遠州新聞



B級人参 1kg 300円

インターネットで人参ジュースの事を調べていたら、石原伸晃氏も飲ま
れているような記事を発見！何だか急に親近感湧いてきました ♥



『強いマスク』発見

前号のニュースレターでご紹介した「新型インフルエンザ対策用マスク」、もう絶対にないだろうなと思いつつ、卸屋さんに確認してみたところ、やっぱり1枚も残っていませんでした。残っていないどころか、販売再開のメドも立っていないとのこと。前回のセールでご購入いただいた方には大変喜んでいただき、私も「お役に立てて良かったな♥」なんて、満足感があつたりしたのですが、ハッと気がついたら自分の分まで販売に回してしまっており自分のマスクが無い…。と思っていたら薬局にもどこにも無い！なんと自分がマスク難民になってしまいました！

しかし、ここで引き下がっていたのでは女がすたるということで、かなり真剣に探したところ…ついに見つけました！しかもかなり強力なやつを！



前回ご紹介したマスクはウィルスを99%以上通さないフィルターが2枚使われていることが特徴だったのですが、今回ご紹介するマスクはウィルスを通さないだけでなく、

- 特殊加工されたマスクの繊維がウィルスを99.999%死滅させる
- あらゆる菌とウィルスでの試験済みに加え、一番恐れられているH5N1型での試験をマスクとしては唯一終えており自衛隊や自治体に納入されている。
- 特殊加工の原料は天然鉱石のドロマイトが使われており安全性も高く試験済み
- 未開封なら5年間保証 ●日本製

と、分厚い資料を読みながら「頼りになるマスクやな～」と感心しきりでした。残念なのは、そのすぐれた坑ウィルス作用が8時間しかもたないこと。8時間経てば高性能フィルターマスクになってしまいます。しかもやはり高い！1枚350円になります。ですので、このマスクはパンデミックが起こった時に、どうしても外出しなくてはならないという非常時用、そう“サバイバルマスク”として備蓄していただくのが一番いいと思います。そこで、今回は箱単位ではなく20枚単位で販売させていただくことにしました。ですが、入荷自体の数が少なく、当初は600枚しか確保できませんでした。600枚÷20枚=30名ということで、先着順で30名様のみとなります。きっとパンデミックが心配されている秋までにはもう一度くらい入荷させられると思うのですが、ご入り用の方はお早めにご連絡ください。（このマスクのご注文に関しては、輪屋の店舗ではなく下記の電話番号にお願いいたします。）

パンデミックが発生した場合は、急遽入荷しなくなることも予想されるとのことです。ご了承ください。子供用のマスクの製造が追いついていないそうなのですが、ご希望の方が多いようでしたら先に注文だけでも入れようかと思っています。輪屋の周りで何個くらい必要か分かると発注しやすいので、ご希望の方は“ご予約”という形でご希望個数をご希望までご連絡いただくと助かります。よろしくお願い致します。

ご注文電話番号 : 03-6303-4578

バリエールマスク 20枚入り → **7,000 円** (税込)

●家の空気を守る●

新型インフルエンザが流行しだしたら、外出から戻って家に入る直前に衣類や靴の裏を消毒するのはもちろんのこと、ご家族に新型インフルエンザに感染した方が出たという最悪の場合には、徹底的な消毒が必要になります。その際、塩素系の殺菌剤やアルコールの殺菌剤だと匂いも強烈だし、気管支の弱い方や肌の弱い方には相当な刺激になってしまいます。そこで、なるべく体に悪影響のない殺菌方法はないかと思って探してみました。今回ご紹介する空気清浄活性器も電解水スプレーも、なるべくどこか“人体に無害”であるにも関わらずキチンと殺菌できる超すぐれものです。

ウィルスだけでなく、
花粉、ダニの死骸、
タバコの煙まで

殺菌 消臭 集塵

花粉症・喘息の方にも大好評！

6月末まで **26%OFF**

『エアードクター』



幅30cm・高さ7cm・奥行17cm
重さ1.7kg・据置式

室内7～30畳用（標準20畳）

オゾンとマイナスイオンの力で空気を殺菌・消臭・浄化するので、カビが生えにくく、ゴキブリやネズミのフェロモン臭も分解して忌避効果もあり、O-157やサルモネラ菌やウィルスも強力に殺菌。洗濯物を部屋干ししても臭いしません！1年間連続使用でも電気代800円、無音。

~~¥144,900.-~~ → **¥108,000.-**

※この商品の良さをここでは全く伝えきれませんでした…。気になった方は店頭に資料をご用意しておりますので、じっくり読んでみてください。

<使用している主な施設>

国立東京病院（結核病棟）・大阪大学医学部・東京医科歯科大学・トヨタ自動車・JR北海道
JR九州・東武鉄道・京成電鉄・羽田空港・有明ビックサイト・東京国際フォーラムなど多数



『超電水 クリーンシュッシュ』



本体 500ml 823円
詰替え用 1000ml 1029円

超電解方法（特許）で水を電気分解して作られる電解アルカリ水。pH12.5のアルカリが洗浄と除菌に威力を発揮します。人体や環境に有害な界面活性剤、アルコール等の有害物質を一切含んでいません。

