

オーガニック りんや輪屋



いつもご愛顧いただきありがとうございます！ 輪屋のゆう子です。

8月20日までで全国の熱中症による死者が300人以上。私も7年前に一度熱中症になりかけた事があるのですが、その時は急に体がだるくなって、あれよあれよと言う間に思考能力が低下し、動けなくなってしまいました。本気で命の危険を感じたので、必死の思いで立ちあがりクーラーをつけ、数分経った頃、まさに“ケロッ”という感じで回復したのですが、あの体のだるさ、尋常ではありませんでした。その時以来、本当はクーラーが好きではないのですが、湿度と気温が高い時はクーラーをつけるようにしています。

昔、私が中学生の頃はクラブ活動中は水を飲んだらダメだって言われていたし、歩きながらとか、外出中に立ったまま飲み物を飲むなんてお行儀が悪いと言われていました。それが今では“水筒必携”“こまめな水分補給”が奨励されています。時代が変われば常識が変わる…の典型ですね。もうそろそろ秋、疲れた体をゆっくり休ませましょうね ♪



今回のニュースレターは突然のお知らせが2点あります。1つ目は「永年一緒に働いてきたあやっぺに卒業の日が来ました」というものです。輪屋を始めて9年、あやっぺが来て7年半。苦楽も共にしてきたし、同じ釜の飯も食ってきました。輪屋のスタッフでもあったし、共同経営者のような人でもあったし、友達でもあったし、妹でもありました。私とテッシーとあやっぺ、3人がちょうど得意・不得意を補い合い、輪屋の経営者としては3人でやっと一人前だったので、これから先に対する不安が山積みではあるのですが、あやっぺの新しいライフスタイルを今までと同じ気持ちで応援したいと思っています。

そしてもう一つは、可愛がっていただきました食堂「ふくんちゅ」の閉店に関してです。12月一杯までは営業を続けるつもりだったのですが、予定よりも3か月早くお店を閉めることにいたしました。道子さんと愛ちゃんには寒い日も、暑い日も一生懸命お弁当やお惣菜を作ってもらいました。普通の民家をちょっと改造しただけのキッチンで1日40食分のお弁当と大量のお惣菜を作りだす道子さんのプロのスキルには感動いたしました。愛ちゃんの写真もナイスアシストで感謝の念が絶えません。各人からコメントをもらっていますので、詳細は中ページで…。と言う訳で今号も元気に書き進めていきたいと思います！



rinya sale



9月24日(金)
25日(土)
26日(日)

セール期間中 店内商品10%オフ

※注 エバメール・ルスピノ化粧品・純柿酢はセール対象外となります。

20%OFF

written by ヒロ



【藻塩】

まずは、これでおにぎりを！
ミネラル含有量ピカイチ。
外食が多い人は携帯して下さい！

550円 → 440円



【しそゆかり】

たまーにすごく食べたくなる
しそゆかりおにぎり。さわやかな
しそ味とみそ汁は最高。

158円 → 126円



【ふりかけ玄源】

玄米(国産)の栄養素を手軽に
とりたい方へ。ゴマ、のり、クロ
レウエキス、かつお入りなので
おいしく健康維持。

504円 → 403円



【切干大根】

広島産の有機大根です。
やっぱり煮物がいいですね。

294円 → 235円



【バームクーヘン】

国産小麦100%。三温糖使用。
おやつや、食後の楽しみに。

525円 → 420円



【のむこんにゃく】

有機果汁、砂糖不使用のコン
ニャクドリンク。つるっと
おいしい。ふくちゃんも大好き。

210円 → 168円



【カマンベールチーズ】

原材料は生乳と食塩のみ！
安心のカマンベールチーズ。
熱して溶かしてチーズフォンデュ
もウまい！

578円 → 462円



【3-3-3 だしの素(1ℓ)2種】

濃口・淡口(京風)の2種類。
炒めもの、煮物、めんつゆに、
とにかく便利。

1103円 → 882円



【純りんご酢】

まろやかな酸味。ドレッシングや、
ハチミツでりんご酢ドリンクが
おすすめ。だるい時、疲れてる時、
スッキリしますよ。

546円 → 436円



【果糖】

原料はてんさい使用です。
少し精製されています。糖の吸収
を抑えるので、ダイエット、血糖
値の高い方に。

410円 → 328円



【メープルシロップ】

メープルのやさしい甘味。
料理やおかし作りに幅広く
使えます。

1260円 → 1008円



【ろばや コーヒー マンデリン(豆)】

久々の登場、発注ミス商品
これだけ500gの業務用を入荷
しちゃいました。そこで！マン
デリンの豆タイプ、500gは
20%OFF でのご案内です。

1780円 → 1424円

普通の女の子に戻りますっ！ by あや

こんにちは、あやです。今年の夏はキビシかったですね。体力自慢の私もさすがに参りました。何といっても、一晩寝ても疲れが取れないし、ちょっと重い物を持つだけで腰が痛くなる…むむっ？暑さのせいじゃなくて、歳のせい？確かにこの仕事続けるには体力の限界かも…そんな思いに到りまして、唐突ではありますが9月末で現役を引退させていただくことになりました。現役引退？？いったい何だ？

お客様である皆様にお会いしてレジに立つことはとても少なくなると思います。代わって若いスタッフの相談にのったり、はたまた掃除したり昼ごはんのまかない作ったり、そういったコーキ的役割をこなしていくつもりです。でもきっと店が忙しい時には頼まれもしないのに体がびしゃばって店に出してしまうと思います。その時はよろしく願います。

出会い 思えば約8年前、私は静岡の農業法人で働いていましたが、そこへ訪ねて来てくれたのが手嶋夫妻でした。手嶋夫妻の経営する自然食品店・輪屋では埼玉の農家さん達に共同出荷してもらい、週に3回朝採り野菜を東京へ運んで販売しているとのこと。埼玉？寄居？～よくよく聞けば、その農家さん達というのは私が静岡に行く前に研修を受けた「皆農塾」の卒業生で、先輩と一緒に畑仕事をした仲間ばかりでした。なんという偶然！

本物 尊敬する先輩・信頼する仲間が育てる野菜の素晴らしさを認め、東京の一等地で販売してくれている！それだけで手嶋夫妻を信用できましたし、何より自分達が「本物」と見極めた物を集めて、ウソのない商売をするという姿勢に強く惹かれました。一方自分が勤く農業法人の生産法・運営法に疑問を感じた私は実家のある群馬に戻るつもりでしたが「ウチで働かない？」と言ってくれた二人の声にそそくさと乗ってしまいました。

夢の実現 そもそも私は、野菜料理がおいしい小さなカフェをやりたいと思っていました。実家が農家だし、料理が好きだし。でも野菜のことをもっと勉強してからにしようと思って農業研修所に入りましたが、そこで思い知ったのは農家に生まれながら、野菜・穀物のことを全くわかっていなかった事でした。研修を受けて、作物を育てる事がいかに大変か、いかに両親が苦勞してきたかよくわかりました。そして夢は、一緒にがんばった研修仲間のように農業を志す人が育てる野菜を世に出したいという物にかわっていきました。作物の販売先がなければ、研修所を卒業しても生計を立てるのは難しい為です。そして輪屋は私のその夢を、すぐに実現させてくれました。

「本物を嘘なく販売する」「喜んでもらえる事には手を惜しまない」そう考える手嶋さん・ゆうこさんと働かせてもらえて、いつも気持ちよく仕事ができました。何よりお客様の笑顔にどれだけパワーをもらえたことか！喜ばれることが自分の身体も元気にすること教えてくれたステキな空間・時間。皆さん本当にありがとうございました。そして、これからも私の夢を叶え続けてくれるこの店を、どうぞよろしくお願い致します。



