

いつもご愛顧いただきありがとうございます！

今年の春は、気温の変化が激しく夏と冬を行ったり来たり・・・って感じてついていくのが大変でした。😓 みなさまは体調を崩されたりしていませんか？

何だか年々気候が予測不可能になってきていますよね。もうすぐ始まる梅雨や今年の夏は一体どんなことになるのでしょうか。畑の野菜たちのためにも「お手やわらかに」とお願いしたいところですが、自然って意外と非情。待たなし&手加減なしですよ。昔の人が自然に神の姿を投影したのが今更ながら納得出来る今日この頃です。



お気付きの方もいらっしゃると思いますが、最近の輪屋は男性スタッフが増え、なんと日曜日には若い男衆のみでお客様をお迎えするという自然食品店とは思えないようなシフトになっております。あの狭い店内に170cm以上の長身の若い男子が3人。息苦しそうな店になりそう…と心配していたのですが、ママ友達から「ホストクラブ気分が味わえて一石二鳥♥」というお褒めの言葉もいただくことが出来ました。若い男子ではありますが、輪屋のモットー“お役にたってなんぼ”の精神はしっかり持っていますので、「今日は暇だな〜」なんて日曜日があったら是非輪屋にお姫様気分を味わいにいらしてください。

平日には、若い男子に加えてナイスミドルのジャック&テッシー、保育園の帰りや日曜日には若すぎる福ちゃんも加わったりしながら、輪屋男子チーム総力を挙げてお店を盛り上げております！

そして、書き始めて5年、3か月に一度徹夜しながら書いてきたこのニュースレターを今号からは私だけではなく、たくさんのスタッフで分担して書くことになりました。書くのが嫌になった訳ではないのですが、一か月ほど前、書類の間から出てきたバックナンバーを何号か続けて読んでいたら、いつのを読んでも同じ感じで、完全にマンネリ化していることに気が付きました。♪まー素人なので仕方ないのですが、これでは面白くないっ！ということで、みんなに手伝ってもらいながら徐々にリニューアルすることにしました。うちのスタッフはそれぞれ個性的で面白いので、どんなニュースレターに成長していくか、私自身とても楽しみ♥ みなさまのご意見ご感想をお待ちしています。

セール期間中 店内商品10%オフ

※注 エバメール・ルスビノワ化粧品・純柿酢はセール対象外となります。

20%OFF

written by ヒロ



【かつお めんつゆ】
丸島ブランドのめんつゆです。
そうめん、煮物、丼物にも使えて
便利。これで天ぷらせいろそばが
食べたい。

452円 → 362円



【ごまドレッシング】
冷しゃぶにごまドレ。お米との
コンビは最高。もちろんサラダ、
焼き肉にも。

945円 → 756円



【バジルソース】
「ごはん作るの面倒い…」
パスタにからめていただきます！
完熟の長野トマト使用です。
手間いらずで美味。

806円 → 645円



【さつま揚げ】
大豆やひじきと煮てもよし！
焼いておろし生姜でもよし！
えび、いか、にんじん、
ごぼう、棒天と種類も豊富。

231円 → 185円



【奄美カレー】
やはり夏はカレーですね。奄美
大島産のウコン入りのカレー。
中辛、甘口の2種類あり。

445円 → 356円



【かき氷シロップ】
舌に色がつかないかき氷シロッ
プ。フルーツ果汁と砂糖とレモ
ン果汁のみで子ども達にも安心。

399円 → 319円



【柿ピー】
ビール、柿ピー。麦茶、柿ピー。
お水、柿ピー。柿ピー、柿ピー。
飲み物の友。

347円 → 278円



【サラダに美味しいナッツ】
かぼちゃ、ひまわり、くるみ、
アーモンド。植物性たん白質
たっぷり。サラダや和え物に。
そのままでも本当においしく
て止まらない。

378円 → 302円



【雪割り人参ジュース】
新潟の厳しい冬をくぐりぬけて
また甘みの凝縮された人参に、
リンゴ・レモン・ウメ果汁が
絶妙なバランス。350mlです。

410円 → 328円



【レイボス茶】
南アフリカからやってきたレイ
ボス茶。もちろん有機栽培で
ノンカフェイン。低カロリー、
高ミネラル。冷してもウマイ！

525円 → 420円



【輪切り唐がらし】
オリーブオイルに漬けておくだ
けで、パスタやピザ、パンにも
いけます。もちろん和食、中華
にもどうぞ。

368円 → 294円



【かえる印 かとり線香】
小さなお子様からお年寄りまで
安心してお使い頂けます。
THE 日本の夏！

924円 → 739円

スタッフ伊藤@通販部の 和洋スイーツの世界へようこそ!

いつもご愛顧いただき誠にありがとうございます。輪屋のおやつ番長こと、通販部の伊藤でございます。さてこちらのページでは、この季節に毎年わが輪屋の店頭で大人気の甘いものたちを今一度ご紹介させていただきたいと思っております。それでは参りませ〜♪

その巻 ひんやりわらび 3個入り714円

暑い日の昼下がりのおすすめおやつ、まずは「ひんやりわらび」の登場です。こちらは吉野の本くず、馬鈴薯でんぷん、わらび粉に加えこんにゃく粉、寒天なども材料になっておりますので、プリッとしっかりな食感があり「食べたなあ・・・」という満足感があります。召し上がる前に包丁していただくタイプですので、ご家族やお友達と、少量ずつをお食事のあとのお口直しとして楽しむこともでき、夏の冷蔵庫にあると便利な常備おやつとなりましょう。初めて手にしたとき『黒蜜がついていたら尚よかったのに』と思いましたが、頂いてみて納得、わらびもちそのものにほんのりとした甘みがあり、お好みで別添えのきな粉で甘さを更に調節できるようになっております。

その巻 アイスクリーム 全5種類各315円

その名も『マリアージュ』。仏語で「結婚」を意味いたしますが、かの国ではお料理とワインがマッチすること（まあ、相性ですね）そんな意味もございます。食いしん坊かつぶどう酒好きな私は、はじめは「一体何と何がマリアージュなのかしら」と思いましたが・・・これが本当にスバラシイ！生乳と各フレーバーのテイストが見事に「マリアージュ」した、いずれもハズレなしの逸品です。なんと言いましてもすべすべした舌触りは他に類を見ません！驚きました！この滑らかさといったら！アイスクリームが恋しくなったら是非輪屋の冷凍庫にわき目も振らずにお越しくださいませ。おすすめは、お子様がいらっしゃるご家庭ならばいちご、お友達とのティータイムには抹茶あずき、お仕事の合間にブルーベリー、おひとりでこっそり楽しむチョコとバニラのよくばり二重奏・・・まあっ！全部おすすめになっちゃいました！

