

自然食品

オーガニック  
りんや 輪屋

## 重大なお知らせが御座います～

いつもありがとうございます！ 輪屋のゆう子です。

寒いですね～。去年くらいから“私のラインは10℃”だということが明確になってきました。10℃をきると、全く体が動かず、頭も働かず、ただ凍えてジッとしているだけの爬虫類女になってしまいます。でも、東京って暖かいんですね。お正月に実家（兵庫県西宮市）に帰っていて、東京に戻ってきたら、大井町の駅で「ぬくっ！」（←暖かいの大阪弁）と叫んでしまいました。このニュースレターを読んで下さっている人の中で誰が一番寒いかな～と考えたら、いました。一番寒いだろう人が、「松館家のみなさ～ん！ 亜以子～！ 元気～？ 流水は来てますか～？」昔、輪屋で働いていた亜以子ちゃんは、世界自然遺産の知床の近くに住んでいるのです。ちなみに知床は今日何度だろうとネットで見てみたら、-11℃。東京の10℃なんてパラダイスですね。でも、-11℃の世界だとミニスカートも履く気にならないから、もしかしたらやっぱり一番寒いのは東京の女子高生の太ももかもしれません。がんばれ！ 太もも達！ 若さで乗り切れっ！



そして、そして、今回は重大なお知らせがあります！ 何と輪屋が**移転**します！

場所は、北千束3丁目、大岡山駅の反対側になります。駅からも歩いて5分くらいかかるので、大岡山1,2丁目、北千束1丁目、南、平町、碑文谷、などの方々からは随分遠くなってしまいます。移転するとなると、たくさんのお客様にご迷惑をお掛けする事になるので、散々迷って悩んでいたのですが、店舗と通販部門を統合しなければ作業が難しくなっている事と、建物の老朽化がニッチもサッチもいかなくなっている事、店舗面積の狭さなどを考え併せて、この度移転に踏み切る事に致しました。隣の靴屋のお父さん、お兄ちゃん、お肉屋さんの松坂屋の社長をはじめスタッフの皆さん、電器のマルタカさんなどなど…、商店街の大先輩達にも本当に可愛がって育てて頂きました。北口商店街から離れるのはかなり辛いのですが、輪屋の未来のために商店街を築立ちます事をご理解賜りますようお願い申し上げます。→詳細は中ページへ！



# 移転のお知らせ

みんな来てニャン♥

表紙にも書きましたように、諸事情相まって移転を決意いたしました。  
移転に伴い、数日お休みをいただいたり、諸々ご迷惑をお掛けすると思いますが、何卒よろしくお願ひいたします。また閉店、開店時にセールを行ったり、新店舗に移ってからは、定休日を設けたりと、いろいろとお知らせもごさいますので、是非この見開きページをじっくりお読みください。

## 新店舗 地図



新店舗 住所：東京都大田区北千束 3-20-8

2/25  
閉店

3/3

新店舗にて  
営業開始

## 移転に伴うスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	2/22			▶25 閉店	26	
	旧店舗 在庫一掃 クリアランスセール				移転のため お休み	
		▶3/2	3/3 開店		▶5	
	移転のため お休み		オープンセール			
2月22日～25日			旧店舗 クリアランスセール			
2月26日～3月2日			移転のためお休み			
3月3日～3月5日			新店舗 開店セール			

## 🌸 定休日について

新店舗に移ってから毎週月曜日を定休日とさせていただくことになりました。通信販売の業務も同様に、月曜日の発送業務をお休みとさせていただきますので、ご注意ください。

## 🌸 商品の入荷日について

月曜日が定休日になるので、お豆腐や牛乳の入荷日が変わります。ご注意ください。

月	火	水	木	金	土	日
定休日	よりの野菜	流通野菜	よりの野菜	流通野菜	よりの野菜	
	豆腐		豆腐	豆腐	豆腐	
	牛乳		牛乳		牛乳	
		パン		パン		
	納豆			納豆		

## 🌸 配達について

配達は今までと変わらずいつでもお引き受けいたします。場所が南に移るので、今までよりも少しエリアを広げ、上池台までフォローさせていただこうと思っています。お気軽にご用命ください。



### 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・上池台  
南・石川台・碑文谷・原町 あたり

## 🌸 メンバースカードについて

移転に伴い、レジの機械を新しくするので、メンバーズカードも新しくなります。今まで貯めていただいていたポイントは、1ポイントたりとも間違ふことなく、新しいレジにデーターを流し込みますので、ご安心ください。新しいカードの配布は新店舗にご来店いただいた際に古いカードとお引換えでお渡しさせていただきます。またポイントの還元率などは、今までと変わりません。

以前にご登録頂きましたご住所やお名前に変更があるお客様は、お手数ですが、変更事項をお知らせ下さい。  
新カードのお引き取りが1年間ない場合、カードは破棄させていただきます。

## 定期便『ご近所さん』と『遠方さん』について

高齢化、インフルエンザの蔓延、夏の酷暑、ゲリラ豪雨、寒波など、お買い物したくても外出するのが大変…という時代を見越して、輪屋では宅配に力を注いでいこうと思っています。生協やコープ、自然食系では大地やラディッシュボーヤなどと同じ仕組みで、定期的にご自宅まで商品をお届けする、というもので、名付けて『ご近所さん』。地域密着型の輪屋だからこそ、範囲は広げず、ご近所さんだけをしっかりカバー出来るよう、小回りをきかせてやっていきたいと思っています。ですが、最近は遠方のお客様からのお声が多いのも事実、そこで、『ご近所さん』開始に合わせて、宅急便を利用した『遠方さん』も限定 10 軒のみお受けしたいと思います。

『ご近所さん』『遠方さん』にご興味のある方はお問い合わせ下さい。

		 <span style="color: red; font-weight: bold;">10軒 限定</span>
配達頻度	週に一度	週に一度
対象商品	ご希望の商品	野菜パック ・ 2000 円分 ・ 2500 円分 ・ 3000 円分 ご希望であれば その他の商品も 同梱可
最低金額	1 回 2000 円～	1 回 2000 円+送料
ご注文サイクル	1 週間前注文	1 週間前注文
ご注文方法	ご注文用紙	・ ご注文用紙をファックス ・ メール
冷凍・冷蔵	配達可	冷凍（他の商品との同梱不可） 別個送料が必要 冷蔵（他の商品との同梱可能） その場合、クール代として +210円が必要になります
お支払方法	・ 都度払い ・ 次回まとめ払い ・ 月まとめ払い （現金 or コンビニ）	月まとめ払い （コンビニ）



『ご近所さん』にも『遠方さん』にも、次の週のお薦め商品や、特別商品のチラシなどを商品と一緒にお手元にお届けして、離れていても、ご来店いただけても輪屋の四季を感じていただけるように努力いたしますので、ご期待&ご安心ください。





安いカー  
安いカー

# 売り切れ御免の 在庫一掃クリアランスセール

店内商品  
15%OFF

2月22日(火)～25日(金)

※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。

2月22日から“店内空っぽ大作戦”としてクリアランスセールを行います。  
クリアランスセールなので、この期間のセール対象は、「店内の在庫商品のみ」と  
させていただき、追加のご注文や、商品の取り寄せなどをお受けする事が出来ません。  
また今回のクリアランスセールはご来店いただいたお客様を対象とさせていただきます  
ので、商品の予約、取り置き、電話やファックスなどのご注文も承る事が出来ません。  
何卒ご了承ください。

## 「ホットカーペット」

W-Line Cross方式で  
電磁波99%カット



12月のセールでも大好評だった、肌触り抜群のホットカーペット。  
電磁波を99%カットしてくれるので、長時間使用しても安心です。  
先着1名様に限り「2畳用・カバー付き」セール価格25%オフで34490円のところを  
さらに値引きして販売します。

2畳 カバー付 ~~¥45,990.-~~

→ ¥34,490.-

~~25%OFF~~



このサイズ。



34%OFF

先着1名様

¥30,000.-

これは3畳用です。

## 「電熱マット」

場所を選ばない1人用のマット。もちろん電磁波カットです。



~~¥18,900.-~~

→ ¥14,170.-

先着1名様

~~25%OFF~~

36%OFF

¥12,000.-

## マヌカハニー



風邪のひきはじめ  
のどの痛み  
ピロリ菌にも!

