



皆さん、お元気でいらっしゃいますか？今年は冷夏だったので、比較的過ごしやすい夏でしたね。過ごしやすいのはラッキーでしたが、日照不足がたたって野菜や稻作に相当影響があるようです。輪屋でも毎年この時期にはクッキングトマトが大量に店頭に並び、自分たちもせっせとトマトソース作りに励むのが夏の習わしと化していたのに、今年は例年ほど農家さんから出荷されず、数少ない私の腕のふるい場所がなくなってしまいました。

他にも夏には“キュウリ・ナス・オクラ・ツルムラサキ・空芯菜・モロヘイヤ”が輪屋の店頭でウナルのが常で、まかないの時には一人一束目安で食べるのが義務だったのはもう数年前の話。今年はナスやキュウリさえも品薄状態でした。地球が温暖化しているのだから、暑くなると思っていたのに、単純にそういう訳ではないですね。輪屋に来てくれる小学生諸君、是非先生に「温暖化と今年の冷夏は関係あるのですか？」と質問してその辺りの事情をおばちゃんに教えてください。

小学生と言えば8月10日頃、西宮市の実家に帰省したら小学生の甥っ子二人が夏休みの宿題をしておりました。「オイオイオイ。小学生が8月10日に宿題をしてどうする。夏休みの宿題って言うのは31日に半べそかきながらするのが常識だろう？」と言おうとしましたが、なかなか真剣な眼差し＆集中もしている様子。私の方がたじろいでしまいました。その後の8月30日日曜日のテレビで「ちびまる子ちゃん」と「サザエさん」を見ているとまる子とカツオは夏休みの宿題で四苦八苦。「そうよね～これがやっぱり小学生の正しい姿よね～」なんて安心したのですが、よく考えたらあのアニメは私の世代のアニメでしたよね。このご時世、人のノートを書いて宿題を提出していたらきっと大人になったら生きていけない！って小学生ながらに思ってるのでしょうか。

衆院選では民主党が圧勝。雲上人のように偉そうだった先生方が民主党の新人さん達に敗れていく様はまさに乱世。現代版平家物語のようちょっとビックリでした。

「生々流転」気候も社会情勢も本当に待ったなしで変化しますよね。でも良く考えたら人間だって力道山の街頭テレビから地デジまで対応してきてるんですもん。その柔軟さも表彰もんだと思います。これからどんな時代になるか、長生きして楽しみたいですね。

rinya sale

9月25日(金) 26日(土) 27(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



【ペンネ】

アメリカ産オーガニック小麦を使ったペンネ。小麦粉の風味が濃い本格派ペンネです。

326円 → 260円



【白ゴマクリーム】

大人気黒ゴマクリームの姉妹品。パンに塗って食べると美味しく手軽にゴマが摂れます。

509円 → 407円



【シュレッドチーズ】

トーストにバターを塗り、ちりめんじゃこをのせシュレッドチーズをのせてトースターで焼き、焼き海苔をのせるのが由美かおるレシピ。

473円 → 378円



【白菜キムチ】

韓国のミンさんという家の秘伝キムチだそうです。これも新商品。でもファン多数。

525円 → 420円



【手ほぐし紅鮭】

子供たちにも大人気の紅鮭。おにぎりの具にも、お茶漬けにも。

693円 → 554円



【四川ザーサイ】

上の紅鮭とこのザーサイと三ツ葉が大人茶漬けの必須アイテム。絶対ハマります。

263円 → 210円



【焼き豚スライス】

どんなにお料理が好きでも、自分で焼き豚を作る人は少ないのではないでしょうか。なかなか気の利いた商品です。

473円 → 378円



【大根まんじゅう】

人気商品。毎週木曜日に入荷します。まだ食べた事がないという方はぜひこの機会に！

389円 → 311円



【花かつお】

うどんやお味噌汁。煮物など。これからあったかいものが美味しい季節ですね。

410円 → 328円



【味のり】

化学調味料不使用。お弁当やおにぎりに。私は卵かけご飯と一緒に食べるが大好物。

368円 → 294円



【正直村の豆腐】

「自然食って美味しい…」と私が一番最初に感動した豆腐。金曜日のみ入荷・数量限定です。

315円 → 252円



【メープル】

また出た!というくらいよくセールしてる気がしますが、秋と言えばメープルでしょう。

1260円 → 1008円



もうすぐ新米

お米が美味しいのって本当に幸せですよね。シンプルなものほど美味しいときは感動もヒトシオ。多分「あなたが日本人に生まれて良かったなーと思ったのはいつですか?」という街頭インタビューをしたら、間違いなく上位3位には入りますよね。私の予想では1位がお米、ついで2位が「温泉に入ったとき」、3位が「日本酒が美味しい時」でしょう。

そこで、今回は『美味しい新米をより美味しく味わおう!』ということで精米機のセールを行います。それは、今まで色々な方法でお米を炊いてきましたが、“食べる直前に精米する”と言う方法ほどお米を美味しくする方法は他にない!と断言する、自称“違いの分かる男”、私から見れば“こだわり過ぎてちょっとウザ系の男”テッサーが前々から、「精米機のセールやらないの?」としつこく私に提案してくるからです。長い前置きになってしましましたが、いつものパターンと違って、この精米機は「絶対にこの精米機が一番!」という代物ではございません。私たちが取り扱える精米機でヤマダ電機をビックリさせる位お安くできるのは、この機種なので取り上げました。(そう言えば、小耳にはさんだのですが自由が丘のヤマダ電機が再オープンしたというのは本当でしょうか?)

9月末まで
50%OFF
¥34,650. → ¥17,325.-



『精米御膳』 ホワイト MR-D720W

幅215mm・高さ225mm・奥行285mm
※チラシ店頭にご用意しています。

⚠ 精米時やはり音が出ます。しかも少し大きいです。精米なので仕方ないのですが、ビックリなさらないように。でも最長で5分くらいです。



千葉の無農薬農家
椿さんのお米です。

玄米 1.5kg = 1181円
5kg = 3900円

白米 1.5kg = 1312円
5kg = 4350円

⚠ 5kgは桐の米びつ入りでお届けします。
米びつは返却をお願いしております。



生姜でごはん=494円
のりつく=683円
いわしくん=399円
なめたけ=368円
昆布の佃煮=252円

仲良しカレー by あや



こんにちは、あやです。前号の紙面でご結婚のご報告をした後から、本当にたくさんのお客様からお祝いの言葉をいただきました。ありがとうございました。皆様が日々お買い物をする一つの店の一店員にすぎない私が、多くの皆さんに祝福していただけるなんて、感激で胸がいっぱいです。一方で、こんなに祝福してくださる方々に対して、私はお役に立てているのだろうかと心配になりました。

それぞれ目的の違うお客様が、それぞれ何かちょっとシアワセを感じてくれるような、そんな店にしていきたいと、改めて自分の思いを確認するいい機会にも恵まれました。

明るくて頼もしいスタッフ達と、もっと楽しいお店を目指して頑張ります。これからもよろしくお願い致します。

よーし、仕事もテキパキ片付けて、家事もテキパキこなすぞー!なんて思ったのも束の間。相変わらずスローペースの私はついつい帰りが遅くなり、「ごめんなさい!」って家に着く頃には、同居の義母がすっかりおいしい料理を作つて待ってくれます。シアワセ!