二度拭き不要。まな板の除菌、冷蔵庫のお掃除など菌が気になるところはもちろん、洗浄力も優秀なので茶渋やシミ抜き、静電気の気になる電化製品の拭き掃除にもってこいです。うちでは布団や押入れ、洗濯槽、靴の中、お風呂場など、至るところでシュッシュッとテシーがかけてます（多分彼が一番の愛用者）換気扇や壁紙、水とは思えない洗浄力ですが、水なので安心です。ウィルス対策には玄関先で衣服の上からシュッシュとスプレーしてください。

オーガニック食堂 ふくんちゅ お弁当から再開！

2月から休業していた「ふくんちゅ」ですが新しく“道子さん”を迎えて再開しました！道子さんと練ったお料理のコンセプトは『とにかく野菜をモリモリと！』ということで、輪屋&ふくんちゅらしい野菜づくしのお弁当が出来ました。毎週火～金曜日まで輪屋で販売しています。道子さんのお料理はかつおダシすら使っていないのに、コクとうま味とボリュームがあって、体も喜ぶけどお腹も満足出来るというもの。アイデアも満載で見た目も楽しい感じです。「あー今日はご飯作りたくない～」という日に是非道子マジックを体験してみて下さいね！お弁当のご予約やご注文も承ります。3個以上の場合は前日までに電話いただければ非常に助かります。 ☎6303-4578

- 🍀 とにかく野菜たっぷり。
- 🍀 材料はすべて輪屋で販売しているものなので安心。
- 🍀 乳製品・卵・肉類・砂糖を一切使っていません。

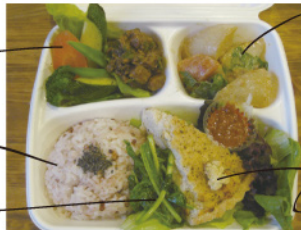
土・日・月曜
お休み

<ある日のお弁当> 950円

「温野菜とベジマールソース」
大豆ミート、大根、
にら、ねぎ

たかきび入りご飯
ゴマ塩かけ

ルッコラの温サラダ



「大根と車麩の煮物」
大根、車麩、新玉
にんじん、シソ

「カリフラワーと豆腐のキッシュ
イタリアンソース付き」
豆腐、カリフラワー、
新玉、山芋

「新玉ねぎと車麩のマリネ」
さっぱりしたしモン風味の
マリネ。車麩の触感が
よくあいます。

「グリーンサラダ」
グリーンリーフ
春菊
サニーレタス
ロメインレタス



「カブの煮物椎茸あんかけ」
昆布と椎茸だしがじっくり
しみこんでます。

小松菜のおひたし
ズッキーニの素揚げ

「ベジ丼」
・小麦たんぱくのマーボ味噌風
・人参の蒸し煮
・ひじき煮

「小松菜と人参ののり和え」

「新玉とお豆のマリネ」
くせのないあらめは
マリネに最適

「大根と高野豆腐のはさみ揚げ」
それぞれにしっかり下味をつけ
てシソを挟んであげてあります



「白菜とカブのクリーム煮」
地粉と豆乳を使ってホワイト
ソースを作りました。たくさんの
野菜のうまみがじんわりじっくり
でています。

たかきび入りご飯
ゴマ塩かけ

「誰かのおうちに来たい～」と好評だった民家食堂「ふくんちゅ」での営業はまだ先の話しになりそうですが、再開は予定していますので、もうしばらくお待ちください。



調理補助スタッフ大募集！

ナチュラルフードの調理法を徹底的に学べるチャンスです。
火曜～金曜まで週4日勤務。8時か8時半～夕方まで。
詳細はふくんちゅまでお電話ください。6303-4578



配達サービス ファックス・電話注文～配達 承ります



輪屋では、今後のインフルエンザ流行への対策と、高齢の方への利便性
病気の方へのサービス向上を目指して、ファックスやお電話でご注文を受
け付けて、商品をご自宅までお届けする「配達サービス」に力を入れていきたく
ています。お電話でのご注文であれば、その日に一番新鮮で美味しそうなおス
スメ野菜をご紹介しますことや、価格の変更も直接お伝えすることができる
ので、店頭にお越しただくのも同じような感覚でお買いものいただけますし、
ファックスであれば、必要なものを紙に書いてファックスするだけなので、
電話のタイミングを計る必要もありません。すでにそのようなスタイルでお
買いものされているお客様が結構いらっしゃり、スタッフも要領がわかっ
ているので、安心してご利用ください。配達時間は午後 4 時から。なる
べく、配達時間はご希望の時間に添いたいとは思いますが、配達順路やそ
の他の事情で、ご指定の時間キッチリに伺うことは難しい場合があると思
います。今、配達させていただいているお客様には「4 時以降にお届け」や
「5 時以降にお届け」などの少し大きな時間指定の中でお願ひしております
ので、その点はご了承ください。

ご注文は



ファックス
5731-7809

もしくは



電話番号
5731-7719

お届けサービス ご自分で商品を選びたい方にはお届けサービス



輪屋で忙しい時間帯によくみられる光景なのですが、ご来店いただき、
商品をカゴに入れ、スタッフにお名前とご住所を告げてそのまま手ぶ
らでお帰りいただき、後ほどスタッフが商品をご自宅にお届けする
という方法もあります。その際は、清算もご自宅で行いますので、レジ
に並んで順番をお待ちいただくなくても良いという利点もあります。

