

2012/3

天
地
星
月
ノ
ト
ン
ス
ト
ア
フ

NO. 27



特選食材店

地域密着型

いつもありがとうございます！ 輪屋のゆう子です。

今年は元旦から寒かったですね～。実家の母と話していたのですが、「毎日お寒いですね～」と挨拶では言うけど、ここまで本気で寒い日が続いたことってないんじゃないでしょうか？! そのせいか街は風邪やインフルエンザが大流行。福ちゃんの幼稚園は2日間学級閉鎖になってしましました。と思ったら私まで高熱。覚えているのは39度まで、その後は熱を計る事すら考えられないほど意識朦朧。丸3日間人参ジュースだけでウンウンうなされていたら、起きあがった時にはヤツレテしまって「奥目のハちゃん」(←40歳以上の関西人しか知らない)のようになってしまっていました。痩せるのとヤツレルのとでは大違い、大至急体力を取り戻さないと…。でも、肌はスペッスベ やっぱり体の中から体温をあげて汗を出すってすごいデトックスになるんですね～。運動することの大切さを改めて感じました。と思っていたら、「運動により細胞のオートファージが活性化され代謝を高める」という文を発見。やっぱりそうなんだ。サウナで楽して汗をかいでもオートファージのスイッチが入っていなければデトックス的にはイマイチってことなのね。よーし今年こそは適度に運動して「家の中も体の中も、余分なものを入れない、溜めない」を目標に健康的な一年を目指していくこう！ (←新年に近ければ近いほど決意だけは固いタイプ)

今の店舗に移転してから3月3日で丸一年。うちの兄がコツコツ一人で作り続けていた輪屋の地下スペースがついに・ついに・ついに・ついに（ほぼ）完成しました！設備自体はまだまだ整っていないのですが、10人くらい座れるテーブルと椅子があって、もうすでに少人数のお茶会やセミナーなどが開催されています。4月からも新しいセミナーがいくつが始まると予定になっています。今後の輪屋はお買い物だけの場所ではなく、情報交換の場所だったり、お客様同士の交流の場としてお役に立てれば嬉しいなーと思っています。開催されるセミナーなどの情報や予定を店舗のどこかの壁で随時お知らせしていきますので、気になる集まりがあったら積極的にご参加くださいね。

福人は親の顔が見たくなるほどいたずら盛り真っ最中です。冷凍庫にお茶碗が入っていたり、ブーツの中におもちゃが入っていたり…。先日、去年のお正月の時に福ちゃんが隠したお正月用のお飾りミカンが一年を経て仏具の中から出てきました♪ 輪屋の中では商品札をすりかえることに命を燃やしているので、「黒豆」の札が「昆布」などになっているかもしれません。そのような場合は間違いなく犯人は福人です。お許しください。



輪屋の3か月に
一度のセールだよ~
寄ってらっしゃい
見てらっしゃい

3月 9日(金)
10日(土)
11日(日)

店内商品
10%OFF

※注) エバメール・ルスピノワ化粧品 *tofutofu* はセール対象外となります。

Special Price 20%OFF



250g

【黒豆】

でました。発注ミス商品。段ボールにいっぱいの黒豆ちゃんが、部屋の隅でウンウン唸っています。助けると思って買って下さい。

441円 → 352円



30包

【温感生姜】

紅茶にサラサラと入れれば外出先でも手軽に生姜紅茶が飲めます。これからは三寒四温が続きますね。寒い日には暖房をつけるまえに生姜で体温をあげると、カロリーの消費にもなって健康的です。

1980円 → 1584円



270g

【つぶしあん】

白砂糖ではなく、麦芽水飴で甘みをつけたあんこ。気が利いてます。小豆は北海道産。量はたっぷり、甘みは優しく。

通販の人気商品です。

560円 → 448円

【とろろこんぶ】



50g

福人が大好きなとろろこんぶ。お弁当のおにぎりは必ず一つはとろろと決まっています。うどんに入れたり気がついたら勝手にむしゃむしゃ食べてたり。←やめてほしい…。

525円 → 420円



114g

【ベーキングパウダー】

アルミニウムが添加されていないベーキングパウダー。スコーンを焼いたりケーキを焼いたり…。夢も生地も膨らみます♥

242円 → 193円



105g

【オリーブオイル】

大・大・大好きなオリーブオイル。味も価格もとってもバランスがいい! パスタを作っても良し、ドレッシングを作っても良し、パンをつけても良し。

458g 1449円 → 1159円

【ベジタリアンのためのマカロニグラタン】

やはり冬はコッテリ系が食べたいになりますよね。そんな時このルーラーなら十分満足できると思います。でも乳製品も入ってないから消化にも優しく、体がラク～です。

341円 → 272円



500g

【食器洗い機用洗剤】

合成界面活性剤は使われていないので、合成洗剤と変わらない使い勝手の良さで、食器が曇ることもありません。洗い上がりサッパリ!

504円 → 403円



→ 【プロポリスキャンディー袋入り】 630円 → 504円

この間風邪をひいた時、その後、咳が治らなくて本当に困りました。電車の中で咳が出はじめたら、もう最悪周囲の人にも迷惑だし、でも、電車には乗らないといけないし…。そんな時の強い味方。電車に乗る時の必需品です。

【プロポリスキャンディースティック】

210円 → 168円



【大根生姜あめ】

525円 → 420円



おかゆ男子はあずき男子でノラパン担当 by たくみ

先日、久々にまかないを私が担当し、具たくさんのみそ汁を作りました。昆布でだしをとり、人参、大根、里芋、玉ねぎを入れ、丸しづりの白みそで味付けしたシンプルなものですが大好評でした。これに気をよくした私は、「今度彼女に作つてあげよう！」と思いましたが、そもそも彼女がいないことに気付きました。そんな（？）、自炊も板についてきた私が今ハマっているもの、それはおかゆです。

毎晩寝る前に米をとぎ、炊飯器にタイマー予約をして、朝起きたらおかゆが出来ているようにしています。おかゆは体があつたまるし、たくさん食べても胃がもたれないため、もう「朝はおかゆ！」と決めています。



私がおかゆ男子であることを知るアキさんより、「おかゆを昆布だしで作ると超ウマい」という緊急メールが入り、さっそく試したところ格別でした。これは塩味でシンプルに昆布の風味を楽しむのがおすすめです。また味噌、ごま塩もぴったりですよ！



ヤンノー

あずきが大好きで、秋口までは輪屋においてあるペットボトルの冷えたあずき茶を毎日欠かさず飲んでいました。

「あずき茶がなきや配達行かないよ？」と他のスタッフを困惑させていた私ですが、寒くなり、体を冷やしてまであずき茶を飲みたくないと思うようになりました。

100g 682円

「あつたかいあずき茶があればなあ」と思っていたとき、理想の人が現れました。それはヤンニーです。ヤンニーとはあずき焙煎粉で、お湯で溶かせば口いっぱいにあずきの風味が広がるあずきドリンクができあがります。そのままでもおいしいですが、お好みでアガベシロップと塩を少し入れると、おいしくなりすぎるのでマネしないでください。

ノラのパン



私が繊細、かつ大胆！に数を決め発注しているノラパン。買っていたいただいたお客様からは好評をいただいているのですが、もっと！たくさんの方に食べていただきたいと思う今日この頃です。店頭での販売は火曜のみですが、1週間前までにご予約いただければ、火、木、土にご用意できます。店頭に予約表がありますのでご覧ください。

私が特に気に入っているのは「じゃがいものカンパニーユ」で、じゃがいもの風味とモチモチ感はクセになります。

3月は新しくあんぱんがラインナップされています。

あずき男子にとって、これは事件ですよ。



『野菜について』

どうも、ひろゆきです。

輪屋は新店舗になり初の年末を乗り切って、無事に新年を迎えることができました。そして、さらに3月3日で一周年を迎えることになりました。ありがとうございます。ありがとうございます。

『ありがたい』で思い出したのが、この間こななちゃんが「最近ありがたいって言うことが多くなったなあ、前はありがたいなんてあまり言わなかつたのになあ。」と、かわいらしくポツリと言ったのです。それを聞いて、自分もそんなことを思ったことがあったのを思い出しました。輪屋で働かせてもらっていると色々なありがたさに気付かされることがあるからだと思います。



輪屋の野菜にしても農家さんの作物を育てる御苦労や、自然相手の農作業の大変さを知ることで当たり前のように食べていることを実感として「ありがたいな」と思うこと、その他の食品の安全へのこだわり、信念を知るとすごいなあとthoughtします。さて、そんな安心かつこだわりの美味しいものをお届けする輪屋で主に野菜を担当している僕ですが、頭を悩ませることがあります。放射能と産地の問題です。

先のニュースレターでもお知らせしたのですが、輪屋に産地直送の野菜をいただいている埼玉県寄居町は放射能汚染の直撃を免れたものとして、お客様にお届けできると輪屋は判断しました。それでも選択はお客様にありますので、輪屋では出来る限り選択肢が多くあるように関東より西の野菜も扱っています。また、季節によって野菜の種類が多い時期、少ない時期はあります。そこで輪屋の野菜について、ご説明させていただくと大きく分けて2つの仕入れ先があります。

① 埼玉県寄居町の輪組の野菜（朝採りです）

輪屋のメインとなる野菜で（火）、（木）、（土）の朝11:00頃店頭に入荷します。

② 有機野菜を扱う流通業者さんの野菜

【業者名 ナチュラルハーモニー、ゆうき八百屋】（月）、（木）、（金）入荷

この2業者さんからは主に関東より西の野菜をいただいています。一部野菜の品揃えには欠かせない品目として、関東圏内でしか出荷していない品目もあります。その品目に関しては放射能検査済みのものを入荷しています。

【輪屋で扱っている関東圏内の品目】

大葉（茨城県鉾田市 50ベクレル以下不検出）
しめじ（長野県上伊那 20ベクレル以下不検出）
山えのき（新潟県中魚沼 10ベクレル以下不検出）
生しいたけ（埼玉県秩父郡 11ベクレル）
舞茸（埼玉県秩父郡 10ベクレル以下不検出）

その他気になることがありましたら、できる限り調べますのでお気軽にお尋ね下さい。

放射能汚染図と検査値を照らし合わせながら野菜を発注している

と、なぜこんなことをしなければいけないのだろうと思うこともありましたが、起こってしまった事に向かい、何が最善なのか考え、行動するしかないのだと思いました。

僕自身の考えでは、自分たちはこの原発事故の失敗をしなければ原子力の恐ろしさに気付かなかつたのだと思います。

なので、この事に落胆して、あきらめ、他人事のように誰かのせいにするのではなく、これをチャンスとして気付き、立ち上がり、より良い方向転換をして、今までよりもずっと素晴らしい世界が広がっていく時代になるんじゃないかなと思います。