たまにはごはんの仕度しますから!なんて言って、私が作るのはカレーライス!

自信あり…でも、カレーって家ごとのこだわりが結構あるし…最初はおそるおそる作りましたが、だんなさんもお母さんもとっても喜んでくれました。ホッ…

そこで今回は、私のカレー3種の神器のご紹介です。

● ベジタブル・スープブイヨン (11g×8個入 525円)

化学調味料、動物性原料を使用していないブイヨンのキューブ。ドイツ製というだけあってハーブがしっかりと主張してきて、お湯に溶かすだけでとってもおいしいスープになってくれます。私にとっては、味付けのパターンを一つ増やしてくれる優れものです。



カレーには、野菜を煮込む時に一個の1/3~半分位を入れます。

● 奄美カレー (中辛 / 甘口 415円)



溶けやすいフレーク状のカレールウ。原材料は全て国内産100%使用。

コクはあるけれど、脂っこさ・もたれるような感じがなくて後味すっきり。

フレーク状なので、振りかけて野菜炒めの味付けなどにも便利です。

● カレーの壺 (やさい用 / チキン用 609円)



スリランカで生産している本格カレーペースト。煮込んだ食材にこのペーストを加えるだけで、本格的なカレーを作るというのが本来の使い方ですが、

私はカレールウで作ったカレーの仕上げにこれを少し加えます。

深みがグンと増すんです!

チキン用は激辛なので、使う量には気をつけてください。

定番だけど奥深い料理・カレー。

我が家のかの味をもっと追求してみませんか





新型インフルエンザ用マスク

流行はまだまだ先だと思っていたのに、気温が低い日が多かったせいか、またインフルエンザが流行し出してしまいました。でもまだ強毒性ではないようで、それだけが救いですね。前号でご紹介した少し高いけれどウィルスを死滅させることができるマスクが再度入荷しました。多分、これが最後の入荷だと思います。子供用のマスク方はやはり製造が追いつかなか



かったのか、入荷のご連絡は結局ありませんでした。申し訳ございません。1枚350円と高いのですが、強毒性N5H1のウィルスでも99.999%死滅させることができが証明出来ているのはこのマスクだけです。少し高いけれど「どうしても」の時のサバイバルマスクとして、備蓄しておくと安心です。

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）



エッセンシャルオイルでインフルエンザ対策

エッセンシャルオイルなどがお好きな方には、殺菌力の強いエッセンシャルオイルを使うという手段もあります。私もエッセンシャルオイルは勉強中なのですが、植物の力がこれほどパワフルだとは！と毎度驚かされています。上記のマスクのように公的な機関での実験結果などで証明することはできないのですが、アロマの好きな方には香りも良くて一石二鳥！

●使い方～その1～

フィルター機能がしっかりしているマスクにオイルを1滴、マスクに抗菌力をもたすことができます。

●使い方～その2～

ディフューザー（芳香器）で部屋中に30分ほど放散するとお部屋の空気を除菌できます。

●使い方～その3～

お水に1～2滴落としてうがいをすれば、口の中もすっきりです。



殺菌を目的にブレンドされたオイルを見つけました。空気中のバクテリアの99.96%が死滅するそうです。「ヤングシーブス 10ml」 ¥6048 → ¥5040（ご注文品）

▲ エッセンシャルオイルには、いろいろなブランドがありますが、ものによっては、肌につけたり口に入れてはいけないものもあります。素人が見分けるのはとても難しいのですが、あまりにも安いエッセンシャルオイルは避けた方が無難だと思います。グレードの低いものは上記と同じ使い方が出来ないものもあります。ご注意ください。

神が住む家 雨音堂(アマネト"ウ)

2年前のニュースレターでご紹介した無農薬の植木屋さん「ひきちガーデンサービス」から4冊目の本が出版されました！で、その本を読んでいたら無性に曳地家のお庭を見たくなりトシさん（奥さん）にお願いして先日ご自宅にお邪魔してきました。行ってみたら残念ながらお庭の方はリニューアル中とのことで、右の写真のようなお庭は拝見できませんでした・・・が、ものすごく素敵なご自宅を隅々までご案内頂いたので今回は“将来は家を建てるぞ”という方の為にも“家”をご紹介させて頂きます。



一番衝撃的だったのは、曳地家のおうち“雨音堂”がまるでガウディのサグラダファミリアのように、住み初めて10年経った今でも建築途中にあるという事でした。



←左の玄関は数か月前、右のベランダに至っては1週間前に完成したそうです。

よく、新築したのに住んでみると予定と違った！って話しがあります、住みながらの増築は自分たちのニーズがはっきりしている分、失敗も少なく、従って家の使い勝手がよくなり、さらに家が好きになる。という理想のスパイラルに入れそうですね。トシさん曰く「きっとこれからも作り続けるから完成すること



↑ 恵比寿柱

はないかも」との事。贅沢ですよね～。
家を支えるのは、もちろん頼れるお父ちゃんの代名詞“大黒柱”と“恵比寿柱”。この大きな柱2本で文字通り家を支えています。しかもこの大黒柱、三峰神社のご神木の傍にはえていた木で、ご神木が



落雷に遭った際に一緒に切りだされたものらしく“イカズチパワー”が充電されているそうで、子授けの大黒柱としても仲間うちで知られているそうです。大黒柱のそばには、薪ストーブがあり、雨音堂はこの大黒柱とストーブの煙突を中心に関放された設計になっている