その巻 ようかん 他の追随を許さないお値打ち価格！各137円

「いえいえ、真打が登場しておりませんことヨ」そんなお声が聞こえてまいります。そうです「水ようかん」でございますね。最近の水ようかんは比較的あんこを軽くしてさらっと仕上げているものが多いように感じますが、こちらはしっかりしています。だてに『あんこ屋さんの水ようかん』ではございません。甘さと、餡の濃さを考えると、おそらくうーんと冷やしていただくことを想定しているのだと思います。こちらの水ようかん、そのまま冷やして召し上がっていただいてももちろん美味ですが耳かき一杯程度のごくごく少量のお塩を振りますと甘さに切れの良さが出ますので、このひと手間でごそ行きの水菓子に大変身いたします。お客様のおもてなしの締めくくりにもふさわしい味わい、

これが信頼の有機JASマークの底力なのでしょうか。至福のひと時をお約束いたします。こし、小倉、抹茶の3種類、2色の盛り合わせなら色味が美しい抹茶はマストアイテムです。それでは、汗ばむシーズンを冷たいお菓子で楽しくお過ごしくださいませ。



輪屋はいつでもパン祭り!

by たくみ

はじめまして。今年の4月から輪屋で働いているたくみです。山形県出身のもうすぐ27才になる男です。私はもともと2年前くらいからアトピー相談がきっかけで輪屋に買い物に来ていたんですが、今年の2月、ふくんちゅで昼食を食べている時、テッシーさんとゆう子さんにバッタリ会って…（長くなるので省略）。

その後なんだかんだあって、気がついたら輪屋で働いていて、ずっと読む側だったニュースレターを、今こうして書いています。不思議な縁ですね。今回そんな私が輪屋で売っているパンを紹介します。

数あるパンの中、一番びっくりしたのが白神のはちみつパンです。ふわふわ、モチモチしていて、小麦の味がしっかりして、あとをひくはちみつの甘さが絶妙です。しかも、使っているのは小麦粉・はちみつ・酵母・塩だけなんです。あと、小さくちぎってトーストしてみると、モチモチ感と、はちみつの風味が大幅にアップして、ビックリしますよ。ぜひ皆さんにも体験してほしいです。

次におすすめするのが、北海道産小麦を使用した天然酵母の食パン、モノドンの「春よ恋」です（私は「春ラブ」と呼んでます）。これは油脂、卵、牛乳を使っていないため、素材の味が活かしているうえに、あっさりとした食感を楽しめます。この食パンにはアリサンの



ピーナッツバタークランチをぬって食べるのがおすすめ。このピーナッツバタークランチは、ピーナッツの粒がたくさん入っていて、濃厚で香ばしいピーナッツが楽しめます。塩、砂糖は入っていないので料理にも使えますし、甘いものが好きな人はアガベシロップを垂らしても良いと思います。もちろんそのままでも美味しいです。私はこれが好きすぎて、起きぬけに舐めてます。

454g : 990 円

甘党系男子のための「砂糖絶ち」レシピ

超手抜き

引き続きたくみです。私はもともと大の甘党でした。しかしアトピーをきっかけに食生活を見直したとき「砂糖とアトピーの関係」を知りました（※ゆう子さんのブログ <http://ameblo.jp/fukusukeblog/entry-10449217333.html>）。それから「砂糖絶ち」を始めましたが、やはりお菓子は食べたい。そんな時考え出したのが「特製きな粉デザート」です。きな粉に豆乳、塩、メープルシロップを入れて混ぜ、グチャグチャになったら出来上がり。私はこれでチョコやあんこの誘惑と戦っていました。メープルの他にもアガベシロップやお米のジャムもいいですね。

MAKI'S RECOMMEND

皆様、はじめまして。まきです。私はアトピっ子なので普段、自分の食事日記をつけてるのですが、振り返ってみると輪屋でお世話になってから随分食べ物の好みが変わったように思います。まあ、輪屋に勤めるまでは体においしいものを知らなかったのかもしれませんが。輪屋のお客さまはグルメな方が多いので、私たちも勉強させていただいています！これからもみんなで美味しいことを共有していきたいですね。

A ガベ シロップ (345g 1365円)

竜舌蘭から作られた甘味料。はちみつのような酸味やクセはなく、砂糖やみりんのかわりにコーヒーやお茶にと幅広く使用できます。低温でも溶けやすいので、冷たい飲み物やドレッシングにも使えて便利です。甘党のうちの旦那さまに勧めると、コーヒーや紅茶にお砂糖の代わりに入れています後味すっきりでとても美味しく飲めるとのこと。

低GI値食品なのでダイエットしている方にもオススメです。



O オーサワの中華だし (5g×8袋 397円)

新発売の中華だし。野菜の旨味に生姜と香辛料が程良く効いて、どんな料理にも使えます。「中華だしで無添加なんてあるの?」と思っていた私にとって衝撃の一品。とても重宝しています。

(砂糖、動物性原料、化学調味料などの添加物が一切不使用です。)

お徳用がでないか心待ちにするほどです。



O オーガニックミューズリーフルーツ (375g 892円)

ミューズリーは、有機オート麦をベースとした噛み応え抜群のシリアル。美味しいだけじゃなく、バランス良く栄養素がとれることでも知られています。試食では、スタッフ一同大絶賛の美味しさ。オート麦のサクサクした気持ちいい食感と、乾燥フルーツ(レーズン、りんご、いちご)の旨みが光ってました。豆乳を浸して食べるのもおすすめです。時間のない時の朝食や、おやつ代わりにいかがでしょう。



正直村の冷凍えだ豆 (400g 525円)

これからの季節、食欲がなくても枝豆は別腹でしょう！

リピーターの多い人気のえだ豆。塩ゆでした旬の風味を瞬間凍結で保っているのので解凍するだけで、鮮度の良いえだ豆が味わえちゃいます。輪屋スタッフにおいしいよって勧められて戴きましたが、本当に他の枝豆とは一味違います。豆の甘みとちょうど良い塩加減に友人についてメールでお知らせしちゃうほどでした。



麺屋基平 熟成めか床 (容器付き 2kg 1365円・1kg 525円)

乳酸菌をとるためにと、食べ始めたためか漬け。

今じゃ、体の為に～なんて考えどっかにいっちゃいました。「ご飯のお供に何よりも美味しいなあ～。日本人に生まれて良かった。」などと、良くあるコメントを真剣にしみじみ噛みしめちゃってます。2kgの容器付きには、お手入れ法や保存法も書かれているので手軽に始められます。



小豆島手延べそうめん 銀四郎麺業 (250g 462円)

小豆島手延べそうめんは、国内産小麦粉を使用し匠の技で延ばしあげ、ゆっくりと熟成させたこだわりいっぱいのもので、天日乾燥させたため甘みがあり、コシの強さに特徴があります。時間のない時でも、サッと作れるのも嬉しいところ。私はこの調理の手軽さと、麺の歯切れ良さ、もちもち感にはまって夏だけでなく、冬の定番にもなっています。



ZUKKY'S RECOMMEND

はじめまして。ズッキーことズキです。初期ふくんちゃメンバーとして加わり、今は通販部でお仕事させてもらっています。木曜の輪屋で嬉しそうに大根まんじゅうを手にしてるのはきっと私です！というぐらい、加藤農園さんの大根まんじゅうが大好き。見かけたらズッキーと呼んでくださいね(笑)