配送料とエリア

配 送 料：2500 円以上無料。

2500 円以下 300 円。

配送エリア：北千束・大岡山・平町・南・南千束
石川台・碑文谷・原町 あたり



※現在商品カタログを制作中です。6 月末頃完成予定です。

ご希望の方はスタッフまで。遠方の方はお電話いただけたら郵送します。

宇宙に旅立ったパン ～パン・アキモト

すごく面白いものを見つけてしまいました。

3月にみのもんだ氏の「朝ズバッ！」で紹介されたそうなのでご存知の方も多いかと思いますが、私はテレビを見ておらず“ある人”のメルマガで知りました。



要するに「缶詰の中に入ったパン」なのですが、缶の中にパン生地を入れて缶ごと焼くので、開けた時に焼き立ての風味を味わえる…というもののだそうです。そんなところが受けたのか、何と「若田光一さんと宇宙に行く」というパンとしては最高の榮譽を受けました。宇宙に行ったパンなんてすごいんですね～

でもそれだけじゃ“すごい”けど“面白く”はないですよ。私が“面白い”と思ったのは、このパンの情報源となったメルマガを書いている人がすでに特殊な人だからなのですが、ここでそのメルマガの文章を転載させていただきたいと思います。

・・・エイトスターダイヤモンド メールマガジンより抜粋・・・・・・・・・・

☆宇宙で若田さんは、我々も普段食べられないほどの、この地上でも最高級のパンを食べていました。

パンの缶詰を初めて手にしました。

若田さんの写真があらわれた宇宙パン、とはいえ興味は、まったくありません。“缶詰のパン?? 不味そう!”でしたが、意識指数を測定して驚きました。

最高値の1000だったのです。これは、EAVでの数値も知りたいと、会社に戻って調べてみたら、完全中庸の安全及び完全食だったのです。

宇宙で病気になるわけにはいきません。細心の注意をはらってのパン作りの結果であることは、アキモトのホームページを見ても分かりました。

普段アレルギーのある人のためには、大豆・牛乳・卵も使わない、しかも賞味期限3ヶ月の「安心パン」も出していました。

アキモトのパン、我々一般人にとっては、完全非常食になります。

???何のことやら???と思われた方が大半だと思いますが、このメルマガを書いてらっしゃる方は知る人ぞ知る「エイトスターダイヤモンド」のカットを編み出した田村さんという方で（この方の逸話もすごいのですが）“氣”や“意識”など信じない方には絶対に信じられない事を数値化してしまう方です。私はこの手の話を信じているので「意識指数1000!」とすぐに飛びついてしまいました。1000がどれほどすごいかというと、映画の中でもっとも意識指数が高いと測定されたのが、ジャック・

マイヨールというフランスの深海ダイバーの「グラン・ブルー」なのですが、グラン・ブルーでも700なんです! 700でも“並はずれたエネルギーレベル”と言われているのに1000って!

← パッケージはこんなにお茶目なのに1000なんて～
すごい面白すぎる! 那須高原が生んだ奇跡です。

と言う訳で、心も体も落ち込んでしまうであろう災害時に身も心も清められるようなパンでも食べませんか? というお誘いをするべく



【次ページに続く】

パン・アキモトの『パンの缶詰』を販売することにしました。

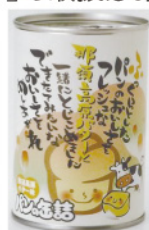
ただし！この『パンの缶詰』はオーガニックや無添加という所には全くこだわりがなく、営業の担当の方にお聞きしたところ、「小麦粉は日清製粉でアメリカ産かカナダ産のもの、添加物も増粘多糖類、香料、乳化剤なども使っています」との回答をいただきました。ですので、厳格な自然食派の方には向いてないかもしれません。「添加物は出来るだけ摂りたくないけど、意識指数 1000 のものと同化したい！」という方はこの機会にお試しください。輪屋のセール期間中 15%引きで販売させていただきます！

※メルマガに書かれているアレルギー対応の「安心パン」の取扱はありません。すみません。



【ソフトパン レーズン】
賞味期限 3 年

400 円 → 340 円



【バター味】
賞味期限 1 年

400 円 → 340 円



【黒糖味】
賞味期限 1 年

400 円 → 340 円



【抹茶味】
賞味期限 1 年

400 円 → 340 円

15%OFF



この企画のことを予知していたのか、あやっぺが「レトルトの玄米粥と玄米あずき粥を間違えて大量に仕入れてしまいました～」との事。これも神の采配か？ということで、こちらも災害対策セールとして 15%引きでセールさせていただきます。 1 個 189 円 → 160 円