るので、ニャンコ達も超ノビノビ。→柱や天井の梁の上に登ったりしてネコ生を目一杯エンジョイしています。



家自体は大工さんに建てていただいたそうなのですが、棚や収納家具などはほぼハルさん（ご主人）がご自分で作られたそうです。ですが、やはりプロ…。さすがです。



お父さんの日曜大工のレベルを遙かに飛び越えた作品の数々に驚かされます。一番驚いたのはお手製システムキッチン。システムキッチンの天板だけ買ってきて、下のキッチンワゴンなどはすべて手作り。
←左の写真は、フードプロセッサーが嫌いなトシさんが使うスライサーを“いかに機能的に収納するか”が考え抜かれている逸品です。



→他にも柱にステンレスバットを差し込める溝をつけて、空間を有効に活用できるようにして
あったり、天板に小さく空気口が開けてあったので何だろうと思って開けてみたら…炊飯器と精米機が入っていたり。至る所にハルさんの家に対する知恵と愛情が注ぎ込まれていました。

以前聞いた話しながらですが、昔、世界の品評会に日本人が作った作品が出品された時、「まるで小人が作ったようだ」と評されたそうです。雨音堂はまさに小人が作ったような家、そんな感じでした。それは、「ひきちガーデンサービス」のお庭作りにも言えて、カラフルできれいなだけのお庭ではなく、どう表現したらいいんでしょう…『角と角がピッタリ合った折り目も清々しいお庭』…なんか変ですが、そんな感じのするお庭作りをされます。新しく出版された新書には、まさに小人が作ったような素敵なお庭の写真がオールカラーで載っていますので是非読んでみてください。

その後、トシさんからのメールの中に、『私は雨音堂を造るまで、あまり家にこだわりはなく、どんなところでもいいやと思っていた。けれども、それはどうでもいいようなところに住んでいたからあって、実は精神衛生上、家というのはとても大切な場所だ、ということに、住んでみて気付いたよ。ここに戻ってくると、ほっとする。ここが私の居場所だと思えるの。ここにいるから、本も書けるんだと思うな～。』と書いてありました。このトシさんという人はやたらと名言の多い人なのですが、また一つ増えました。そんなお二人が最近は技術者の養成にも力を入れていらっしゃいます。野菜を作るのも同じですが、お庭の手入れも農薬を使わないでやろうと思うと、確かな知識と知恵が必要になります。ご興味のある方は是非下記へ。曳地夫妻の講演のお知らせや雨音堂で開催される各種ワークショップの情報がメルマガ登録すると届きますよ。

無農薬の技術を学びたい方は

曳地夫妻主宰の
日本オーガニックガーデン協会
<http://www.joga.jp>

お仕事のご依頼は

ひきちガーデンサービス
<http://hikichigarden.com>

★インターネットを使わない方はホームページを
プリントアウトした紙を差し上げます。
スタッフまでお声掛けください。

『オーガニックガーデンのすすめ』
(創森社発行) 1400円+税



たっぷり野菜の おべんとう 販売中！

食堂スタッフもがんばっています。お弁当を作る個数も、お惣菜の個数もずいぶん増えてきました。最近では、「野菜もりもり弁当」にモロヘイアや小松菜などの野菜や、フルーツをふんだんにつかったシンプルケーキが標準装備。これがまた美味しい♡まかないの時に、道子さんが切れ端を出してくれるのですが、みんなで「美味しいね～」なんて言い合う顔は子供のよう。←全員30過ぎですが…。精製された砂糖はやっぱり極力食べない方がいいけど、メープルやてん菜糖やフルーツの甘さくらいは“ご愛嬌”で許される気がするのは私だけでしょうか？

9/25・26の2日間、
輪屋にてお味見サイズの
ケーキをプレゼントします！
数に限りがありますので、
お早めに！

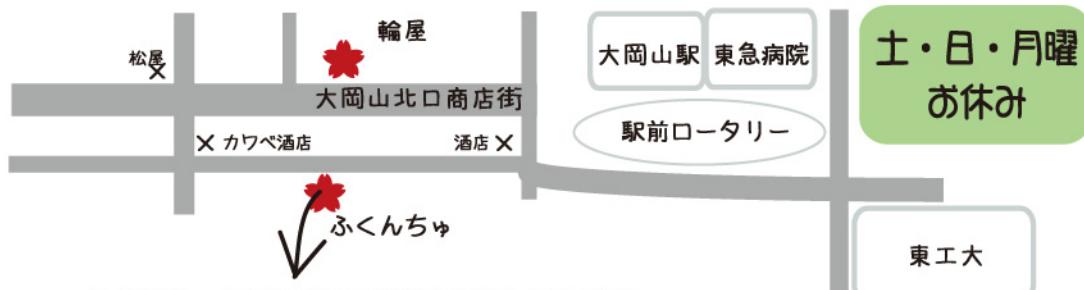
道子さんおススメの“豆乳で作ったホイップクリーム”的取扱いをはじめました。
乳製品アレルギーの方やダイエット中の方にも心強いアイテムです。 300ml ￥577



他にもこんなケーキを作っています

- さつまいも＆ブルーンのケーキ
- トマト＆ローズマリーのケーキ
- モロヘイアのケーキ
- 豆乳チャイのスパイスケーキ

食べることは
大切なこと
しあわせなこと



ふくんちゅ店頭でもお弁当を販売しています。
10月頃からは、お店の中で召し上がっていただけるように
したいねーと相談中です。

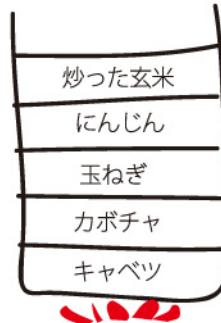
あきの自然療法入門～疲労回復スープ *

こんにちは、あきです。みなさま体調はいかがですか？暑い夏もそろそろ終わり、夏の疲れが出てきている方も多いのではないでしょうか。そこで、今回は疲れた体に優しい健康スープをご紹介します！

【材料 5～6人分】キャベツ 1/4カット、カボチャ 1/4カット、玉ねぎ 1個、
にんじん(大)1本、玄米 80g、塩、水

【作り方】

- ①キャベツは手でちぎり、かぼちゃは1cm角、玉ねぎは1cm厚さのくし形、人参は大きめのイチョウ切りに切っておく。
- ②生の玄米を香ばしくきつね色になるまで炒る。
- ③鍋に①と②を右の図のような順番で重ね、材料すべてがひたる程度の水を加えて火にかける。
- ④煮立ったら弱火にし、玄米が柔らかくなるまで30分くらい煮る。
玄米が煮えたら塩で味を調整火から下ろす。
- ⑤あら熱をとり、ミキサーにかけなめらかにする。
- ⑥鍋に戻して火にかけ、好みの塩味に調整して出来上がり。