そんな雰囲気をまず輪屋の皆で出来たらいいなと思っています。

なんでこんなアホなことになったのか？

written by テッシー

放射能測定～2度と原発なんて御免だあああ

東林間で30年営業されている「チャンプール」という老舗の自然食品店で、輪屋の野菜を測定してきました。輪屋の野菜（埼玉よりい輪組の野菜）は2検体、地表に出ている野菜の代表で、量的にも比較的たくさん食べる白菜と、根の物代表で大根。

先に結果を言ってしまえばシロ。放射性物質は検出されませんでした。よく使われる、この「検出されず（NDと表示されたりします）」っていう言葉の示す範囲が広く、測定装置によっては50ベクレル/kg以下なら「検出されず（ND）」になります（49ベクレル/kgでも）。無茶苦茶にひどいケースでは、国の基準以下は「不検出」と言っている場合もあるようです。ちなみに、現在は食品の規制値は500ベクレル/kg、4月からは100ベクレル/kgになります。この規制値も無茶苦茶にひどい話です。



食品の放射能検査をしている業者でも50ベクレル/kgなら「不検出（ND）」といっているところもありますし、多くは20ベクレル/kg以下なら「不検出（ND）」で、あたかも0のように感じさせてしまいます。「まったく0です」というには、それなりの装置と時間が必要になります。何百万円、何千万円の装置で24時間以上・・みたいなことになるので、通常の食品検査は1検体20分前後ということが多いようです。今回は1検体30分の測定でしたので、0です！！とは言えませんが、測定をしているチャンプールのオーナー高岡さんにも「5ベクレル以下です！！とは言っても良いでしょう。」とお墨付きをいただきました。

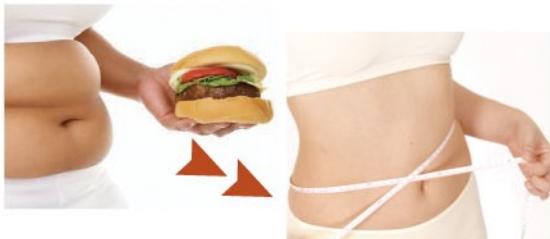


測定のために1検体につき約1kgが必要になります。今回は比較のためにスーパーの野菜も持って行ったのですが、同じ白菜1個でもこんなに重さが違うのかと改めて感心しました。輪組の野菜は採りたてであることもありますが、とにかくズシリ。量り売りで見た目よりも高く感じることがあるのもそのせいですね。そう考えると輪屋の野菜って結構安いな～とスーパーの野菜を久し振りに見てつくづく感じました。味だけでなく、ビタミンやミネラルの量から考えても桁が違います。話しがそれましたが、1kgの野菜を刻んで、フードプロセッサーでドロドロにして、空気が入らないように装置に入れて測定します。このあたりのやり方で、検査結果に違いが出てくる（検出されたようになることが多い）そうです。



測定している間は、次の検体の準備などをするわけですが、その間に高岡さんとお話しする機会をいただきました。8か月のお孫さんを段ボールに入れて（うちでも、ほんの数年前にあった光景で懐かしかった）、その横で放射能の測定をするおじいちゃん・・「孫に食べさせられないものは売る訳にはいかねえ。」っておっしゃってました。あ～それは輪屋も一緒だなあ・・福ちゃん（うちの5歳の子供）に食べさせられないものは、みなさんにお売りすることはありませんよ！！それがうちが出来る精一杯の放射能対策なのかもしれませんね。

ビーフィット BEFIT で健康的に痩せる体づくり



「何をしても痩せなかったのに、2日で1.5キロ痩せたのよ～」とある宴会場で聞こえた久世さんのこの言葉…。「何故・なぜ・ナゼ痩せたの～？」と気になって仕方なくなったゆう子が後日、久世さんにインタビューを申し込み、その一部始終を聞いてきました！

ゆう子（以下 ゆ）：「久世さん！何故痩せたんですか？」

久世さん（以下 久）：「ビーフィットよ！ビーフィット！」

ゆ：「噂は本当なんですね。ビーフィットの良さはなんですか？」

久：「お腹が減らないし、大食いもしなくなったわね」

ゆ：「普通ダイエットは食欲との戦いですよね。」

久：「そう、今まででは食欲を我慢するのが大変だったけど、

ビーフィットは、注意を守れば食事をしてても大丈夫なの」

ゆ：「どんな注意ですか？」

久：「白米や白い小麦を食べ過ぎない事、カロリーの高いもの

を食べ過ぎない事よりも、プログラム通りに補助食品を飲んでいれば、極端にお腹がへらないから自然と守れるのよ」

ゆ：「他にはどんな事をするんですか？」

久：「最初の1週間は肝臓のクレンジング期間でもあるので、コーヒーやお酒を控えるんだけど今までのダイエットの時は我慢できなかったのに、ビーフィットでは自然と控えられたわねあと、やっぱり最低限の運動は必要ね。運動とプロテインで効果的に筋肉をつけて、脂肪の燃焼しやすい体になっていくの」

ゆ：「運動って大変そうですよね。」

久：「歩いたり、ストレッチしたり、腹筋したり…でいいのよ」

【ビーフィットとは？】



タヒチアンノニ社から発売された、理想のカラダづくりをサポートするライフスタイルプログラム。



【久世さんのビーフィットな一日】



【朝起きてすぐ】
ノニジュース
+
ビタミンミネラル
サプリメント



朝食



【10時】
プロテイン
+
善玉菌

最初の
1週間



昼食



【15時】
クレンズ
ジュース



【16時】
食物纖維



夕食



【空腹時】
スナックバー

けっこう
食べられる
のよね～



- ゆ：「ビーフィットをはじめてどんな変化がありましたか？」
- 久：「始めて1週間が経った時、毎週通っているリンパマッサージの先生が、「あれ？久世さん
いきなり贅肉が落ちてるんですけど、どうしたんですか？」って気付いてくれたの、2
週間目は「全然違う～全然違う～」と叫びながらのマッサージだったわよ」
- ゆ：「それは凄いですね～。かなり効率がいいですよね。」
- 久：「白いご飯の量は減らしたけど、おかずはしっかり食べるし、魚も肉も食べてるから何の
ストレスもなく、ずっと続けられるなーと思ってるのが一番すごいかもね」
- ゆ：「確かに、ダイエットの時「終わったらあれ食べよう」って余計に食べることへの執着が
大きくなると、のちのち餓鬼みたいになって大変ですもんね（←体験者）」
- 久：「病気の原因はほとんどが食べ過ぎ、太り過ぎ。ずっとお医者さんからも注意を受けてた
のよ。20年も体をほったらかしてきたけど、これからは大切にしたいなーと思ってる
の。そこにビーフィットが現れてくれたから「やり方が分かった！」って感じ」
- ゆ：「瞬間に痩せるのではなく、健康的な体を維持する生活を手に入れられるんですね」
- 久：「友達からもよく電話がかかってくるけど、着実に結果が出るから嬉しいわよね。それと、
何より、味が美味しいの！「家に帰ったらあれ飲もう～♪」なんて楽しみだったりして」
- ゆ：「久世さんに続いて、私もチャレンジしてみます！ありがとうございました！」



くぜ ゆうこ
久世優子さん 有限会社 サンミラー 代表取締役

保険の代理店を経営され、毎日大忙しの久世さん。元はスポーツが大好きで、毎日運動をしていたのに、この20年間、仕事を優先させてまるきり運動をしてこなかったら20年で8kg太ったそう。そうなると膝は痛いし洋服は合わないし…。で考えた挙句、新しい洋服を買い直すよりも、元の体型に戻ることを決意したときに、ビーフィットに出会う。



★スターターパック
(約1ヶ月分)
クレンズジュース 6本
善玉菌サプリメント1本
プロテイン 2袋
食物繊維 1袋
輪屋価格 ￥11,990



★クレンズパック
クレンズジュース 6本
善玉菌サプリメント1本
食物繊維 1袋
輪屋価格 ￥6,490



★フルセット (約1ヶ月分)
クレンズジュース 6本
善玉菌サプリメント1本
プロテイン 2袋
食物繊維 1袋
ビタミンミネラルサプリ 1本
スナックバー 1箱
ノニジュース 2本
輪屋価格 ￥21,990

スナックバー
10本入り



ノニジュース
720ml



輪屋価格 ￥1,760

輪屋価格 ￥4,400

※継続をご希望の方はタヒチアンノニ社へ登録されるとより安くお求めいただけます。
登録の申込用紙を輪屋店頭にご用意しております。ご不明な点は、ゆう子とスタッフ
がサポートいたしますので、お気軽にお問い合わせ下さい。



放射能に負けない体をつくる!

原発事故からそろそろ1年近くがたち、いろいろなことが分かってきた。ほとんどがガックリすることや腹が立つことばかりだが、とりわけ内部被曝の恐ろしさは深刻だ。広島・長崎で被曝した患者を診察し続けてきた肥田舜太郎医師（95歳。自身も広島で被爆）も、その経験から「最も怖いのは内部被曝。体内に入る放射性物質は『それ以下なら大丈夫』ということはない。少しでも体内に入ったら、長期的に被曝し続ける。微量な被曝であれば大丈夫というのは間違います」と、言い切っておられる。

とはいって、内部被曝を引き起こす放射能汚染された食べ物を避けることの難しさは、一筋縄ではいかない。だとしたら、もう自分の体を放射能に負けないように強くするしかない。健康で長生きしたかったら、とにかく「あきらめない」ということが肝心だ。 Chernobyl 原発事故では、同じ条件下でも、できる限りの努力をした人としない人では、明らかに結果が違ったという。



そこで、今回18年ぶりぐらいに、味噌作りに挑戦してみた。なぜなら日本の発酵食品は、腸内細菌を増やし、排毒を促進すると言われ、長崎や広島の原爆被害にあわれた方々も、味噌を食べてよい結果を得た人が多かったと聞いたからだ。そして、その報告を受けて、 Chernobyl 原発事故でも、日本からの支援物資として、市民団体の尽力で、味噌が大量に送られたそうだ（詳しくは「放射能味噌」などというキーワードを入れて、ネット検索してください）。

味噌作りは2日をまたぐが、実際の作業は意外なほどあっけない。そして、特に寒い時期の「寒仕込み」がいいのは、ゆっくりじっくりと発酵するから。

ところで、なぜ、手作りみそがいいのだろう？ 市販の味噌ではダメなのか？ という疑問もあるかもしれない。食品は、どういう作られ方をしているか、というプロセスがとても大切だ。市販の安い味噌は、大豆から油を搾ったカスで作られていて、ヘキサンという化学溶剤で油を抽出している場合が多い。そういう食べ物は「ほんもの」とは言えない。いくら味噌が体にいいからと言って、そんな味噌を食べていては、体が喜ぶわけがないと私は思う。もし、忙しくてどうしても味噌をつくれない場合は、きちんとした工程でまじめにつくられた味噌が、輪屋さんで売られています。

さらに、最近になって食べ始めているのが、「塩麹」。塩と麹を混ぜたもので、すぐに使える状態のものが売られている。でも、これも自分で作ってみたいという人は、輪屋さんにお願いして「無農薬玄米塩麹の素」というのを仕入れてもらおう。さらにもっと自分で作りたいという人は、麹を買って、塩と混ぜるところからやってみてはいかがかな？



この塩麹はスグレモノで、たとえば生野菜や温野菜にオリーブオイルといっしょにふりかけて混ぜるだけで、ん~!うまい!! 炒め物や煮物、お味噌汁にも、何でもござれ。ようするに、塩を使う料理に、塩の代わりに「塩麹」を使ってしまうのだ。

ためしに鳥肉に軽く酒をふって揉んだ後、この塩麹を全体にまぶして20分ほど置いてグリルで焼いてみる。これだけなのに、じんわりと甘い塩味で、おいしさにうっとり!! これは「某フライドチキン」を食べ慣れた舌には、優しすぎるかもしれないけれど!