災害時用の簡易トイレ ～共同購入

阪神大震災の後、トイレがものすごく大変だということを知ったので、今の間に準備しておこうとインターネットで色々価格や性能について調べてみました。もうすでにものすごくたくさんの商品が開発されていて、選ぶのが大変だったのですが、コストが安いこと、使用場所は家の中でのみ、と条件を絞って比較検討してみたら、1 回あたりが 37 円で処理できるというものを見つけました。処理袋は 100 袋入りなのですが、1 袋あたり 5 回分の尿をためれるようです。凝固剤があり、臭いなどもあまり気にならないとの事。先のページでご紹介した超電水クリーンシュッシュをかければますます消臭されるのではないかと思います。同じ商品でも 3 袋入りなどがあったのですが、やはり 100 袋入りがあったので、そちらを購入しました。ですが、うちもそんなにはいらんと思うので、ご希望の方にはお分けします。100 袋 18480 円で購入したので、20 袋だと 3696 円。「買いに行くのが面倒」という方は声をかけてくださいね。



大岡山マダムレシピ ～夏にぴったり冷たい料理～

「そんなそこらのお料理本より使える」と大人気のマダムレシピ。

本当に、食べてる時は味が複雑で難しそうなのに、レシピを見るとものすごく簡単に再現可能なのがマダムのレシピの良いところですよ～。マダム曰く「野菜が美味しいと適当でも美味しくなるよ」との事。この“ゆるい”感じがまた魅力♥ 皆さんも是非作ってみてくださいね！

三寒四温、朝夕はひんやりで・・・なんて言ってたのは束の間、太陽はもうすっかり夏の形相です。

輪屋の店頭にもそろそろ夏の果菜たちが顔を出し始めましたね。ナス、きゅうり、ピーマン、トマト、オクラ、ズッキーニ・・・定番の夏野菜が寄居からどっちやり送り込まれてくるのも目前です。

夏場に備えてゴーヤの苗を植えたり、すだれをぶら下げたりと、暑さ対策の下準備に忙しいこのところですが、料理の方も涼しげな夏野菜を使った冷たいレシピを考えてみましょう。火を使わずにチャチャッとできるものと言えばサラダとか和え物ですが、早めにコトコト煮て、そのまま冷まし、食べる時には火を使わずに涼しく・・・というのもありますよね。

冷製トマトパスタ

スパゲティ 400g、

トマト 800g → 湯むきして種はとってサイの目切

にんにく 1片 → みじん切り

バジル 数枚 → 小さくちぎる

オレガノ、オリーブオイル、塩こしょう

①aをボウルに入れて、ふたをして1時間以上マリネしておく。

時間がなかったら全部をミキサーでドロドロにしてもいい。

②スパゲティをたっぷりの塩で塩茹でして、ざるにあげaのソースであえる。



ミネストローネ①

白いんげん豆(乾) 250g → 一晩水に漬けてから茹でしておく

玉ねぎ 1個 → 粗みじん切り

香草(タイム・オレガノ・イタリアンパセリ・セージ・ローズマリー・バジル

ミント) → みじん切り

小松菜 1/2束 → 粗みじん切り

トマト 1個 → 湯むきしてざく切り

にんじん 1本 → 皮をむいてざく切り

じゃが芋 1個 → 皮をむいてざく切り

セロリ 1本 → ざく切り

①オリーブオイルで玉ねぎと香草を炒め、そこに水をひたひたになる位入れ、さらに茹でた白いんげん豆の半量と他の野菜も入れ、すべての野菜が柔らかくなるまでコトコト煮る(1～2時間)

②それをハンドミキサーかミキサーで攪拌しドロドロにする。

③②に残りのいんげん豆とバジル、ミントの粗く刻んだものを入れ、塩こしょうで調味する。

ひと煮立ちしたら火を止めそのまま冷ます。

写真地味だけど
おいしいですよ～by ゆ



なすの涼拌(リャンバン)

ナス 4～5本、ねぎ 1/2本、青じその葉 5枚、
た(砂糖 小さじ1、酒 小さじ2、醤油 大さじ2、酢・胡麻油 各大さじ1、
れ(おろし生姜 1かけ分、豆板醤 小さじ1/2、いりごま 小さじ1

- ① ナスは(竹串でプスプス穴をあけとく) 蒸し器で強火で15～20分蒸す。あら熱をとって食べやすくさいて、冷蔵庫で冷やしておく。たれも混ぜて冷やしておく。
- ② ねぎは3～4cm長のせん切りにして水にさらしてからふきんに包んで絞る。
- ③ 青じその葉はせん切りにする。
- ④ 食べる直前にナスを器に盛り、②③をのせ、たれをよく混ぜてから回しかける。



たたきキュウリの梅ゴマあえ

- キュウリ 2～3本、
a(梅干し 3～4個 → 種をとって粗く刻む
白いりごま 大さじ3 → 粗めにする
ごま油 大さじ1/2、醤油 小さじ2

キュウリは塩をまぶしまな板の上で板ずり。しんなりしてきたらさっと塩を洗い流し、すりこ木でたたいてつぶし、食べやすい大きさに手でちぎりギュッとしぼり aであえる。



洋風ひんやりスープ(ガスパチョ)

- a(バケット 10cm位 → 1cm厚に切ってカリッと焼く
トマト 2～3個 → 湯むきして1口大に切る
玉ねぎ 1/4個 → 皮をむいて1口大に切る
キュウリ 1/2本
にんにく 小1片
ピーマン 1個 → 種をとって1口大に切る
b(水 1カップ+氷適量、レモン汁 1/2個分、塩 小さじ1、オリーブ油 大さじ1、胡椒 少々
aを20～30秒ミキサーにかける。そこにbを加えさらに10秒くらい。
出来あがったものを冷蔵庫に冷やして食べる直前にオリーブオイルを少したらす。