この“重ね煮”は皮むきもアク抜きも不要です。野菜丸ごとそのまま使ってください！全ての野菜の持ち味が味に深みを与えます。大切なのは野菜を切る時も、鍋の下になる材料から切ること、そして、順番を間違えないように鍋に材料を重ねることです。

それぞれの野菜と穀物が持つ“良さ”を最大限に引き出す調理法です。

一口飲んだらホッとする。素晴らしい体力回復スープです。離乳食にも最高です！

参考図書：「おばあちゃんの手当食」梅崎和子著



人参ジュースの体験談募集！

前回の号でご紹介した人参ジュース。ジューサーを買っていただいた方は順調に続けていらっしゃいますか？私はあれ以来、毎日欠かさずとっても美味しい人参ジュースを飲んでいます←(テッシーのおかげで♥)飲み初めて1ヶ月半くらいした頃のある日、目が覚めたら、自分の手のひらの感覚が全く変わっていることに気が付きました。「あれれ？」と思って身体の他の部分も触ってみると、何となく肌の上に1枚ベルがかぶっているような感じで、明らかにそれまでの肌とは感じが違っていました。その感じは今でもずっと続いている。「これはどういう事なんだろう？何でなったんだろう？」と考えたのですが、気功も習ってるし、腸内細菌エキスも飲んでいるし、重金属のデトックスはしてるし、仕事柄健康にいい事ばかりしているので、逆に原因が特定できず困っています。もし、人参ジュースを飲まれている方で体調に変化のあった方、いい事でも悪い事でも構いませんので是非教えてください。家の中でやる健康方って仲間が出来ないから「本当にこれでいいのかな？」なんて悩みがち。お互い情報交換して楽しく続けましょう！



梅のパワー

先のページで書いた「ひきちガーデンサービス」さんのおうちにお邪魔した時、トシさん（奥様）が昔インドを旅した際、日本から持って行った梅肉エキスをなめていたらトシさんだけお腹をこわすことなく元気に旅が出来たそうで、「やっぱり梅ってすごいよ～」とおっしゃっていました。私も“青梅を生で食べるとお腹をこわす”どころか、大量に食べたら毒性まである梅を、アルコールにつけたり、塩につけたり、砂糖につけたりと、とにかく必死になって食べているのには必ず理由があるはずだと思って調べてみました。

と言う訳で、ここからは「梅」の薬効を箇条書きで書いてみたいと思います。←覚えて是非お友達や子供、孫たちにお話ししていただき、“梅の輪”を広げていきましょう！

①特長1 カルシウムの吸収を助ける

単体では吸収されにくいカルシウムも、クエン酸が吸収を助けます。妊婦がすっぱい物が食べなくなるのも大量に必要になるカルシウムを効率よく吸収する為なんですか！

②特長2 血液を弱アルカリにする

豚肉 100g を中和するのに、人参なら 100g、ほうれん草なら必要なですが、梅なら 10g でオッケー！

③特長3 腎臓と肝臓の働きを助ける

だからお酒が好きな人は、梅干しを焼酎に入れて飲む時「これ飲むと次の日楽なんだよ」と言うのでしょうか。「んな馬鹿な」と思ってましたが、本当にそうなのかもしれませんね。

④特長4 疲労回復

これは昔の健康番組でもかなり取り上げられました「クエン酸サイクル」の作用で、疲れの原因「乳酸」を作りだしにくく、また排出しやすくなるためです。

⑤特長5 殺菌効果

梅の有機酸が腸内を酸性化するため、外部から入った細菌を死滅。食中毒などを防ぎます。

⑥特長6 若返りホルモン

これは梅に含まれる成分ではなく、私たちが梅を連想した時に出る唾液の中に含まれているパロチンという唾液腺ホルモンによる効果です。パロチンは筋肉や内臓、骨、歯などの成育をうながし、美肌にも効果があるそうです。赤ちゃん～24歳まで盛んに分泌され、年々減少していきます。だからよだれを垂らした赤ちゃんの方が元気だと言われるんですね。これを書いている私はさっきからずっと唾液がいっぱい。ヤッタツ～♥

**それぞれ 15%オフ
(セール期間中)**

より唾液が出やすい
練状タイプ
**国産有機梅使用
40g 2100円**



酸っぱいのが苦手な
方向けの粒状タイプ
**国産有機梅使用
90g 3675円**



新しい農家さんグループ～あずみの輪組～

お気づきの方もいらっしゃるかと思うのですが、輪屋に野菜を出荷してくださる農家さんグループが1つ増えました。長野県安曇野市の農家さんたちで、グループ名を埼玉県の“よりい輪組”にちなんで“あずみの輪組”と付けて下さいました。

8月の中ごろ、私とテッシーと福ちゃんは夏休みを利用して“あずみの輪組”的代表の方の畠に見学に行って來たので、ご報告したいと思います。



代表者の方は岡山さんと言って、安曇野生まれの安曇野育ち。ですが、大人になってからはJR川崎駅のすぐ近くに住んでいらしたという半分都会人の、俗に言うJターン組です。都会から故郷の安曇野に戻り、農業をはじめたのが10数年前。その頃「農薬を使わないで農業をする」というと近所の人から「出来るわけないから止めとけ」とか、「変わり者」と言われたそうです。

でも、よく見ていると、近所で農薬を使って野菜を栽培している人も、自分たちで食べる為に家のすぐ横で作っている野菜には一切農薬も化学肥料も使っていないことに気付き、こんなに美味しい安全な野菜が食べきれずに捨てられていくのはもったいない！と、ご近所で無農薬で自家用野菜を作っているおばあちゃん達から、野菜を仕入れて少しずつ販売を開始されたそうです。それから月日が経って現在、岡山さんがお付き合いしている地元の農家さん達は30名以上。今では、昔「無農薬で野菜はできない」と言っていた人も無農薬で作られているそうです。そんな方達の中でも、安全性、見栄え、味、ともに特に間違いない農家さんのものだけを集めて“あずみの輪組”として出荷してくださっているそうです。



←↓オクラ

岡山さんの畠は、女性一人でも効率よく作業をするために、畝(うね)と畝の間隔を少し広めにするなど、とてもよく工夫されていました。

↓こんにゃく芋



引っ越すとき、築15年でも「古めだよね～」なんて言ってしまうのに150年って！自分のご先祖様が寝ていた部屋で寝るのってどんな気分なんでしょうね。靈感が強かったらご先祖様とも話せますよね♥