また、これを応用して白身魚の切り身などにも、粕漬けの要領で塩麹をまぶして焼いてみよう! 絶品ですぞ!



「米のとぎ汁乳酸菌」も手軽に手作りできる。米の一番とぎ汁にあら塩や黒糖等を入れて乳酸菌培養するというもの。飲んでよし、吸ってよし、吹きかけてよしのスグレモノ。豆乳に混ぜるだけで豆乳ヨーグルトが簡単にできる。これには賛否両論あるけれど、発酵や菌の知識があれば納得できると思うし、基本的に味噌や天然酵母の手作りと変わりはない。詳しいレシピは、ネットで「米のとぎ汁乳酸菌」で検索できる。

もちろん、醤油も発酵食品だし、お清物なんかもばっちり。洋風の発酵食品もいろいろあるけれど、菌も「地産地消」という考え方で、あくまでも日本の伝統的な発酵食品にこだわってみたい。発酵がテーマのマンガ「もやしもん」は、楽しみながら発酵や菌の世界を知ることができる。ぜひ手作り発酵食品にチャレンジしてほしい。



「もやしもん」 560円
石川雅之作/講談社

そして最後に——あまりナーバスになると、免疫力は落ちる。明るく生きることも大切だ。だが、明るく前向きに生きることと「深刻な問題を考えない」ということはイコールではない。ちゃんと考えて生きてこなかった結果が、この放射能におののかなければならぬ現実をつくってしまったのだから。いろいろな情報を集め、最終的に自分で判断し、なおかつ明るく生きるのだ。どうしても笑える要素がない一日でも、口角を上げると、脳が笑っていると勘違いして、免疫力アップの物質をいろいろ出してくれるらしい。私の「口角上げ」は少々ズキミだけれども… (笑)。



「とことんおいしい自家製生活。」
永井良史著/海と月社/1,200円+税

これは味噌はもちろんのこと、砂糖、塩、みりんや鰹節など、なんと51種類のレシピが載っています。「こんなもんもつくれるの! ?」とびっくりです。



「手づくりのすすめ」
自然食通信編集部/
1800円+税



「塩麹と甘酒のおいしいレシピ—料理・
スウィーツ・保存食-麹のある暮らし」
タカコ・ナカムラ著/農山漁村文化協会/
1400円+税



「放射能生活の注意事項—1億人のために」
船瀬俊介著/三五館/
1000円+税

日本の酵素パワー 麹(こうじ)で今年はみそをやりましょう!!

今年の輪屋では、総力を挙げて手作りをオススメしていきます！！

日本の発酵食の歴史を支えてきた麹を使って、まずは手作りみそから始めてみませんか？

毎日の健康は一杯のおみそ汁から。麹の持つ酵素パワーが免疫力をアップしてくれます。

手作りみそで作ったおみそ汁は、おいしさも倍増ですよ！

材料 米麹 1kg、大豆 1kg、塩 450g、種汁（大豆の煮汁）200cc

道具 容器…陶製の甕、寸胴型の蓋のできるタッパーや珪珊瑚容器など（甕は3号サイズ、容器なら5.4L入るものが最適）／重し…2kg分くらい（大きめの石などでよい）
大豆を煮るための大きめの鍋（圧力鍋があると便利）／大きなボウルや飯合などラップ／蓋にする和紙かポリ袋／ひも



- ① 大豆をきれいに洗い、3倍ぐらいいの水に一晩漬けておく。
- ② 麹をほぐし、塩を50gだけ取り分け残りは全部入れて、よく混ぜて蓋をしておく（「塩切り」という）。ここまでが第1日目。



③ 12時間ほど水につけた大豆を大きめの鍋に入れて3～4時間ぐつぐつ煮る。時々アクをすくう。そして、指で簡単につぶれるぐらいまでにやわらかくなったら、煮汁を別にとっておいて、豆をザルで濾す。豆をビニール袋に入れ、足で踏んでつぶす。ビニール袋は、厚手のものがいいが、念のため三重ぐらいいにするとよい。足で踏むことに抵抗がある人は、フードプロセッサーやすりこぎ＆すり鉢でつぶすという方法もある。



- ④ つぶした豆が人肌になつたら、塩切した麹とよ～く混ぜる。このとき、硬かつたら、取っておいた大豆の煮汁（ぬるい感じに冷ましておく）を適宜加える。
- ⑤ 容器に熱湯を回しかけ入れ、消毒しておく。容器がしっかり乾いてから、甕の底に1日目に取り分けた塩50gをうっすら敷いておく。



⑥ 丸いおにぎりのようにして味噌玉をつくり、容器の底にぶつけるように投げ入れる。さらに手で少しずつ押しつけるようにして空気を抜いていく。味噌をつくってくれる菌は嫌気性細菌なので、空気が苦手。



- ⑦ 上部をならして、残りの塩を振る。ラップをぴっちりと敷き、その上に重しを載せておく。中には、ラップの上に大量の塩を載せて重しにする人もいる。こちら辺は、やり方が様々。
- ⑧ 容器の上部にごみが入らないように和紙やポリ袋などで蓋をし、ひもで縛る。これで仕込みは完了！



その後は・・・

一か月ぐらいたら様子を見てあげる。たまり状の水（茶色くてトロッとしている味噌たまり。調味料として活用できる）がだいぶ出ていたら重しを半分ぐらいいの重さにする。夏ごろ、また様子見する。黒や緑のカビが生えていたら取ってあげる。白カビなら麹菌のカビであり、旨みになるので取らない。そして全体をよく混ぜて天地返しする。夏が終わったころ、また天地返し。年が明けたころ、だいぶいい味噌になっているはず。



番外編 ~おやつ番長による塩麹の作り方 の巻

材料 米麹 200g、 塩 65g、 ミネラルウォーター 180 ~ 200g

① ボウルに入れた米麹を両手でよくもみ込んで、 麹の温度を上げながらポロポロにする。



before



after



ポイント 温度をしっかりと
上げるために、 番長はボ
ウルの下にミニカイロを仕
込みます。



② 塩を加え、 麹と塩がよくなじむように混ぜ込んだ後、 水も加えてさらに混ぜる。



- ③ ②を保存容器に移し、 蓋をゆるめた状態で常温に置く。 日に一度はよくかき混ぜながら、 1週間~2週間ほど熟成させる。
- ④ 指で潰せる程度に米麹が柔らかくなり、 甘しそうな濃厚な匂いがしてきたら完成。 保存容器の蓋をちゃんと閉めて、 冷蔵庫で保存。

※夏場は1週間程度、 冬場は2週間程度が出来上がりの目安です。

④ 冷蔵庫で半年くらい保存が可能です。 時間とともにとろみが出て、 茶色く変化していきます。 麹と水が分離してたら混ぜるようにしてください。



番長のこの日のお夜食
は、 自家製塩麹とハーブ
とオリーブオイルをパンに
つけたものでした。 大変
おいしくございました。

番長は、 甘酒作りにもチャレンジしました！

材料 米麹、 おかゆ、 ミネラルウォーター
米麹をボウルに入れ、 塩麹の①の状態になるまで
もみ込み、 70°Cに温めたおかゆに合わせる。
保温モードの炊飯器に入れて5時間ほどで完成！



**みそも塩麹も、 ぜひ輪屋の麹で！
3/9(金) ~ 11(日) 限定で、 予約注文を承ります。**

「やさかのコウジ」 1kg 1,350円 → 1,215円

10%OFF

セール期間限定で、 麹のご注文を承ります。 ご希望の方はスタッフまで。
商品が入荷次第ご連絡を差し上げます。 みそに塩麹、 甘酒…いろいろ仕込めば、 おいしい発酵食品生活の始まりです！

セール期間中 3/9 ~ 11 はこちらも
「作るのは手間だわ～」と感じた方には！
手軽に麹をとりましょう

輪屋の冬の定番商品♪

(写真左から)

「純米甘酒」 380円 → 342円

「玄米甘酒」 336円 → 302円

「有機あまさけ」 420円 → 378円



コレ、 オイシイ！

「やさかの有機塩こうじ」

588円 → 529円



水と合わせて、 野菜を
漬け込むだけで手間いらず

「三五八漬の素」

998円 → 898円





スタッフ伊藤@通販部の 和洋スキーの世界へようこそ!

番外編!