いつもお買い上げいただき、

真にありがとうございます。

去年の6月からふくんちゅを再開して、お弁当とお惣菜を作り始めて早一年三ヶ月が経ちました。自然にすくすく育った野菜たちをみなさまの元へ、すべて手作り、真心をこめてお届けしたいと心がけてきました。季節のお野菜のみでしたので、時にはなす料理が毎日続くこともありましたが、それでも、毎日毎日買って下さったお客様、そしてふくんちゅに食べにきて下さったお客様に感謝の気持ちでいっぱいです。

季節の手作り弁当だけにとどまらず、健康や安心もお届けしてきたつもりです。日々のなにげないお客様との会話、お料理の相談や健康についての問い合わせ、又、食材についてのご質問などを通しての、心のふれあいが励みになりました。(体調を崩し、しばらくお休みをさせていただいたその間、お待ち下さり、その後も、変わらず来店下さり、嬉しい励ましの言葉をいただいたりもしました。)

こんな駅裏の住宅地の中で、外からは入り難い雰囲気もありましたでしょうが、のれんをくぐって下さったみなさまの勇気ある一歩にまず感謝しています。そして回を重ねることにこの空間がみなさんの心休まるものになれていたのなら、嬉しい限りです。都心では珍しくお一人様の多い店でした。誰にも気兼ねなく、ゆっくりした時間を過ごしていただきたいと思っていましたが、9月17日を持ってふくんちゅは閉店させていただくことになりました。

週四日ランチのみの営業で、ちょっぴりわがままなお店でしたが、もっとたくさんの方に来ていただく前に突然、クローズすることになりとても残念です。短い間でしたが、食事を通し、すべてのお客様と、心の絆が結べたことは今後私たちの財産になります。

沢山のお客様、商店街の皆様、ご近所の皆様、励まし、支えて下さり、本当にありがとうございました。今後とも、輪屋をどうぞよろしく願いいたします。

道子・愛



スタッフ伊藤@通販部の 和洋スイーツの世界へようこそ!

青い鳥はおもち菓子の姿で の巻

いつもご愛顧いただき誠にありがとうございます。輪屋のおやつ番長、いとおでございませう。
さて、今回は私どもの店頭で通年の定番商品であり根強いファンを持つ岩手阿部製粉のお団子や大福をご紹介します。それでは参りましょう♪



その巻 三色だんご 1本126円

ひと串で三つの味がお楽しみいただける見た目に楽しい、いただいて美味なお団子です。上段（黄色：にんじんで色づけしてあるようです）中はごまあん。中段（白）クルミのきいたみそあん。下段（よもぎ）つぶあん。この味の流れ、なんとドラマチックなこと！大物演歌歌手の座長公演のようとも申しませうか。お団子一本に物語をみた私でございませう。



その巻 苺喰き屋シリーズ

ずんだもち210円 くるみもち、ごまもち 各368円

ずんだもちは2コ入りですのお二人でどうぞ。えだ豆のざらりとした口当たりと豆の青味をお楽しみくださいませ。くるみもちとごまもちなら食後のお菓子として供することもできませう。各8粒入り。

真っ黒なめらかなごまのたれには中国緑茶でよそ行きに、つぶつぶが楽しいくるみのたれにはウーロン茶や紅茶が合いませう。

その巻 スタANDARD大福3種



よもぎ大福、大福餅 各116円 黒豆塩大福 142円

よもぎのほのかな香りと緑の明るい色味が美しいよもぎ大福。香りをお楽しみいただくには、慌てずしっかり解凍なさってください。

違いのわかるオトナなあなた様には黒豆塩大福を。黒豆のほんのりとした塩味でつぶあんの甘さがしつこく感じませう。

さて、最後に王道の大福餅。新しいいただき方を見つけました！解凍時間を短めにしていただく「アイスあずきまんじゅう」として楽しめます！これホント！おやつ番長も太鼓判！渾身のお勧め商品でございませう。

至福のおやつタイムを過ごすべく、猛暑にお化粧を溶かしながら日々東奔西走する私が、愛すべきお菓子という名の青い鳥を見つけたその場所は、またしても大岡山駅徒歩1分の我が輪屋の店頭なのでございませう。

それでは、秋の夜長もバラエティ豊かなお餅のお菓子とともに楽しくお過ごしくださいませ。

MAKI'S RECOMMEND

こんにちは。まきです。皆様は今年の夏、いかがお過ごしでしたか。今年の夏の私の目標は、「体を温める」でした。夏なのに体を温めるって？と思われるかもしれませんが、冷え性でアトピっ子の私にとって、夏に代謝が落ちてしまうと冬のダメージが激しいんですね。

ちょっとした心がけを続けていこうと思います。

さて、食いしん坊の私には、これからの季節が一年の本番です！ぜひ、おいしいものが揃う輪屋においで下さい。皆さんも一緒に秋の味覚を楽しみましょう。

精進だし (70g 7g×10)

セール期間中

¥446- → ¥401-

我が家で大活躍、なくては困る存在です。昆布と椎茸のだしパックです。
だしを用意し忘れた時にパッと使えます。植物性のクセのないすっきりした
味が上品で、特に煮物料理におすすめです。旬野菜と一緒に煮込むだけで、
ご馳走です。



INKA (インカ) (150g)

セール期間中

¥855- → ¥770-

体を冷やすものとしてもあげられるコーヒー。私も大好きなんです。毎日、旦那さんがコーヒーを入れるのを横目でジーっと見つめて、あの素敵な香りを一緒に味わい、でも体のことを考えると（私の体には刺激が強いようで）飲めない・・・。そんな、逆に体に悪いのでは？と思う日々から解放してくれたのが INKA(インカ)でしたお世辞にもコーヒーとは言えません。でも、コーヒーの誘惑を遠ざけてくれます。他の穀物コーヒーも試しましたが、インカが一押しです。



原材料：大麦、ライ麦

国産有機 温・感・生・姜 (15g 0.5g×30包)

セール期間中

¥1980-→ ¥1782-

体を温める食材と言えば、「生姜」ですね。これからの季節、生姜料理や生姜紅茶は冷えを和らげてくれます。生姜の商品って、生姜好きから言わせてもらえばちょっと物足りないものが多いように思います。でも、温感生姜は粉末になっていながらちゃんと生姜なんです。個包装なので、ご家庭だけでなく、外出先でも気軽に使えますよ。

ぜひ、代謝の良い体作りにお役立てくださいね。



いま話題の「食べるラー油」ありますヨ

b v なおなり

最近、輪屋の店頭に並んだ「食べるナチュラルラー油」お気付きですか？輪屋のごはんの御供といえば「生姜でごはん」「のりつく」「いわしくん」などがありますが、この「食べるナチュラルラー油」は新たな定番になる予感。ごはんの他にも、冷奴や納豆とも相性抜群。国産にんにく、国産たまねぎ、国産あみえび、有機いり胡麻白を使い、着色料、保存料、アミノ酸等は使用していません。安心・安全でおいしく元気がでる一級品です。ごはんがすすみ過ぎますので、食べ過ぎにご注意を！



セール期間中

¥819- → ¥ 737-

“大根まんじゅう”

このネーミングで??と思い、輪屋内で見かけたことはあり存在は知っているけどまだ試したことのない方、結構いらっしゃるのではないのでしょうか?! または食べたことはあるけど冬にたまに・・・という方も、ここはひとつ、ハフハフホクホク、あったかい大根まんじゅうを頼張って、月をめぐるなんていかがですか? といっても、あんこが入った甘いまんじゅうではありません。よく誤解をうけてしまうネーミングですが、わかりやすく言うと和風中華まんです。

まんまるお月さまを見ても大根まんじゅうを連想してしまうほど、大根まんじゅうLOVEな私ですが、始まりはアトピーの食事療法のこと。パンが食べたいけど普通に売られているパンのほとんどには砂糖や乳が入ってしまっている・・・、寒いし（冬だったの）肉まんとかほかほかしたのが食べたいなあ、と思っていた矢先、輪屋でたまに見かけてはいたものの、ネーミングで止めていた（笑）大根まんじゅうを手にとってみました。原材料をチェックして“これ、いける!!”と、声を大にして出会えた喜びをかみしめ、いざ蒸し器へ。なるほど、確かに中華まんです!ちゃんと肉もどきも入っています。この肉もどきの正体はコーフーという小麦から取り出されるグルテンで作られたもの。市販のグルテン粉、地粉、塩、水で作れますが、それはそれはものすごく手間がかかるものなのです。蒸しあげてから揚げたり煮たりして味をつけていきます。