←大自然の中で打ち合わせる二人。



六本木とか、恵比寿のオフィスとかではなく、こんな所でまじめな打ち合わせが成立している自分達がちょっと可愛い♥ 夏の間はきれいな「ミョウガ」をたくさん届けてくださいました。これからもよろしくお願ひします。



大岡山マダムレシピ ~行楽シーズン編~

毎回「へえ～」とか「ほ～」と思わず言ってしまうマダムレシピ。

いつもは野菜がメインのマダムレシピですが、今回は“お米”が主役です。

今年は本当に短い夏で、あっという間に秋風がたちはじめましたね。さて、そろそろ新米の季節です。異常気象の影響で出来はどうなの？？？なんてことはあっても、米なしの生活は考えられない私たち日本人であります。

米料理と言っても、日本だけじゃなく、東南アジアにも、中近東にも、はたまたギリシャにもイタリアにもいろいろあるようですが、とりあえず独断と偏見で我が家でよく登場する米料理をいくつかご紹介します。

まずはそれ一皿でごはんも野菜もぜーんぶとれちゃう便利な混ぜご飯を2品。イタリアンでは、ウン・ピアット・ウーニコ（ただ一つのお皿）と呼ぶのですが、ピッツアとかラザーニアとかがどうもそれに属するようです。こういう料理って簡単なくせに妙に達成感があって、いっぱい作って大きい器にドーンと盛ったりすると、オオーッ！って感じでおもてなし料理になってしまったりするので不思議です。

ばら寿司 ちょっとご馳走に見えて実は簡単。その上安上がり !!

a 米 2合 昆布 5枚角 酒 少々	b 酢 大さじ3 砂糖 大さじ2 塩 小さじ1 ちりめんじやこ 大さじ1	c だし汁 大さじ1(椎茸の戻し汁でもいい) みりん 小さじ2 醤油 小さじ2 酒 小さじ2
卵 1個 薄焼きにして錦糸卵をつくる いりごま		

にんじん 5枚位 → せん切り

しいたけ 3~4枚 → 戻してせん切り

いんげん 7~8本 → すじをとつて斜め薄切り

① aの米は水を少し控えめにして昆布と酒少々を入れて普通に炊く

② ①が炊きあがったら、熱いうちに bとちりめんじやこをわきあがらせたものをかけて混ぜ冷ましておく。

③ 鍋に cを入れ、にんじん、しいたけも入れて煮る。少ししてからいんげんを入れ、汁気がほとんどなくなるまで煮詰める。

④ ②に③の野菜を混ぜる。この時いりごまも混ぜる。

⑤ ④を器に盛って、錦糸卵をふる。

※ 焼き穴子とか、いくらとか、ちょっとあしらうともっと豪華な感じになるかも…



鶏ごぼう飯

ごはん お茶碗に2杯分くらい

ごぼう 10枚位 → ささがきにして水にさらす

しいたけ 2~3枚 → 水に戻してせん切り

鶏ミンチ 40gくらい

ごま油

醤油 大さじ1

みりん 大さじ1



- ① フライパンにごま油を熱し、鶏ミンチを炒める。パラパラになってきたらごぼうとしいたけもいれ、さらに炒める。全体に油がまわってごぼうがしなっとしてたら醤油とみりんを入れ、汁気がなくなるまで混ぜながら炒り煮する。
- ② 炊き立ちのごはんに①を混ぜる

トマトソース まずはトマトソースから。これを作つておけば色々な料理に使えて便利！

寄居のイタリアントマト 5～6個 → 皮は湯むきして、種は除いておく

オリーブオイル 1/4カップ **玉ねぎ** 1/3 → 粗くみじん切り

にんにく 1かけ → 包丁の腹で押しつぶす **バジル** 1つかみ **塩** 1つまみ

鍋にオリーブオイル、にんにく、玉ねぎを入れて火にかけ、玉ねぎが透き通つたらトマト、バジルを加えコトコト・・・塩一つまみを加え、そのまま弱火で1時間くらい煮詰める。

鍋底に焦げ付かないよう時々木べらで混ぜる。生トマトがなかつたら缶詰のホールトマトでしても全然問題ないけど、生の、しかも選び抜かれた寄居のイタリアントマトを使うと思い入れが違うから何か特別なもののような気がしてしまう。。。

トマトソースを使った簡単トマトリゾット



大きめの鍋にお湯をわかし、塩を海水の味になる位入れる。湧きあがつたらそこに米を洗わずに入れて、パスタをゆでる要領で米をゆでる。14～15分して味見してみて少し芯が残るくらいで火からおろし、ざるにあける。器にゆでた米を入れ、そこにトマトソース、あればパルメザンチーズのおろしたてをかけて混ぜ合わせる。



こんな風に並んでたらかわいい。

和風そうざいのお結び3種

〈にんたらこのおにぎり〉

人参は千切りにし、フライパンにオリーブオイルを熱し、そこで炒める。

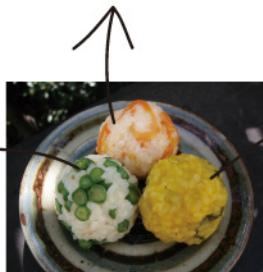
明太子は皮をはがしておく。人参がしんなりしてきたら少しだけ塩・胡椒をしてそこに明太子を入れ一緒に炒め合わせる。

こうして出来たにんたらこをご飯に混せておにぎりにする。

〈いんげんのしぐれ煮おにぎり〉

いんげんは細かく小口切りにしてごま油で炒め、そこに醤油と酒を1：1の割合で入れ、花かつおもふり入れて汁気がなくなるまで炒り煮する。

それをご飯に混せておにぎりにする。



〈かぼちゃのおにぎり〉

かぼちゃはゆでるか蒸すか煮るか…何でもいいけど

やわらかくなるまで火を通す少しつぶしてご飯に混ぜ塩で味を調えておにぎりにする。

注) 油分の入った具を混ぜ込んだおにぎりは、食べる時崩れやすいので一口大の小さめおにぎりがいいと思います。

ちょっとイタリアンテイストのおにぎり2種

〈トマトのおにぎり〉

熱々のごはんに思い入れたっぷりの手作りトマトソースとシュレッドチーズ（パルメザンのおろしたものかモッツアレラをサイの目に切つたものでもいい）を混ぜ、塩を1つまみ入れて味を調整チーズがトロッとからまる感じに混せて1口大のおにぎりにする。



〈ブロッコリーのおにぎり〉

ブロッコリーはさっと塩茹でて小さく切る。トマトの時と同じようにチーズを用意し、まず熱々ごはんにチーズを入れて混ぜ合わせ、ちょっとチーズがとけた感じになつたら塩1つまみとブロッコリーも入れ一緒に混ぜ一口大のおにぎりにする