～おやつ番長が語る健康の秘訣とは の巻

いつもご愛顧いただき誠にありがとうございます。いとお@番長でございます。

身体に負担をかけること、あまりよろしくない習慣ながら「やめられない」けれども、それを自覚するが故の反動もまたあつたりして……たとえば、煙草をくゆらす姿がおなじみの大女優さんも、自宅には医療用の酸素ボンベが常設されているとか、週末はオールナイトで夜遊びがお決まりの若者も平日の暮らしは驚くほど規則正しかったり etc · · · どなたにもお心当たりがございましょう。それでは、3時のおやつ量が『もしかしたらお母さんにバレたら叱られるかもしれないレベル』の時もある私いとおが、おやつ番長として番を張り続ける（笑）にあたり、日々の食生活をどんなふうにしているのかが垣間見えるアイテムをご紹介いたします。

今回は趣向を変えて番外編、キーワードは『麹』！それでは参りましょう♪

やさかのコウジ 1kg 1,350円 → 1,275円 10%OFF

今回ご紹介の本品から以下の3つを作ってみました！塩麹は前ページに書きましたが、豆乳ヨーグルトもどきの作り方などの詳細は紙面の都合上省略させて頂きました。大体こんな感じ、というイメージでご覧くださいませ。



セール期間
3/9～11ご予約受付

その巻 塩麹

昨年から、テレビや雑誌で紹介されるようになりました。最近ではわが店頭でもお客様から「塩麹あるかしら？」とお問い合わせいただくようになりました。

麹と塩、水をあわせて10日から2週間寝かせて出来上がりになります。コツは麹を塩とあわせる前に、手の平で温めながらほぐしていく作業に時間をかけて丁寧にすることでございますね。仕上がりが違ってきます。出来上がった塩麹は、うまみ成分のある液体塩ですので、何にでもお使いいただけます。私はハーブとオリーブオイル、インカインチオイルに塩麹を混ぜてパンを浸して頂いたり、もしくはこれにビネガーを合わせてサラダのドレッシングに、が定番。お野菜を浅漬風にするなら、液がもったいないですから表面に塗りつけるようにお使いいただくとよいでしょう。

その式 豆乳ヨーグルトもどき

ヨーグルトは大好きだったけれど、お肌のことを考えて、口にしなくなってしまったアトピーさんに是非お試しいただきたい！常温の豆乳に、手のひらで十分に温めてほぐした麹を混ぜて2~3日置いておくとヨーグルトのようになります。麹が多ければすぐに固まり、上澄みに近いほうはホントにヨーグルトみたいになりますが、下のほうはお米のざらつきが少し気になるかも知れませんので、何か歯ごたえのある果物を合わせてもよろしいかと。

その參 甘酒

おかゆと麹を合わせて手作り甘酒はいかがでしょう。実は今、この原稿を書きながら、ふたを開けた炊飯ジャーで作っているところです。ご飯の糖分だけでこんなに甘くなるのね！と感動しております。皆様も是非！塩麹が液体塩ならば、甘酒は液体甘味としてお使いいただくこともできます。

作るのが面倒、そんな方には出来上がってすぐにお使いいただけるもの召し上がっていただけるものも、もちろんご用意がございます。塩麹につきましてはどこのメーカーも、現在品薄状態のものが多いため、入荷のたびメーカー違いの場合があるようですが、どれも店長の厳選商品ですでのお味は保障付きです。詳しくはスタッフにお気軽にお尋ねくださいませ。



こんにちは！輪屋の姉妹店『ふくんちゅ』で料理担当をしていた、榊原みちこです。

円満退職のちベジ料理家としてスタート。昨年1月から学芸大学駅近くで、ベジ料理教室 Healing Vege Cooking を主催し、生徒さんや愛する野菜達と楽しく過ごしています。

また、素敵な食品たちとの出会いがあり、レシピ作り、野菜や食についてのエッセイ、食品プロデュース、テレビ出演など、経験を生かし日々、食（徳）をつんでおります。

教室では、摂り過ぎたもののデトックスをうながし、癒し効果のある調理法、そして、さらにカラダに働きかける食材に重きをおいて、お料理をしています。たとえば、秋には、夏のあいだに貯め込んだ水分と冷えをカラダの外に出す食材と野菜のフルコース。風邪の季節には、古来から医者いらずといわれてきた豆腐、白菜、大根などのフルコース。そして免疫力をたかめ、カラダを温める根菜を、というわけです。

また、私が徹底して厳選した食材（ほとんどが輪屋さんで購入できます）を取り上げ、調理・扱い方・選び方・効能などを紹介しています。今回は、その中でも特に私が注目している食材『テンペ』と『ヘンプ（オイル）』をご紹介したいと思います。

『テンペ』

メイン食材や、調味料にもなる、すごいもの！それが、大豆発酵食材『テンペ』です。

私がはじめて出会ったのは十年ほど前ですが、その頃はテンペ独特の香りが強く、日常的にお料理に使うのは少々調理段階で工夫が必要、という感じでした。最近では、ずっとおいしくなって各社から発売されていますが、このたび新発売となるテンペストフーズ社の『テンペ』は、こうばしい香りを残しつつ、美味しく、手軽に料理できるように作られています。

●カルシウム、カリウム、鉄などミネラルが豊富。●大豆イソフラボン、たんぱく質がより吸収されやすい形に。●テンペをいれるだけで、肉にも劣らないコクと旨味たっぷり。

●扱いやすく、肉や魚のかわりとしてメイン食材に。●食物繊維が豊富。

～などなど、女性には嬉しい良さをたくさん持った『究極のおいしい健康食品』なのです！

『ヘンプオイル（麻の実油）』

『ヘンプオイル』は良質のたんぱく質で必須アミノ酸をすべて含み、ミネラルとビタミンをバランスよく含んでいます。また、必須脂肪酸（オメガ3、オメガ6）が理想的なバランスで含まれているのに、コレステロール、トランス脂肪酸はゼロ。で、とってもヘルシーなのです。そして、この度、そんなすばらしいオイルの国産が可能になり、それを使ったマヨネーズが『松田マヨネーズ』さんから発売されることになりました。まだまだ本数も少なく、本数限定販売となっておりますが、来年の増産を期待しつつ、機会があったらぜひお買い求め下さい。（なんと！パッケージデザインと『書』は私が担当しています）

『Healing Vege Cooking』



食器のセレクト、盛りつけ、その時間と空間『雰囲気』も、とても大事と考えています。生徒さん同士のお話がはずみ、定時がオーバーしてしまうことも…自分の『カラダ』に向き合い『食』を充分に楽しみ『時』を忘れるほど笑いがたえない、そんな生徒さんが主役の教室Healing Vege Cookingです、ぜひ一度のぞいて見てください！詳しくは、ブログをご覧ください。



西表より愛が愛を包みて



みなさん、ご無沙汰しております！
一昨年の秋まで店頭やふくんちゅでお世話
になりました愛です。あっという間に、
一年以上の月日が流れましたが、みなさん
お変わりありませんか？



私はあれから、日本の最南端、ハ重山諸島にある西表島へきび刈りをしに来て、ご縁が
あってそのまま暮らしています。西表はハ重山諸島の中にあり、沖縄県では本島に次ぎ



二番目に大きな島で、人口は2千人程度、90%が亜熱帯の原生林に
覆われ、周囲は珊瑚礁に囲まれています。山があり、（ハ重山では
石垣と西表を除く他の島は平地）水が豊富で緑豊かです。ジャングルの躍動感やどこまでも続くマングローブの景色は圧倒的。木のそ
ばでぽーっとしていたら、いつのまにかツタが自分にも巻き付いて、気づいたら木の一
部になってしまふんじやないか、ってほどです。イリオモテヤマネコはみなさんご存知
でしょうが、他にも天然記念物に指定された動植物が多く、独自の生態系をなし、生命
力溢れる土地です。こちらは、秋、冬になっても、緑の濃さが変わることなく、紅葉
がないので親しんできた関東の景色とは全く別の季節の巡り方を味わっています。サト
ウキビが伸びてたり、ウコンの葉っぱが枯れたりして、収穫時期を迎えると島が活気
づいてきて冬の到来を感じます。（又、一日のうちに海が刻々と姿を変える様子で潮の
満ち引きを体感できるのも新しい感覚です。）

そんな島で私は旦那と（当時の彼と結婚しました。そして、子供を授かり、3月に出産
予定です！）ハーブ園を営んでいます。島に自生しているか、またはほぼ野生の状態
に近い薬草8種類をブレンドして、お茶にしています。天日干しが理想ですが、こちら
は年間を通して、雨がよく降り、湿気が多いので乾燥は機械を使っています。それ以外
の作業、収穫から加工、袋詰めまではすべて手作業です。夏は照りつける太陽の日差し
がとっても厳しく、汗だくになりながらの畠仕事は、大変なことも多いのですが、壮快
で気持ちよく、海から吹き込む風がなんとも心地よいです。“南の島”というと暖かくて
のんびり、というイメージがありますが、住んでみて感じるのは自然がとっても厳
しいということです。ほんのわずかな春と秋。夏は太陽がぎんぎらで、光が目に痛いほど。
直射日光を浴びるには危険なほどです。冬は北風が強く吹き荒れ、毎日バケツをひっ
くり返したような激しい雨の日が続き、ダウンを着るほど寒い日も多いです。そして、
寒暖の差が激しいのも特徴のひとつ。あとは台風の脅威！ 夏は何度も上陸して、（台風
1号から数えたのは初めてでした）一瞬で辺りの景色を変えていきます。（こちらでは
車やプレハブでさえも、チェーンに繋いでおいたりもするのですって。友人一家は数年
前の猛威的な台風で家が飛ばされてしまい、命からがら逃げたとか。電柱でさえも倒れ
ることがあるらしいです。）今年は幸い大きな台風が来なかったので、被害がさほどなく、
ハーブも無事でした。このような厳しい自然環境の中で育つので、こちらの植物は抗酸

化作用が非常に強いのは納得。島の野草の80%が薬草との話も聞きました。厳しさ故の力強さがぎゅーっと凝縮されているようです。それを象徴するかのように、島の人々はとっても元気！子供達からご年配の方達まで、みなエネルギーで満ち溢れています。こちらに来て、季節の巡り方、生活、仕事のあり方など、すべて初めての経験ばかりですが、不思議と戸惑うことなく、すんなり生活ができているのは、人の暖かみ、優しさに触れられるお陰だとつくづく思う日々です。これは、場所を問わず、どこでも同じことですね。そして、大地からの恵み。移住が決まった時、なぜか全く不安ではなかったのは、この島の自然があったからでした。畏れ多く、とてつもなく偉大で、絶対的な存在。少しずつ、寄り添って、共存していく生き方を学んでいます。（虫達にも驚くことが多いです！蟻、シロアリ、やもり、ムカデ、ハブ、オカガニなどなど！）そんな環境で、土に触れ、そこから生み出されたものに仕えることは、大きな学びと、深い喜びです。強い紫外線で顔に沢山のしみができただけど、まあ、その代償ならば、仕方ないかって感じです。

今回は輪屋さんで私達の作っているお茶を販売していただけて、みなさんに紹介がで
き、とても嬉しいです。8種類のブレンドの内容はレモングラス（整腸作用、消化吸收）、
グアバ（美肌効果、アレルギー性鼻炎や皮膚炎）月桃（アレルギー、高血圧、高血糖、
胃もたれ改善）、クミスクチン（利尿作用、腎臓疾患の改善）、長命草（動脈硬化、脳梗
塞の予防）、ヨモギ（食欲不振の改善、鎮痛作用）、びわ（ガン、慢性の難病に高い薬効）、
春ウコン（肝機能の改善、神秘の秘薬）です。[注意＊レモングラスが多く入っているの
で、妊婦さんは避けて下さいね。]

ひとつひとつどれをとっても、デトックス効果や抗酸化作用があります。単品では飲み
づらいものもあるので、ほどよくブレンドすることでさわやかですっきりと、飲みやす
いです。リラックス時にも、仕事で気合いを入れる時にも、また、食後、特に脂っこい
料理の後にもぴったりです。

大自然の恵みをそのまま、満喫してもらえたなら嬉しい限りです。今後は新たなブレンド
など展開していければなと思案中です。冬はハーブ畠の拡大に加え、きび刈りにウコン
の収穫、旦那が夢中な琉球イノシシ猟、そして最大イベントの出産と盛り沢山です。