魔法の万能調味料”ハーブソルト” **ハーブのパワーで若返り!**

輪屋の姉妹店”オーガニック食堂ふくんちゃ”からうまれたオリジナルハーブソルト。店頭でも通販でも大変ご好評いただいておりますこちらのハーブソルト、ただ美味しいだけではなくありません。

”若返りのハーブ”と呼ばれるほど強い抗酸化力をもったローズマリーがふんだんに入っています。人間の老化の主な原因は細胞の酸化。ストレスに満ちた生活、添加物の多い加工食品の摂取などは大量の活性酸素の発生を引き起こし老化を早めてしまいます。一説には痛風で苦しんでいたハンガリーのエリザベス女王がローズマリーのパワーで心身ともに若返り、77歳の時に隣国の国王から求婚されたという話もあるほど。

他にもタイム、オレガノ、バジルなどたくさんのパワーを持ったハーブをブレンドしています。(この梅雨時にはタイムの抗菌力で食中毒も防げます) しかもすりこんだり、まぜたり、振りかけたりするだけでお洒落に美味しく変身しちゃう正に魔法のお塩なのです。ハーブは全てオーガニック、塩は浜御塩と材料にもこだわり、全て手作り。大量には作れず、店頭では売り切れる事もしばしば…。(申し訳ございません!) とにかくにも、輪屋の一押し、自慢の調味料なのでございます。

●初夏の簡単サラダ●

ボウルにハーブソルト、りんご酢、オリーブオイルを入れて混ぜ、くし型に切ったトマトと手でちぎったルッコラを入れてあえるだけ!



(50g 380円)

輪屋の椿さんのお米

はじめまして、輪屋で働かせてもらっているヒロユキです。「大岡山の商店街にもすっかり違和感無く馴染んできた頃だな」と自負しています。

オーダーメイドのお気に入りの前掛けも若干色あせ、年季が入ってきたところが時の経過を物語っています。

輪屋に入って10ヶ月、本当にあっという間で「寒い！寒いっ！」と季節に文句を言っていた冬の記憶はもうほとんど無く、来たのか？と思うような主張の弱い春が過ぎ、夏に向けて心構えだけはしている今日この頃です。

今年は天候が不順なために輪屋に入ってくる野菜も時期がずれたり、量も少なかったり、成長段階でダメになってしまった野菜があったりで、なんだか落ち着かず雨や曇りの日が多いですが、夏くらい「あゝっつい！」と唸るぐらいの暑さを感じられる日も適度にほしいものです。とにかく、四季をもっと豊かに感じられる日々を送れたらと思います。

さて、輪屋に置かせてもらっているお米についての紹介をさせてもらいたいと思います。

輪屋のお米といえば、椿さんが無農薬・無化学肥料で育てたお米です。

日本人の食と言えば米！と勝手に決め付けているにもかかわらず、当の本人は以前、米アレルギーの持ち主で体質改善のために2ヶ月程米を食べられなかった時期もあったりして。そんな時期を乗り越えて、ようやく米禁生活を解いた時のあのお米の香りと味が体に染み渡っていく様な感覚を感じた時に、「有難う」という言葉が自然と出てきたのを覚えています。

そうして、ほぼ毎日椿さんのお米をいただいているのですが、僕自身が椿さんのお米を食べる事といえば、香りと味が濃い事です。その美味しさを一番実感できたのが、お米と塩だけの塩おにぎりを食べた時でした。温かい塩おにぎりも美味しいのですが、冷めてしまった塩おにぎりも変わらずに美味しかったことには本当に驚きました。

また、最近ハマっているのがしその実のたまり漬との組み合わせで、口の中で絶妙なシソの香りと塩気、パリッと小気味良く弾けるシソの実の食感が正に絶品です。(しその実のたまり漬は輪屋にあります、存在感が地味なのでスタッフに聞いてください。)

こうやってお米を食べる幸福感に浸れるのも、並々ならぬ椿さんの努力とご苦労のおかげで本当に感謝の一言です。

結局気づいてみれば、自己紹介と体験談で終わってしまい、椿さんと店の商品の紹介がほとんど出来ませんでした。今度はもっと椿さんの取材などして、もっと椿ワールドに迫りたいいなと思っています。ありがとうございました。では、また！





やってきました梅雨時！家はジメジメ、食べものは腐る、カビが生える…いいことなんていってもありゃしない！と思われるかもしれない。そして、おそらく「菌＝悪者」と思っている人も多いのでは？

だが、みなさんご存じのように、私たちは多くの食品で菌のお世話になっている。納豆や天然自家製酵母のパン、チーズ、みそ、しょうゆにお酒も、みな菌たちの活躍のたまものである。そこで今回は、食べ物に限らず、思った以上に多様な世界を紡いでくれている菌のお話。

人間の細胞の数は60兆個。では、ひとりの健康な人間に取りついている常在菌の数は、どれくらいあるのだろう？——答えはなんと100兆個！重さにして約1～1.5キログラムもあるそうだ。つまり、あなたの体重の30分の1くらいは、菌さんたちなのである。100兆個のうち、多くの菌は腸内常在菌として私たちの体内に棲み、いろいろな働きをしてくれている。その代表で、有名どころはビフィズス菌だ。

体の表面にも菌はたくさんいる。人間の皮膚には、1兆個の常在菌たちがバリアとなり、外から来る病原菌から私たちを守ってくれている。だから、抗菌グッズを使ってばかりいると、常在菌のバリアに穴があいて、病原菌の突破口ができてしまい、風邪などにもかかりやすくなる。新型インフルエンザがはやったときに、若い人が多くかかったことも、「清潔好き」や「抗菌グッズ好き」と無関係ではないかもしれない（だからといって不衛生でもいいと言っているわけではありません。ほどほどにしましょう！という意味です！）。

青木皐（あおき・のぼる）著の『人体常在菌のはなし』によると、表皮ブドウ球菌が私たちの皮脂や汗をエサにして、酸性のおしっこやウンコをしてくれているおかげで、お肌がしっとりツヤツヤの弱酸性に保たれるのだという（さらに湿度が高いことも、お肌にうるおいを持たせてくれる。ビバ、日本の梅雨！なのだ）。

私の友人で、きのこや菌の写真の第一人者、伊沢正名氏によれば、カビの写真を撮るためにスーパーマーケットでバウムクーヘンを買ってきて放置しておいたら、2週間たってもカビが生えてこなかったそうだ。おそらく強烈な防腐剤が使われていたのではないかと言っていた。私には、カビ以上にその防腐剤の存在が怖いと思った。菌であれば、Dに入れた時に、味が変だと気付くかもしれないし、万が一気付かずに体内に入ったとしても、吐いたり下したりして体外へ排出してくれるだろう。

だが、防腐剤などの食品添加物や残留農薬は、舌に載せた段階でも気付かないし、吐いたり下したりもしない。そのまま体内に蓄積されたり、環境ホルモンのようにかく乱物質として作用したりする。

そういうことが積み重なって、アレルギーや化学物質過敏症、はたまたいろいろな病気を作り出す原因になっている可能性がある。

そもそも私が菌に興味を持ち始めたのは、生ごみコンポストをやりだしてからだった。

生ごみに土を薄くまぶして時間が経過すると、見事に堆肥に変身している!これはひとえに菌たちの技と力だ。

しかもコンポストボックスを国産の間伐材で作っているにもかかわらずなかなか腐らないのだ。わが家のコンポストは軒の下にあるとはいえ、もう9年も使っている。お客さんのところは雨ざらしでも5年以上もっている。たぶん、土壌に棲む多様な菌たちが、木材を腐らせる木材腐朽菌を寄せ付けられないからではないかと想像している。



コンポストボックス：
菌達のおかげで生ごみが堆肥に!