なるべく天然生活

←小さくてみえないかもしれません、これは前出の曳地家でみせてもらったシジュウカラの巣です。家の中の化学物質の話になってしまった時に曳地夫妻が見せて下さいました。なんとシジュウカラさん、巣の周りには細いビニールテープをいっぱい使っているのに、巣の内側、自分たちが直接触れる部分には一切ビニールテープを使っていないのです！大・大・大ショック！何となく置いていかれたような気になってしましました。そうなんです。自然食品店とかやっているながら、どうしてもオーガニックコットン系の下着ってその野暮ったい感じについていけず、私は未だに化繊の女なのです。でも、化繊が体の冷えにつながること、身体の極性のアンバランスにつながることなど、知識としては色々と得ていたので「いつかは私もデビューするぞ！」とは思っていたのですが、まさかシジュウカラに背中を押されるとは思いもませんでした。

そこで「ちょっと野暮ったくても、みんなではけば怖くない！」を合言葉に『オーガニックパンツ祭り』を企画してみました。掲載している商品は市場価格の15%引きです。この企画はご注文制とし9月28日締切り、10月2日以降のお渡しとなります。スタッフに商品名とサイズと色、この3点をお間違えのないようにお伝えくださいね。

オーガニックガーデン
『すっぽりショーツ』



すっぽりヒップを包み込むタイプ。またぐりが深く、締め付け感がありません。防縮加工をしていませんので、洗濯後多少の縮みが出ます。

15%OFF



素材：オーガニックコットン100%

M ヒップ80~93cm ￥1428

L ヒップ90~100cm ￥1428

オーガニックガーデン
『ベア天竺ボーライレンジス』



アウターにひびきにくく、ジーンズなどピタッとしたボトムスにおすすめ。防縮加工をしていませんので、洗濯後多少の縮みが出ます。



素材：オーガニックコットン90%
ポリウレタン10%

M ヒップ87~95cm ￥1695

L ヒップ92~100cm ￥1695

メイドインアース
『レディースショーツ』



ソフトなフィット感がとても心地いいショーツです。ウェストのゴムが取り替えられるように、内側に口がついているので、ゆるくなっても安心です。



素材：オーガニックコットン100%

M ヒップ80~93cm ￥1428

L ヒップ90~100cm ￥1517

足裏シートで自然エネルギー

前々号でチラッとご紹介した「足裏シート」。使い続けているうちにドンドンでるようになるというので、2～3日おきにやってみました。私の場合、それほどドバ～と出るという感じではなかったのですが、最初よりはよく出るようになった気がします。

あれだけブームになったのでご存知の方も多いと思いますが、足裏シートの開発秘話が最高に面白い！好きな人は大好き、胡散臭いと思われる方には非常に胡散臭い話ですが、かいつまんでご紹介したいと思います。



開発者の川瀬逸子さんという方は、35歳から一念発起で中医学を勉強され、45歳のときに世界中医師連合総会で中医師の資格を取得された現在76歳の女性です。最近ではコカコーラの「爽健美茶」の開発をされたことでも有名です。

その川瀬先生が45歳の時、恩師から「川瀬さん、知っていますか。人間の生命は本当は120歳、130歳まで生きられる力を持っているのです。もし人が天寿をまとうさせたいなら、生きている人間と植物をドレッシングさせるのです。そうすれば必ず長生きができると中国医学の本に出ているのですよ」という言葉を掛けられ、自然界の持つエネルギーをさらに研究するため、高尾山の森の中に聴診器を持って入られました。・・・・ここからが最高に面白いので、原文を掲載したいと思います。

※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※

そうして森をさまよっていたある日、一人のお坊さんと、その奥様らしき人に出会いました。その人達は木に針金を巻いて、その先端を自分たちの体に巻きつけています。木に聴診器を当てている私も変ですが、そのふたりもやはりちょっと奇妙でしょう。私はそのお坊さんに「何をしているのですか」と聞きました。するとその人は「木からエネルギーを貰っているんです。医者に行っても杖をついてるのが取れないし、家内も先日から歯が痛い痛いって、歯医者に行ってもちっとも治らない。だからここに来て木のエネルギーを貰って、こうすれば半月くらい大丈夫だよ」と言っています。さらに私の格好を見て「あなたは聴診器を当てているからわかるでしょう。木は毎日3トンも4トンも水を吸い上げる力を持っているんだよ、それがエネルギーだ。エネルギーを当てれば、絶対痛いものは取れる」と言わせたんです。そのときはパッとひらめいたのです。「じゃあ、病気の人がみんな山へ来て針金を巻こう思っても山にこれない人がいるし、私はそのエネルギーを抽出しよう」

※※※※※※※※※※※※※※※※

これが足裏シートの開発のきっかけなのですが、『不思議樹液シート』の完成まで20年以上の月日がかかったそうです。・・・木に針金。ものすごく興味が湧きませんか？もし、ご自宅の庭に木が植わっていたら、是非こっそりと針金を巻き付けてみてください。もしかしたら、とても素晴らしいエネルギーの交換ができるかもしれませんよ。



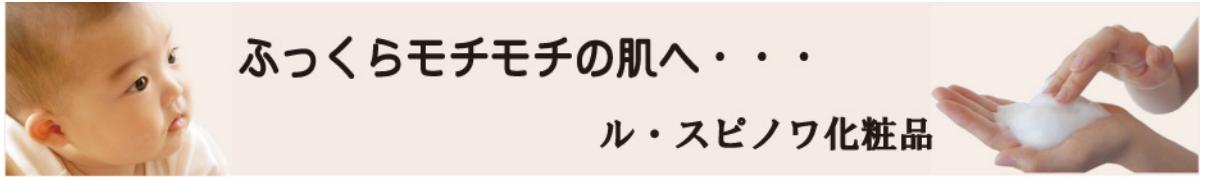
「足裏不思議シート」

48個入り

¥4830



△ どんな貼り方をしてもいいし、足裏だけでなく膝、腰、肘など痛いところに貼ってもOK！皮膚の弱い人はテストしてからご使用ください。



ふっくらモチモチの肌へ・・・

ル・スピノワ化粧品

よく、化粧品とか美容の話しになると「あなたは若いからそうかもしれないけど、私はもう何をやってもダメよ」と言われてしまうのですが、それは大きな間違いなんです！うちの母も同じことを言っていたのですが、「絶対に肌が変わるから使ってみて！」と半ば強制的に使ってもらったら、「ゆう子ちゃん！あの化粧品本当に良かったわよ！」と電話がかかってきました。それが約3年前、母が70過ぎの時です。それ以来、お友達や美容院の人などに肌がきれいだとほめられると、その度に「ほめられた♥」と電話がかかってきます。