天然の抗生物質

赤痢菌を10時間、大腸菌やチフス菌は48時間で死滅させるという強い殺菌力をもつマヌカハニー。

風邪のひきはじめやのどの痛い時、ニュージーランドの人はスプーン1杯のマヌカを口に入れて少しづつ飲み込むそうです。ピロリ菌除去は食前にティスプーン1杯。店頭で資料をご用意しています。

500g 5040円→4032円

20%OFF

## イヤシロソルト



20%OFF

肌すべすべの  
入浴剤

砂糖、添加物、粗悪な油、ストレス… 現代社会は“酸化”する物のオンパレード。分かり易く表現すると“酸化”が老化なら“還元”は若返り。最初はイオウの香りが気になりますが、料理にハミガキに入浴剤にと色んな場面で使えます。パワースポットで有名な佐賀県唐津市産なので、四隅におけば部屋の浄化もバッチリです。

240g 1575円→1260円

## アップルソース 708g 735円

→588円



20%OFF

数種類のりんごを煮込んだだけのシンプルなアップルソース。カレーの隠し味やお菓子作りの時の材料として…。自分でりんごを煮るより安い。無糖です。

## アンチョビ

399円→319円



20%OFF

色んなアンチョビを食べてみたけど、今のところはこのアンチョビがチャンピオン。マダムに教えてもらって今度は自分でアンチョビ作ってみよ～

## 金時生姜



粒 (720粒入り) : 5,250円→4,200円

粉 (100g入り) : 2,625円→2,100円

20%OFF

普通の生姜の4倍ジンゲロールが多いので、ものすごく辛いのですが、辛い分、意外に早く効果を感じられます。

最近「低体温」の人がとても増えていますが、低体温でなくても「冷え性」という女性にもおススメです。

粉末の方は料理にも使えますが、入浴剤としてお風呂に入れても◎

## フロポリスマウスウォッシュ 200ml 1,260円→1,008円

20%OFF



天然由来 100%のマウスウォッシュ。殺菌、抗酸化、抗炎効果があります。市販のマウスウォッシュにある痛い刺激が無く、使用後の味覚の変化も無しで、口内は心地よい適度な潤いと使用感があり申し分なしです。しかも、芳香成分として2500本からわずか1ccしかとれないダマスク薔薇オイルが配合されているというのですから、贅沢です。

## 椿油スプレー

45g 840円→672円

95g 1,260円→1,008円

20%OFF



冬は髪も乾燥して枝毛・切れ毛になりやすいし、何とんでも静電気がすごい。鬼太郎か?と言いたくなるくらい髪の毛が逆立ったり、逆にピターと顔に髪が張り付いたり…。格好悪いったらありゃしない…←のは私だけ?

# 新装開店 オープニングセール



3月3日(木)～5日(土)

※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。

店内商品10%オフ

祝

新装開店

こんなに連続でセールされても・・・と皆さんはそう思われてませんか？  
私もそう思います。セールはあんまり間隔が近いといつもの喜びが湧き出て来ません  
よね～。しかし、「新装開店するのにセールしない」なんて逆に聞いたことがないので  
商売の習わしに準拠してやっぱりセールさせていただきます。  
こちらのセールはいつものセールと同じスタイルなので、個数の追加注文も、お取り寄  
せも、お電話でのご注文も受け付けさせていただきます。

## 20%OFF

## セール目玉



### 【国内産十五穀】

手軽な健康習慣にはこの一品。  
おさえておきたい雑穀がもれなく  
バランス良く入っています。  
味もグッド！

1kg 3623円 → 2898円



### 【黒豚水餃子】

国産小麦の皮を使用。  
豚ひき肉も安心の湘南ぴゅあブラ  
ンドのお肉です。

15個入り 651円 → 520円



### 【オーガニックホールトマト】

イタリア産の有機トマトをふんだ  
んに使用したホールトマト。  
パスタやロールキャベツ、スープ  
にいかがでしょう？

367円 → 293円



### 【紅玉梅干し】

皮が柔らかくてマイルドな酸味  
です。有機認定の梅を使用。  
ちょっと贅沢な梅干し 20%OFF で

200g 円 829円 → 663円



### 【セイロンティ】

輪屋の定番紅茶。有機茶葉使用。  
豆乳ティがおすすめ。あきのこ  
ない美味しさです。

378円 → 302円



### 【冷凍うどん】

とてもファンの多い讃岐うどん。  
1分茹でれば出来上がり。  
本場の製法を再現した他には  
真似できないコシ！

5食入り 567円 → 453円

3月3日(木)～5日(土)

大島の椿油、秩父の天然水や静岡のへちま水など、日本人の肌になじみのある成分で作られた化粧品。防腐剤はダイコン醗酵エキス、微生物醗酵により得られる増粘成分でクリーム状にしていたり、肌への安全にもトコトン気を配っています。大人の女性に使っていただきたい逸品です。



## 【口紅】 香料・タール系色素・石油系鉱物油不使用

植物油脂をベースに紅花色素と無機顔料で色素を出した鮮やかで美しい口紅。全12色。

店頭にカラーサンプルを置いています。

3.6g ¥3,990 → ¥3,192

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| ● P-212 ヴィヴィットピンク | ● P-224 レッドワイン    |
| ● P-216 ストロベリー    | ● P-225 ラズベリー     |
| ● P-218 ライトローズ    | ● P-234 ヴィヴィットワイン |
| ● P-293 オランジュ     | ● B-111 ピクシー      |
| ● P-295 ゴールデンタン   | ● B-113 サーモンベリー   |
| ● P-296 チョコレート    | ● B-192 モカ        |



## 【アイブロー】

私の必需品。書きやすいし、色もいいし、かぶれないし、使い始めてそろそろ9年目ですが、カートリッジを代えたのは多分4回くらい。そう考えるとお得です。2色

本体 ¥2,940 → ¥2,352 ● ブラックグレー  
 カートリッジ ¥1,890 → ¥1,512 ● ブラウン

## 【グロス・ヴェラ】 透明リップグロス

上品な光沢感とまるで美容液のようなトリートメント効果。唇にみずみずしいうるおいを与えます。ラメやパールは不使用。年齢を選びません。

13g ¥2,940 → ¥2,352



## 【ベルマスカラ】

天然水とミツロウをベースにした自然な仕上がりのマスカラ。にじみやダマになりにくく、軽いタッチでカールが持続します。

6.4g ¥3,675 → ¥2,940

新店舗は少～しだけ売り場面積が広がるので、化粧品のサンプルを常時陳列する予定です。国産の原料で作られたものや、食べられる原料で作られたもの、肌の生理を徹底的に考えられたもの……。コンセプトは多少違いますが、安全なものだけをご紹介します。

## PREMIUM SERIES

### 【プレミアムアイクリーム】

超リッチなアイクリーム。小じわがでやすい目元口元・額やハリが失われがちなまぶたなどにポイントで使用してください。

15g ¥6,090 →  
¥4,872



### 【ボディケアセラム】

ボディ用美容液

ボディ用なのに、ローションではなく美容液。成分を見て思わず営業の方に「安過ぎませんか？」と言ってしまいました。

リマナチュラルの意地が見える逸品です。使い心地もすごくいい！

200ml ¥3,990 →  
¥3,192



### 【クレンジングジェル】

洗い流すタイプの弱酸性油性ジェル。

石油系合成界面活性剤不使用なので、お肌への刺激が随分楽に感じられます。椿油とオリーブ油配合です。

120g ¥2,940 → ¥2,352



### 【クレンジングフォーム】

低刺激な弱酸性の洗顔料。

うるおいを保ちながら汚れや余分な皮脂を落とします。洗い上がりもしっとり。

120g ¥2,625 → ¥2,100

### 【椿油】

国内産の椿油を昔ながらの方法で精製しています。

肌になじみやすく、酸化しにくいのが特徴です。

お顔だけでなく、ヘアケアなど全身お使いいただけます。

80ml ¥2,940 → ¥2,352



### 【サンプロテクター】 日焼け止め

微粒子チタンが紫外線を反射してショットアウト。化粧下地にもなり白浮きせず少量でさらっとのびて肌をカバーします。(SPF15・PA++)

30g ¥2,940 → ¥2,352





## 輪屋スタッフの大好き ベスト3

← こんな年賀状から始まった今年の輪屋。新しいスタッフも多いので、自己紹介を兼ねて、久しぶりに「大好きベスト3」をあげてもらいました。今度はお客様のベスト3のアンケートもとってみよう！その時はご協力お願いします！



### TESSY' S RECOMMEND

#### 1位 ろばやのコーヒー豆 683～798円

自分の中にあつたオーガニックコーヒーは不味い！を覆された逸品。コーヒーは体に悪いとか何とか言われることもありますが、豆の質が良くて焙煎が上手で鮮度が良ければ（脂肪分の酸化がすすんでいない）まず心配ないです。もちろんカフェインの影響はありますから、それは考慮してね。それと、胃に悪いというのはコーヒーよりも砂糖の影響が強いのかもしれません。なのでコーヒーは是非ブラックで。