肉もどきとして使える商品というのは多数ありまして、小麦たんぱく以外にも大豆たんぱくで作られた乾燥大豆ミートやテンペ（ゆでた大豆を発酵させたもの）など、手軽に使えるものがいろいろあり、もどき料理の幅を広げてくれるありがたい存在。でもコーフーなど、手作りしてみるとやはり美味しいですよー。鶏肉かわりに煮物にいれたり、とんかつ風にしてみたり。手間を考えるとひるんでしまいますが、その手間を考えると大根まんじゅうはなんてすばらしい商品なのだ、と改めて感じさせてくれます。お野菜たっぷり、ふかふかの生地には発芽玄米が練りこんであって栄養も満点。美味しい上にありがたい。

コーフーを手作りしてみたい方はこちら。グルテン粉 100g、地粉 10g、塩少し、をボウルに入れてよく混ぜて水 150cc を加えてまとめます。蒸し器に入れて2時間ほど。適当な大きさに切って素揚げします。(そのほうがグルテン臭さが気になくなります) が、油が気になる方は揚げずにそのまま醤油で下味をつけて焼いたり、野菜と煮込んでも。揚げた後に熱湯で油ぬきしてもいいですね。野菜くずなどと一緒に煮込んで下味をつけておくと、すぐ使えて便利です。ネットではコーフー料理のレシピもたくさんあるようなので、興味のある方はぜひトライしてみてください!



セール期間中

¥389- → **¥350-**



¥1225-
→ **¥1103-**

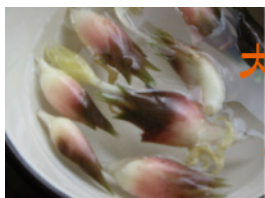


¥369-
→ **¥332-**



¥525-
→ **¥473-**

セール期間中



大岡山マダムレシピ

～出張料理人編 第3弾～

今回は“出張”ではなく、我が家の合所にゆう子さん、お料理の勉強をしたいとお申し出のあったSさん、Tさんの3人を迎えて“今ある材料を使って”というコンセプトは崩さずに、その日輪屋にあった寄居の野菜だけを使って挑戦してみることになりました。

今年は異常気象なのか、夏も真っ盛りだというのにピーマンもトマトもない…という有り様。そう言えば今日はツルムラサキもなかった…。4～5年前には考えられなかった現象です。年々野菜が減ってきてるような気がしてちょっと心配かも…とまあ、そんな状況での今回の料理ですが、寄居の野菜に我が家の猫の額のような超狭畑にはえてた、ミョウガ、トマト、パジル等もプラスして作ってみました。

まずダシの準備をするのは、いつもの通り、そしてこれまたいつも同様、野菜をズラーと並べてみます。ウーン。すごいゴーヤが一杯。なすが一杯。さつまいもにじゃが芋、かぼちゃ、モロヘイア、ししとう、花ニラ…と、こんな感じですよ。



オーソドックスな煮物 ～まず、でっかいカボチャとたっぷりのナスを使って～



野菜をオリーブオイルでさっと炒めてからそこに調味料とヒタヒタになる位のだし汁を入れて弱火にしてコトコト煮る。かぼちゃが柔らかくなって煮汁が少なくなったら出来上がり

かぼちゃ 1/3…1口大に切る
長ナス 3本…乱切り
ししとう 1袋…へたをとる
オリーブオイル
みりん、醤油、酒…各大さじ2
だし汁

モロヘイア+大麦と夏野菜のトマト煮 ～モロヘイアをたっぷり使って彩り鮮やかに～



精白大麦 …たっぷりの水で塩茹でする。水から入れて沸騰してから
カップ1/3 20分位茹でる。茹で上がったたらざるにあけ水分をきる。
モロヘイア …さっとゆがいて水にあけ、絞って水をきってから包丁で
2袋 たたいて極々細かくドロドロの状態にし、塩を一つまみ
ふって下味をつける。
ナス …縦に半分に切ってから斜めに薄切りにし、塩をふって5
4～5本 分程おき、しんなりしたらギュッと絞り、オリーブオイル
をひいたフライパンでさっと炒めておく。

- ① 鍋にオリーブ油大さじ2～3を熱し、にんにく、玉ねぎを入れる。香りがたってきたらトマトを1口大に切って入れ、弱火にし、塩を一つまみ加えトマトが柔らかく煮くずれるまでコトコト煮る。
- ② ①に炒めたナスと塩茹でした大麦を入れ一緒に煮る
- ③ モロヘイアを大皿にひろげ、その上に②のトマト煮をかけ、生のパジルの葉を飾る。

トマト 2～3個…湯むきしておく
(本当は5～6個欲しかったかも)
玉ねぎ 小1個…粗いみじん切り
にんにく 2個…押しつぶしておく
パジル…適宜



じゃが芋と花ニラの煮物 ～超簡単レシピ～

じゃが芋の皮をむいて適当な大きさに切って、たっぷりのだしを入れ、みりん・酒・しょうゆを1：1：1の割合で入れて、ずっと弱火でコトコト煮くずれてくるまで煮て、最後に3cm位の長さに切った花ニラを入れサッと火を通し、器に盛ってから天盛りにおろしショウガをのせる。

ゴーヤーチャンプルー ～極太のゴーヤが数本来たのでまず一品～



ゴーヤ…縦に半分に切って種をスプーン
でとり薄い小口切り。塩をふる
木綿豆腐 1丁…水きりしておく

おかか…1袋
醤油…大さじ1
ごま油…適宜

- ① 塩をしてしんなりしてきたゴーヤをギュッと絞る。
- ② フライパンにごま油をひき、ゴーヤを炒め一旦とり出す。
- ③ そのフライパンに豆腐を崩して入れ水分を少しとばしてからごま油を入れ、もう少し炒める。
- ④ ③に②をもどし一緒に炒め、そこにおかかをふり入れ、醤油を鍋肌からジュッと入れてからめる。

ゴーヤときゅうりの酢の物



ゴーヤ…チャンプルーの時と同様に切る
きゅうり 1本…薄く小口切り
みょうが…5～6個 薄切り
ちりめんじゃこ…適宜

しその葉…5～6枚 せん切り
の後水にさらしてから絞る
かぼす…3個（なかったら酢）

- ① ゴーヤ、きゅうり、みょうがを1つのボウルに入れ、塩をふり入れしばらくおいて、水分が出てきたらサッと水洗いし、ギュッと絞る。
- ② ボウルにかぼすを絞り、醤油、ちりめんじゃこも入れて混ぜる。
- ③ ②のボウルに①の野菜も入れ混ぜ合わせる。



さつま芋とねぎのレモン煮

お芋の煮物がつづきますが、これはじゃが芋よりちょっと甘目に（みりんの割合を多くする）だしは多めにする。ねぎは斜め切りにして一緒に入れてコトコト弱火でさつま芋が柔らかくなるまで煮て、最後にレモンの輪切りを数枚入れてサッと火を通す。

空芯菜の甘酢あんかけ ～おまけの一品～

料理作りイベント終了後だしをとった後の昆布と椎茸が残っていたので、使い切れなかった空芯菜を使ってもう一品作ってみました。



- ① 空芯菜を洗って4～5cmに切って、ごま油でさっと炒めてまだ少し固いようならだしを大さじ2～3倍入れて炒め煮して塩・こしょうで味を調える。
- ② 右の具材を全部せん切りにする。
- ③ 小鍋にごま油を熱し、②を炒め全体に油がまわったらだしをひたひたになる位注ぎ、そこに醤油、酒、みりん、酢を1：1：1：1の割合で入れる（まずは大さじ1ずつ入れてみる）
- ④ ③の具材が柔らかくなったら同量の水で溶いた片栗粉をまわし入れ、とろみをつける
- ⑤ ①を皿に入れ、その上に④の甘酢あんをかける