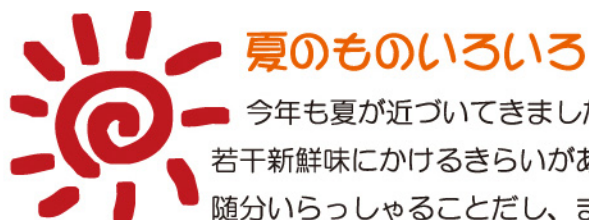
なすのマリネ

- ナス 2個(米ナスが好ましい)、玉ねぎ 1/2個
a(オリーブオイル 1カップ弱、白ワインビネガー 1/3カップ、
塩 小さじ1/2、

- ① ナスは5mm厚に切り、塩をふり水分が出てきたらふきとり、オリーブオイルをひいたフライパンで両面を焼きつける
- ② aを混ぜてマリネ液を作る。
- ③ 器に①のナスを並べ、みじん切りの玉ねぎを散らし、②を回しかけて冷蔵庫で4～5時間冷やす。



この他にも「生の空豆を使ったミネストローネフレッド」「豆腐とゆで野菜の冷やし鉢」「和風のひんやりスープ(オクラ編と焼きナス編)」「残り野菜のオイル蒸し煮」などのレシピもいただきました。紙面の関係上すべて掲載できなかったのですが、ご希望の方には店頭で番外編としてレシピをご用意しておりますのでスタッフまでお申し付け下さい。



今年も夏が近づいてきました！毎年夏になるとご紹介しているので、若干新鮮味にけるきらいがありますが、有難いことに新しいお客さまも随分いらっしゃるのだし、またまた輪屋の“夏の人気者”をご紹介させていただきます。



【ひんやりわらび】

まだ食べた事がないという方！今年こそ是非是非食べてみてください。新しい楽しみが出来るかもしれませんよ。

3個入り 714円



【水ようかん】

こし、つぶ、抹茶の3種類。サイズが食後にちょうど良く、サラッとしたのど越しがたまりません。

各 137円



【アイスクリーム】

木次乳業のマリアージュ。ブルーベリー、いちご、抹茶小豆バニラ、チョコがあります。

各 315円



【アップルタイザー達】

アップル、グレープ、グレープホワイトの3種類あります。本当は冬でもあるのですが、やっぱり夏に飲むのが最高ですよ。

各 210円



【手延 吉野葛そうめん】

吉野の本葛が入ったそうめん。普通のそうめんよりもツルツルした食感でそうめん好きのゆう子はとりこになりました。

453円



【冷凍えだ豆】

これも冬でもあるのですが、やはり本番は夏ですよ。自然解凍するだけですごく美味しい枝豆です。えだ豆のスープも作れます。

525円



【サンプロテクター】

紫外線吸収剤を使っていない日焼け止め。化粧下地にもなります。

30g 2940円



【サンプロテクト CE】

紫外線吸収剤をシルクのカプセルに包んでいます。化粧下地にもなります。

30g 3150円



【子供用日焼け止め】

虫よけ成分も入っている便利な日焼け止め。子供が自分で塗れるように塗った部分が白くなります。

9.5g 2310円



【ハーブガード】

ハーブの香りで虫を寄せ付けない虫よけスプレー。とってもいい香です。

110cc 1470円



【蚊取り線香】

除虫菊から作られた蚊取り線香。一般の蚊取り線香は危険な成分が入っています。赤ちゃんやお年寄り、気管支の弱い方、ペットのために是非！

30巻 924円



【ハーブデュオ】

ハーブとミョウバンから出来た制汗スプレー。天然の消臭・殺菌効果で汗の臭いを抑えます。

100ml 1680円



子供服のリフォーム教室&リフォーム代行

子供の成長は早い！ 去年着ていたお気に入りの服が今年はもう入らない…本当にそんな感じですね。着れなくなった服は勿体ないけど捨てるか、あげるか、だと思っていたのですが、「ズボンの丈なんて短くなったら足せばいいのよ」というママ友達でもあるお客様のアドバイスで開眼！ 教えて下さった方の娘さんは小学2年生、サイズ90の洋服をリフォームしながらまだ着ているのだそう。♥♥♥♥♥素敵♥ ♥なんて地球とお財布にやさしいのかしら♥ しかも嬉しい事に、「リフォームの仕方が分からないようだったら教えてあげれるし、時間がないようだったらリフォームしてあげるよ。」との事。