#### 2位 ララバー 315円

6～7年前に、ローフード（非加熱食・生食）にはまりました。その時に会ったローフード対応のカロリーメイト（もろ商品名で御免）みたいなやつ。デーツ（なつめやし：お砂糖みたいに甘いっす！）とナッツ（こいつも非加熱だというところがミソ）が主役です。ちょっと小腹がすいた時にどうぞ！意外とボリュームがありますが、非加熱なだけに消化吸収は素晴らしく良いので胃腸への負担は軽いです。病中病後にもオススメ。エネルギーチャージ！！な感じですよ。

#### 3位 冷凍 鶏肉&豚肉

このお肉たちを忘れてはいけません。私は博多の人ですので、鍋と言えば水炊き。水炊きが美味いかどうかはもろに素材で決まるのです。輪屋の鶏モモ肉でなければ、美味しい水炊きにならず、老舗の水炊き屋よりうちで食べた方が圧倒的に美味い！けど、言えないっ！って思いを何度したか！オーサワの生しょうゆと柚子の粹で完璧です。豚肉は基本菜食の裕子がない時は、野獣となって生姜焼きなんかしちゃいます。臭みのない旨味のある脂が特徴。ええもん食つとるなあ・・・この豚・・・と、呟いてしまいます。



### YUKO' S RECOMMEND

あたしのスペースなくなっちゃったー（涙）うーん、しょうがない手短かに！

#### 1位 ル・スピノワ シリーズ

私が命がけで販売している「ル・スピノワ」という基礎化粧品。42歳でもスッピンで歩けるのはこの化粧品と野菜と図太い根性のおかげだなと確信してます。保湿力抜群。肌の上からル・スピノワ、体の内から人参ジュース。決まりです。

#### 2位 セイロンティ 378円 & 無調製 豆乳 304円

多分、日本で一番このセイロンティを飲んでると思います。実家に帰る時は豆乳とセットでわざわざ送るほど。セミナーに行く時はポットに入れて持って行っちゃうもんねー。

#### 3位 冷凍 釜揚げ一番うどん

旗の台の「でら打ち」に出会うまでは、気軽に食べれる距離感の中で最高に美味しいうどんでした。あー。本場の讃岐うどん食べに四国行きたい～。水炊きのメにも最高です。

## HIRO' S RECOMMEND

### 1位 丸しぼり味噌 1092円



丸しぼり味噌独特の深いコクと甘みがあり、素材の味をさらに引き出してくれます。お味噌汁はもちろん味噌鍋に使っても最高です。赤・白2種類ありますが、それぞれの味わいがあり、コクなら赤味噌、甘みなら白味噌がおすすめです。量が多いのに価格も手頃なのが嬉しい所です。

今年も美味しい野菜に  
“愛と真心”を添えて  
皆さまのご自宅まで  
配達させていただきます！



### 2位 オーサワ生しょうゆ 1365円

輪屋に来て、この醤油の美味しさに驚いたのを覚えています。今までの醤油は何だったんだという位の感動でした。豊かな香りが広がり、しっかりとした醤油の味わい、その上スッキリとしたさわやかさも素晴らしい醤油です。僕は外食の時にマイ醤油として持ち歩くこともあるほどの生しょうゆファンです。



### 3位 天日乾燥海苔 10枚入り 578円

磯の香りがそのまま一枚になった様な濃い風味が味わえる一品です。少し火で炙ると風味がさらに増して、パリッとした食感を手巻き寿司やおにぎりによく合います。



## FUKUTO' S RECOMMEND

みなさん、いつも声を掛けてくださってありがとうございます。  
僕は4歳になりました。毎日保育園に行って、お友達と走り回って遊んでいます。最近の趣味は“お尻を出す事”自由が丘の駅でお尻をピロ〜んと出すと女子高生のお姉ちゃん達に「かわい〜」って言ってもらえるんだー。ママは真剣に怒ってるけどね。商店街をお尻出して歩いてる子がいたら僕だから気軽に声を掛けてね！でも、本当は寒いんだよ。サービスでやってるだけさ。

### 1位 たまごボーロ 231円

僕は赤ちゃんのころ、とってもアトピーが出やすかったから、ずっとおやつは干し芋だったんだ。だけど2歳くらいから、このたまごボーロだけは食べても大丈夫になったんだよ。玉子も砂糖も入ってるんだけど、なぜか大丈夫で…嬉しかったな〜。毎日1袋だけって決ってるんだけど、食べてる間は美味しくて我を忘れちゃうよ。

### 2位 飲むこんにゃく 210円

僕はこれも大好きなんだ〜。でもやっぱり1日1個って決ってるから、飲み終わった時はどうやってもう1個をゲットするかで悩むんだ。でも、ママがいない時のパパに頼めば大丈夫だってことが分かったんだよ。男同士の秘密なんだって。あれ？

### 3位 黒糖ドラ焼き 116円

なぜ好きかって？ それはもちろん僕がドラえもんファンだからに決ってるじゃないかー。最近ではドラえもんの歌も歌えるようになってきたんだよ。歌詞はメチャクチャだけどね。まー魂込めて歌ってるから歌詞は関係ないさ。

## MAKI'S RECOMMEND

こんにちは。まきです。私の一押し商品は、生活必需品のこの3品です。

これを挙げてもいいのかなあ〜。王道過ぎるかなあ。と悩みながらも本当にお世話になっている商品なだけに外す事も出来ず。



### 1位 ル・スピノワ ナイトケアローション 150ml 3885円

やっぱり、この保湿力が凄いです。納得できる化粧品に出会っていない方はぜひ一度お試しください。※セール除外品

### 2位 湯まいると 30包 850円

アトピーっ子の永年の悩み。お風呂上りの痒みの種、塩素を一瞬にして除去してくれます。しかも、1包あたり30円を切る安さは本当ありがたい。涙がでます。



### 3位 手づくり生しょうゆ 1L 1365円

高いけど、でもこれじゃなきゃ嫌だな〜。。。。

料理の腕はないので、毎日が生しょうゆ様様です。煮物に、お蕎麦、洋食の隠し味に。このお醤油じゃないとなあ。(何度でも言いたい)



## ZUKKY'S RECOMMEND

通販部のズッキーです。輪屋に入って3年目。私のランキングは輪屋に入ってから数え切れないほど開封した商品ランキング！単に好きだってことですけど。

### 1位 大根まんじゅう 150ml 389円



もうご存知の方もいらっしゃると思いますが、大根まんじゅうが大好きで毎週買ってます。手づくりなので、皮の感じや中身の具も微妙に違ってたりして(時々コーフーの大きいのが入っていたり!)毎週食べているとそれがまたおもしろくて。

からし醤油をつけて食べても美味しいです。

### 2位 ル・スピノワ コルカタライザー (美容液) 30ml 11,550円 ※セール除外品

脱ステをしている最中、ローション系の水ものがしみて痛い時も、コルカタライザーだけはつけることができたので化粧水のごとく使っていました。本当に一体何本開けたかわからないぐらいとんでもないセラブ使いをしましたが、当時の私にとっての乗り切り方だったのです。今では一回に1プッシュか2プッシュの通常量になり、肌も元気！これからも使い続ける愛用品です。



### 3位 ビタリッツ 1L 567円

お米でできたドリンクなのですが、ふくんちゃ時代ビタリッツ寒というビタリッツで作った寒天のデザートを作っていました。お客様にもスタッフにも大好評で何本開けて作ったか数えられないほど。なつかしい。。。寒天などはもちろん、ココアやブラックジンジャーで割って飲んでも美味しいです。



チェリー伊藤

今年のチェリーは  
アイアイ参ります  
のことよ。

## ITO'S RECOMMEND

いとおでございませ。みんなは何を選んでいるのかしら、と少し気に  
しつつ・・・私のお気に入りランキングはこちらでございませ♪  
ご紹介するにあたりましては1位と2位はとでも迷うところす(汗)  
結論；同じくらいおすすめす♥

### 1位 カレーの壺(チキン) 180g 609円

野菜用も取り扱いがありますが、それよりも辛めのこちら、チキン用です。動物性原料や化学調味料、保存料はもちろん不使用です。カレーそのもの以外に、シンガポール風のビーフンやカレーコロッケなどの調味用としても使えて大変便利です。味は本格的！

って当たり前すね・・・スリランカ製でした。本格的じゃなくて本物す(笑)



### 2位 店頭レギュラーメンバー根菜類

とりわけ生姜がないと始まりませ。うちには生姜と、根菜類をたっぷり使ったカレーの作り置きが常にあり毎日いただきます。いい土から育って生まれた根菜類のパワーの凄さといったら！

### 3位 洗濯用粉せっけんローブ 1.5k 693円・3k 1260円

寒い冬場は水に溶けにくいからって皆さんは言うけれど、私はお湯で手洗いしておりますからカンケーないのです。白いものの洗ひ上がりは本当に素晴らしくて手放せませ。白はあくまでも白く！そして乾けば、タオルなどは柔軟材を使わなくてもふわふわす。