昆布…10号角を2枚位
椎茸…2～3個
人参…1/3本
生姜…1かけ

参加してみてください

「あまりに簡単なのに美味しくてビックリしました。だしが決めてなのか！とわかったので、これからは料理にも一杯使ってみます。

一緒に作ってみませんか？

どなたでも参加できますがお料理が苦手な方ほどウェルカムです。

詳細は03-6425-9519 輪屋通販部まで。

以上6品で所要時間はだいたい2時間です。煮物や酢の物は時間のある時にちょこちょこ作っておけば出先から帰った時1品作りおきがあるだけで随分気持ち楽になるはず。是非試してみてください。



『食べなきゃ、危険』

またまた面白い本を見つけました。面白いというより、希望が見えたという感じでしょうか。この本はどこの書店でも販売しているので、詳しくは本を読んでいただきたいのですが、いつものごとく内容を簡単にご説明します。

著者は、“食と暮らしの安全基金”というNPO 法人の代表の方で、その名の通り、食と暮らしの安全について20年以上も取り組んで来られている方です。昔、物議を醸し出した「買ってはいけない」という本を書かれた方と言った方がピンとくる方も多いかもしれません。その食と暮らしの安全基金が1年4カ月のモニター調査を経て、各種病気と呼ばれる症状とミネラルの因果関係を発表されたのが本書です。

うつ病、リウマチ、冷え性、糖尿病、アスペルガー症候群、肌荒れ、アトピー、化学物質過敏症、成績不振など多くの症状は適切なミネラル補給で症状が改善されるそうです。読んだ感じでは、上記の症状のうち、特にアスペルガー症候群や自閉症、うつ、多動などの発達障害児に劇的に効果をあげていました。しかも、最高に私が嬉しかったのは、『ミネラルをサプリメントではなく“ダシ”で補給している』という点です。

しかし、なぜこの飽食の時代に現代人がミネラル不足に陥っているかということ、コンビニ弁当や惣菜、冷凍食品、レトルト、大手外食産業の食材はカットされた水煮野菜を使っていることが多く、具材からすでにミネラルが溶け出たものを使用している事。肉や魚、ハム、缶詰などに添加される「リン酸塩」がミネラルの吸収を阻害する事。食品原料の大半が「精製」されている事。日本の土壌からミネラルが欠乏している事。が挙げられるようです。ミネラルやビタミンがなくなって味が薄くなった食材を添加物で味を調べて販売しているのが実情なんですね。

このニュースレターがお手元に届いている皆さんは、そんな事はとくにご存知だからこそ輪屋の食材を買って下さっているのだと思うのですが、食事に安さと手軽さを求める一人暮らしの学生さんや、お洒落や携帯代が出費の大半を占めるOLさんの心と体が心配されてなりません。しかも、最近は“包丁を使わない”という家が増えているようで、レトルトと冷凍食品で晩ご飯を用意するお母さん達が増えているのだそうです💀こんな状態が主流になりつつあるなんて、日本はかなり崖っぷちです。

ひかひ! だからと言って仕事で忙しいお母さんや若者に、青筋立てて「自炊しろ〜！」と言ったって無理なのは誰の目にも明らか。そこに目を付けたのがサプリメント業界で、コンビニではミネラルを抜いたお弁当とミネラルのサプリを売るというマッチポンプな状態になっています。

この本がモニター調査に使ったのは、ダシ屋さんが作った液体の“天然だし”。本を読んだら絶対に使いたくなります。でも高い！300mlで1,150円なので相当高価です。ですが、「孫の食事が心配」という方が「このダシ美味しいし手軽なのよ♥」とお嫁さんにプレゼントするには最適です。ちなみに現在は10人に1人が発達障害児だと言わ

れているので、このニュースレターを読まれている方の中に発達障害児をご存じの方は必ずいらっしゃるはず。そんな方は是非この本もプレゼントしてあげて下さいね。



『食へなきゃ、危険！』
小若順一・国光美佳

輪屋の通販のお客様はアトピーの方が多く、お伝えしておくと、この本では“アトピーも改善”と書いてありますが、本の最後にも書かれているように、「アトピー性皮膚炎は天然だしではよくならないという人ばかりだった」そうで、アトピーの方には劇的な効果がありませんでした。僣越ながら私が考察するに、このダシには三温糖が使われている事、重症時には魚すらもかゆみの原因になる事が、このダシが効果をあげられなかった原因かも・・・と思っています。

でもでもでも、何度考えても引きこもりや家庭内暴力がダシを変えただけで少しでも変化が起こせるなら、こんなにすごいことはないですよ。✧

セール期間中 (9/24 ~ 26) 10%OFF



●ご使用方法

300ml 1150円 → 1035円

お味噌汁、お吸い物、めん類、おでん。希釈してお使い下さい。その他にぶどうジュースやトマトジュース（無塩）に入れて。炒め物の仕上げ・おひたしに。

特徴

- ①削りぶし屋の技術を活かし、吟味したあごぶし等を使用し、「煮釜造り」で煮出した液体だしの素です。
- ②うすめるだけで簡単に、ミネラル豊富なおいしいダシとして使用できます



【生アーモンド】

100g 665円 → 598円

鉄分やリン、良質のアミノ酸やミネラルが理想的に含まれていて、一日4～5粒食べ続けると、ガンや腫瘍が出来にくく、傷をつくりにくい肌質になります。“生”のアーモンドであることが何より大切。これぞ天然の完璧なサプリ！ガンの予防になることは、アメリカの大学の研究でも確認されたそうです。



【ニュートリショナルイースト】

200g 980円 → 882円

ビタミンBは水溶性なので、水煮した食品からは溶け出ているし、体内にも貯蔵されないの、せつせと供給しなければいけません。しかもビタミンBは砂糖を代謝する際に使われるので甘党の方の体内では不足しがち。口内炎など粘膜系のトラブルが多い方は要注意です。味噌汁にいれたりサラダにかけたり。



【うますぎるシリーズ】

50g 714円 → 642円

日本の野草からとった生物ミネラルが入った七味と胡椒。還元電位が低いため、添加物の毒消し効果もあり、外食が多い学生さんのポケットにねじ込みたい一品です。ラーメンにマイ胡椒をかけるなんてステキ♡



【天然塩から作られた調味料たち】

基本の調味料を変えただけで1年後には相当な違いが出ています。上の胡椒たちに使われているのが“山のミネラル”ならこちらは“海のミネラル”です。特に藻塩なんて、ミネラルの宝庫です。

◎ 疲れ知らず御三家 ◎



どうしようもなく疲れたら
行き倒れる前に…

十蒸十曝黒人参

新発売



基本的に必要な時しかサプリメントを飲まないようにしている私ですが、今年の夏は体が本気で疲れてしまい、久しぶりに「豚のプラセンタ」でも飲もうかと思案していた所にこの“高麗人参”のチラシが届きました。

「高麗人参…。まだ飲んだことがないぞ」ということで、実験が大好きな私は自分の体で人体実験。飲んだ次の日、「あれ？」。その次の日「おや？」。また次の日「おいおい」そのまた次の日「うひょ～😍」ということで見事 **合格** です！

この高麗人参は商品名は十蒸十曝（ジュウジョウジュウバク）黒人参と言って、6年根の高麗人参を「8時間蒸して日陰で2カ月乾燥させる」という工程を10回繰り返して作られています。その製法は韓国に昔から伝わる九蒸九曝という製法を現代に蘇らせ、さらに進化させたもので韓国の発明特許を取得しています。（左は1工程ごとに黒くなる高麗人参）この工程を繰り返すことで高麗人参の中のサポニンという成分が3倍になり、より強力な抗酸化力を生むのだそうです。しかも今までは“元気になり過ぎて血圧が上がる”と敬遠されがちだった高血圧の方にも、この製法では血圧を上げることなく安心して飲んでいただけることができます。