コンポストボックスでできた堆肥を水につけてコンポスト・ティーに。ティーと言っても人間は飲めない。植物に葉面散布する。

さらに、コンポスト・ティーと言って、生ごみからできた堆肥を水に清けること1週間。できたコンポスト・ティーを水で10倍に薄めて植物に葉面散布すると、うどんこ病などの病気を防ぐことができる。これもまた多様な菌たちがうどんこ病という特定の病原菌を繁殖させないようにバリアを張ってくれているのだと思う。

ホームセンターでは「焼き土」と称して、無菌を売り物にしている土を販売している。「無菌」といういいイメージがあるかもしれないが、実は無菌ということほど不安定な状態はない。菌は、最初にある程度増えたものが、優占権を持つからだ。もし、最初に入った菌が病原菌だったら…。このように菌の世界は、多様であることで、バランスを保っている。

人間は虫や雑草や菌をことさらに嫌うが、実は私たち人間がこの地球に住めるような環境を創り出してくれたのは、これらの生き物たちなのだ。人間にとってやっかいだと嫌うのではなく、オーガニックな視点で共存していければと思う。

ひきち式ガーデン・コンポストボックス

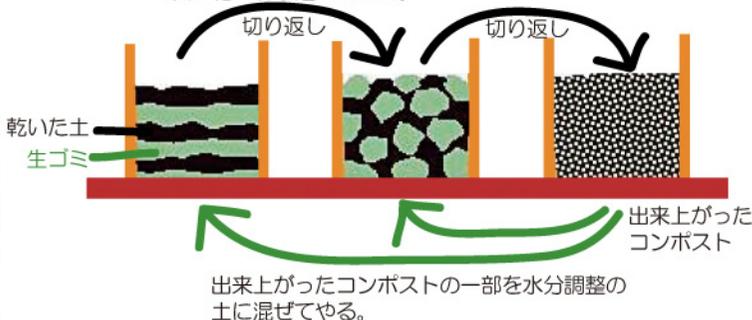
●ひきちガーデンのオリジナル木製コンポストボックス

【値段】3個1セット 45,000円

梱包手数料 1,050円 (消費税込み)

他に送料(着払い)がかかります。

乾いた土で水分調整をしながら、空気を混ぜるように次の箱に切り返していく。



ひきちガーデンのHPから問い合わせ・お申込み

→<http://hikichigarden.com>

実物を見たい方は、輪屋さんにご相談を。大岡山地域にすでに2セット設置されています。

【おススメの本】

●『もやしもん』

石川雅之・作画

(講談社イブニングKC)

とある農業大学を舞台に、菌をめぐって変な学生、助手、教授たちによって繰り広げられるドタバタマンガ。

菌について面白おかしく学べるうえに、菌たちがそれぞれかわいいうキャラクターになっていて、思わず菌好きになってしまう。ただいま8巻まで発売中。

●『人体常在菌のはなし』

青木阜・著

(集英社新書)

オーガニック・ガーデンとも通じる菌の話。

大岡山マダムレシピ ～出張料理人編 第2弾～

何を作るか決めて食材を調達しに行くというのではなく、今ある材料を使って作らねばならないという時の為のアイデア集。伺ったお宅は、ゆう子さんちで前回と同じ台所ですが、季節が変われば素材も変るし嗜好も変わります。

“夏を目前に控えた今回の料理”、“春を待つ前回の料理”と比べてお楽しみください。



台所に到着したら・・・

前回と同様、到着したらまずダシの準備。そして用意されている野菜達をずらーっとテーブルの上に並べ、野菜自身の声も聞きつつどんな風に料理するかイメージしてみます。ゆう子さんからの注文は、葛と春雨を使いたい、味噌を生で食べたい というもの。テッシーの注文は、絹さやを思いっきりたっぷり食べたいということでした。



蒸し野菜 ゆず味噌ダレかけ

＜みそだれ＞味噌をみりんで少しのばし、ゆず果汁を混ぜる。

ブロッコリー、カリフラワー、人参、かぼちゃなどそれぞれ食べやすい大きさに切って、塩をバラリとふって、よく蒸気のがあがった蒸し器で蒸す。※味噌を火を通さずに食べると夏バテ予防になるらしい。



酢漬け野菜 <漬け汁> 酢、水それぞれ1カップ、塩大さじ1

大根、人参、キュウリ、キャベツをスティック状や食べやすい大きさに切り、半分に切った1～2片のにんにく、鷹の爪適宜など材料を全部ボールに入れて漬け汁に漬ける。時々上下を返して、1～2時間おけば食べれるけど、次の日くらいにはまた味がしみて違った美味しさになる。



ごま豆腐 本葛 50g、水 400cc、ねりゴマ 30g、塩一つまみいれてもよい

上の材料をよく溶く。溶けにくかったら1～2回ざるで濾すとよい。溶いた材料を鍋に入れ、木しゃもじでかき混ぜながら充分煮詰める。トロッポテツとしてきたら、さっと水でぬらした型に流し込み常温で冷ます。食べる前に1時間程冷蔵庫に入れ、型から出し切り分けてわさび醤油をかける。長時間冷蔵庫に入れるとコチコチになってしまうので要注意！

蕪の大豆たん白 そぼろ煮 <大豆たん白> 熱湯で戻して何度か茹でこぼし、みじん切り



蕪は6個に切り、だしをとった後の昆布と椎茸、生姜をみじん切りにし鍋に入れ、みりん大さじ1、醤油大さじ1、酒大さじ1を入れ、だしをヒタヒタになる位注ぎ、火にかける。中火で5～6分煮て蕪が柔らかくなったら水に溶いた葛粉を入れとろみをつけ、最後に蕪の葉のみじん切りを入れて、さっと火を通す。

春雨サラダ バンバンジー風 春雨 30g、きゅうり1本、レタス1/2、人参1本



＜あえ衣＞ねり胡麻大さじ3、醤油大さじ3、みりん大さじ2、酢大さじ1

ねぎのみじん切り大さじ3、生姜のみじん切り大さじ1/2

春雨を茹でもどして食べやすい大きさに切り、混ぜ合わせておいた調味料をからめておく。大皿に野菜のせん切りと春雨を盛り付けルッコラを数枚飾る。食べる時全体を混ぜ合わせる。