## AIMI'S RECOMMEND

初めまして、あいみといます。マクロビオティックを実践している32歳です。元々は輪屋のお客だった私が選ぶベスト3は、私が「むむっ！輪屋、デキる・・・。」と感じるきっかけを作った、こちらのドリンクたちでございませ！



今年から輪屋にフルで  
入ります！  
がんばるぞー  
あいみ

=3=3=0



### 1位 ライス&ソイ 250ml 210円 / 946ml 546円

玄米甘酒と豆乳をブレンドしてあり、独特の甘みとコクがとってもおいしい。以前働いていたマクロビカフェで取り扱っていて、当時からだ一い好き！だったのですが、マクロビのお店以外ではほとんど見たことがなく…。しかし、ある日輪屋で発見！！それ以来、足繁く輪屋に通うようになったのでした。

### 2位 ライスドリーム 240ml 231円 / 946ml 609円

玄米使用のライスドリンク。ほんのり甘くてこちらも美味。牛乳や豆乳と同じようにお使いいただけます。ライス&ソイ同様、マクロビ関係のお店でしか見たことなかったのですが…。やっぱり輪屋にはありました！



### 3位 ビタリッツ 1L 567円

こちらと同じくライスドリンクですが、イタリア産の有機白米使用です。ライスドリームよりちょっと甘め。ライスドリームとビタリッツは植物油を使用しているので、ライス&ソイに比べて若干マツリした口当たり…。やっぱり、ライス&ソイが私の中では断トツ1位です！





## TAKUMI' S RECOMMEND

### 1位 和み (なごみ) ベーグル 243円



よもぎを練りこんだ生地には、程よい甘さの小豆を入れ上から胡麻をたっぷり振りかけたベーグルです。これを軽くトーストすると、モチモチして、さらに胡麻がとても香ばしくなり

最高です。毎週金曜日に入荷します。週末にこれを持って洗足池にピクニックに出かけたら楽しそう！たくみは一緒に行ってくれる人募集中です(汗)！



### 2位 サンプノワ 500ml 158円

これは炭酸入りミネラルウォーターです。去年の猛暑では、かなりお世話になりました。コンビニでも炭酸水は売っていますが、これと比べると、なんだか雑で後味のさわやかさも違うなと感じました。フランス産だけに、そう、まるでフランス車、プジョーの様なしなやかさ。プジョーに乗った事無いけど。レモンを少し絞って飲むのもお勧めです。

### 2位 アレppo (ノーマル) 200g 525円



私はこれで髪の毛も含め全身を洗っています。肌のトラブルに悩んでらっしゃる方はアレppoかスピノワのホイップドソープをお試し下さい。余談ですが、私が行っている下北沢の美容院でもこれをお勧めしていて、アレppoで髪を洗ってくれるのです。美容師さんいわくアレppoは「優秀」とのことだそうです。

## KONANA' S RECOMMEND



初めまして、福岡から来ました、こななです。以前に働いていた「十丈」  
と区別するために「こなな」と呼ばれています。アトピーで悩んでいた時に  
輪屋を見つけて助けていただきました。毎日たくみお勉強させていた  
いでいます。店頭でみなさんとお話しするのことがとっても楽しい♪千代でお店

の役にたっているの分かりませんが、今後よろしくお願ひします。



### 1位 そばがりん糖 231円

砂糖は三温糖で国内産のそば粉も使用しています。こりまつまめでしたら止まりません！味は濃くなく、子供から大人まで食べられる美味しいです(^)



### 2位 かごめとろろこんぶ 50g 525円

真こんぶと、かごめ昆布をMIXさせたとろろ昆布です。化学調味料、合成添加物は一切使用していませんので安心！ごみんとの相性バツグン！  
他にもうとんやお味噌汁なんかに入れても美味しいです。



### 3位 オーサワ生しょうゆ 1L 1365円

醤油はどゆかが美味しいかなんてなかなか分からないものですが、これは違いました(\*O\*)美味しいです!!! 特にお勧めは輪屋に売っている「乳酸菌生活納豆」にかける!です。普通の納豆にはからしや醤油(こり、結構砂糖が入っています)がついていますがこの納豆にはついていないので是非この醤油もお試し下さい!

# スタッフ伊藤@通販部の 和洋スイーツの世界へようこそ!

## お出かけおやつ、和洋サクサク対決 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。  
お天気の良い日中は冬の終わりもうすぐ、なんて雰囲気はこのシーズン、お出かけのおともに、  
どんなおやつが一緒ならより楽しいひとときになりましょうか？答えは『なにはなくともサクサクの食感  
のアイテムは必須』！こちらが基本。当然でございませう？  
さらに加えて：『みんなでわいわい食べられるだけの量がある』『残っても、持って帰ってご自宅  
でひと手間加えることができる』このあたりも押さえて…そこで、何を選ぶかと申しますと！  
フフ、番長におまかせあれ！それでは参りませう♪

### その言 黒米おこげ、八穀おこげ 546円

和のサクサク横綱、もちろん！おせんべいでございませう！ご飯の粒が見た目  
に残っていて歯ごたえが軽くて食べやすい、揚げせんべいなのに油っぽさが  
全然感じられない、つつい手が出てしまう揚げせんべい。

「主役のうるち米は宮城県大崎市田尻の小野寺さんが育てた特別栽培米」で  
すって。しっかりこだわり素材でございませうよ！

見た目は『八穀おこげ』のほうが、おせんべいの表面のつぶつぶが小さく見えますが、これはうる  
ち米以外の穀類、きび、粟、ひえや麦などがいろいろと入っているせいかと思われます。よく噛ん  
でゆっくり味わいますとホントにご飯みたいです。噛めば噛むほど穀類の魅力がわかります。玄米が  
入っているのもポイントでございませうね。一方で、『黒米おこげ』はうるち米と黒米で『おこめで直球  
勝負系』ですので、粒がすべて均等ですから軽さはこちらの方がよりサクサクに感じると言えませう。  
以前、スタッフ一同で寄居の畑にお邪魔させて頂いた際、農家さんのところでたらふくご馳走を頂い  
てきたというのに、帰りの車中で争奪戦になった事もある、従業員皆の太鼓判の逸品でございませう！



### その式 ガリバルジー2種 アップル、レーズン 567円

洋のサクサク横綱、番長的にはガリバルジーでございませう！国内産小麦使用で  
バターなどの乳製品、卵も不使用のパイなのです。アレルギーで原材料が気にな  
る方にも、こちらなら大丈夫なのではないかしら、と。そこがスバラシイのでご  
ざいませうよ。私どもの店舗では、この『ガリバルジー』はじめ、小麦粉系のお  
やつは三育フーズさんの物の扱いが他にもいくつかございませう、それはどうしてなのかと、うちの  
ゆうこに聞いてみた事が以前にございませうが、曰く『小麦は国内産！安心で美味しい！』との事。  
りんごのほうはかすかな酸味が爽やか。レーズンは果実の自然でふんわりとした甘さがステキです。



…さて、お出かけから帰ってきて、いずれのおやつもまだ運良くお手元に残っていたならば、是非ひと手間かけてお試し頂きたい！両横綱とも、トースターで温めて召し上がってみてくださいませ。ガリバルジーはきつね色、おこげせんべいは軽く炙る程度（←すぐ焦げてしまいます）が目安です。ガリバルジーは皮の上面にメープルシロップを薄く塗り、お好みでシナモンを香り付け程度に。アップルパイみたいに楽しむのはいかがでしょう。おせんべいのほうは、袋で砕いて中華スープに入れたりしてもよろしいかと思ひます。それでは一足お先に春を探す近場の旅のお供にも、クリスピーなお菓子達と共に楽しくお過ごしくださいませ。



鳥たちの知恵

私は不動産物件をひとつ持っている。仲睦まじい新婚さんにはぴったりの木造のワンルーム。暮れから翌春にかけて下見の客はめじろ押し。それは庭木の中ほどにくくりつけてあるシジュウカラ用の巣箱である(巣づくりは5月と7月の2回)。



●「シジュウカラの巣箱」  
(写真提供：黒須一彦)  
巣箱の中では一番ポピュラーなのがシジュウカラ。よく中に入ってくれる。穴の大きさは直径28ミリがよい。

巣箱の中を見ると、芝生などに生えて人間から嫌われるコケを約8センチの厚さに敷き詰めてある。コケには殺菌作用があると言われているが、シジュウカラの子育ての賢さに驚く。

「最近、シジュウカラが鳴き声を使い分け、天敵からひなを守る」という新聞記事を読んだ(朝日新聞1月14日付)。それによると、カラスが来た時には、親は「チカチカ」という鋭い声を出し、それによってひなは巣の底に引っ込んでうずくまるという。巣穴から突っ込まれるカラスのくちばしをかわすためには、うずくまるしかないからではないかと言われている。