色々な方の体験談を読んでいると、やはり疲れが取れるという方がとても多いのですが、ほかには「冷え・血圧が安定・眼精疲労・肝臓・腎臓」に良かったという体験談が多く、高麗人参の底力を感じました。

「疲れた…」と椅子にヘナヘナと座ってしまった時や「明日は頑張らないといけないのに…」という時に試してみてください。もちろん私もこのニュースレターを書きながら朝と晩に黒人参を飲んでますっ！

薬ではないので、飲み方はそれぞれの状態に合わせて増減していただきますが、だいたい1日に3粒が目安のようです。もうすでに何かの症状でお困りという方は、少し贅沢ですが朝・寝る前に3粒ずつ飲むと早期に違いが出るので、ご自分に合うか合わないかの判断がしやすいと思います。

セール期間中 (9/24～26)
お試し価格

30%OFF

90粒 12600円

→ **8820円**

体の冷え・疲れ・気力が出ない・耳鳴り・目の疲れ
足のむくみ・顔色が黒っぽい・眠りが浅い・頻尿・咳
胃もたれ・物忘れ・足腰が弱ってきた・白髪が増えた
目の下のくま・朝起きられない



④ 浄血梅パワー

去年の夏にもご紹介した『梅エキス』がついに脚光を浴びました。情報の出所は、みのもんだ氏ではなく NHK。もちろん次の日には店頭から梅エキスが消えました。正確には店頭どころか、やはり卸屋さんからも消え、しばらく入荷待ち！



NHK「イチおし」

その番組によると、梅エキスを投与した3日後に白血病のがん細胞が左の写真のように死滅していたそうです。また肝臓疾患の患者58人に梅エキスを3か月飲んでもらったところ、肝臓の障害がある時に高くなるGOT、GPTの数値がいずれも下がり、半数近くの人に効果があったそうです。

他にもある
梅の効能

- ① カルシウムの吸収を助ける
- ② 疲労回復
- ③ 血液を弱アルカリにする
- ④ 殺菌効果
- ⑤ 腎臓と肝臓の働きを助ける
- ⑥ 若返りホルモンを分泌

それぞれ 15% オフ (セール期間中 9/24~26)

より唾液が出やすい
練状タイプ
国産有機梅使用
40g 2100 円
→ **1785 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
→ **3123 円**



龍馬の黒にんにく 売れてます

販売開始から人気独走中の黒にんにく。普通のにんにくの79倍の抗酸化力を持ち、体力増強、便秘、疲れやすい、血圧、血糖値、冷え性、活性酸素除去などにおススメです。熟成させているので、にんにく特有の刺激や臭いもなく、フルーツのような味です。本当に美味しく、1片しか食べられないのが残念でなりません。朝晩1片づつが目安。最近はお土産としても愛されています。



15% オフ
(セール期間中)



60g 840 円 → **714 円**
180g 2500 円 → **2125 円**

健康八策 by 龍馬

- 一、朝晩一粒ずつ食うべし、三粒でもえいぜよ。
- 二、運動や重労働、お酒の前後には必ず食べと～せ。
- 三、臭いはあんまり気にならんきに心配せんでもえい。
- 四、冷え性や低体温の人は続けてみと～せ。
- 五、お通じが悪い人も食べてみいや。
- 六、美容にもアンチエイジングちゃうてえいがぜよ。
- 七、奥義はビタミンCも一緒に摂ることやねや。
- 八、からだの洗濯には、まっことえいがぜよ。



written by ヒロ

お味噌の話

どーも、ヒロユキです。今回は味噌を題材にしてみました。

味噌を取り上げてみたのですが、まず「赤味噌と白味噌って何？」ということでした。味の違いはあまり意識して食べていなかったのでイマイチわからず、色の違いも赤白で縁起がいい位に思っていました。そこで調べてみると、赤味噌と白味噌の違いとは作り方の行程の違いだったのです。

赤味噌は大豆を長時間水に浸してから、『蒸す』と褐色が出てきて、さらに長期熟成させることで赤みを帯びるということです。味の方は基本的には塩分が高く、コクが強いのが特徴で、地方で言えば仙台や越後（新潟）に多いようです。

一方、白味噌の方はというと大豆を水に浸す時間は短めで、蒸さずに『煮る』という所が赤味噌との行程の違いです。熟成期間も数日～数ヶ月と様々ですが、比較的短めというのが一般的だといえます。ゆえに、あまり色がつかずに大豆の白さが残るのだそうです。味はまろやかで甘めというのが特徴です。こちらは信州（長野）あたりが有名です。

そして、地方によっては大豆と麴の割合も違い、赤味噌（仙台・新潟方面）に含まれる麴の割合は5～6%、白味噌（信州方面）では12～13%で、西京味噌になると20～25%も麴が含まれているのだそうです。よって麴の割合が多いほど甘みがあるということです。また、八丁味噌（愛知県原産）になると米麴や麦麴は使わず大豆のみの豆味噌で二冬二夏、自然熟成で作るのだそうです。他にも地方によって作り方が違うのでそれぞれ個性があって調べてみるとおもしろいです。

ところで、輪屋で扱っているお味噌に新潟で作られている「越後一の丸しぼり味噌」があります。赤と白の二種類あり、味にはうるさい輪屋スタッフのまかないにも使われているものです。越後一の味噌は農林水産大臣賞を受賞し、味噌造りの職人さんは「現代の名工」として表彰されるほどのプロフェッショナルが作っている味噌なのです。さすが輪屋セレクト、すばらしいっ！

ちなみに僕は半年前に初めて自家製味噌を作ってみました。あやさんが「味噌作っちゃう男なんて超かっこいい！」なんていうのですぐ実行しました。最近、数カ月ぶりに味噌樽を開けて味見してみたら味はなかなかの出来でしたが、まだ熟成が足りないようなのでまた半年後に期待したいと思います。

近頃、健康は腸内環境からということを知りますが、発酵食品で良い腸内環境を維持していきたいものです。と字数が足りないので強引に締めました。それでは、また！



【越後一 赤・白】

セール期間中

¥1092- → ¥982-

『タロット占いとは』 by キラナ

こんにちは。タロット占いのキラナです。輪屋さんでの出張鑑定も6回をむかえました。来てくださった皆様、どうもありがとうございました。

私は、主に、カフェなどで占いをしているので、敷居が低いのか、「今まで占いなんてしたことがない」と言う方が、よくいらっしゃいます。そして皆さん、「従来の占いのイメージとずいぶん違いますね」と、おっしゃいます。

前回でも書きましたが、タロット占いは、宿命論として断定することはしませんし、表面的な吉凶を判断することもあります。「持って生まれた運が悪い」「～が良くないからこうなさい」などと、言うことはないので。

タロットカードに描かれているイメージは、人間の誰の中にもある性質を、表しています。そしてカードの配列は、質問する人の、現在の心理状態や状況を、とてもよく映し出します。自分が問題だと思っていることの多くは、無意識の中にあるので、カードを使って、心の動きを観察していきます。それをもとに、現状を整理して、次に進むための、内面と外面の助言を、引き出していくのです。その姿勢が、現在およびまだ見ぬ未来を、大きく左右します。自分の存在を意識することで、人生は大きく変わって行くのです。不思議だと思われるかもしれませんが、自分の意識が外側の出来事に影響を与える、と言う、こうした考え方は、物理学や心理学の世界では、かなり認められつつあります。

私達を取り巻く世界には、まだまだ、わかっていないことのほうが多いです、人間の潜在能力には、計り知れない可能性が、眠っていると思われます。そういう意味で、タロット占いは、断定的な占いではあり得ません。自分の頭で考える、自分の感情で感じる、自分の意思で決める、自分の身体で行動する、この基本があってこそその占いです。