春から秋にかけて、八重山諸島を旅するにはとてもよい季節ですので、ぜひ足を運んで
みて下さい！うちの近所にTHE沖縄風赤瓦の素敵な農家民宿もありますよ！

輪屋さんにお世話になって、またこうした形で繋がることができて、

とても嬉しく思います。これから寒さが増しますが、どうぞご自愛下さい。
みなさんの日々が健やかで幸せなものでありますように！



ワイルドハーブのいまむら園

沖縄県八重山郡竹富町字古見 186

tel, fax: 0980-85-5704

e-mail: singinglotus@hotmail.com

今村 愛（旧姓：坂森）



680円



寒い寒いと言いながらも、少しずつ春に向けて季節は移り変わっていってますねえ～どーも！ななです。ベテランずっキーさんの引退で、てんやわんやな通販部・・・本当にけいさん、いとうさん、あいみさんにいろいろ教えてもらって日々勉強させていただいております☆

アトピーさんのみなさま、今年は乾燥がはげしく寒いので大変ですよね(>_<)私もこの乾燥に耐えられずお正月もかゆみで死にそうになり、もうやだ！と1月はストイックに頑張っておりました。すると、一番炎症がひどかった顔と首の肌が強くなっていることを実感!!! ただ、前回ご紹介した毎日2回のローションパックは・・・毎週のようにナイトローションを購入しないといけなくて大変。・・ああ貯金がしたい・・何かとお金がかからってしまうアトピーさんの気持ちよーーーくわかる！ということで意識で治そう計画をご紹介！お金はかかるけど、自分の意思をコントロールするのはそれ以上に難しい？！でもやってみる価値はありますよヽ(*^*)ノ

★噛んで噛んで噛みまくれっ!!

とりあえず、ご飯をついだらその半分をまたお盆に戻して下さい。半分のご飯をじっくり噛んで噛んで自分の唾液で消化するイメージで食べる。これ、一番本当に大事です。

★やっぱり運動とストレッチ、そして呼吸!!

寒いと体も縮んで内臓も動きにくくなってしまいます。まずは歩いたり、階段を使ったり、お風呂上りにストレッチしたり。ラジオ体操なんかもしっかりすると案外体がぽかぽかしてきますよ。ちょっと意識して腹式呼吸もかなり内臓が動いてきます。

★好きなもの、好きなこと、可愛いもの、かっこいいものを見る!!

誰かが言っていました「ジブリ映画を見てる時の自分の顔みたことある？みたことないぐらい笑顔なんだって!!」やっぱり幸せなものやことをしてる時って人間キラキラしてるとと思うから治す力もぐっと上がると思われます!!

★半身浴orジョギング

この2つでかく汗が一番いいらしいです。私もまだちゃんと試したことがなく半身浴は寒い日だったので上手くいかずに凍えそうでした・・・春になったら絶対やろう！と思ってる方法の1つです。環境が整っている方は是非やってみてください！

★小麦さん、さよなら。

パンが好きですか？クッキーが好きですか？パスタが好きですか？はい、私も好きです。でも今はちょっとだけ“さよなら”しましょう。大丈夫、私達には“お米”というとっても素敵なお様がいるではありませんか(*^-^*) 首の炎症は小麦が原因ですよ by 谷本先生

★梅干しを味方に。

起きたら梅干し、ご飯と梅干し、おやつに梅干し、妄想でもたまに梅干しを想像して・・・唾液をだすのだーーー!! 輪屋にも梅干しさんや梅雲丹、梅醤番茶いろいろありますのでお試しあれ！





ヤマセイ有機甘栗 189円
有機天津甘栗熟 315円

★どーしてものときは甘栗と干しいも。

私はやっと甘栗の美味しさを知りました。

アトピーじゃなから絶対知らないままだったかも！

と思うとアトピーでよかったと思ったりしたりして。

これ以外でもまだまだ出来ることはあります。

ゆうこさんや私も飲んでるレモン果汁いり手作り人参ジュース、谷本先生おすすめの椎茸汁、腸内を整えるためにエサとなる智通やラクティスをとる、洗腸 etc・・・

これらはお財布と相談しながら頑張って楽しみながら乗り越えていきましょう。

どれもこれも“塗って治る”という簡単なものではないです。

時間もお金もかかるし、なんといっても続けていくために強い意志が必要。でもアトピーだけじゃなくって癌だってうつ病だって治っちゃうかもしれない方法だと私は思います。さて、私も最近また気が緩んでいるので未来の自分に投資する気で頑張って意識するぞっ(-w-)/おー

相談事はいつでも通販部にお問い合わせくださいね♪

※毎度毎度、新聞のような文字ばかりの記事でごめんなさい・・

AKI'S RECOMMEND



「こんにちは。あきです。前回ニュースレターお休みでしたニ今回は何を書こう…輪屋の商品で最近の私の一押し、あれ？もっと私は書きたい事がある！！と心底思ったので書かせていただきます。

輪屋のお客様の皆様、いつもありがとうございます。素敵なお人達にお逢いできて、私は感動しています。言葉たらずで「めんなさい！」いつも癒されています(涙)

皆様のおかげで人間って素晴らしい！と思えます。本当に、ありがとうございます！

そして、手嶋さん、ゆうこさん、陽さん、スタッフのみんな。ずっと、いっぱいありがとうございます！みんなのおかげで私があります。(ほろり)

なんだか辞めるような文章ですが、まだちゃっかりおりますので(笑)これからもどうぞよろしくお願いいたします！

あ！ちょっと私、体調を崩してしまい、梅肉エキスとヘリクロゲンをW飲みで随分助かれました②腸が元気になる感じを味わいました～。詳しくはお店で♪

でもずっと調子戻らなければ一度お医者さんも行きましょね～☆ではまた♪」



梅肉エキス 3150円



ヘルクロゲン(30g) 1470円
ヘルクロゲン(120g) 4935円



ヘルクロパック(1g×50包) 2415円
ヘルクロパック(1g×100包) 4410円



今年の冬は急に寒くなつて、青葉たちが凍つてしまつたりとトラブルつづきで、寄居の野菜も不安定な供給状態が続きました。そんな中で、3年半に渡り輪屋を支えてくれたズッキーが出産で引退することになり、その“ごくろうさんパーティー”をゆうこさんちで開催することになりました。そこで、今回のマダムのレシピは“野菜たっぷりイタリアンでパーティー料理”というテーマで、その時のレシピをそっくりそのまま掲載することにしました。当日の参加人数は12名、イタリアレストランの気分で用意してみました。

● ● ● 前菜（アンティパスト）● ● ●

アランチーニ



米…3合
シュレッドチーズ
トマトソース
水溶き小麦粉
パン粉
塩

- 1) 米は洗わず、パスタをゆでるようにたっぷりのお湯に塩を入れ15分位塩ゆでし、ざるにあげておく。
- 2) 1) の水気がきいたらあつい間にシュレッドチーズとトマトソースを混ぜる。
- 3) 2) を冷ましてから1口大に丸めて水溶き小麦粉、パン粉の順につけて高温の油でさっと揚げる。

● ● ● プリモピアット（パスタ料理）● ● ●

米粒型のパスタ入りミネストローネ



塩、キャベツ、法連草
玉ねぎ、にんにく、人参
ねぎ、じゃが芋、トマト
カボチャ、いんげん
セロリ、米粒型パスタ

あればハーブやローリエ
冷蔵庫の残り野菜でOK(ピーマンは難しいけど)

- 1) 野菜はそれぞれ小さく切つておく。
- 2) 大きい鍋に1)と水を入れコトコト煮る。
- 3) 全てがよく煮えたらハンドミキサーでドロドロに。
- 4) 3) に塩を入れて味を調整そこにパステイナを1人につき1/4カップ位入れてひつつかないよう(パステイナ)に時々木べらでまぜながら火を通す。
- 5) 1人づつ器に入れて、好みでオリーブ油やパルメザンチーズのおろしたものをかけて食べる。

ステイック
ブロッコリーの
スパゲティ



ペンネのトマトソースあえ



● ● ● セコンドピアット（主菜）& コントルノ（つけあわせ野菜）● ● ●

鶏モモ肉のローズマリー串焼き



鶏モモ肉…500g
マリネ液
レモン汁…大1個分
にんにく…2片をする
塩…小さじ1
オリーブ油…大さじ3
たかのつめ…少々
ローズマリーの枝…15cm位のものを10本位

- 1) 鶏モモ肉を食べやすい大きさに切り、マリネ液に1~2時間漬けておく。
- 2) 1) に金串か包丁で穴をあけてローズマリーの枝にバーベキューか焼き鳥のように刺す。
- 3) 2) を220度のオーブンで15~20分焼く。
この時、ローズマリーの葉が焦げないようにアルミホイルで葉の部分を包み隠しておく。

蒸し野菜のじやこソースかけ



じ や こ ソ ー ス	ちりめんじやこ にんにく（みじん切り） オリーブ油 鷹の爪 少々 塩 レモン汁
----------------------------	--

- 1) 野菜は食べやすい大きさに切り、蒸し器で蒸す。
- 2) 小鍋にオリーブオイルを入れて、火にかけにんにくとちりめんじやこをカリカリに炒め、鷹の爪も入れる
- 3) あつあつの2) を1) の上にジュッとかけ、塩とレモン汁もかけてあえながら食べる。

ポテトのフライパン焼き



じ や が 芋	…6~7個
にんにく	…2片つぶす
オリーブ油	…大さじ3~4
塩	
ローズマリー	…1枝

皮をむいたじやが芋、つぶしたにんにく、塩、ローズマリーをフライパンで気長に20分位かけてじっくり焼く。中まで火が通ってるかは、竹串などを刺してチェックする。じやが芋の外側がカリッとちょっと焦げ目がつく位が目安。ニンニクとローズマリーが焦げそうになったら、取り出しておいて盛り付け時に戻す

ローズマリーのフォカッチャ



強力粉	…500gに、ローズマリーの葉のみじんぎり…大さじ1~2を混ぜておく。
ドライイースト	…小さじ1.5
塩	…小さじ1~1.5
オリーブオイル	…大さじ1
ぬるま湯	…約300cc
オリーブオイル	…大さじ2
水	…大さじ1
塩	…小さじ1/3

混ぜ上げ用く

3)



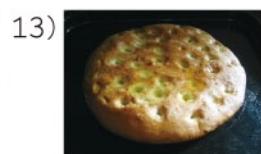
5)



8)