それに対し、アオダイショウが来ると、親は「ジャジャ」とにごった声で鳴き、巣穴に侵入して来るヘビから身を守るため、ひなは巣から飛び出すという。

そのほかにもわかっている鳴き声は、

●オスが静かに巣を見張っているときは、  
「ピピツー、ピピツー(音階でいうとシシソーと、下がるパターン)



●「鳥のえさ台」  
えさやりは、イモムシ・毛虫などがいなくなるころからやり始め、4月になったら徐々に減らしていき、4月中には中止する

●何かを訴えたい時には、  
「ツープーツープーツープー(ソーシーと上がるパターン)

●スズメなどの敵を威嚇するときには、「ピツジュルジュルジュルジュル」

●心配そうにのぞき込む前には、  
「ピーツープー(シーソーシ)」

私の「不動産収入」は、シジュウカラの渾身の子育てぶりを垣間見たり、こんな楽しい会話を聞けるということだろう。



●「シジュウカラの巣」  
外寸約 15×12cm  
厚さ約 8cm、  
内寸(産座) 4×4cm  
深さ 4cm コケと獣毛で作ってある。コケには殺菌作用があるという。



●「シジュウカラ」  
(写真提供：佐藤浩一)  
黒いネクタイをしているように、たてでツープーツープーと鳴く。一年を通して姿を見られる留鳥。

植木仕事をしていると、庭の樹上に鳥の巣を見かけることがある。多いのは、ヒヨドリとドバト。

ヒヨドリはけっこう粗雑で、ビニールひもや粘着テープの裏紙など、人間の使っている化学製品でもおかまいなし。けれども、ひなたちが直接触れる産座は、シュロなどの自然素材だけでつくられている。誰から教わらなくても、鳥たちは有害物質の危険性を分かっているのだろうか?人間ときたら、食品添加物や新建材、化学繊維の服など、食品や肌に直接触れるものにまで化学製品を使っているのに。ドバトはヒヨドリよりさらに粗雑で、粗い枝を敷いただけの座布団のような巣をつくる。けっこう強心臓で、人間がいよっうがおかまいなし。庭の木の上でも、よく巣をつくる。



●【ヒヨドリの巣】

外径約 13×11cm  
厚さ約 8cm  
内径(産座) 8.5×7.5cm  
深さ 5cm  
外側はビニールひもでびっしりと覆われているが、中の産座はシュロの外皮でつくられていて、最後に枯れ葉の座布団を数枚敷いてある。



●「カラスの巣」

外径約 60×50cm  
厚さ約 20cm、  
内径(産座) 16×16cm  
深さ 8cm

さすがに大きい。カラスは、産座にまで針金を使う。しかし、それぞれの土地の植生を見極め殺菌作用のある枝やツタなどで巣をつくる。

カラスの巣は、針金が大好き。あるとき、ケヤキの剪定で巣を見つけたが、なんと女性の下着がかかったままの針金ハンガーを使っていて、びっくり!3階や4階に住んでいるのに、下着がなくなる…と不気味に思っている方がいたら、下着ドロボーはカラスの仕業かもしれない。くれぐれも下着は針金ハンガーに干さないように、ご注意を。

気にとめないで、まったく耳に入ってこない鳥の声も、意識するとあちこちから聞こえてくる。時には、浮世の雑事をしばし忘れて、耳を澄ませてみては、いかが?

※写真の巣は、巣立った後の巣。卵があるときは、なるべく巣の周りを剪定しないようにし、敵から身を守れるようにする。



●図鑑

「日本の野鳥 巣と卵図鑑」  
(世界文化社 6,800円+税)  
巣と卵というアプローチから作られたマニアックな図鑑。美しいイラストで、見ているだけで楽しい。



●「とりのぱん」

とりのなん子著 / 講談社  
(ワイドKC モーニング)  
私は、この漫画で鳥のことをかなり勉強した。ゲラゲラ笑えるうえに、詩的・抒情的でもあり、おススメ!今のところ10巻まで出ている。

曳地トシ

神奈川県真鶴町生まれ。現在夫と共に造園業を営む。オーガニックガーデン・プランナー。2005年、日本オーガニック・ガーデン協会を立ち上げ、2006年NPO法人取得。著書に「オーガニック・ガーデン・ブック」「無農薬で庭づくり」「虫といっしょに庭づくり」(以上、築地書館)「オーガニック・ガーデンのすすめ」(創森社)など。



(撮影: 鈴木正美)

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



「みのもんたのサタデーバツ」で紹介されたソフリエ講座

この「大岡山マダムレシピ」のコーナーですが、急遽予定を変更し、いつもとちよつと趣向を変えて“おじいちゃんの孫育て——ソフリエ講座”なるものをご紹介します。

“ソフリエ”とは、耳慣れない言葉ですが、家事も育児もこなしてしまう頼りがいのあるおじいちゃん（祖父）に与えられる称号です。

NPOエガリテ大手前が全国各地で展開しているソフリエ講座というものがありますが、そこで育児に関する講義・実習を受講し、その知識・技能を習得したおじいちゃん達が、孫育ての達人としてソフリエに認定されます。

今、核家族化が進み、本来なら家の中で母から娘へ、そしてそのまた子供達へと伝えられて行くべき、子育てのちょっとした知恵とか、技とか、そういったものが非常に伝わりにくくなっています。自身が成長する過程において「乳幼児に接する機会のないまま大人になり、初めて接する乳幼児が我が子」という若いお父さん、お母さんが大勢います。しかも、家の形態そのものも、昔と違い社会に開かれていない昨今、プライバシーは守られるようになりましたが、子育て中のお母さんが孤立するという危険があります。そして、育児不安や、育児ノイローゼが急増し、少子化や幼児虐待と関連付けて、益々大きな社会問題となってきてきています。子育て中の若いお母さん達と、それ以外の多くの大人を何とかしてつなぐ意識的な努力が必要だと考えられます。



人形を使って抱っここの練習



オムツ替えの練習をする受講生たち

そこで、長寿大国となったこの国だからこそ存在する、元気なおじいちゃん、おばあちゃんの力を孤立しがちな新米のお父さん、お母さんとうまく結び付け、子育て支援に役立てることはできないでしょうか。

NPOエガリテ大手前では、そこに着目し、特に今まで子育てに関わることの少なかつたおじいちゃん向けの“孫育てハンドブック”を作成し、それを使って講座を開催しています。

今回は、そのソフリエ講座の調理実習のメニューの一つをご紹介します。料理には不慣れなおじいちゃんでも上手に“だし”をとるという基本さえマスターすれば、実に簡単に応用もきくし、あっという間に料理の達人になれます。“美味しいだし”と“旬の野菜”と“厳選された調味料”を使って（まさにこのコーナー

大岡山のマダムレシピそのものです) 和食の基本の味噌汁とご飯を作るのですが、ついでに離乳食も同時進行で作っちゃおう! というコンセプトの献立です。

実は、何を隠そう、私はその講座の講師の一員なのですが、遠方での講座の時はちょっと無理なのですが、近場で開催の時は、出来る限り寄居の野菜と輪屋のこだわり調味料を持ち込んでいます。

手間がかかっていないのに美味しくて「どういう素性のお野菜と調味料なんですか?」とたずねられたりします。そんな折には、もちろん声を大にして寄居のこだわり野菜と輪屋の品々について宣伝しているという訳です。

では、前置きはこのくらいにして、その注目のレシピです。

## 【調理実習】

- 献立
  - ・ 大人： 菜飯、味噌汁、炒めなます
  - ・ 乳児： おかゆ、根菜のピューレ



### ● レシピ 前もって準備しておくこと

- ・ 出し汁の準備： 水1リットルに昆布と椎茸を漬けておく。
- ・ ご飯のセット： 米を洗って、炊飯器にセットするが、その時、乳児用にカップ（湯呑茶碗など）に洗った米を大さじ1と75ccの水を入れ、カップごと炊飯器に入れておく。

- 手順
  - ① 炊飯器のスイッチをON。
  - ② 出し汁を沸かしている間に、野菜の皮をむき切る。大根や人参の皮は、炒めなますに使うので捨てずに取っておく。
  - ③ 出し汁に野菜を入れて、コトコトしている間に、炒めなますを作り、菜飯用の小松菜も準備。
  - ④ 乳児用の野菜を取り出し、味噌を入れて、味噌汁の完成。
  - ⑤ ご飯が炊けたら、小松菜を混ぜる。