そのことを、きちんと認識していれば、占いに、過度に依存してしまうこともないですし、依存させようとする占い師に、引つかかることもないでしょう。タロット占いは、私達がこの世界で、自分らしく生きるための、そしてさらに大きな可能性を、探って行くための、水先案内です。問題解決に取り組みたい時、方向性を確かめたい時、自分の心と対話したい時、インスピレーションを得たい時…タロットカードを、ぜひ、引きに来てみてくださいね。

飯能では常時、都内では、四谷でも定期的に、占い鑑定をしています。

タロット占い [キラナの部屋]

喫茶・茶会記にて 第1・第3水曜日 15時より20時半まで (最終受付)

茶会記ホームページ <http://sakaiki.modalbeats.com>

出張鑑定の会場だった「ふくんちゅ」が閉店の為9月を最後に次の会場が決まるまで大岡山での鑑定はお休みとなります。9月18日(土)が最終なので、お申込みはお早めに！



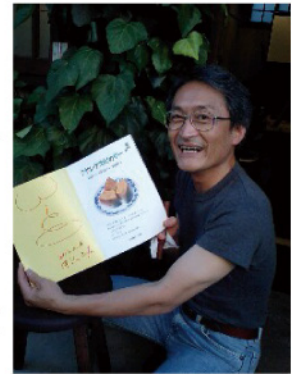
人間は自然の恵みで生かされている。

では、人間が自然にお返しできることって、何だろう？

それに答えてくれるのが、「糞土研究会」の代表、伊沢正名さん。伊沢さんは「人間ができるお返しは、うんこをすること、死んだあとの体を土に返すこと」ときっぱり言う。

これはあくまでも排せつ物を下肥えとして使い、死体は土葬にするという条件での話。現代社会では、その両方ともがほとんどできていない。それどころか、文明社会では、し尿処理施設を造り、膨大な税金とエネルギーを投入して、廃棄物として処理している。

そんなことに憤りを感じ、伊沢さんは自らを「糞土師」（フンドシ）と名乗り、野ぐそをこれまでに 1 万回以上したという一風変わったオジサンだ。



とぐろの形をしたサインを掲げてにっこりほほ笑む伊沢正名さん。

伊沢さんは、もともとはきのこの写真家として有名な人だった。そんな彼が、なぜきのこからうんこへと視点を変えたのだろうか？多くの人が、「このきのこは食べられるかどうか？」と、食べることはばかりに興味を持つくせに、もう一つの避けられない行為、排便＝うんこになると顔をそむけ、分解してくれる菌に対する感謝のかけらもないことが、転換点だったそう。



ハエやセンチガネなど、糞に集まる生きものたち。アリは糞の中に巣をつくることもあるという
(イラスト・曳地義治)

私は今まで、小さなものが大きなものに、草食動物が肉食動物に食べられるという生食連鎖しか考えていなかった。

伊沢さんの話を聞いて、初めて「腐食連鎖」という言葉を知った。

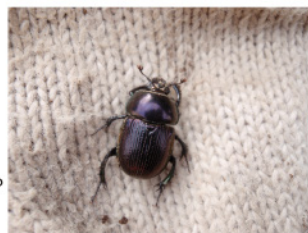
生き物の死体や糞や、落ち葉や枯れ葉を食べて、分解する生き物がいて、最後はみな土に還っていくことをいうのだそう。

考えてみれば、森は生き物の死体や糞、落ち葉や倒木などであふれているという

ことがない。なぜ秩序が保たれているのかといえば、人間には嫌われるウジやヤスデ、シロアリや菌類が分解しているからだ。

特に菌の力は偉大で、猛毒のダイオキシンさえも分解する菌が結構いるという。

前号で、皮膚や腸内に住む百兆個と言われている細菌がバリアーとなって、人間を病気にさせるような菌から体を守ってくれていることを書いた。土も人間の体と同じこと。たくさんの菌によって多様な世界が形づくられ、健康な土として植物を育むことができるのだ。うんこや泥は汚いと言われるが、本当に汚いものって、なんなのだろう？ 生分解が難しい化学物質や放射能のほうが、よっぽど汚いのではないのか。私たちは、便利さや清潔さを得るために、何を失ったのか、考える時期に来ているのかもしれない。



糞を食べるセンチコガネ。

（「共同通信」連載「オーガニックガーデンのすすめ」全 24 話の中の第 16 話に加筆）

【information】

糞土研究会では、会員を募集中。

年会費 1,000 円にて会報「ノグソフィア」が年に 2 回送られてきます。この会のマスコットキャラクターはフンド坊という「とぐろの帽子」をかぶった坊や。執筆陣は、菌学者やジャーナリスト、大学教授など、そうそうたる顔触れの人が、うんこにまつわるまじめな話、笑える話などを書いていて、感心したり、笑いこらげたり。このすごい会員たちに交じって、未筆ながら私も時々書かせてもらっています。もちろん、どなたでも会員になれますし、ノグソをしなくても伊沢糞土師に共感できれば、入会できます。問い合わせは下記まで。

電話 / fax 0296-75-2384 伊沢糞土師（メールなし）

郵便振替口座 00160-9-433086 糞土研究会

（通信欄に「入会希望」と書いてください）



会報「ノグソフィア」のイメージ・キャラクターは、漫画家の小池桂一さん作



「くう・ねる・のぐそ～自然に『愛』のお返しを」伊沢正名著

山と溪谷社 1,575 円。

最後にお楽しみの袋綴じ頁あり。

※ 伊沢糞土師は、スコップで穴を掘り、その中にノグソをして、植物の葉でお尻を拭いています。さらに、ビンに入れた水で手動式ウォシュレット。最後に土で埋め戻します。



ひきちガーデンの HP から問い合わせ・お申込み

→<http://hikichigarden.com>

～荒井弥栄さん～



お店をしていて一番嬉しい時は、知り合ったお客様がご自分のご病気を自分の力で克服して、その後イキイキしている姿をお見かけする時です。でも、不思議なもので体のトラブルって克服すると、何故か神様からご褒美をもらえる事が多いんですよー。結婚したり、望みの業種に転職したり、家族との関係が段違いでよくなったり…。今回ご紹介する弥栄さんに至ってはついに本まで出版されました！読ませて面白い本だったので、みなさまにもご紹介しようと思い、弥栄さんお願いしたら、ものすごい輪屋べた褒めのコメントを下さいました。あれ慣れてないので、ちょっと恥ずかしいくらいなのですが、せっかくだからご紹介させていただきたいと思います。弥栄さんの本は輪屋でもなくて、英語に興味のある方は是非読んでみてください！学校では教えない英語表現が一杯です。目からウロコがボロボロ落ちますよ！

[illegible]

「はじめまして・・・世田谷区用賀で進学塾の室長をしております荒井弥栄です。」

輪屋さんとはまだ一年のお付き合いですが、もうずっと前からゆう子さんとお付き合い
させていただいているような感じです。

1年半前に、突然顔にかなりのアトピーが出て、どの皮膚科に行ってもどの民間治療を試しても、一年近く全く治らず、毎日、本当に憂鬱で悲しくて絶望的になっていた頃、ネットでたどり着いたのが輪屋さんのHPでした。すぐにゆう予さんにメールをして、アドバイスをいただきました。ゆう予さんは2本を4回に分けて飲んだらいいとラクティスを勧めてくださいました。それからそれまで食べていた玄米菜食を、白米菜食にするようにアドバイスをくださいました。おっしゃる通りに、ラクティスを空腹時に飲んでいたら、なんと4日目位から急にアトピーの赤みが引き始めました。「これは絶対いける」と信じた私は、一日4本を飲み始めました。2週間もたたない内に、ほとんどかゆみも赤みもなくなり、スピノアもしみなくなり、嘘のように回復したのです。1か月後にはすっかり完治していました。まるで魔法の水でした。以後もずっと一日3本、疲れた時は4本飲んでいきます。毎朝顔を見るのが憂鬱で何度も「もう明日の朝、目が覚めなきゃいいなー」なんて思うほど、辛かった毎日が嘘のようです。