新じゃがと絹さやの煮物

じゃが芋 7～8個、絹さや いっぱい、

醤油大さじ2、みりん大さじ2、酒大さじ2

鍋にじゃが芋と調味料を入れ、だしをひたひたになる位加え、弱めの中火にかけ、じゃが芋が柔らかくなり煮汁が少しになるまでコトコト煮る。最後に筋をとった絹さやを入れ、色鮮やかにさっと火を通し器に盛る。

新ゴボウのスープ

ごぼう 2本、じゃが芋 2個、玉ねぎ 1個 をそれぞれ薄切り



鍋にオリーブオイルを入れ、野菜を少し炒めてから水をひたひたになる位注ぐ。弱火でコトコトごぼうが柔らかくなるまで煮る。

ミキサーかハンドミキサーで全体をドロドロにして、塩、胡椒で味を調える。器に入れてから好みで豆乳を少しまわしいれたり、バターを1かけ落としても良い。



蒸し春白菜のニラ醤油かけ

<ニラ醤油>ニラ 10本極細みじん切り、醤油大さじ2、ゴマ油大さじ1

春白菜を縦に6個位に切り分けて、蒸し器で蒸す。

蒸しあがった春白菜を食べやすい大きさに切り、ニラ醤油をかける。

ズッキーニのくたくた煮

※オリーブオイルの代わりにバターを使っても良い



太めのズッキーニ 3本位を 1～2cm厚の輪切り、にんにく 1～2片を包丁の腹でつぶしたもの、をフライパンに入れ、オリーブオイル大さじ2～3と塩小さじ1、ひたひたになる位の水を注ぎ中火にかける。

焦げ付かないよう時々ヘラで混ぜて様子を見ながら水分がほとんどなくなってズッキーニがつぶれる直前でクタクタになる位まで煮る。

トマト・ライス

米 2合分



トマト (よく熟したもの) 6個…湯むきして4分割

玉ねぎ 1/4個…粗みじん切り、にんにく 1～2片…押しつぶす

<トマトソースを作る>鍋にオリーブオイル、玉ねぎ、にんにくを入れ火が通ってにんにくの香りがたってきたらトマトも入れ、弱火でコトコト煮詰める。水分が半分位になったら塩で味を調える。

<米を塩ゆでする>米は洗わずパスタをゆがく要領で15分位ゆで少し芯が残っている位でザルにあける。米を深皿に移し、上にトマトソースをかけよく混ぜて食べる。パルメザンのおろしたてをふっても良い。

一緒に作ってみませんか？

カレーやハンバーグを作るのは得意でも、ひじき煮や高野豆腐、煮物など、肉や油を使わない和食は苦手…という方は多いのではないのでしょうか？ しかもそこに「砂糖も使わない」というのが入ると、もう普通のレシピ本やお料理教室では参考にならないし…。

そんなあなたにチャンスです！ マダムと一緒に気張らず普通の和食を作ってみませんか？ マダムのレシピはいつもシンプルで作りやすいけれど、やっぱり一緒に作って、食べてみるのが一番参考になります！ 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。

玄米プレートはじめました！

<http://ameblo.jp/fukunchu/>



オーガニック食堂
ふくんちゅ



オープンしてそろそろ1年の食堂「ふくんちゅ」。
最近では男性のお客が増え、お席には男性ばかり…って日も
できました！「野菜ばかりだから男性にはうけないかもね」
なんてオープン前に話していたので、これは嬉しい誤算です！
最近では+50円で雑穀米を玄米に替えられるサービスを始めたり
夏から新メニューとしてサンドイッチや人参のスムージーなど
も登場予定とのこと！魅惑の道子ワールドますます冴えています！

店内メニュー



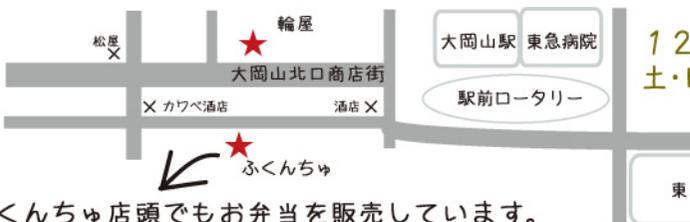
ランチプレート	930円
ケーキ	210円
スープ	200円
コーヒー	300円
穀物コーヒー	300円
紅茶	300円
その日のお茶	300円

お持ち帰りメニュー

おっきなおべんと	950円
小さなおむすび弁当	480円
どんぶり弁当	680円
各種総菜	200円～400円
マクロビケーキ	210円



赤ちゃん連れのお母
さんも歓迎です。
お弁当やお席のご予
約などお電話下さい
03-6303-4578



12時～3時
土・日・月曜 定休

ふくんちゅ店頭でもお弁当を販売しています。

営業時間：12時から3時（ラストオーダー2時半） ※お弁当の販売は11時半からです
5個以上でお弁当の配達もあります。地域によっては配送料を別途頂いたりしますので
詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

すばらしき地粉 by あや



こんにちは、あやです。結婚してから約一年。この歳で料理が下手な嫁じゃあどうしようもないな…なんて心配していましたが、家族も今のところ不満は出さずにいてくれます（言えないのかも？）。でもこれは、少しずつ増やした輪屋の食材・調味料のお陰！そんな私が頼りにする食材の中にも、特にエライ！と思う物があります。それは地粉。ということで、今回は「オーサワジャパンの地粉」のご紹介です。

地粉は地えび収穫された原料を元に、地えび製粉して作られた粉を指します。大企業の製品に比べて加工の均一性では劣りますが、素朴な味わいがあったり各地の郷土料理には欠かせない材料です。ナンブ・ハルユタカなど地粉の小麦品種は色々ありますが、輪屋で扱っている「オーサワの地粉」は、群馬県産 農林61号小麦（昔は実家で作っていました）がメインに使われています。地味なこの粉ですが、実はとっても優れたものなのです。

● 価格：遺伝子組み換え小麦混入の可能性・ポストハーベスト（収穫後農薬散布）の問題を考えると小麦粉も国産品を選びたい。でも外麦品よりかなり高いのが難点ですが、この地粉は他の国産小麦粉と比べるととってもお買い得。このくらいの価格で、直接的に日本の小麦農家さんを応援している気分になれるのもいいところですよ。

- 用途：小麦粉に含まれているグルテン（タンパク質）の量が大きく3つに分けられます。
- 強力粉：グルテン多い 弾力・粘着がびる パン・中華麺向き
 - 薄力粉：グルテン少ない さらさら・ふんわり お菓子・天ぷら向き
 - 中力粉：グルテン中くらい うどん・お好み焼き向き

うどん粉とも呼ばれるように、地粉は中力粉にあたります。うどんを作る事はないし使い方がわからないと言う人が多いのですが、私はほぼ全ての小麦粉料理にこの地粉を使っています（食堂「ふくんちゃ」も！）。お好み焼き・天ぷら（片栗粉を混ぜてもOK）・パン・ケーキ・おまんじゅう…中間の性質のお陰で、強力粉・薄力粉どちらの料理にも対応してくれます。ただ薄力粉料理の時は、粘りが出ないように水分とサッと混ぜるのがポイントです。