### ● 材料 (4人分)

**菜飯**：米3合、小松菜1束、塩、いりごま

- ① 小松菜はみじん切りにしてボウルに入れ、塩をふってしばらく置き、出てきた水気を絞る。
- ② ①を炊きたてのご飯にサックリ混ぜる。味見して、塩味を調べ、いりごまをふりかける。

**味噌汁**：大根5~6cm (いちよう切り)、人参4cm (いちよう切り)、じゃが芋1~2個 (いちよう切り)、玉ねぎ1個 (薄く串切り)、味噌大さじ4杯くらい、出し汁1リットル

**出し汁のとり方**：昆布10cm角1枚、干し椎茸2個、花がとお1つかみ

- ① 昆布と椎茸は、1時間以上1リットルの水に漬けておく。
- ② ①を強火にかけて、沸き上がった後、昆布と椎茸を取り出し、そこに花がとおを入れ、すぐに火を止める。
- ③ 花がとおが鍋底に沈んだら、ザルでこす。
- ④ 鍋に③と、切った野菜を入れ、火にかける。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、乳児用の分を取り出して、つぶしておく。乳児の月齢により、野菜はピューレ状につぶしたり、小さく刻んだり、味噌汁の上澄みを少しかけたり、加減する。
- ⑥ ⑤に味噌を溶き入れる。



**炒めなます (大人用)**：昆布、椎茸、大根の皮、人参の皮 (上記を全部せん切り) ひじき 10g

切干大根 30g、酒大さじ2、みりん大さじ2、醤油大さじ2、酢大さじ1

- ① ひじき、切干大根を水でもどしておく。
- ② フライパンにゴマ油をひき、せん切り野菜、ひじき、切干大根を炒める。
- ③ 全体に油が回ったら、調味料を加え、汁気がなくなるまで炒り煮にする。

## ●●●●● キラナさんの出張鑑定再開します！ ●●●●●

今度の輪屋の移転先には、地下にスペースがあり、そちらでキラナさんに出張鑑定を再開して頂く事が出来るようになりました。それに先立ってまた私も占って頂いたのですが、やはりキラナさんの占いには改めてビックリ。「当たるも八卦、当たらぬも八卦」という占いの粋を完全に超えています。以前は月に1度のペースだった出張鑑定を3月からは、月3回に増やして頂くことにも成功♥ 占い好きの人が思わず惚れこんでしまうという、独自の占い観を持つキラナさんに改めてタロットについて聞いてみました。

<http://kirana.modalbeats.com/>

### 『タロット占いとは』 by キラナ

タロットの最もパワフルな使い方は、私たち自身について、より深い理解を促すための道具、としての使い方です。

私たちが、人生を、思う存分に生きるためには、「私」にとっての真実が、とても大事になります。「私」に対する答えを、様々な体験をしながら、探して行くのが人生と言ってもいいでしょう。

しかし、私たちは、「私」というものを、自分で良く知っていると思っていますが、何故自分はこんなことをするのか、何故こういう反応をしてしまうのか、実のところほとんど理解してはいません。私たちの思考や心は、幼児期やそれ以前に、いろいろな条件付けをされています。その条件付けのプログラムは、ほとんどが無意識の領域にしまい込まれ、私たちの行動や感情的な反応を、コントロールしています。

そしてある時期、たいていは、うまくいかない出来事を通して、自分の人生の、大半を支配している無意識が、どれほど自分に制限や破壊をもたらしているかに、直面します。

意識的になるということは、この暗闇に、気づきの光を、もたらすことです。

私たちは、意識的になれてはじめて、この心理的なブロックの解放と、自らに眠っている潜在能力を、目覚めさせることが可能になるのです。

この意識の、成長のためのトレーニングに、タロットを使うことは、とても有効です。

タロットの物の見方は、断定的でなくあいまいですが、それゆえに、誰からも決めつけられることなく、「自分だけの答え」を、見つけるツールとなりえるのです。

タロットカードのシンボルの中に、写し返されている、自分の心の状態を、じっくりと見つめなおすことは、すぐに人生を劇的に変える効果は、ないかもしれませんが、私たちに、確実に力強いリアリティーをもたらします。

本当の変化へ至る道は、起こっている出来事に関する、古い観念や判断を脇に置き、自分の心の中で起こっていることを、まずはしっかり認めることから、はじまります。

そして、それが演じるゲームを見て、手放すことです。

「自分自身とはいったい何者なのか？」この質問に、簡単に答えは出ません。

それは、あなた自身の存在の美しさを、発見してゆく、終わりのない旅です。

そして、ゆっくりとあなたのペースで、花開いていくためのお手伝いが、キラナのタロットでできればいいなと、日々思っています。



先月、キラナさんがテレビに出演されました。お笑い芸人の次長課長の河本さんと井上さん、そして、ケンドーコバヤシさんを占われたそうです。オンエアやホームページでは軽いタッチで紹介されていますが、放送されてい

ないところでは、結構マジな質問があり、3人ともとても真面目に受けられていたそうです。私もそうなのですが、最初は「私ってどうでしょう？」なんて大雑把な質問から入っても、キラナさんの口から出る言葉がとても具体的なので、受ける方がドンドン自分の人生に真面目に向き合ひだし、ドンドン質問が細くなるんですね。（←この辺りの体験は受け手の状態により、それぞれだそうです…。）そんな事が左の記事にキラナさんが書かれている“自分の心の状態をじっくり見つめなおす”ことだったり“自分の心の中で起こっている事を認める”ことだったりするのかもしれませんが。

「占いに行っていやな事を言われたらどうしよう〜」なんて心配はキラナさんのタロットには必要ありません。吉凶占いでもないし、否定される訳でもないし、ただ正確に“あなたはいまここにいますよ”と道に迷った時に教えてくれているカーナビのような存在です。体の健康診断があるように、心の定期検診として、定期的に今の自分の立ち位置を客観的に見せてもらうってのも生きる達人になる極意かもしれませんね。

## ●●●●●● タロット占い・キラナの部屋 in 大岡山 ●●●●●●

●ご予約は：輪屋 / 通販部 月～金 11時～18時

**03-6425-9519**

●日程：3月5日（土）、11日（金）、26日（土）

① 10:00～11:00

② 11:15～12:15

③ 13:30～14:30

④ 14:45～15:45

⑤ 16:00～17:00

●料金：初回6000円

2回目以降5000円

キラナさんは上記以外にも四谷三丁目駅近くの「茶会記（さかいき）」という喫茶店でも鑑定されています。

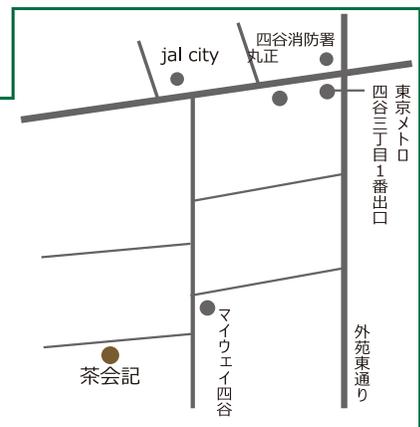
第1・第3水曜日 15:00～（要予約）

予約先 / 080-2995-4601（キラナ）

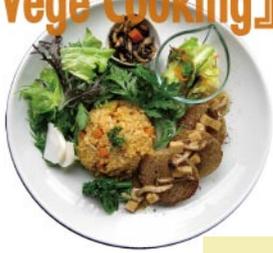
新宿区大京町 2-4 サウンドビル1F

03-3351-7904

<http://sakaiki.modalbeats.com>



# 『Healing Vege Cooking』



## 「ふくんちゆ食堂」道子さんの クッキングスクール



### 季節のおいしい オーガニック野菜を使って、 心とカラダのための癒しのベジ料理！

自然の  
サイクルにそくした食事  
で  
心とカラダを自分で癒してゆく。

私たちは、自然の営みの中で生かされ、命をいただいで暮らしていますが、日々の生活の中では自分のカラダが教えてくれる。

小さなサインさえも見過ごしがちです。

自然との不調和な暮らしが、思わぬ心身の不調につながる事も。ちよっぴり立ち止まって、まずは、自分の心やカラダの小さなささやきに、素直に耳をかたむけてみましょう。

大地の恵みで育つ野菜中心の食生活に少しずつ変える事で、五感が豊かになり、心とカラダがゆったりと整えられていきます。さらに自然と調和のとれたバランスメニューにし、お料理する事で自分で心とカラダを癒し、元気になることができます。ご家族の健康はもちろんのこと、何よりもまず、ご自身の心とカラダのしあわせのために。

誰にでも簡単に取り入れられ、楽しくできる、ゆるやかなセルフヒーリング・ベジ・ライフをお手伝いしたいと思います。やさしい時間を、みなさんと一緒にシェアできる事を・・・楽しみにしています！

#### Basic

(初級)