- 1) 合の上か大きめのボールに粉を山形に盛り、中央にくぼみを作る。
- 2) 端の方にもう一つ小さいくぼみを作り、そこに塩を入れておく。
- 3) 中央のくぼみにイーストを入れ、ぬるま湯を少しだけ入れて溶かし外側の粉少々と混ぜる。
- 4) 2) の塩部分にもぬるま湯を少し入れて塩を溶き中央の粉と混ぜる
- 5) オリーブ油も加え残りのぬるま湯を何回かにわけて少しずつ山の中央に加えながら粉の山を中央から外側にむかってドンドン崩して混ぜていく
- 6) 合やボールにひついた粉もスケッパーやヘラを作つてすくい、一緒に混ぜ込み、全体をざつとひとまとめにする
- 7) 6) をしっかりと体重をかけて、記事を手の平で手前から向こうへ押しのばしては引くという動作を繰り返し、滑らかになるまで練る。
- 8) 7) の生地を2等分して丸め、2枚のオーブンの天板にオリーブ油を塗り、各1個ずつ生地をのせ、上を平にして表面にオリーブ油を少し塗る
- 9) 8) にラップをかけて乾かないようにして、温かい所で1~2時間おく。(気温により醸酵時間は加減するが、だいたい倍くらいにふくらむとよい)
- 10) 9) を手の平で厚さ1.5cmの楕円形にのばし、ラップを軽くかけて、さらに30分ほどおく。
- 11) オーブンを210度にあたためる。
- 12) 10) の表面に指で押してくぼみを作り、仕上げ用のオリーブオイルをたっぷり塗る。
- 13) 11) のオーブンに12) の生地を入れ、3分焼いて1度取り出し、霧吹きで水をかけ、もう1度3分焼いて、また霧をかけ、さらに15分程焼いて色よくパリッと焼きあげて網の上で冷ます。



『和み座 (なごみざ) in 輪屋』

天津中医薬大学日本校 准教授
扇町漢方クリニック 医務局長
谷本篤志

こんにちは、谷本篤志です。

2012年1月28日に輪屋で行われました「和み座 in 輪屋」では、寒い日にも関わらずご参加いただきありがとうございました。



当日は、生まれて数ヶ月のお子さんから年長者の方までご参加いただきました。

レジメも用意していたのですが、参加者の年齢層や参加者の質問によって話がレジメに添わないことが多々ありましたので、今回は当日の内容を簡単にまとめてみたいと思います。

●食養とは・・・

日本で最初に「食育」の重要性を唱えた偉大なる先人「石塚左玄」。宇宙の定理・秩序「無双原理」を説き、マクロビオティックの開祖である「桜沢如一」を紹介しました。

私の恩師であります、松岡四郎氏は桜沢如一氏の側近であり、長きにわたり桜沢先生より教えをいただいておりました。

その松岡先生から教わったことは、「食養は修養であり、判断力を培うことが重要である。マクロビオティックを通じて学ぶことは、食べ方だけではない。」と教えていただきました。また、「書店に並ぶ、レシピ集が決してマクロビオティックでもなければ、桜沢先生が伝えたかったことではない。」とも教えていただきました。近年、玄米菜食が単に方法論だけになった現代に松岡先生は真実の教えを残すという思いから、85歳の今でも講演に出版にと活躍しております。そんなご紹介をさせていただきました。松岡先生は、食養で最も大切な事、それは「よく噛むこと。ただそれだけを実行すればよい。」ともいわれます。

●「痒み」の理由

前の原稿でも書きましたが、「砂糖」が痒みを誘発するメカニズムをお話しました。松岡先生の著書「マクロビオティックほんまもんの健康法」



松岡四郎著 枝植書房新社出版にも詳しく書かれておりますので、ご一読していただければ詳しくわかると思います。また、2012年2月9日 朝日新聞の記事には、「砂糖は毒、酒・タバコと同様に課税対象とすべき」などの記事がでていましたね。ご覧になりましたか？

講座では、「砂糖の害」という話もしましたが、私は参加の方々に「朝食は何か？」という質問を投げかけました。読者の皆さんはどうでしょうか？

お米に含まれる糖質は多糖類です。多糖類の糖質と果物などの糖質は違います。この糖質の違いは、消化吸収の過程で、身体のホルモンバランスにも影響します。そして早く吸収される糖質は、必要以上にビタミンB、ミネラルを消費します。朝の食事を「米」に変えるだけでも、身体は安定した状態を保つことができます。特にお子さんの健やかな成長には、朝食は、「米」を食することをお伝えしました。医院での診療で朝食を確認する質問事項があるのでですが、病気になる食生活の問題は「朝食」にあるように感じます。

●子供の発熱には・・・

数ヶ月のお子さんが来られていましたので、急な発熱に対する手当などもお話をしました。

【発熱に対しての手当法】

- ・38度までの発熱ならば「キャベツ」を頭の下に引いてあげる。
 - ・39以上ならば、「豆腐」を使った「豆腐湿布」を使う。
- まず、「発熱」は、急激に解熱させることは身体への負担になります。

「発熱」は自助作用であり、身体の解毒能力でもありますのでお母さんの心配な気持ちも理解できますが、お子さんの様子をみながら判断しましょう。



●眼（虹彩・虹膜）について

今回の参加者の方の多くは「眼を診てわかる」？？何がわかるのだろう？

と思いながら参加された方が多いと思います。デジタルカメラで撮影し個別でアドバイスさせていただいたのですが、うまく撮影できていないものも多く申し訳ありませんでした。

今回は、「腸相」を中心に診てアドバイスさせていただきました。

著書：「汚れた腸が病気をつくる」をご存知な方はご理解あると思いますが、眼（虹彩）の中で、腸をあらわす部分をみるとことで、腸の様子を判断します。



若干名の方は、腸が狭くなり便秘がちになる様子がわかる方もおられました。

また、腸のヒダがあまりなく、ゴムホースの様な腸相を表している方もおられました。

それぞれに個人相談でアドバイスさせていただきましたので、次回お会いするまでしっかりと実行してみてください。また、今回参加できなかった方も次回お会いできることを楽しみにしております。「和み座 in 輪屋」では、季節、時候に必要な養生法を中心にお話ししております。日々の生活で活かせてもらえる内容になるように工夫しますので、ぜひともご参加ください。

参考記事：砂糖はたばこ・酒と同じ「毒」 課税提唱に米業界が反発

「砂糖は毒」として、米国的小児科医らがたばこや酒のように税を課すべきとの意見を2日付の英科学誌ネイチャーに発表、砂糖や飲料の業界が一斉に反論する事態になっている。

世界中で増加する糖尿病や心臓病の原因についてカリフォルニア大学のラスティグ教授らは、肥満だけでなく「この50年間で砂糖の消費量が3倍増えた」として「砂糖の消費と関係している」と主張。過剰摂取による肝臓への毒性や依存性、その結果もたらされる社会への悪影響を挙げ「たばこや酒と共通している」と指摘した。安くて味がよくなるため、「製造業者に添加量を減らす動機付けがない」として、ジュースや菓子に添加される砂糖への課税や子どもへの販売制限などを提案した。実際、食品に含まれる飽和脂肪酸への課税を昨年導入したデンマークが、砂糖に対する課税を検討しているという。

これに対し、米砂糖協会は統計の取り方に問題があるとして「非科学的で無責任」と反論。「肥満は食べ過ぎと運動不足が原因で砂糖だけを問題視するのは間違い」と訴え、「健康になることは楽しみを奪うことではない」という子ども向けに食育活動を展開しているミシェル・オバマ大統領夫人の言葉を紹介した。

なになに？それって魔法なの？

いいえ、**さとう式リンパマッサージ**です。



先日、私の人生の師匠からご紹介いただいて初めてお会いした「宮崎かよ」さん。どんな方かと思ったら、ご自分でリンパケアのマッサージやアロマ、**宮崎かよ先生**フラワーレメディのセミナーなどをされている女性でした。

「へえ～リンパマッサージですか～」なんて言いながら喫茶店で話を聞いていたら、かよさんが「例えの一」と話しながらご自分の耳たぶを回したり、顔をサササッと何度もマッサージされて1分程した時、**おおおおー！**顔の半分がすでにキュッと上がっているではありませんか！「なんだーこのミラクルは～！」という事で一瞬で意気投合。4月から輪屋の地下でかよさんのプチセミナーが開催されることに決まりました。さとう式リンパマッサージはとっても簡単、やり方を一度習えば、自分で出来る健康法です。「耳たぶを回すだけ」とあなどることなかれ。10歳若返るのも夢ではありません！

さとう式リンパマッサージ

さとう式リンパケアは、よくある痛いリンパマッサージではなく、ごくごく弱いタッチでリンパの流れを促し、リンパが自らさらさら流れる体の環境を整えるという考え方のリンパケアです。

そうする事で筋肉がゆるみ、肩こりや首こり、頭痛、腰痛、むくみなど様々な不調を改善します。筋肉がゆるむ事でお顔のシワが伸びたり、お肌のトーンが明るくなったり美肌効果、小顔効果も得られる他、骨盤の調整にもなるので、O脚やX脚も改善します。また、体の中の3つの空洞、口腔、胸腔、腹腔を広げてゆく事で、リンパの流れも良くなり、内臓も活発に活動し、免疫力も上がりります。



BEFORE



AFTER

たるみ めまい 二重あご
耳鳴り リフトアップ ほうれい線
肩こり 顔のむくみ 頭痛

スケジュール

4/10(火) 基本のリンパケア、お顔のリストアップ、首こりのケア

4/24(火) 基本のリンパケア、バストアップ、肩こりのケア

5/8(火) 基本のリンパケア、ヒップアップ、骨盤の調整

時間：いずれも10:30～12:00

料金：1回 2000円

場所：輪屋地下

お申込み：輪屋 店頭スタッフ

もしくは、通販部03-6425-9519



お肉を使わない、野菜がおいしいレシピ本 AIMI's RECOMMEND

こんにちは。輪屋のマクロビ担当、あいみです。

最近の輪屋には、お肉を使わないレシピ本が充実していること、皆さまご存知ですか？私もマクロビを始めたばかりの頃は、肉や卵を使わない献立作りに苦心しましたが、そんなときに、こういったレシピ本たちにとっても助けられました！アトピー対策だったり、生活習慣病対策だったり、食生活を見直したいときにきっと役立つレシピ本の数々。輪屋に揃っていますよ～！



セール期間中 3/9~11

10%OFF

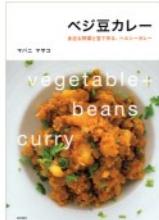


『なんでも土鍋！四季の料理術』 ¥1,575 → ¥1,417

土鍋といつても、煮たり炊いたりばかりではありませんよ！炒めたり焼いたりといった土鍋をフル活用できるレシピがいっぱい。野菜に穀物、豆に少しの魚介類…日本人に生まれて幸せ♥と思うようなお料理が満載です。使用する土鍋は底の厚い、しっかりしたものにしてくださいね。

★掲載レシピ

海藻とかぼちゃのお焼きまんじゅう、しょうがの炊き込みごはん、玄米みそ雑炊、小松菜チャンプルー、もちきびのクリーミー鍋…他



『ベジ豆カレー』 ¥1,995 → ¥1,795

色々な野菜を使ったカレーをこれでもか！と掲載。カレーの種類のあまりの多さに、見ているだけでテンションが上がっちゃいます！！サイドディッシュ（チャツネやピクルス、サブジという炒め物など）のレシピも豊富。これ一冊あれば「またカレー？」なんて言わることはもうありません！