下の手の甲の写真はこの方が50過ぎ、ほほのシミの写真の方は40過ぎです。私も今でこそスッピンであやっぺの結婚式の司会までやってしましましたが、この化粧品を使い始める前は、駅の上にあったツタヤにビデオを返しにいくだけなのに、シミが恥ずかしくてお化粧をして行っていました。その後、治まっていたアトピーが再発し、この化粧品と出会い、3ヶ月間必死になってパックをしたら、顔のアトピーが治っていったと同時に気になっていたシミまで目立たなくなっていました。3ヶ月間のパックはお金も時間もかかりましたが、顔のアトピーは痒いだけではなく、うつむいて歩いていたくらい恥ずかしかったので、とにかく何とかしたい一心でした。自分がよくなり、肌の勉強をはじめて、世の中の女性がいかに“綺麗になりたい女心”に付け込まれて、ものすごく粗悪で危険なものを塗らされているのかが分かったので、今はまじめな化粧品を販売する方の立場に回っています。美容液1本11550円と聞くと高い！と思われますが、使ってみると、なかなか減らないので金額的にもご満足して頂けると思います。何より、お肌が変わっていくことを実感して頂けると思いますので、是非試してみてくださいね。



←
私では
ありません
by ♪



	朝用化粧水 150ml 3570円
	夜用化粧水 150ml 3885円
	美容液 30ml 11550円

まずは左の基礎化粧品の無料サンプルをご用意いたしました。
スタッフまで・・・

	オイル 30ml 10500円
	洗顔石鹼 200g 3990円

⚠ 敏感肌の方は念のため必ず見えない部分でパッチテストをしてからお使い下さい。



ジャックが帰ってきました!

「配達」と言えば「ジャック」と言うほど頼りになる、われらが兄貴ジャックが輪屋に帰ってきてくれました！ しかも、フルタイムで帰ってきてくれたので、今までよりも輪屋の配達がずっと親切になれそうな気がします！ ジャックは何気に大岡山近辺の奥様たちからの信任が厚く、ジャックが一時輪屋を辞めてしまっていた期間テッシーが配達していたら、配達先の奥様に「あら。いつもの人じゃないのね」と少し不審がられてしまったようで、少し寂しそうな顔をして帰って来たくらいです。配達が込み入った時間や店頭の人手が足りない場合などは、ご希望のお時間に添えないこともあるかもしれません、極力頑張りますので、「近いから悪いわ」などと遠慮せずにドンドンご指名してくださいね！ あっ。いい忘れましたが「ジャック」はあだ名で、本名中村さんという昭和ど真ん中の日本人男性です。

配達時間 午後1時から夜7時まで	
配達料とエリア 配達料：2500円以上無料。 2500円以下300円。 エリア：北千束・大岡山・平町・南千束 南・石川台・碑文谷・原町あたり	ご注文は  ファックス 5731-7809  電話番号 5731-7719



ビールの空き缶募金のご報告

北京オリンピックの前、あんなに高値で買い取ってくれていたビールの空き缶が半値以下になってしましました。45リットルのゴミ袋に3杯分くらいを持って行っても800円くらいにしかならないのです。私たちが空き缶を換金してもらっている目的は“募金のため”だし、空き缶もお客様に協力していただいて、わざわざ輪屋までお持ちいただいているものなので、まだ「ガッカリ…」で済みますが、朝から自分の足を使って集めて、それで生計を立てているホームレスの方達には、お気の毒としか言いようがありません。先日も空き缶を持って換金所に行ったら、ホームレスのおじちゃん達がほとんど来ていませんでした。私ごときでどうにか出来る問題ではないし、どうしたらしいのかも分からないし・・・。悩むところです。

2009年9月現在、現金合計 10310円

もう少し貯まつたら、以前送金した南米ボリビアの「聖マルティンの家」という障害児センターか、もしくは他の団体か、よく精査して、みなさまのお気持ちを届けたいと思います。いつもご協力くださる皆様方、厚く御礼申し上げます。

★在庫処分市★

←ちょっとセール感を
出してみました。
by オ

商売に発注ミスは付きもの！ そうです！ 発注ミスや在庫を怖がっていては小売店はできません！ でも、こんな弱小ストアーがいつまでも大量の在庫を抱えておく余裕がないこともまた事実（涙）。商品によっては陳列する場所がないのでバックヤードに置いてある場合がありますので、スタッフに商品名をお伝えください。

なお在庫処分市のため、売り切れたものはセール終了となりますので、お早めに！

『虫さんばいばいシート』 **15%OFF**

1m×2m ¥1470 → **¥1250**



40年以上害虫駆除専門業を営んできたプロが開発。
ヤケヒヨウヒダニ忌避率95%
実験済み。畳下や絨毯の下にひくと1年間ダニをよせつけない

25%OFF『犬用フード』 ¥399→¥299



オーガニック原料のドッグ用チャック。賞味期限は来年の2月末日近所のわんこにあげたらガッついでました。

15%OFF

『虫さんばいばいジェル』

2個入り ¥840 → **¥714**

天然成分でつくった害虫忌避剤。
引き出しの中、食器棚など虫の通り道に置くだけ。チャバネゴキブリ忌避率100%
ダニ：忌避率97%。効果は2～3か月。

『エアコンクリーナー』

1回分 ¥2730 → **¥2320**



6～8畳用のエアコン1台分。
男の人なら余裕で出来ます。
女性でも本気モードになれば
1人で出来ます。

15%OFF

25%OFF『カフェプロッサム』 1缶 ¥345 → **¥258**



累計200万部突破「病気にならない生き方」の著者、新谷先生が開発した便秘の改善を目指した缶コーヒー。中国の愛新覚羅家に伝えられてきたレシピを元につくられています。1缶当たり345円とかなり高額なのは、原料と効果に自信があるからだそう。もちろん、輪屋おススメの「ラクティス」が入っているから腸内細菌もバッチリ育ちます。



『アカシアの国産蜂蜜』

600g ¥3360 → **¥2688**

20%OFF

前回のセールの時に在庫処分するつもりだったのに、伝達ミスで新たに大量に仕入れてしまった蜂蜜さんたち。物が悪いわけではなく斎藤さんの蜂蜜が入荷したから在庫処分したかったのです。