#### たっぷりおかずのシンプルレシピ！野菜をもっと楽しむヒント。

- 植物性たんぱく質を上手に使う (豆、豆加工品、車麩、高野豆腐など)
- ホールフードをためてみよう (玄米、雑穀の炊き方、丸ごと野菜など)
- 旬の有機野菜を上手に使う美味しく食べよう！

#### Balance

(中級)

#### バランスのとれた生活のための フード・プランニング

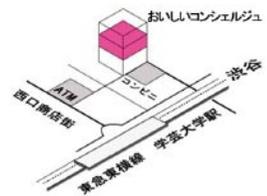
#### Healing

(上級)

#### Healing Foods とは？ 古きよき食事、食材を見直すことから。

- レッスン場所…目黒区鷹番 3-7-1 コンフォール鷹番 2F  
おいしいコンシェルジュ内 03-3716-9932  
東急東横線 学芸大学西口から徒歩2分
- 時間…………… 11:00～14:00
- レッスン料……全5回 ¥27,500 (税込) 銀行振込
- お問い合わせ・お申込み…自然食品店 (有) 輪屋 / 通販部 火～金 11時～18時

03-6425-9519 webmaster@rinya.jp



こんにちわ。今回は舐めるだけで味覚が変わっちゃうという梅雲丹（ばいうんたん）のご紹介です。これは私が3年前くらいにアトピーと戦っていたころ、砂糖や肉を絶つため、実際に使用していました。偏食改善と聞くと「努力」と「我慢」というイメージが湧きますが、これは舐めるだけです。それでは詳しく説明していきますね。

## 梅雲丹（ばいうんたん）とは

長年漬けこんだ梅の果肉をすり潰し、そこに梅の種子を配合して作られたもので、「好き嫌いをせず、何でも美味しく食べることを目的に偏食しがちな方に働きかけられています。原材料は梅・クエン酸・酒精・食塩です。さらさらとした液体で、味はとてもシンプル。梅！すっぱい！という感じです。

## 召し上がり方

1滴ずつ出るようになっており、直接、舌に落とします。1回の使用がだいたい2～3滴です。すぐに飲み込まず、唾液が出るようにゆっくりと召し上がって下さい。努力と我慢がいらないと言いましたが、ここはすっぱいのを少し我慢して下さい（汗）。結構すっぱいですが、ソムリエのように舌を転がしてみてください。すごく唾液が出ます。それをまず朝、起き抜けに1回。その後1日10回前後召し上がるのが目安です。1本で5～7日分です。

携帯できて便利★



43ml 525円

## どんな効果？

この商品のパンフレットによると「野菜嫌いの方が、野菜をよく食べる」ようになったり、「甘党の方が甘いものを少ししか食べなく」なったり「肉好きが青魚を食べるように」なることが期待できるとのことです。私が試しての感想は「あ、本当に甘いもの、あまり食べなくてよくなった」でした。私は大の甘党で、友人の間では「起き抜けにあんこが食べる男」として有名でした。そんな、甘いものを差し出されたら絶対に断らなかった私が、今ではあえて玄米ポンセンを選んだりするようになりました。たまに甘いものを食べる時もありますが、「少しで良いな」という感覚です。また、口の中がスッキリするので口臭予防にも効果があります。

アトピーで砂糖を絶ちたいという方や、健康のため、ダイエットのために、肉を減らしたいという方、試してみたい方はいかがでしょうか。

## 砂糖がアトピーに良くないのはなぜ？

- ・ 砂糖を代謝するときに、皮膚や粘膜の再生に必要なビタミンBを大量に消費する
- ・ 血糖値の乱高下がアレルギー体質を招く
- ・ 砂糖が腸内細菌叢を乱す
- ・ 砂糖は覚せい剤と同じくらい精製度が高い化学物質

輪屋をオープンした10年前は、自然食品とか有機野菜とかオーガニックとかと言うと、少しマニアックで狂信的な感じすらする、一般の人には近寄りがたいものであったように思います。ところが、ここ数年はオーガニックであることが当たり前のような空気すら漂ってますね。知人のオーガニック理解者の方が、「私も10年前は、無農薬とかと聞くと「農薬で死ぬ前に貧乏で死ぬわ！」と嘔みついていた。」と大笑いされていましたが、まさに時代なんだなと感じます。

喜ばしい話のようですが、逆の懸念もありまして……。例えば、表記だけでは、その商品が本物か偽物か分からなくなっていました。見分けるのは至難です・・・感性だけです・・・？

そう！！自分の感性だけなんです！実は。

私は、業者の方に、いくら有機だと言われても、自分で見て触って感じて「本物だ」と感じられなければ認めません。本物ですと書いてあることも値段が高いことも何の説得力もありません。それが本当にそうかどうか？それだけです。

本物だと感じるものを食べ、本物だと感じるものに囲まれる人生は豊かです。輪屋は、その豊かさを提供したくて、今日までやってきました。これからも、そこは変わりません。

オーガニック・ベジタリアン・ビーガン・マクロビ・ローフード・ファスティング・リトリート・・・似たようなもの・・・諸々・・・いろんな言葉や概念が飛び交っていますが、どれが正しいわけでもなく間違っているわけでもなく、人によっては有益だし、人によっては有害です。何が有益で何が有害かは、本当のところ本人にしか分かりません。そして、それを見分ける能力はすべての人が持っています。その能力に自信を持ってもらうためのお手伝いが輪屋の仕事かもしれません。これからも自分たちを信じて進んでいきたいと思っています。

さて、3月3日から営業予定の新天地には1Fの売り場と別に、なんと！B F（地下）があります。変わった形状をしていて、どのように使うか検討中ですが、今までとは違うけど輪屋らしいことが出来るんじゃないかなと楽しみにしています。

生産者・料理家・専門家等を招いて講演会・ワークショップ・交流会、お客さん・スタッフを交えてのイベントやパーティー、ボディワーク体験会、気功やヨガや瞑想などの体験会、健康だけじゃなくて様々な相談、占い、試食会などなど・・・いきなり購入したり、申し込むには勇気が必要だったりするようなものに触れてみる機会を提供していけると良いなと思います。

輪屋に来ることで本当の意味で幸せになったり、健康になったりするような、そんな場所でありたいなと思っています。そして、輪屋をとおして多くの方達が知り合い、お互いの人生がより豊かなものになっていくことを心から願っています。

移転を機に、輪屋（りんや）って、何で輪屋なの？と質問された時に、つい「自転車操業って意味です。片方漕ぐの止めるととまっちゃうんですよ～」と自嘲気味に答えるのは、もうやめようと思います。

本当は「命の循環」をイメージしているのです。お店を創るにあたって、そのイメージを裕子に伝えている中で、その名前が生まれました。音の感じも意味合いも、とても気に入っています。

私は地球が地球らしいな〜と思うのは、土がある光景だと思うのです。それも畑の土ではなくて、落ち葉が自然と積もった下にある土。変なこと言いますけど、その土って落ち葉にかくれて見えないですね。でも、その土が最高に地球！と感じるのです。

そもそも土は露出されるものではありません。露出すればすかさず何らかの植物が発芽し、地表を覆い尽くしてしまうものです。その覆い尽くす植物を人間の都合の良いものにしてしまうのが畑ですね。

話しを戻しますが、落ち葉の下の土は落ち葉から段々と土になります。いきなり、ここからが土ですよ〜とはなっていないのです。すごくないですか？それって。落ち葉を食べる虫とか微生物がいて、その糞や死骸は、また次の昆虫や微生物の食料になる。植物が吸収出来るカタチにまでこなされていくわけです。最後にはその落ち葉をつくる樹木に戻っていくわけです。何も無いところに循環をつくる事で、多くの命（そこにいる昆虫や微生物）を養っているなんて、すごくないですか？

自分は「無」の反対は「循環」＝「輪」だと思っています。反対と言うか同義？かもしれませんが…

空即是色、色即是空…ですな。

土は人工では作れない。植物や動物や昆虫や微生物がいなければ絶対に作れないものです。土が無ければ植物は育たず、植物が育たなければ草食動物は生きていけない。草食動物がいなければ肉食動物は生きていけない。動物の糞が無ければ生きていけないものが出て、そいつがいなければ生きていけないものがある。延々と脈々と命は巡り、繋がっているのです。私がいて生きている命があって、多くの命があって生きている私なのです。