★掲載レシピ

じゃがいもと白ゴマのカレー、れんこん団子のヨーグルトカレー、まるごとコーンのトマトカレー、里芋の豆カレー…他 ※乳製品を使用するレシピも載っています。



『中島テコのマクロビオティック ライステラスカフェ』 ¥1,785 → ¥1,606

マクロビ料理研究家として有名な中島テコさん。テコさんが千葉で営まれているカフェ「ライステラス」のレシピ集です。マクロビオティックの枠にとらわれ過ぎず、自由で力強くておいしそうなレシピがいっぱい！ふだんごはんとしてはちょっと派手な感じのメニューが多いですが、みんなでワイワイ集まって、ハレの日のごちそうとして作ると楽しそう！

★掲載レシピ

玄米キッシュ、マカロニ入り豆腐グラタン、白菜ロール、れんこんハンバーグ&ひえのマッシュポテト風、たかきびのジャージャー麺風…他



『ハッピーベジタリアン』 ¥1,260 → ¥1,134

こちらの本は、乳製品やきび砂糖などを使用しているレシピがけっこう載っているので、アトピーさんにはちょっと心配かも…。そんな中で、優秀なのはやはり和食レシピ！きび砂糖をアガベなどのやさしい甘みに変えれば、安心して食べられるメニューがたくさん掲載されています。和食は油の使用量も少ないし、日本の食文化は本当にすばらしいです！

★掲載レシピ

グルテンミートで竜田揚げ風、車麩の角煮大根、ベジソーセージのグラタン、かぶの丸ごとスープ、ひよこ豆のカレー、クリームシチュー…他

店頭にはスイーツのレシピ本もございます。ぜひスタッフまでお問い合わせください★

新型栄養失調

ミネラル摂取で劇的に改善！

『奇跡の天然ダシ』と言わされた



【小学二年生のアスペルガー症候群の男の子（こーちゃん）が書いた絵】



● ミネラル不足に陥る原因 ●

外食産業の食材はすでにミネラルが溶け出た水煮食材を使用している
肉や魚、ハム、缶詰などに添加される「リン酸塩」が体内でミネラルの吸収を阻害
食品原料の大半が「精製」されている
日本の土壤からミネラルが欠乏している



●ご使用方法

お味噌汁、お吸い物、めん類、おでん等に
希釀してお使い下さい。その他に飲み物に入れたり、おかずにかけたり、お湯で薄めて
ダシジュースとしても。

(セール期間中)

300ml 1150円 → 1035円



『食べなきや、危険』 『食事でかかる
新型栄養失調』

ミネラルを摂る

← こういう本やニュースを見つける度に、「毎食コンビニでお弁当買ってる人なんて、いる訳ないやん~」って思っていたのですが、周りの知り合いに聞いてみたら、結構いました！

超ビックリしながら、よくよく考えてみたら、自然食品店を始める前、ミニスカートにヒールを履いてイケイケ GO GO ポートで一人暮らしをしていた時の私もほとんど毎日外食でした。でも心の底では不安だったので、外食しながらもなるべく野菜を食べるよう心がけていたのに、なのに、なのに、なのに、その野菜達には、もうミネラルは含まれていなかったのですね 骸骨 そりゃー劇症アトピーにもなりますよね。

でも、現状を憂いてばかりもいられない。とにかく心あたりのある人は積極的にミネラルを摂りにいきましょう！ 下記、私の鉄板ミネラル源です ✨



「生アーモンド」 100g 665円



「日々の生アーモンドは、リンゴを食べるよりも医者いらすとなる」と言われているほど、生のアーモンドは栄養の宝庫。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事が何より大切。これぞ天然の完璧なサプリ！ ガンの予防になる事は、アメリカの大学の研究でも確認されました。



「タヒチアン／ニジュース」 1L 6200円



「ネットワークは好きじゃないから～」と拒み続けていたノニジュース。なのに、飲んでみたら凄かった！ 眠りは深くなるし、少々無理して仕事しても「疲れない！ ♥」 こりゃー凄いと思って調べてみたら、すごいビタミンとミネラル量。しかもノニジュースは発酵食品。もう完璧でした。しかも、ビタミンB群がお見事！ 脂質の分解や糖質をエネルギーに変えたりするので、メタボなおじさまにも人気があり“ダイエットサプリ”とも言われています。



「うますぎるシリーズ」 50g 714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ます。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本物の調味料たち」

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るはず。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”。特に藻塩なんてミネラルの宝庫です。うちはお弁当のおにぎりを藻塩で握って福人にミネラルを補給しています。

輪屋の花粉対策



断トツ NO.1 「すぎひのきドリンク」

輪屋がこの「すぎひのきドリンク」をお薦めしだしてから、今年で10年。もし、まだ試していないくて、花粉症にお困りでしたら、今年こそは騙されたと思ってトライしてみてください！10年前に破れかぶれで飲んで花粉症を完治させた男、テッサーが、昨年、10年振りに鼻水を出し始めました。「10年も経つと再発する可能性もあるのね～」なんて思いながら隣で見ていたら「ヤバいやばい」と言いながら10年前のようにガブ飲みしはじめ、すると、結局あっと言う間にまたアレルギー症状が治まり、彼には快適な春が訪れました。その時は半分も飲んでいなかったと思います。それを見てまた再確認。やはりこの減感作療法というのは、効果あります。

しかも、先日、間違って発注してしまって、このドリンクも店の隅で在庫が山のように唸っています。なので超特価での販売です！

セール期間中

30%OFF



500ml
8,925円

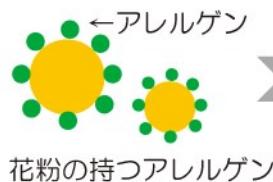
↓
¥6,300



NO.2 「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）



セール期間中
200ml
780円
↓
¥702



新発売 「布団干しカバー」



セール期間中

22%OFF

-26-

これは花粉症の人だけでなく、アトピーの人にも必需品です！血液検査で出なくても、やっぱり布団のダニは駆除するに越したことはありません。しかも、とっても残念なことに、花粉に放射性物質が付着して飛んでくるとも言われています。花粉症でもアトピーでもなくとも、子供の布団はこれに入れて干した方が無難です。

寸法 150×210cm
2520円

→ ¥1,980



もしかしたら気になるあれも！

ダニとほこりと花粉を
まとめてポイッ



空気清浄機

エアフォレスト

色々なタイプの空気清浄機が発売されていますが、輪屋では、考えに考えた挙句、やはり引き続きゼンケンの「エアフォレスト」をお薦め品としてご紹介することにしました。理由は、**6層の高性能フィルター**と家庭用空気清浄機では群を抜く**集塵力**を誇るから。

**どことん
集塵**

99.97%
の集塵効果



99%
以上の
脱臭効果

**てつてい
脱臭**

浮遊する **花粉、ハウスタスト、カビの胞子、細菌**、などの汚染微粒子を有機 HEPA フィルターが徹底集塵！

▶ **適応床面積**
～ 32畳

▶ **省エネ
電気代**
1日 6.6円

▶ **大風量吸引**



放射性物質の除去については、色々意見は分かれるところだと思いますが、私が出した結論は、選ぶなら下記 3 点がミソだろう…という感じです

- ① HEPA フィルター
- ② 活性炭フィルター
- ③ 大風量吸引

そして、いかにフィルターをこまめに替えるか、なので、セールの時にフィルターのまとめ買いをおススメします。

「エアフォレスト」

標準小売価格
42,840 円
(税込)

→ **¥34,000**

20%OFF



「有機HEPAフィルター」



フィルターの表面積を約30%も拡大（当社比）し、トップクラスの集塵能力を実現。

標準小売価格 7,875円（税込）

↓
¥6,300 **Z0%OFF**

「活性炭フィルター」



従来の 2 倍以上の細孔を持った粒状活性炭を使用。活性炭の量も 500g へと増量させ、よりパワフルな脱臭を実現。

標準小売価格 5,040 円（税込）

→ **¥4,000**

皆さまこんにちは。ケイです。

最近の輪屋さんは麺ブーム。私も今年は味噌を仕込みたいと思っています。

さて、今回はブームの麺と全く関係のない商品ですが、私の要望によって輪

屋に新しく仲間入りしそうな商品をご紹介致します。私の今一番のおススメ達です。



「ナスのスペレッド」 180g 577円

私は輪屋に入るとまじでスペレッドの存在を知らなかつたのですが、スペレッドとは「パンやクラッカーに塗る塗り物のこと」なんだと思います。(Wikipediaより)
ある日カタログでこの名前と材料をみて「美味しい…」と、とてもとても気になつてしまい、「何との感性へ」と言わながらも許しを頂き念願叶い発注ができる事に…。
これが美味しい！！みじん切りのナスにトマトティストのイタリアンなスペレッドです。パンが進んで進んで仕方ありませんでした。塗り心地はムースの様で、私はこの美味しいさに余りに感激してしまいご飯に乗せました。正直言つて美味しいです。ただ私は本当によく「何を口に入れてもうまいと言うね」と言われるので、世間一般的に参考になるかちょっと不安ではあります…。しかし！「ご飯に合うか」と言う視点では不安は否めませんが、これ自体が美味しいのは確かです！スタッフの皆様にも好評でした！是非お試しください。

材料：ひまわりの油、ひまわりの種、ナス、レモンジュース、玉葱、トマトピューレ、アップルピューレ、アップルジュース、食塩、レッドパプリカ、オリーブオイル、にんにく、ハーブ、ペッパー



「アーモンドバター」 170g 997円

なかなかないのです。ピーナッツバターではなく「アーモンドバター」。
ローストしたアーモンドをペースト状にしてあり、材料はアーモンドと食塩のみで勿論砂糖不使用。すごく濃厚で「アーモンドを塗る」ってだけでも凄く贅沢な気分になります。そして物凄く美味しい！トーストした普通の食パンに塗つて、アーモンドの濃厚さを思い切り味わって食べるのが私のオススメです。開封後はオイルが上に浮いてるので、よく混ぜて下さいね♪



FUKUTO'S RECOMMEND

こんにちわ～！ みなさんお元気ですか～？ 僕は5歳になりました！

毎日、楽しく幼稚園行ってるよ！先生がかわいいんだよね～♥

今日は、泣く子もだまる『おやつカステラ』と『蕎麦ぼうろ』を紹介するよ！

僕は赤ちゃんの頃からアトピーが出ちゃうからって、おやつは干し芋や、レーズンばかりだったんだけど、今年のお正月にママが「そろそろいいかな」とて『おやつカステラ』を出してくれたんだ。一口食べてあまりの美味しいさに絶句したよ。『蕎麦ぼうろ』はママがこっそり食べてたのを見つけたんだ。真ん中に穴があいてるんだけど、全部の指にはめた時、死にそうなくらい笑っちゃったよ。みんなもやってみてね！