● 味：独特の甘み・深みがあって、さらに力強さを感じる事ができます。大量生産の市販品は外麦でそれぞれにあった小麦粉を使っていますから、そういった味にしたいのであればおススメできませんが、地粉だと手作り感いっぱいにおいしく仕上がります。うどんにすると最高ですが、手軽にホットケーキやお好み焼きで味わっていただきたいです。

振り返ると、うちの主人に初めてプレゼントしたシフォンケーキ。結婚パーティーで配ったクッキー。嫁のカブを上げてくれた祖母直伝のうどん。そして最近家族で楽しむたこ焼き。いつも地粉がそばにいてくれます。ありがとうございます！わたしもこの地粉みたいに味があったどんな場面にも対応できる、そんな存在になりたいものです。ぜひ皆さんも、すばらしき地粉ワールドへ！



☆夏の防臭対策☆

written by ヒロ

柿渋デオドラントスプレー・柿渋デオソープ

オーサワ・ジャパンから防腐剤、合成界面活性剤、香料、着色料を一切不使用の安心して使える天然由来成分100%の防臭グッズが発売されました。

渋柿から抽出した柿タンニンという成分を使ったデオドラントスプレーとソープです。消臭はもちろんのこと、洗浄と保湿もしてくれるというスグレモノです。

そこで、柿タンニンのもつ“悪臭3ブロック”（←勝手に名付けた！）というスゴイ消臭効果についてご説明します。

- ①柿タンニンの成分が悪臭の元を包み込む。
- ②悪臭の成分とくっつく。
- ③悪臭の成分を中和して臭いのない物質に変えてしまう。

というデキル奴なのです！



これから臭いの気になる季節になりますが、スプレーはゴミ箱や水周り、衣服や帽子や靴など、ペットのトイレやお父さんのオナラにもシュッとひと吹き。安心して使えます。

そして、ソープの方はといえば、これまたスバラシイ！

柿タンニンの洗浄作用が毛穴の汚れ、古い角質を落とし、プラス抗菌作用まであります。さらに保湿効果もあるので、健康的な肌を育てる環境を作ってくれるという正に万能効果なのです。（加齢臭にも効くとか）

いやあ～、自然と人の知恵というやつはすごいものですね～。



天然由来成分100%

プロポリスマウスウォッシュ

まず、プロポリスって何！という話ですが、プロポリスとはミツバチにしか作れない植物樹脂などを練り合わせたもので、殺菌、抗酸化、抗炎症効果があるといわれているものです。このプロポリスマウスウォッシュには、口臭予防・洗浄・芳香のそれぞれの成分があり口内トラブルを予防してくれます。

プロポリス、ユーカリ油（鎮痛・鎮静）、茶エキスが口臭予防。

洗浄成分にエリスリトール、キシリトール（歯垢の細菌結合を弱める）、トレハロース（口内乾燥予防）。中でも、芳香成分で2500本で1ccしか取れない貴重なダマスク薔薇オイル配合で、気分が落ち着かない時などには、こっそり自分の吐息でアロマセラピー出来ちゃったり。（おそらく出来ない。）

実際の使用感といえば、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。

彼女からも好評っすっ！



●日焼け止めあれこれ●

written by あや



紫外線は肌を老化させる大敵です。普段から自分に合った日焼け止めを選んで、今の美肌をキープしましょう!もちろん、日傘や帽子も忘れずに。

肌への負担は少なくしたい…

【サンプロテクタークリーム】
(SPF15 日焼け止め・化粧下地)
肌に刺激を与えるといわれる紫外線
吸収剤を使っていません。
代わりに微粒子チタンのベールが紫
外線をカット。石けんで落とせます。



30g : 2,940 円

しっかり日焼けを防ぎたい…

【サンプロテクト CE】
(SPF23 日焼け止め・化粧下地)
紫外線吸収剤が直接肌に触れない
ように、シルクのカプセルに包んで
います。
石けんで落とせます。



30g : 3,150 円

夏も肌をキレイに見せたい…

【UV カラーベース】
(SPF16 化粧下地・日焼け止め)
ナチュラルな肌色 (メイク落としが
必要)。粒子の違うパウダー成分
が肌の凹凸をなめらかに見せて
くれます。
軽いメイクならこしだけでも OK。
上にファンデーションを重ねても。



25ml : 3,150 円

子どもも紫外線を防いであげたい…

【エポカル UV プロテクト】
(SPF25 日焼け止め・虫除け)
子どもが自分で塗りやすいスティッ
ク状。石けんで落とせます。
塗った部分が白くなりますが、時
間が経つと透明になります。
シトロネラル (植物成分)
配合で虫除け効果も (約2時間)。



9.5g : 2,310 円

●ハートのある虫よけグッズ●

http://www.rinya.jp/web_shop/item/mushiyoike.html

written by ズッキー

「水溶性だから安心」「臭いが少なく気にならない」と安価で便利な蚊とり商品の多くには欧米では使用が禁止されている化学物質が含まれています。(詳細は上記アドレス参照) 輪屋でおススメしている蚊取り線香は、“知らない内に体内に取り込んでしまう化学物質を減らしたい!”という思いから作られているのですが、なんとこの蚊とり線香を作った中川さんは安全性を示すために毎日蚊とり線香を食べているそうです。ええ〜!そこまでなくても、という気はしますがすごい責任感です。ありがたい。今回セール中は特別価格20%引きにてご案内です。



← こちらは肌に直接スプレーして使える虫よけスプレー。虫除け効果があるシトロネラとリーチライムのエッセンシャルオイルが入っています。人と虫との共存を問いかける視点から生まれたこのスプレー、虫を殺すのではなくおだやかに遠ざける虫よけグッズなのです。虫もこの大地に生きる仲間なのですよ。

『ハーブガード』
130cc : 1,470 円

万能につかえる一押しがこれ→。レモンユーカリ、シトロネラ、ティートリーのブレンドオイルです。ディフューザーやバーナーに垂らしたり (なければマグカップにお湯を入れ数滴垂らすだけでも) 精製水と混ぜてルームスプレーにしたり、コットンに含ませてタンスに入れておけば衣類の防虫対策にも。アロマとして使う心理効果も見逃せません。3種類とも一歩前進するパワーを与えてくれるハーブです。『アンチモスキート』



5ml : 1,260 円

『究極のオーガニックコットン』

by テッシー

お久しぶりでございます。テッシーです。

いつの頃からか悩まされてきた湿疹・・・自分の場合、
皮脂の分泌の多い所に発症します。とにかく石鹼で綺麗
に洗い落すことを繰り返すしかないのですが、何らかの
理由でお風呂に入れなかつたりすると、すかさず出てきます。食べ物が悪いと（脂の多い
ものや乳製品）、これまた分かりやすく出てきます。見た目もありますが、痒いと気分的に
も滅入ってしまいますよね。