去年七分丈だった福ちゃんのズボン、今年は半ズボンになってしまったのでもうサヨウナラかと思っていたのですが、復活できそうです✨ みなさんもやってみませんか？

リフォームを習いたい方 授業料：一人1000円 所要時間：2時間程度

お一人でもお教室を開講できます。手縫いでもミシンでもお好きな方で。
場所は未定なのですが、今のところふくんちゅの2階を予定してます。

リフォームを依頼したい方 リフォーム代：一着300円～500円前後

※継ぎ足すだけの簡単な作業のみで、ボタンつけや飾りつけ
サイズ直しなどは金額に含まれておりません。別途ご相談にのります。

連絡先&詳細 輪屋にて連絡先電話番号を聞いていただきお電話ください。



パパのYシャツの袖を
ズボンにリフォーム



タンクトップを
ワンピースに



裾に生地を足せば
まだまだ着れます！



子育て中のお母さんの息抜きに
なれば嬉しいです。
生地的事やデザインの事
ご相談くださいね

輪屋 スタッフ募集

お待ちしております！

担当手嶋（テッシー）までご連絡下さい。

5731-7719

- 性別・年齢・経験不問
- 車の免許があればなおグー
- 曜日、時間、相談可
- 午後3時～8時半に入れる方優先
- 時給800円より。交通費支給。

免疫力を高める

どこまで感染が拡大するのか心配だった新型インフルエンザもひとまずは終息に向かい出したとのこと。安心するのはまだ早いかもしれないけど、大阪の心斎橋に人が歩いていないとか、阪急電車がガラガラなんて聞くと、インフルエンザで倒れる前に経済的に倒れてしまうかも…とかなり心配になっていたのでホッとしました。でも、正念場は秋から。本格的なインフルエンザ襲来に向けて、マスクや非常食など物理的なものを用意するのはもちろんのこと、自分の身体の免疫力をあげておかなくっちゃ！ということで、「どうやったら免疫力を高められるか、それも最短で！」←(やっぱりズボラ)をここ数日、私なりにいろいろ調べてみました。

免疫と言えばやはり安保先生ということで、安保先生の本からスタートして、その他の先生の意見も本やインターネットで調べてみました。参考程度にお読みくださいね。

『免疫力を上げる最短の方法』

1. 大量の薬を長期間飲まない。→ 特に抗生物質はひかえた方がよいようです。
2. 半身浴や軽い運動、根菜や生姜を食べることによって平熱を上げる。
3. 腸内環境を整える。
4. 冷たいものを食べない。→ 冷たいものを食べると腸管免疫が下がるそうです。
5. 早寝早起きをして自律神経を整える。→ 少なくとも12時まで、理想は10時。
6. 口呼吸をしない。
7. 心配し過ぎたり、怒ったり、くよくよ考えたりしない。
8. 感謝の心をもつ。

みなさんの生活はいかがだったでしょうか？ 7と8が心の問題だというのが面白いですね。ネガティブな感情は脳内にアドレナリンやノルアドレナリンというホルモンを過剰に分泌させ、明るく前向きな感謝の心はβ-エンドルフィンという免疫力を飛躍的に向上するホルモンが分泌されるというのが心と体のメカニズムだそうです。

私の生活は＝1. 薬は飲まない。2. 心配なので人参ジュースを飲み始めた。3. 最近ずいぶん腸内細菌が増えてきたと思う。4. 冷たいものは食べないけど、アップルタイザーにはまってよく飲む。5. 福ちゃんと気功のおかげで超早寝早起き。6. しゃべってばかりなので、ほとんど口呼吸。7. 心配症・よく怒り・くよくよ考える←(三拍子揃っている) 8. これは自信あり。有難くて仕方ない毎日♥

この8項目の中でも、誰の本にも必ず出てくるのは3番の腸内環境。確かに腸は人体最大の免疫器官ですもんね！今まで腸内環境を整えるのに「ラクティス」をお勧めしてきましたが、食品の中ではキムチや漬物を抜いて納豆が一番でした。「ラクティス」だと1日約267円。輪屋で販売している納豆菌と乳酸菌が共存しているというスーパー納豆の「乳酸菌いきいき納豆」は126円。納豆として考えたら高いけど、サプリメントだと思えばお得です。←(結局宣伝か) 納豆菌は1週間腸内で生きているので、最低週に1度でもOK。納豆菌は腸内でブドウ糖を食べてくれるので糖尿病の人やダイエットにもいいそうです。←本当かな～。うちの母をみてもそう思えないんだけど…。

夏に便利！小さなクーラーバックプレゼント

左のページでご紹介した「乳酸菌いきいき納豆」を販売されている㈱ニューミクロスさんから、小さなクーラーバックをいただきました。「ニューミクロス」と聞いてピンッと来た方は相当な自然食通です！そうニューミクロスという会社は『人由来の乳酸菌で作られたヨーグルト』を製造されている会社で、輪屋でもこのヨーグルトは大人気です。この乳酸菌の技術と、納豆屋さんの技術を使って開発されたのが、この「乳酸菌いきいき納豆」なんですね。輪屋がこの納豆をお薦めしているのは、“乳酸菌と納豆菌の共存は相当腸内にいい影響を与えるのではないか”と考えているからです。そこでもう一つ、「乳酸菌と納豆菌」と聞いてまたまたピンッと来た方は、これはもう素人の域を越えていますので、是非お茶など飲みながら語り合ってください。



ここでは難しい話は省きますが、人間同様、細菌も他の菌と喧嘩をしたり競ったりしながらどんどん強くなっていくという性質があります。この納豆を食べた人は、飛雄馬を厳しい環境の中で育てる星一徹のようだと言っても過言ではないので、是非食べながら心の中で「がんばるんだぞ」などと腸内細菌を励ましてやってください。