そんなことを感じながら、輪屋を続けていきたいと思っています。  
これからもどうぞよろしくお願いいたします。



← 輪屋オープン当初



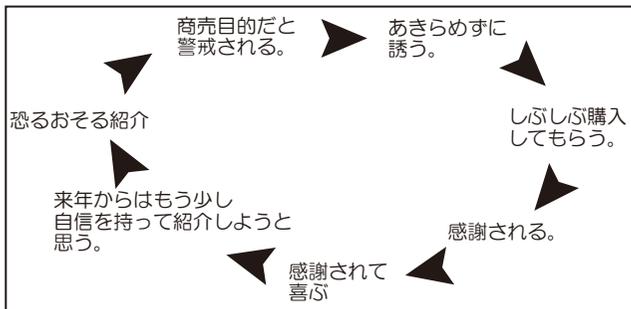
→ 今の輪屋  
こつやってみると  
商品増えたなー

## 輪屋の花粉対策



### NO.1「すぎひのきドリンク」

やっぱりこれに尽きるな…。という感じがします。毎年毎年もっとすごい画期的な療法や商品が出てくるんじゃないかと楽しみに待っているのですが、まだこれを越えそうな情報は私の所には届いていません。速効性もあるし、結局は安くつくし…。「花粉を飲むだけなんてウソ臭い！」と言ってる方は一度騙されたと思って飲んでみてください。副作用もないし、確立高いし、試す価値あり！です。



←テッシーに「うまく表現出来ると褒められたすぎひのきドリンクにまつわる私たちの心の葛藤サイクル。



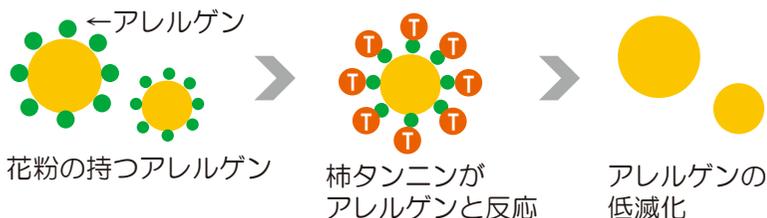
500ml  
8,925 円

### 新発売「花粉カットスプレー」

なんと、柿のタンニンが花粉アレルゲンを90%以上減少させる、すぐれもの花粉対策スプレー。消臭・抗菌効果もあり。

外出先から戻ってきた際の衣服、干したあとの洗濯物や布団などにスプレーします。

植物由来成分100%（原材料：カキタンニン（国内産）、エタノール、精製水）



200ml  
780 円



### 新発売「ウィルス対策 サージカルマスク」

これは「ウィルス対策」なので、本来は新型インフルエンザ向けのマスクなのだと思うのですが、ウィルスを遮断できるということは、絶対の絶対に花粉は遮断できるということですよ！しかもこのマスク、陰干したら10回は繰り返し使えるのです。という事は、マスクに花粉カットスプレーのコンビネーションで、この3枚で1カ月は過ごせるって計算！なんて経済的で、確実に、省ゴミなんですよ！

しかも、大岡山のOンドラッグが690円で販売しているのに、輪屋では380円！アンビリバーボーにお買い得です！

3枚入  
380 円





## デカ 『洗濯刑事アライちゃん』

彼の名はアライ。大岡山在住、都内某所で着任中の刑事である。  
趣味は洗濯、嬉しい時も辛い時も、じっくり考えごとをしたい時も  
ワイシャツの袖口と襟ぐりだけは、絶対に手洗いである。  
輪屋の店舗をまるで自宅の一室のように知り尽くした常連である彼を、  
人々は、愛と親しみを込めて『洗濯デカ』と呼んだ----

まだまだ寒さがこたえる日も多い2月のある日の夜、アライは愛猫  
スズギちゃんを傍らに、大好きなホットワインをすすっていた。

「いやあ～どうしたもんかね。この冷え込みは。え？スズギよ。ス・ス・ギちゃん♥・・・」  
白猫スズギのお腹を抱き上げ、膝に乗せようとしたその時、アライの顔色がサッと変わった。  
「なっ?! なんだかお前ちゃん・・・うっすら汚れているな? おまけに少し動物くさいぞ。  
寒いから抱っこしてやろうと思ったのに。着古したTシャツみたいじゃないか! なんで? な  
んでだ? うちの子だろう?! 白くなきゃだめだろう? バスルーム行き! 今すぐ『ココナツ』  
でシャンプーだ、スズギ!」

### アライ\*『ココナツ』聞き込みメモ

～「大事な食器を洗うのだから顔や身体も洗えなければならない」という

理念からうまれたヤシ原料の天然洗剤～

- 石油系化学物質、合成香料、着色料は一切不使用で安心。
- 静電気の発生を抑える非イオン系洗剤。汚れの再付着を防ぐ。
- 高い生分解性。排水はすばやく微生物に分解され、自然にかえります。
- 少ない量ですっきり洗える。高い洗浄力。
- ヤシ由来の天然保湿成分でお肌にやさしい。
- 天然の除菌、消臭効果。
- 泡切れがよく、すすぎが簡単。節水効果も。

「・・・実は、このココナツはざっくばらんに言うと、前号のこのコーナーでご紹介した  
『ブルーシーの液体版みたいな感じなんだね。製造・販売元は同じ会社なの。だから、  
成分やいい所はブルーシーとほぼ一緒。ブルーシーは洗濯用だけこの『ココナツ』の  
ほうが多目的に使えるんだ。食器洗いや除菌から、洗濯、洗顔ソープやシャンプーとして、  
掃除、洗車、切花をもたせる為に花瓶に一滴、うちみたいにペット用シャンプーとしても。  
ぜーんぶ『ココナツ』これひとつでOK。

すごいでしょ! 経済的だし。通販部では、まきが洗濯に使っているらしいね。チェリーは  
お風呂で、身体も髪も全部『ココナツ』使ってるって言っていたな。あいつはペットじゃ  
なくて人間だけど、しっとり感がいいらしい。」

・・・『シロか、クロか? それなら洗ってシロにしろ』

自慢のペットも真っ白つやつや、スズギ大好きアライちゃん。

事件も愛猫シャンプーもこれで解決。



おっと! タレ込みだ!

**「なに? 3/3 ~ 5は20%オフだと?!」**

大至急輪屋に向かってくれ!



『ココナツ』

(お徳用4リットル)

3/3~5

2415円 → 1932円

つ・つ・つ・ついにラストページ！今回は全部で28ページというボリュームでお送りしてみました。しかし、ニュースレターも今回で23号目。結構色々書いてきたなーという気がします。でも、私には“記事はいつも新しく書く”という何だか変なこだわりがあって、過去の記事をそのまま掲載したことはありませんでした。でも、ふと先日、取り上げる商品や記事が新しいのはいいけど、新しいお客様に過去の記事を見て頂く機会がないことに気付き（-おそっ!）、今号から過去の記事でも、タイムリーなものは掲載しよう！と思い至り、8～9ページに初めて記事の再利用をさせていただきました。また、新店舗に移っ



てからは、今までの記事を資料としてご用意しておくので、お気軽にご請求下さい。カテゴリーは、「肌トラブル」「便秘」「高血圧」「糖尿」「疲れ」「免疫」「鬱・アスペルガー」の他に商品紹介として「梅エキス」「椿さんのお米」「醤油」などなど。お役に立てたら嬉しいです。



あー。本当に今回もここまで来ました。ご協力いただいた皆さん、本当にありがとうございました。次にニュースレターを出すのは新店舗に移ってからですね。10年かけてやっと馴染んだ感もある大岡山北口商店街…。振り返っていてもしょうがないのですが、隣の靴屋のお父さん、お兄ちゃんをはじめ、余りにも皆さんに可愛がっていただいていたので、本当に断腸の思いです。お客様にも相当なご不便をお掛けする事になりますし、新店舗の周りは人通りのすくな～い場所、商売としてもかなり不安です。ですが、ほとんど逆らえない流れのようなものがあり、自然に身を任せてみたらこうなりました。今まで同様、どうぞ末永く温かい目でお見守りいただければ幸いです。

さっ！もっと早い時間に鳴穂堂さんに提出したかったのですが、結局こんな時間になってしまいました。とりあえず早く鳴穂堂さんに渡さねばっ！

その後は、福ちゃんがはまっている「ドラえもん」のDVDを返しにツタヤに行く予定なのですが、この充血した目でDVDを返すと、「徹夜で見たんですか？」って思われそうでちょっと恥ずかしいんですよ～。

2月22日～のクリアランスセールの際は、私もテッシーもあやっぺもお店に立とうと思っています。小さくて、寒くて、ごちゃごちゃしたお店でしたが、あの古い小さな建物に守られていろいろ勉強させていただきました。そう言えば、数年前にオーニングにトラックが突っ込んでオーニングを新調してもらったんですよ～。あーあの時は嬉しかったな～♥ オーニングの雨漏りで悩んでた時だったので、「神様っているな」と実感しました。

輪屋のあと、どんなお店があつた場所に入るのか楽しみですな～。

北千束 1-44-4 に栄えあれっ！次のお店の店主さんをそっと陰から応援します。

by ゆう子