それからは、良いことが続き週刊朝日に「Yaeのビューティフル英語脳」の連載が始まり今年4月からは学校を1つ任せられ、更に、今月、本を創刊できることになりました。

そして、それまでも家の近くのお店から有機野菜を頂いていましたが、それも全部輪屋さんから送っていただくことにして、現在は毎週美味しい安心できるお野菜を送っていただいています。他の自然食のお店も沢山ありますが、輪屋さんの根菜は味が全然違うのです。ちゃんと生産者の人の顔が見えるということは本当に安心ですね。お肉は一切食べず、たまにお魚、食のほとんどはお野菜とご飯ですので、信頼できるお店から購入できるのは本当に幸せな事です。こうして今の私があるのは、ゆう子さん、輪屋さんのおかげです。

これからも、ずっといまのままの輪屋さんでいてくださいね。」

←『弥栄さんお薦め“魔法の水”ラクティス&智通』

左のページで弥栄さんにべた褒めしていただいた「ラクティス」。輪屋ではこまめに何度もお知らせしていますので、「しつこいわいっ☆」という感じではありますが、日本全国の不調な腸を救うためなら、輪屋は何度でもお知らせいたしますっ✋

先日久し振りにお医者さんとの間に大きな溝を感じた事件がありました。輪屋のスタッフいち大根まんじゅうが好きなズッキーが、若干の体の不調を覚え、久しぶりにお医者さんへ行きました。診察が終わってお医者さんから言われたのは「よく分からないから、とりあえず抗生物質飲んで」という診断でした。

・・・(-_-)「とりあえず抗生物質？」

「ここまで腸内細菌育てるのにどんだけ時間かけたと思っとなじゃー💀」

そうなんです。うちのスタッフはみんな“自然児志向”。極力自然に生きていきたいと願っているタイプなので、一筋縄ではいかないのです。(←厄介な患者とも言う)今は、「風邪への安易な抗生物質の処方」は控えるべきだ」と日本呼吸器学会がガイドラインを出してしまうほど、日本は抗生物質乱用国になっています。抗生物質のおかげで救われた命がいっぱいあることも知っているのですが、100%患者にする気はありませんが、もう少し副作用やリスクについて、周知されればいいのに…と思っています。

腸内細菌は、発酵食品や未精製穀物の食物繊維をエサにし、添加物や砂糖、ストレスに弱いデリケートでシャイなやつなのです。そのあまりのデリケートさゆえに **わっ!** と脅かされただけでもバラバラバラ…と死んでしまうほど。なので、会社や学校、家庭にストレスがあつたりすると、どんなに食事が良くても、たくましくワラワラと増えていく気なんてなくなってしまうのです。弥栄さんの場合も、仕事ができる女性特有のストレスがあるなと感じたので、ラクティスをお薦めしてみました。でも、弥栄さんにもものすごいスピードで効果が出たのは、私に相談のお電話をいただく前から、弥栄さんの食事に対する考え方と姿勢が完璧だった事が大きな要因だったことは言うまでもありませんが…。日々の努力と適切な補充。うーん。ステキ♥



【ラクティス】 30本 いつでも特価 **8000円**
5本 **1575円**

朝、起きぬけに1本が基本。早い好転がご希望の方は量を増やしてもOK。16種類の乳酸菌を、牛乳ではなく、乳酸菌にとってはとても棲みにくい豆乳の中で発酵させ熟成することで、力を高め、乳酸菌そのものではなく、よりシャープな効果を発揮するエキスのみを、独自の特殊な方法で抽出しています。



【智通(チツウ)】 6本 8925円 → **8000円**
12本 16800円 → **15000円**
(セール期間中) 30本 33600円 → **30000円**

ラクティスの原液。小分けで飲めるのでラクティスよりも飲みやすい。セール期間中はとってもお得です。



カレー 杏や

by たくみ

大岡山に去年の5月オープンしたカレー屋さん「杏や（あんずや）さん」に食べに行ってきました。輪屋のすぐ近くにありまして、歩いて1分くらいです。参加者はカレーに関しては黙ってられない3人（ゆう子、ヒロ、たくみ）です。

お店ですが、外観も内装も明るく落ちつきがあって素敵です。こんな雰囲気のところでは休日にランチするのとか、すごく良いなあと思いました。もっと言うと、ここに住みたいです。さて、さっそくカレーをいただいた感想ですが、野菜、果物をベースにしたヘルシーなカレーです。あっさりしていますが、コクがあって、とてもおいしいです。スプーンを持つ手を休めることができません。実際、ヒロさんと私はごはんをおかわりしました。トッピングが何種類もありまして、ゆう子さんがトマトナスカレー（¥700）、ヒロさんがシーフードミックス（¥1200）、私がチキンカレー（¥700）をいただきました。

なんと、トマトナスカレーのトマトとナスは輪屋のを使っていただいております！ありがとうございます！トマトの酸味がさわやかで、ナスがカレーとの相性の良さを見せつけます。続いてシーフードミックスですが、ホタテとエビのエキ스가口いっぱいに広がり、ゴージャスな一品。そして、ご主人イチオシがチキンカレー。すご〜く柔らかくなったチキンが、た〜っぷり旨みをふんだん肉汁とともにグイグイ来ます。書いていて、また食べたくなってきました。

普段私たちはあまり脂っこい物を食べないので、カレーだと胃もたれすることもあります。しかし「杏や」さんのカレーでは胃もたれしません。ぜひ、輪屋のお客様にもおすすめしたいです。ご主人ひとり、手作りでやっていらっしゃるので、1日限定35食ですでお気をつけください。ちなみにトマトナスカレーは意外にも男性に人気があるそう！



←※杏やさんのカレー

あるそう！

輪屋のまかないカレー日記

翌日、カレーを作りたくてしょうがなくなったヒロさんが、輪屋の夏野菜をふんだんに使ったカレーを作ってくれました。ナス、オクラ、ゴーヤを入れて、とてもおいしかったんですが、ゴーヤはカレーに入れないほうがいいみたい☆



抜群の保湿力

ル・スピノワ化粧品



犬の散歩や洗濯物を干すだけでもしっかり焼ける今日この頃。みなさまのお肌の調子はいかがでしょう？ 夏、ちょっと油断したときに肌が赤くなってしまった…という方も、ご安心ください、今からお手入れすればまだ間に合います！

今回は **お手入れ簡単派** **しっかりお手入れ派** **女優並みのお手入れ派** の3タイプに分けてお手入れ方法をご紹介しますと思います。

お手入れ簡単派 化粧水のつけ方をひと工夫！ ●●●●●

化粧水を100円玉ほど手のひらにとり、顔を手のひらで包むようにして肌になじませます。3分ほど間隔をあげながら、肌に弾むようなハリと潤いが感じられるまで数回重ね付けしてください。



← これを3回繰り返します。

しっかりお手入れ派 「ル・スピノワ」のフルラインで完璧 ✨ ●●●●●

 朝用化粧水 150ml 3570円	 夜用化粧水 150ml 3885円	 美容液 30ml 11550円	 オイル 30ml 10500円	 洗顔石鹸 200g 3990円
---	---	---	---	---

通常使用で2か月分

朝と晩1プッシュの使用で3か月分

通常使用で6か月分

女優並みのお手入れ派 夜用化粧水でローションパック ●●●●●

高価なパック専用の化粧品を買わなくても、ル・スピノワの夜用ローションを使ったパックは効果絶大！美白効果に自信あります。



輪屋の近くのサンドラッグで販売しています。
15個入り 420円



こんな感じに広がります。

目と口があいているローションパック専用ビニールマスク。輪屋で販売しています。
30枚入り 950円



こんな感じで、いざらうパック。上からラップをのっけて、O-シンの無駄な蒸発防止に!!