第三の臓器と言われている腸内細菌は重量1kg、便の50～80%は腸内細菌とその死骸から出来ています。この腸内細菌達をいかに守り増やすかが個人で出来る最善の水際対策かもしれません。

←ニューミクロスさんから小さなクーラーバックをいただきました。ご希望の方に差し上げますので、お声を掛けてくださいね。

忘れるところでした… この納豆は通常の納豆よりも菌数が多いため、大豆の分解がすすんでおり普通の納豆よりも豆が柔らかいのと納豆くささが少ないことが特徴です。

あきの自然療法入門 ～発熱～ ※ ※ ※ ※ ※ ※

みなさんこんにちは、あきです♪ このところ温度が変わりやすく、身体の方も大変ですね。冬から春にかけて身体も季節に合わせようと必死です。こんな時は、風邪もひきやすいんですね・・・

そこで、今回は解熱剤に頼らないで熱を下げる方法をご紹介します！

用意するもの： 豆腐（もめん）、小麦粉、生姜

- ① 豆腐を水切りしてよくつぶす
- ② おろし生姜（豆腐の1割分）とつなぎ程度の小麦粉をよく混ぜる
- ③ 木綿の布か和紙にのばし、飛び出さないように包む



これをおでこにのせ、1時間くらいで取り替えます。これは熱とりだけではなく、体内の疲労素や老廃物も引き出すため、しばらく乗せていると毒素を吸着して臭ってくるようになります。風邪だけでなく、疲れがたまって何となく後頭部が熱く、重い…という時も簡単に出来るので是非やってみてください。うちの主人が熱中症になってしまった時もこの手当は大変よく効きました。本当にくさい臭いがしてくるので驚きます(笑) みなさまが元気で毎日過ごせますように!!



輪屋のお客様 ～樹の花～

先日、テレビ東京の「アド街っく天国」という番組で大岡山が特集されました。残念ながら、途中からしか見れなかったのですが、漢方の平和堂さんやキッチン林さん、商店街の会長や目の前のマルタカさん、輪屋も店頭だけですが隣の靴屋のお父さんとうちのスタッフのななちゃんが映ってたりして、テレビを見ながら女子高生のようにキャーキャー言ってしまいました。放送の次の日は日曜日だったのですが、取材を受けてたお店は昼過ぎに材料がなくなって店を閉めてしまったり、商店街には見知らぬ顔の方々が歩いていたり…とちょっとした大岡山フィーバーでした。こんな風に普段当たり前のように生活している町も客観的に見ると「やっぱりいい街だな～」なんて、もうすっかり地元っ子気分です。でも、私にとっては大岡山の魅力ってお店ではなくて、“人”なんですよね。「何でこんなに温かい人達ばかりが住んでいるんだろう…」と不思議なくらいフレンドリーなお客様ばかりなんです。最近は食堂や通信販売などの仕事が忙しくてなかなかお店に立てないので、ものすごくご無沙汰してしまっているのですが、たまに道ですれ違ったりすると「元気にしてるの？」なんて声を掛けていただいて、まるで久しぶりに会った親戚のように、「ホッとする感じ」をいただいています。そこで、新しく私の大好きなお客様を、大好きなお客様にご紹介するというコーナーを作ってみました。このコーナーがきっかけで素敵なお縁がうまれたら嬉しいな～♡



今回ご紹介するのは、東銀座の歌舞伎座の近くで「樹の花」という喫茶店を経営されている成沢さん。やはり大岡山のマダムらしく、姿勢が良くしておしゃれで、上品なんだけどもました感じではなくとってもにこやかな（大岡山のマダムの一番の特徴はもしかしたら“すごく朗らか”というところにあるかもしれません）素敵なお方です。東銀座で喫茶店をされているというのは、随分前にお聞きしていて一度お邪魔したいな～とずっと思っていたので、やっと念願叶ったという感じです。



樹の花とジョン・レノンとオノヨーコ

さて、その「樹の花」ですが、ものすごいエピソードがありました。何と30年前「樹の花」がオープンして4日目にジョン・レノンとオノヨーコさんがご来店されたのだそうです！ ジョン・レノンとオノヨーコ！ ジョン・レノンとオノヨーコさんです！←（興奮）そのお二人が、息子のショーン君といとこ達を映画館に送ったあと、お

茶を飲む場所として「樹の花」に来られたのだそうです。

成沢さんのお話では、ジョン・レノンとオノヨーコさんは「お互いを見つめ合うように静かにお茶を飲んでいらした」そうで、もうその姿を想像しただけで涙が出そうです・・・。



「樹の花」の店内には、今でもお二人が座った椅子がそのままの席で使われていて、30年経った今でも、そのお席に座る事を目当てにご来店される方が後をたちません。（私もその一人で出来れば座りたいと思って、おばさま達が帰られるのをギリギリまで待ってしまいました。）店内には、「火の神は女神だった。夢をもとう」と書かれたヨーコさんのサインとジョンの自画像のイラスト、そして最高のレアアイテムとして、「樹の花」でお茶を飲んでいるから待っててくださいねとヨーコさんが運転手さん宛に書かれたメモが飾ってあります。この辺りのエピソードは、もし「樹の花」に行かれた際に成沢さんのお手があいているようであれば直接成沢さんに、もしお忙しそうであれば、各種雑誌に掲載されているインタビュー記事をお借りして読んでみてください。