『ドクターズアロマバス』

温泉成分の硫酸ナトリウムと重曹にそれぞれの症状に合わせたエッセンシャルオイルが入った入浴剤。香りがすぐになりますが、成分は残っているので、大丈夫です。

「リラクゼーション」 ¥2100 → **¥1680** リラックス・疲労回復

「レスピレーション」 ¥2100 → **¥1680** 花粉症

「スキンケア」 ¥2100 → **¥1680** あせもなど

「グレープフルーツ」 ¥2310 → **¥1848**

20%OFF



大田区ウォーカーに掲載してもらいました♥

角川書店の“ウォーカー”シリーズの大田区版「大田区ウォーカー」に輪屋が掲載されました！「アド街っく天国」には出してもらえなかった（←まだ言っている）ので、強烈にしょげかえっていたところだったので、本当にうれしいです！「角川さん、ありがとうございます！」

“ハイセンスな香り漂う、セレブストリート”というコピー付きで大岡山北口商店街が取り上げられているのですが、他に掲載されているお店は和菓子の「清風堂」さん、お蕎麦の「さか本」さん、コーヒー豆の「豆工房」さん、輸入食材店の「ナガノ」さん、イト君という超かわいい男の子がいるパン屋の「イトキト」さんでした。さすが「さか本」さん、アド街に続き2連覇です（←しつこ過ぎる…）

でもよくよく考えたら、テッキーと私をはじめスタッフ一同「アド街に出れなかった…」と残念がる割には、いざ角川さんから取材のご依頼をいただいた時、誰が写真に写るかで相当もめました。で、結局最近はお店にあまり出でないけど「仮にもあなたが社長なんだから出なさいよ」的な勢いでテッキーが写ることになり、その状況を見かねたうちのキューティななちゃんがお客様役をやって出てくれたという経緯の写真が右→です。シチュエーションが結構不自然でおなじみのお客様なら見た瞬間に違和感を覚えられると思います。△本屋さんで見かけたら見てみてくださいね。



誠意の不動産マン～伊勢屋商会～

私とテッキーは結構引っ越しが多いのですが、仕事場を借りるのも、自宅を借りるのも、ここのことろずーと頼りにしているのが、商店街の伊勢屋さん。若いけれど経験も豊富だし、取扱い物件も多いし、とても頼りになります。でも、私が一番「いいな～」と思うのは、こちらがどんな物件を探してて、どの辺なら妥協出来るかなどを、すごく短時間で理解してくれるところです。しかも、私たちのお財布事情を知ってるから「それはやめといった方がいいですよ」とやんわりだけどハッキリアドバイスしてくれます。しかも、かなり親身です。馴染みの美容院とか、馴染みの洋服屋はあっても、馴染みの不動産屋が出来るなんて考えたこともなかったのですが、出来てしまうともう“彼のいない生活は考えられない”ほど、賃貸組の私たちにとってはありがたい存在です。25年前に閉店されていますが、85年前は呉服屋さんをされていたご家族らしく、生粋の大岡山っ子で“大岡山をこよなく愛する”とホームページにも書いてありました。場所は元ニイクラベーカリーがあったところ。借りたい方も、貸したい方も“家”で困った事があったらまず声をかけてみてください！

伊勢屋商会 大田区北千束1-51-3 TEL: 03-3723-6340

あとがき

ついに今号もラストページになりました。こんなにチャランポランな私の通信に最後までお付き合いいただき心の底よりお礼申し上げます。書いてる途中、2回くらいプリントアウトして読み返すのですが、このボリューム、読まれる方も大変ですよね。

しかし、ビックリしました。表紙のページにも書いたように私は夏休みの宿題は8月31日、いやいや9月に入ってからやったこともあるし、最悪の年は教科によっては提出せずに誤魔化した時すらありました(←良い子のみんなは真似しちゃだめだよ♥)そんな子供時代を過ごした私ですから、当然このニュースレターを書きあげるのはいつもギリギリ。心の中で「ごめんね鳴穂堂さん」とお詫びしながら書いているわけです。ところが！今回の今回に限っては、2日目の徹夜が効いたのか、予定よりも早く進み「もしかしたら今晚中に書き上がっちゃう？」なんて思って、昨晩人生で初めての「余裕の提出」を経験出来るのではないかとホクホクしながら文章を書いていたら、パタパタパタッ！！！！！！「何？今の羽音？絶対に虫やん！しかも大きいはず！」と思って振り返ってみたら…。いました。超特大のゴキちゃんが。オーノー！事の重大さに夜中の1時過ぎだというのも忘れて「テッシー！」と旦那を起こしひきちゃんと格闘すること小一時間。でも、熟睡から急に目覚めさせられた超ド近眼のテッシーにあのゴキ様が倒せる訳もなくあえなく取り逃がしました。…というか、見失いました。そうパソコンのある部屋に。……もしもーし！神様～、えーと、どういう意味ですかー？「大丈夫、君ならゴキブリに勝てる」って意味？それとも、「お前に余裕の提出は似合わないぜ！」って意味？と心臓をバクバクさせながら考えたのですが、「そうよ。ゴキブリだって人間がこわいはず！もう出てこないわよ！私、私を待ってる鳴穂堂さんの為にも頑張る！」と気を取り直して頑張ろうとしたら、カサカサカサッ……。その瞬間「お！時間ぴったりじゃん！」「助かるよ～」などと色々といただけるはずであった鳴穂堂さんからの称賛をあきらめ床についたゆう子でした。

そう！そして、朝というか今！鳴穂堂さんとの約束の時間まであと20分。でまだここを書いていて、前号よりもひどいのは、今私はパジャマだってことと、この家から大岡山まで早くして30分かかるってことと、そして、まだ“アウトライナ化”という作業が残ってるってこと！あ～。本当の本当にごめんなさい。でも今回は不可抗力なの・・・。と、このページは鳴穂堂さんへの言い訳に使わせていただきました。※鳴穂堂さん＝大岡山の超超頼れる



印刷屋さん。印刷のご用命は鳴穂堂さんへ。

←穂高岳をのぞむ福人。元気な盛りの2歳児を連れて新幹線に乗るとこんなに疲れるんだ～ということをまざまざと見せつけてくれました。今まで乗り物の中で「あの子うるさいな～、親も大変やなー」と思って見てきた子供の中でピカイチうるさいと思います。

大井町線で見かけたら厳しく叱ってやって下さい。

もうすでになめられていて、私の言う事なんて聞いちゃーいません。それでは！ b y ゆう子



↑親戚の女の子と