輪屋店頭でサンプルとル・スピノワの使い方小冊子をプレゼントしています。

「ふい・とん・ちっど」って何？

by ズッキー

最近よく聞く“フィトンチッド”。テレビの通販番組でもこのワードがでてくるようになり、テレビや雑誌でこの文字を見かけることも多くなったと思います。

フィトンチッド＝森林の香り、といわれても?????どうということ?と思いませんか。そもそもは樹木が昆虫や動物に葉や幹を食べられたり、病害虫に感染しないよう、自分で自分を守るために発散する揮発性物質のこと。根を張って動かない樹木は、フィトンチッドを作り出して発散することで外敵の攻撃から身をまもっているのです。

そうやって、何百年、何千年と健在している樹木もいるのですから、本当にすごい神秘ですよね。(余談ですが、私の主人の実家の熱海にある来宮神社の樹木もすごいのでお近くに行かれた際はぜひ!) そのフィトンチッドのちからを借りて、ナチュラル防虫対策をしよう! ということでおすすめのこちら。

デニコナイ セール期間中 ￥1050- → ￥893-

15%OFF

アレルギーの原因に多く挙げられるダニに対して、実はフィトンチッドがすぐれた『繁殖抑制効果』を持っているのだそう。ソファの脇やカーペットの上に置くタイプです。柑橘系のさわやかな香り。



ムシさんバイバイシート セール期間中 ￥1470- → ￥1250-

15%OFF

農薬成分を使用せず、青森ひば油などの植物成分で害虫を寄せ付けません。じゅうたんや畳の下に敷いたり、はさみで好きな大きさに切ってタンスや棚に。防虫効果の他に消臭、脱臭効果も。約1年効果が続きます。屋外の物置きやトランクルームにも。



ムシさんバイバイジェル セール期間中 ￥840- → ￥714-

15%OFF

ゴキブリにはこちら。フィトンチッドが空気中に発散することで害虫が嫌がる空間を作り、その場に棲みつくことを防ぎます。ゴキブリが通ろうな場所に置いておください。



植物成分防虫剤タンス用4包

￥525- → ￥446-

セール期間中

15%OFF

25包

￥3150- → ￥2678-

クローゼット用

￥735- → ￥625-

100% 植物由来の衣類用防虫剤。無臭だけど毒性が高い市販の防虫剤に比べ、森の香りで安心な防虫剤なら、季節ごとの衣替えも楽しくなるのでは?! タンスや引き出しに入れて使うタイプとそのままクローゼットに吊るすタイプがあります。



アレルギー対策のために買った防ダニ製品や防虫剤でさらにアレルギーなる方もいらっしゃるようです。防虫シートや衣類の防虫剤に含まれる化学物質を知らず知らずのうちに吸い込んで化学物質過敏症になりさらに症状が悪化ということも。

ダニやアレルギーを減らすには、まず有害化学物質を減らしていくことが必要なのですね。

輪屋掲載本と、オーサワカタログのご紹介

by たくみ



「おうちで楽しむナチュラルフード」という、東京の自然食品店を紹介する本に輪屋とふくんちゅが載っています！この本は自然食品



店の他にもレストラン、パン屋さん、ケーキ屋さん、全部で135店舗も紹介されています。お店紹介の他にも野菜、自然食品にまつわるコラムも充実していて、かなり読み応えのある本に仕上がっています。輪屋のページではヒロさんが、笑顔（しかし緊張で目は笑っていない）で輪屋を紹介しています。とても丁寧に取材してくれて

いて、朝摘み野菜のことや、おすすめ商品など、輪屋の魅力が詰まった内容になっています。そして、輪屋の姉妹店ふくんちゅも載っています。残念ながら9月17日で閉店が決まっていますが、写真がたっぷり掲載されていて、ふくんちゅのおいしい料理と、道子さん、愛さんの笑顔にいつでも会えます。このオールカラー150ページの充実した本、定価1680円のところを、特別に1200円で販売します！この本を見ているといろんなお店に行ってみたくになりますが、最後は輪屋に戻ってきてくださいね☆



続いてはマクロビオティック食品を扱う、オーサワジャパンの総合カタログのご紹介です。食品はもちろん、生活雑貨、化粧品まで幅広く載っています。それはもうオールカラー150ページですから、ずっしりと濃いカタログになっています。普段見かけることのないめずらしい商品もたくさんあります（※輪屋で扱っていない商品も取り寄せることができます）。こちら、1000円で販売のところを無料で配布し

ます。興味のある方は、店頭でスタッフに言っていただくか、通販でご注文の際、備考欄にその旨をお書き下さい。どちらも数量限定ですので、ご了承くださいね。

発酵ファン♡

by ゆう子

前回のニュースレターでご紹介した「発酵道」の本で素敵なお縁が広がっていました～。

本を読んで寺田本家の酒蔵見学に行かれた方や、寺田さんの講演会に行かれた方、映画を観に行かれた方など、私の知らない所で意外な広がりを見せていてちょっと感激でした。その中のお一人は寺田本家の“むすび”を飲んですこぶる体調が良くなったとの事。寺田さんは本当に百薬の長を作ること成功されたんだなと、お会いしたはないけれど、おめでとうのハグをしたくなりました。

木村さんのリンゴの本に感動した方には是非次に読んでいただきたいし、日本酒好きな方はバイブルにさせていただきたい！そんな願いを込めて、再度入荷いたしました。お酒が買いたいという方は、電話0487-72-2221 寺田本家まで。



ふっふっふ 😊 今日は締切り一日前。ついに締切り前日にあとがきを書けるという優雅な身分になってきました。まー、スタッフがほぼ総出で手伝ってくれてるので当たり前っちゃー当たり前なのですが…。なんちゃって、厳密に言うと、単に寝てないだけで、今は締切り日の朝5時。要するに徹夜な訳です。隣で27歳のたくみ君もパチパチとキーを叩いていますが、彼は昨日、今日の徹夜を見越して11時間近く寝てきました。しかも27歳。あと20時間くらい起きてられる位の体力があるはず。私、今年42歳。もうこの所、特に福ちゃんが生まれてからゆっくり寝たことがありません。ちょっとでも左右に首を振ると、目がクラクラ 🤯

でも、若い頃は誰かとチームで仕事をする事が出来なくて、いつも徹夜は一人だったので、体力がなくなった分、意地もなくなって、協力して仕事出来る人間的な丸みが出て来たのかな？と、よく働く隣の若者に感謝しながら考えております。🙏なんか、私、どっかの企業の部長みたい…。



先日、福ちゃんに映画を観せてみよう！と、映画館に出かけました。福ちゃんが大好きで、家でもよくDVDで観ている『トイ・ストーリー』の第3弾が上映中だったので、親子3人でルンルンしながら久しぶりの映画館に…。そしたら、もう時代は“3D”なんですね！なのに子供向けの映画なのに3D用のメガネは大人と同じサイズのものしかなくて、メガネがずれるずれる…。これは途中で嫌になって「帰る～」って言いたすかなーと思っていたら、何のこっちゃない、最後まで自分でメガネがずれないように押さえたまま2時間、座ってジッと映画を観ていました。この集中力！やっぱり子供ってエネルギーの塊りですよ。本当に集中したら微動だにしない感じでした。

噂通り、映画の内容は面白かったのですが、あれはどっちかって言うと、大人向けの映画だったと思います。おもちゃで遊んでいた男の子が18歳になり、おもちゃから卒業していく…という内容で、自分が子供から大人へ移行した経験があって始めて感情移入が出来るような気がします。そう、お察しの通り、私とテッシーがボロ泣き。😭映画が終わって明るくなったら、自分の両隣で思いっきり泣いてる両親をみて、福ちゃんもビックリしたようで「おうち帰ろう～」と一気に不安そうになっていました。

映画が終わってテッシーが「おれ、こんなに映画を観て泣いたの初めてかも…」と言っていました。が、「いえいえ、そんな事はありません。『ラストサムライ』観た時もあんさんは映画館いち号泣してはりましたわ」と答えておきました。トーマスのおもちゃで遊んでいる福ちゃんが18歳になる頃には私が57歳。うーん。本格的に部長の歳ですねー。57歳・・・まだまだ遊べるな ♡