そんな自分に救世主が登場しました！食べ物ではありません。なんと、1枚の布。

もう1か月以上、石鹼を使わないで洗顔、洗髪をしています。石鹼は使わなくなるわ、
調子は良くなるわで一石二鳥。自分の使った水が、仮に直接水田に流れたとしても問題
ないというのは、なんとも心の軽いものです。庭にコンポストを設置して、生ごみを燃やす
ということに参加しなくて済む事になった時の心の軽さと同様です。環境破壊を止めるのは、
まずは私からってことですね。

普通のタオルには出来ない事をやってのけるこの布は、無農薬無化学肥料で育てられた
綿花から綿をとり、手で紡いで（ここ重要！）糸にして、その糸を織って布にしています。
始めて手に取った時に「おーっ・・・」っとホンワカとした優しい気持ちになりました。こうい
うのを癒されるというのですね。輪組の野菜を食べた時にも似ている。今まで触ったオーガ
ニックコットンとは全く違う。

どうやら、オーガニックコットンであっても機械で織る時には、糸が切れないように接着剤の
ようなものを使用するのが普通らしいのです。また、染色する場合は綿糸の表面（ロウ質
や脂質）を溶かす必要もあるらしく、コットンが本来持っている機能が失われているような
のです。

天然で無加工の綿には癒し効果があるように感じます。”氣”と呼ばれるものに近いエネ
ルギーを感じます。あくまで個人的な感覚でしかありませんが・・・←でも一番あてになると
思います。

数あるオーガニックコットンの中でも、この布は別格！！

セール期間中は店頭が混雑するので、その期間を避け、7月1日より輪屋店頭にてミニタ
オルの実物と資料を置いておきます。どうか一度手で触ってみてください。

そもそも”食”に関しては、ある程度自給可能だと感じていましたが、今回この布に出会っ
て”衣”の自給も可能かも！？と、ちょっとウキウキしてしまい、ガンジーなんかを読んで
みたり、綿の種をまいてみたりしています。・・・単純？？・・・いやいや、まったく（笑）

またまた面白い本と巡り合いました。

日本酒の蔵元「寺田本家」のご当主が書かれた「発酵道」という本です。

オーガニックガーデンのトシさんも“菌”のことを取り上げていらっしゃるし、この本も“菌”が主役だし、もしかしたら抗菌社会に待たがにかかる時流になってきているのかもしれないですね。というか、積極的に待たをかけないとこのままでは人類がヘナチョコになってしまいます！私も“アンチ抗菌派”の端くれとしてこのニュースレターでは“菌さま”たちの素晴らしさをご紹介しますので、ぜひ読んでほしいと思います。

味噌や醤油や日本酒は日本が誇る発酵食品。自然食品店をやっているの、さすがに今の大手メーカーが作る味噌や醤油が添加物で味を調えた“なんちゃって調味料”なのは知っていましたが、日本酒も負けず劣らず相当な“なんちゃって”だったんですね～。そう言えば、以前知り合いのホームレスの方が「安いから“大〇〇”飲むんだけど、あれ飲むと体が悪くなるんだー」とお話ししていたのを思い出しました。

この「発酵道」を書かれた寺田さんも以前は“飲んだら体を壊す酒”を造られていたのですが、ご自分の腸が腐るという病気にかかったのをキッカケに“腐る”と“発酵”の違いに気付き、そこから菌の研究を始め、ついに酒蔵に棲む菌の力だけで無農薬の玄米をお酒に変えることに成功されました。と書くと「酒蔵なんだから当たり前やん！」と思われるでしょうが、この“酒蔵に棲む菌の力だけで酒を造る”というのは、今の酒造界ではもはやごく希少なことになってしまっていて、寺田さん曰く「三増酒にまで手を染めてしまった造り酒屋は、にわかには本物の酒造りに戻ることもできない」そうで、ほとんどの酒蔵は今も年に一度塩素消毒などで蔵を殺菌し、乳酸菌や酵母菌などの酒造りに必要な菌はお金を出して協会から買っているのだそうです。

“人の役にたてるお酒”“飲めば飲むほど元気になるお酒”を目指して造った無農薬玄米のお酒「むすひ」はビンの中でも酵母が生きていて発酵&熟成し続けているため、味が変わったり、お酒自体が微炭酸。味も「酒好きがおよそ「うまい」とは言わない」味。なのに、リピーター続出、雑誌で紹介されたあとは製造が追いつかないほどに売れるようになったそうです。その理由が“本物の酒が百薬の長だった”こと。飲まれた方から「血圧が下がった、便秘が治った、不眠症が治った」との報告が相次ぎ、「重症の糖尿病の壊疽から回復した」方までいるそうです。寺田さんも本の中で「糖尿病の方からの報告が一番多い」と書いてらっしゃったので、糖尿病でお困りの方は、寺田本家に「むすひ」の注文をしてみてください。あっ。あと私の研究対象アトピーにも効果があるそうです。

要するに腸内細菌ですよ。輪屋ではお酒は販売出来ませんが、この「発酵道」という本を販売いたしますので、「むすひ」にご興味のある方はまず寺田さんの思いを読んであげてください。もちろん我が家は毎晩“むすひ”ってます♥。

『タロット占いとは』 by キラナ

はじめまして。前回の通信で、ご紹介いただきましたタロット占いのキラナです。皆さんはタロットカードを目にされたことはありますか？綺麗なのでつい買っちゃった、お友達が持ってたなんて方もいらっしゃると思います。

大アルカナと呼ばれる 22 枚の絵札は美しく神秘的で、世界中で多くのアーティストがカードを作っています。タロットカードの歴史はとても古いのですが、その起源はいろいろな学説がありますが、はっきりとはわかっていません。

占いは、78 枚のカードを用いて、配列や向きで占者が、あなたの深層心理と未来への手がかりを読み解いていきます。問題解決の占いとも呼ばれていて、人生の岐路に立たされた時や、選択が難しい事柄について方向性を示すことにすぐれた方法です。

占いと言うと、当たる当たらないに一喜一憂したり、単純に吉凶を判断したりしがちですが、タロットカードには、吉凶の思想はありません。ものごとは、常に相反する側面から成り立っている、と考え、その本質を深く洞察します。個人が有意義な生き方をするために、自分の精神や能力に関しての暗示を得るための、ひとつの手段なのです。

ところで、私達には、生まれた瞬間に決まってしまうものがあります。[宿命]と呼ばれていて、文字どおり命に宿しているものです。持って生まれた容姿、性格、本質など、元々備わっているものです。それに対して[運命]は、命を運ぶと書きますね。生まれてから死ぬまでに過ごす環境や境遇、時期などです。こちらは、ある程度自らの選択で変えて行くことが出来ます。そして、運勢とは運気のバイオリズム、流れです。

人生とは、大きな流れの中を、自ら舵を切って進んでいくイメージでしょうか。しかし、どんなに恵まれた[宿命]や[運命]を持っていても、その人がそれに気づかなければどうしようもありません。そして訪れる[運]をどういうふうに使っていくかは、その人次第です。[幸せ]とはそれぞれの感じ方であり、言うなれば、[その人に最も合った生き方]となるでしょう。