蕎麦ぼうろ 410円

おやつカステラ 273円



りんや

ローフードで若さを保つ！

そもそも『ローフード』って何？！

体内で生産される限りある資源『酵素』。この酵素がなくなると、心臓さえも動く事が出来なくなり死んでしまいます。その大切な体内酵素の消費を極力少なくするために、酵素がたっぷり含まれている食事を積極的にとり入れていこう！というのが「ロー（raw=生）フード」。酵素は48℃以上で破壊されてしまうので、食品を加熱せずに調理するのが特徴です。漬け物や納豆も立派なローフード、魚に大根おろし、薬味として生姜やわさびをつけるのは、世界に誇る日本の知恵です。

今回は、体がよろこぶ輪屋セレクトのローフードスイーツをご紹介します。

新発売 『トニックシーンのローチョコレート』 各 420 円

スタッフが「試食♥」と言いながらかなり嬉しそうに食べている姿が印象的でした。5種類あるのですが、中の1つは美味しいです。さ～どれでしょう？ うっひっひ 笑
なんちゃって、ジャングルピーナッツにご注意！あとは美味★
(写真上段左から) ジャングルピーナッツ、ワイルドチェリー、ココナッツネクター、アガベネクター、アーモンドコットジンジャー



『アガベシロップ』



竜舌蘭から作られたシロップ。魅惑の美味しさです。紅茶に入れたり、ドレッシングに入れたり…。

(左)ライト、(右)ダーク
4829 各 2280 円

『ドライフルーツバー』



ドライフルーツやナッツで作られたフルーツバー。ちょっと小腹がすいた時に。いろんな味があって楽しい！

(写真左から) ベリーディライト、ココアミント、ペカンパイ、カシュークリッキー、ジンジャー・ブレッド、ココアオレンジ
各 229 円

『ローカカオ・チョコ・アガベ』



アガベに生のカカオを混ぜたチョコレートシロップ。
チョココーティングに最適♥
3129 1980 円

『ドライフルーツやナッツたち』

ビタミンやミネラルの宝庫。
ナッツ類でローストしていないもの
はあまりないので貴重。
是非このままで。



有機レーズン、アーモンド、
有機いちじく、有機生アーモンド、
有機生カシューナッツ…e.t.c
種類と価格は店頭でお確かめください♪

『ノニ酵素』

ノニ果実と50種類以上の植物を発酵させた自然発酵食品。
その名の通り、酵素の塊りです。
美容と健康に最適です。

29×30包 5200 円



スタート地点は、「家族を守りたい」という思い。



トマト畑は、薬剤処理を一切しない、

安心できる食器を手ごろな価格でお届けするという願いから生まれました。
だからこそ、大切なご家族やご友人のために使ってください。



大事な事こそ目に見えない。

だからこそ知ってください。
食器の安全性を。

トマト畑 無薬物の安全テーブルウェア TOMATO BATAKE

- 1 素材となる天然の木を厳選して選びます。
- 2 有害な薬剤処理をしない煮沸処理をしています。
- 3 有害な漂白処理を禁止しています。
- 4 すべての材料に1年間の天然乾燥をしています。
- 5 毒性の高い溶剤を混ぜた漆塗料を禁止しています。
- 6 毒性の高い溶剤を混ぜたポリウレタン塗料を禁止しています。
- 7 檢査証も製造方法も全て開示しています。



ヒ素や水銀朱、カドミウム、枯葉剤などが使われている現状について詳しく説明してくれるトマト畑の2代目。
安全への意気込みが違う

【棗】お椀プレーンタイプ



Men's ¥1,260(税込)
Lady's ¥945(税込)

【棗】お椀ウィングタイプ



Men's ¥1,260(税込)
Lady's ¥945(税込)

【棗】お椀ラウンドタイプ



Men's ¥1,260(税込)
Lady's ¥945(税込)

【栗】カレー・チャーハン用スプーン



全長18cm ¥840(税込)

【栗】スープ・リゾット用スプーン



全長16cm ¥840(税込)

【栗】サラダ・パスタ用フォーク



全長18cm ¥840(税込)

3/9~11
10%OFF



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。

先日、本屋で『洗濯王子の○○・・・』とかいうタイトルの本を見つけ雷に打たれたような衝撃をうけたアライ。『ああ！あと20歳若くてイケメンだったらおいらが王子を名乗っていたのに！』と内心、地団駄踏むほど悔しい思いを内に秘めた、困ったちゃんな洗濯男である。

そんな彼を輪屋周りの人々は、愛と親しみを込めて『洗濯デカ』と呼んだ…。寒さがまだ残るものとの日差しは春めいてきた、季節の変わり目のある日。手荒れが気になりだした彼は、もっと肌に優しい洗濯洗剤はないものかと輪屋の店先に現れた。店長のヒロくんが気さくに声をかけてくれる。

「おっ！アライさん、こんにちは～」

今日もなにやら、ゆうこちゃんからメッセージが用意されているようだ。ヒロくんから、手のひらに乗る大きさの木綿のきんちゃく袋を手渡される。・・・なんだこりや？ 今回はなんだあ？『アライさんへ／私思うんだけど、やっぱりエコってこういうのを言うんだと思うの。究極のエコ商品、見つけました！使ってみてね！で、感想を聞かせてくださいね～／ゆうこ』

アライ：「ナチュラル・エコな洗濯洗剤かあ・・・うーん？想像がつかんなあ」

-----アライ *『ランドリーナツツ』聞き込みメモ-----

～究極のエコ洗剤、地球にも人にも優しく、安心安全な天然界面活性剤～

- ネバールやインドに多く生息する、ムクロジの木の実を乾燥させたもの。
- ソープナツツといつても、実際はライチの仲間の果実なのでナツツアレルギーの方も大丈夫。
- 天然の界面活性剤サポニンを多量に含んでおり、水の中に実を入れてかき混ぜると泡が立つため、英名で soapnut soapberry つまり『石鹼の実』と呼ばれている。
- エコナツツのサポニンには忌避効果があるため、育成時には化学薬品や農薬は不要。また瘦せた土壤でも野生のまま成長し、外敵に強い。
- 布のバッグに10個程度で4～5kgのお洗濯が繰り返し可能。洗濯後は袋のまま乾かしてそのまま繰り返し使える。ばらばらになつたら替え時。お庭やプランターの堆肥に再利用。
- 煮出したり、抽出したものは拭き掃除にも使える。
- 天然の界面活性剤なので、日光や水の中ですぐに分解される。・・・etc

「あれっ？！ホントだ…お湯の中で布袋をふりふりしてたら泡が立ち始めた！…でも水がちょっと濁ったなあ。白いものより色柄物の洗いのほうが向いていそうかな。匂いは感じないから無いのかな？…それにしてもこの、手に優しい感じはいいなあ！水の手触りにぬるつきがないのって快適～♪これを使い続けていたら手荒れ知らずだなあ」

このソープナツツことムクロジ、実は日本に古来からあり、平安時代には石鹼や消毒液として実用化されていた、という記録があるらしい。そうなのか、今や現代人が忘れていたり知らなかつた、昔の人の知恵や伝統にまだまだエコなものは沢山あるのだろうなあと、「温故知新」の体験を大好きな洗濯タイムでしみじみと噛み締めるアライなのであった。



おっと！タレ込みだ！

「なに？

3/9～11は20%オフだと？」

大至急輪屋に向かってくれ！

「木の実10個分

(15回使用可) 263円」

「木の実250g

(100-130回 1050円)」



🍀 毎回毎回、どんなに守ろうとしても、ゴキブリが出たり、資料がなくなったり…と、トラブルが発生して守り切れなかった“締め切り”。守れない事へのあまりに見事な帳尻合わせに、神様を恨んだことも何度かありました。今回も、書き始めよう！と思ったその日に高熱が出はじめたりして、スタートからこけてしまっていました。しかーし！ふっふっふ 😊 やりました。今回はどうみても余裕です。何故かって？ そう。それは愛美ちゃんがいるから。彼女の眼が充血したら、誰も彼女を止められません。浴びるほど飲みたいであろうお酒を我慢しながら打つキーの早いこと早いこと。あーありがたい、ありがたい…。

🍀 今回の号には、久し振りに道子さんと愛ちゃんが登場がしてくれています。愛ちゃんは西表島、昔働いてくれていた亜以子は知床の横。日本の北から南まで、輪屋もかなりグローバルになってきました 🌏 そう言えば亜以子は3人目産まれたかな？ あやっぺがフラッピ遊びに来てくれたり、文枝ちゃんや美那子ちゃんが電話くれたり、ほとんど毎日“元スタッフ”の誰かとしゃべってる気がしますが、やめてしばらくすると、兄弟とか、友達に近い感じになってきたりするので、人間の関係って面白いもんだなーと思います。

🍀 福ちゃんは、幼稚園に行きだしてから、成長したんでしょうね、急に“おませさん”になってしまい「恥かしいよ～」を連呼しています。しかも、ここまで関西弁で育ててきたのに、幼稚園で東京弁(?)みたいなものを身につけてしまい「ちげーよ（違うよ）」とか「言ってねーよ」とか、まるでキムタクのような言葉使いになってしまいました。正直キムタクは大好きですが、自分の子供とは関西弁で話すものだとはっきり思いこんでいたので戸惑いが隠せず「福ちゃん、そこは「なんでやねん！」って突っ込まなアカンやん」などと注意するのですが、どうしても「なんでやねん！」のイントネーションがネイティブじゃないんですねー。困ったものです。

😊 はっ！毎度の事ながらすごくくだらない話しになってしまいました！

🍀 免疫学で有名な安保徹先生の講演会のチラシを同封しました。大気や水の汚染、ウィルスの凶暴化、これからはいかに自分の体を強くして生き残っていくかが勝負の分かれ目になるサバイバルな時代に突入しました。お時間のある方は是非講演会に行ってみて下さい。

え～、あと、さとう式リンパマッサージ、本当に凄いです。いつもこのニュースレターを書いている期間は肩がバリバリにこるので、今回はまったくこりません。しかも、まだ4日くらいなのですが、あごのあたりが確かにシュッとしてきたような気がします。22ページにスケジュールを書いてあるので、是非コツをつかみにお越しください。首がこると脳に酸素がいきにくく、意外に深刻な症状につながったりします。

え～それと～、毎週水曜日に1時間だけヒロくんが北口商店街の珈琲館さんの前で野菜の出張販売をやっています。雨の日とか、野菜が少ない日はお休みなのですが、差し入れを頂いたり、お声を掛けて頂いていると聞きました。本当にありがとうございます。あーん。あんなにくだらないことをいっぱい書いて、肝心な所で終わっちゃった～ごめんなさい～ 💋