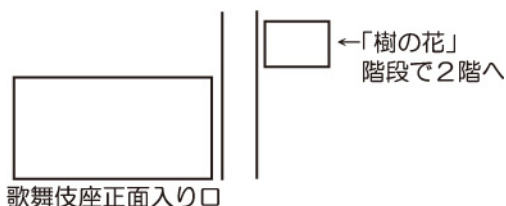
「樹の花」は上記のエピソードだけでなく、小麦粉を使わずスパイスだけで作った“カレー”でも有名で、お昼時になるとサラリーマンの方やご近所の方でいっぱいになります。最近辛いものが異常なくらいに好きになったテッシーが「キーマカレー」を頼み、辛いのが相変わらず苦手な私は「豆のカレー」をお願いしました。

インターネットの掲示板で仕入れた前評判通り美味しく、テッシー曰く「カレー専門店のキーマカレーより旨いぞ♥」なんてお皿までなめそうな勢いでした。←実際セットのナンでお皿をふいて食べてました。豆のカレーは私でも食べられる位の辛さなのに、スパイスの風味はあって久しぶりに“カレー”を楽しむことができました。

コーヒーも注文が入ってから豆を挽くという丁寧さで、店内の木の雰囲気とジョンとヨーコのエピソードが相まって、「大人の喫茶店」という感じでした。東銀座に行かれた際には、是非ムーディーで大人のひと時を味わいに行ってくださいね！

そう言えば、東銀座で降りて歌舞伎座の前を歩いていたら、市川団十郎さんが歩いていらっしゃいました。さすが歌舞伎。もしこれが東京ドームの前をキムタクが歩いてたとしたら間違いなくけが人が出る騒ぎになるはずですが、誰一人として団十郎さんの進路を妨げる人はいませんでした。そう言う私も「あっ海老蔵パパだっ！」と心の中では大きな声で叫んだのですが、表面は知らない顔をしたりして、はやるミーハー心を抑えるのに必死でした。

【樹の花】東京都中央区銀座 4-13-1
TEL. 03-3543-5280
OPEN 10:30 ~ 20:30 ◆土日祝休



今号も無事最終ページまで書き進んで参りました。「アド街っく天国」にも取材してもらえなかった大岡山の小さな小さなお店←(やっぱり恨んでいた…)の私的通信を勝手気ままに書くのでさえ、「肩凝った～」とか「眠たい～」などと旦那にグズグズ言ってしまうのに、一体あの作家さんという人たちはどんな生活をしてるんでしょう???というより、どんな精神力をしてるんでしょう。本当にすごいですよね。

本と言えば、村上春樹さんの「IQ84」が初版48万部だそうですね！何だか“本”が売れていることにホッとします。以前はインターネット関係の仕事をしていたにも関わらず、今は時代の波に完全に取り残され、ケータイ小説がどうすれば読めるのかすら分かっていないので、すっかり私も「時代遅れ組」に配属されたと思っていたのですが、やっぱり“本”は永遠に不滅ですよ！だいたい、携帯の画面で小説を読んで面白いんでしょうか。このニュースレターも確かにパソコンを使って書いていますが、パソコンの画面上で読むのと、プリントアウトして読むのとでは同じものでも何となく雰囲気違って来るような気がするのです。なんて考えてたら、テレビに吉田拓郎さんやかぐや姫のライブの様子が映っていました。私の世代ではないけど、うーん。やっぱりいいな～♡

福ちゃんは2才、思いっきり平成の子です。でも育てている私たちが完璧に古い方に近い昭和世代。歌う鼻唄も阿久悠の世界だし、「それって宮尾すすむみたい」なんてツッコミを入れたりするし…。ついには昨日は私が「ヘイヘイホー」と歌ったら福ちゃんが「ヘイヘイホー」とこだまを返してきました！福ちゃんの行ってる保育園のママ達は平成の一手手前の新しい方の昭和の世代なので、もしかしたら福ちゃんは近い将来浮いてしまうかもしれません。というより、もうすでに浮いてしまっています。他の子達が半そで半ズボンで登園している時に福ちゃんは長そで長ズボン。みんながTシャツで寝ているのに、福ちゃんは腹巻き付きのパジャマ。ついには先生から「そろそろ薄手のお着替えをお願いします」とコメントに書かれてしまいました。

あーすごい取り留めもない話しになってしまいました～。印刷屋さんの鳴穂堂さんと約束した締切りの時間まであと20分くらい。もう文章を練ってる時間もないのでこのまま印刷に出しちゃいます！こんな話題に付き合わせてしまってすみませんでした！



お詫びの印に、寝顔だけは癒し系の福ちゃんの写真です♡←親ばか。

動物園に行った時の写真です。初めて見る本物のキリンに度肝を抜かれ、興奮しきって眠りました。それでは！

by ゆう子

日曜日の私とそっくりなカンガルー。こんなところに仲間がいて

ホッとしました♡