けれど、自分に合った生き方を自覚するのは、なかなか難しいことです。

どんな時でも、自分の直感に素直に従って選択できれば素晴らしいのですが、なかなかそうはいきませんよね。いろいろな思いにつかまってしまい答えが出ない。視野が狭くなって、客観的にものごとを見る事が出来ない。悩んでいる時とはそういうものです。そこで、今の状況や自分の気持ちを正しく把握することが、まずは問題解決の一步となります。そのための判断材料として、占いを上手に活用して欲しいと思います。

タロットカードを前にして、過去-現在-未来に見えないまなざしを向けること…しばし静かに、自らの潜在意識、無意識と深く交信してみることが、あなた自身で問題に対処する真の力を養ってくれると信じます。解決を外側に求めることをやめ、まずは自分の内側に意識を向けて自分自身とつながることから始めましょう。

見出すべき答えは、ちゃんと私たちの心の中にあるのです。その答えを見つけだした時、自分だけの幸福感と世界観を確立できるのだと思います。

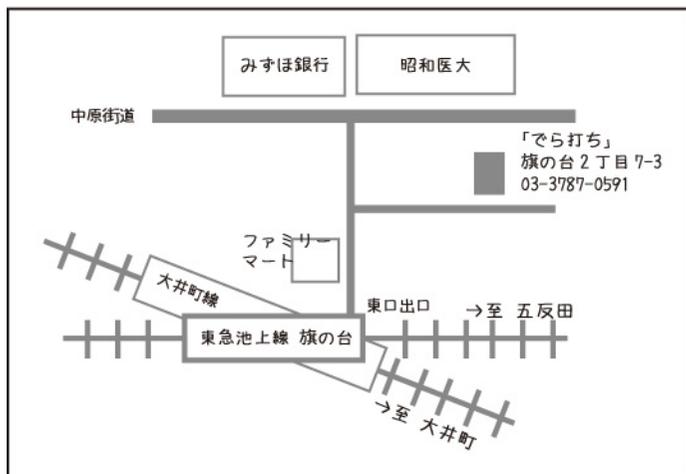


4月と5月に開催したキラナさんの出張鑑定、大好評でした！このキラナさんの占いは、悩んでいる人も、悩んでいない人も一度是非受けていただきたい！“今自分がどんな状態か”という事がとてもよく分かりグランディングできる…そんな感じです。今後の出張鑑定は毎月第3土曜日。6月は19日、7月17日、8月21日、9月18日です。先着順で予約を受け付けておりますので、スタッフまでお声掛け下さるか、輪屋通販部 03-6425-9519 までお電話下さい。場所は「ふくんちゅ」の2階、一人1時間、料金は初回 6000 円、2回目以降 5000 円です。なお直前のキャンセルがないようご予約いただく場合はスケジュールを再度確認の上お願いいたします！

『でら打ち』

冷凍で販売している「釜あげうどん」、こしがあって本当に美味しいんです。温かいうどんにしても、ざるうどんにしても、鍋に入れてもとにかく美味しくて、「うーん。うちのうどんが最高だな♥」なんていつも言っていたのですが、旗の台に美味しいうどんの店を見つけてしまいました。店の名前は「でら打ち」。商店街に面している訳ではないので、立地としては良くないはずなのに、昼時に行くと並んでいることもあったりします。誰かの紹介とかではなく、たまたま旗の台をブラついていたら見つけたお店で、本当に何の気なしに入ったので全然期待もしていませんでした。ただ、店主らしき若い男性の上半身の筋肉の見事さに「いいね〜♪」なんて言いながら、カウンターの中でうどんを作る姿を見ていたら、そのお湯の切り方のこれまた見事な事！彼の筋肉は決してスポーツクラブで作られたものではなく、毎日の仕事の中で作られた“地に足のついた筋肉”だったのです！それを見たらうどんの味も5倍増し。うちの冷凍うどんでは太刀打ちできないと悟りました。

そんな話を熱っぽくスタッフに語っていたら「ゆう子さん、うどんの話じゃなくて男の



筋肉の話になってますけど…」

と指摘されました。チッ

醤油ダレがもう少し塩分があってもいいかなーとか、個人的な味の好みは色々あると思いますが、極太のコシの強い麺をこんなに近所で味わえるなんて、ありがた過ぎて私には十分満足のいくうどん屋さんです。太麺好きの方は是非。

毎回毎回、ここを書くときは感慨無量。フルマラソンのゴールの30mくらい手前な気分です。

でも、今回はまた格別な達成感！みんなで仕事するっていいですよ～。みんなで作業を分担するにあたり、色々と話しているとスタッフ一人一人が仕事を通じて“何か”を感じて、考えて、成長していることが再確認出来たりして「私たちって頑張ってるっばいよね！」なんて励まし合ったりして…。意外と青春ジャン！って感じでした。

今回は私も含めてスタッフが8人、そこにトシさん、マダム、キラナさんという総勢11人が昔風に言うと“ペンをとった”今では、“パソコンに向かった”訳ですが、読み返してみると、みんなそれぞれの個性があってなかなかいいもんですね～😊
トシさん以外はみんな素人だから、怖いものなし、好きなこと書きちゃえて感じがお行儀が悪くて面白いなと思いました。と言っても一番勢いのある怖いもの無しの雰囲気の記事はトシさんが書いたものなのですが・・・←そこが大好き。

それぞれが書いた文章は文字のフォントを変えて、違う人だということをアピールしています。今回は参加できなかったスタッフも次号には参加してもらおうと思っているので、是非楽しみにしててください。私個人的にはジャックの商品紹介なんて超興味ありなんだけど書いてくれるかな～。

先日、「2012」という映画をDVDで観ました。マヤ暦による2012年終末説が題材になっていて、地球滅亡を前になすすべもない人々が、「えっ！ここまで？」と思うような自然災害から必死に逃げまどう姿が描かれているというあらすじと、描いた人が『インデペンデンス・デイ』の監督だと聞いていたので、「観なくても内容がわかった」気になって全く観る予定ではなかったのですが、福ちゃんが観たがり←(?)家族3人で観てみました。内容的にはやっぱり予想していた通りの展開で、主人公の一家だけは沈みゆくアメリカ大陸を後に飛行機で逃げるといふ現実にはあり得ない設定の映画だったのですが、観終わったときには胸の中がジーン。“家族って大事”そんな事をしみじみと感じました。映画って映像にのめり込んで観ていると、人の体験が疑似体験出来て人生経験が豊かになりますよね。2時間弱の映画でしたが、それ以降、私の毎日は以前にも増して“愛情一番！”になりました。どんなに地位や名声やお金があっても、死ぬ前には何の価値もないですもんね…。



👉はっ！あたしったら何をおセンチな話しをしてるのかしら！そんなことをわざわざ考えなくても、私には地位も名声もお金もないじゃん！まったく心配する必要なし！一緒にランチを食べるだけでも前世では相当な縁があるそうです。そう考えたら一緒に働いている仲間や家族なんてどんな縁なんでしょうね、大切にしていきたいと思います。今号も最後までお付き合いいただきありがとうございました～。