



自然食品
オーガニック
りんや 輪屋

いつもありがとうございます！ 輪屋のゆう子です。

7月初旬、ついに息子の福人（ふくと）を連れて東京に帰ってきました！ 実家のあまりのラクさに「このまま居ついちゃえば？♥」なんて小悪魔が耳元で囁いていたのですが、母に「いい加減に帰りなさい」とピシッと言われ、スゴスゴ帰ってきました。

未来に対する不安がない訳ではないのですが、ようやくもう起こってしまった出来事に責任を取る気になったというか、この先の未来を受け入れる気になったというか、まー、単にやっと落ち着いてきて、気持ちに余裕が出てきた感じがします。とは言っても余震はやっぱりかなり怖くて、揺れては「ヒュー💦」とアタフタしています。

しかし、輪屋の移転から1週間目、移転セールも終わって「よ～し、ここから頑張るぞ～👊」なんて珍しく意気込んでた日にあの震災。途中、前号のニュースレターも発行しているのですが、私ってば本当に地に足がついてなくて、前号を書き終えた後に肝心なご挨拶が抜けていた事に気付き愕然としていました。そこで、移転から5か月以経ってのご挨拶になってしまいました、改めまして・・・

皆さまのおかげで無事、移転を果たす事が出来ました。
誠にありがとうございました。
また、大岡山駅北側にお住まいの方には、随分とご不便をおかけする立地になってしまいましたのに、変わらずご来店頂いています事、
心より感謝申し上げます。

ふ～。スッキリしました。本当に、ずいぶん遠くなってしまったお客様と新店舗でお会いする度に、私が「遠くなってしまってすみません」と言うと、皆さん必ず「いいのよ～。いい散歩になるから～」とか「大丈夫よ、そんなに苦にならないわよ」などと言って下さり、その度に感謝感激で何とお答えしてよいやら言葉が見つかりませんでした。

また、移転したばかりの頃は、新しいレジの機械にモタモタしてしまい、随分とご迷惑をお掛けしてしまいました。その事もお詫びしたいと思っておりました。今はレジの仕様を業者のかたに変更してもらい、スタッフも慣れて格段にスピードが上がっております。あの時長い時間レジに並んだ経験をお持ちのお客様、誠に申し訳ありませんでした。

5ヶ月間溜まっていた思いをお伝えできてスッキリです！ それでは今号も張り切ってゴー！

『カンパありがとうございました！』

(有)輪屋 代表 手嶋恵太

皆様からいただいたカンパが なんと！ 200,330 円になりました！

農家さんの希望もあって、HORIBA PA1000(発注金額 131,250 円 × 2 台) という測定器を発注させていただきました。差額は輪屋で負担します (といっても、これもみなさんからいただいたお金です。ありがとうございます。) 生産が間に合わないようで、手許にくるのが 9 月の中ごろになりますが、当初の目的を達成することができました。本当に、ありがとうございました。

1 台は、原発事故の被害を直接的に受けて農地を放棄し、放射能の問題に取り組んでおられる宮城 (福島との県境) のかたくり農園さん、もう 1 台は輪屋の契約農家さん寄居輪組のみなさんで活用していただき、日々の環境の確認に利用していただこうと思っています。

また、お客様の K 様からは、メーカーは違いますが、放射線測定器を寄贈していただきました。こちら、お店の周りを始め、色んな所で役に立てられると思います。本当にありがとうございました。

輪屋が取引している農家さんの多くは、農家さん達自身が最大の被害者であるにもかかわらず、むしろ、三十数年前に原発建設の反対運動に関わったものの、原発の推進を結果的に許してしまったことへの反省と共に、その責任を自らが負うのだという、あまりにも過酷で真摯なものです。

事故後 5 か月が経過して放射能の汚染がどのように広がったのかについても、かなり見えてきました。農薬や化学肥料と違って、放射能は特別な計測をしない限り、汚染の状況を確認することができません。私は、野菜が持っているポテンシャルを感じる能力が、少しだけ人より鋭敏だと感じることがありますが、放射能の汚染に関しては、さっぱり感じることはできません。ですので放射能の影響に関しては“農家さんの人柄”とか“自分の勘”ではなく、複数の計測結果から判断せざるをえません。

原発事故のあと、急に身近に迫ってきた放射能という新しい脅威に対して、輪屋としてどう対応していくかについて、暫定的ではありますが、以下のように基準を定めました。

非常に残念ですが、輪屋では、福島産の作物は市区町村を問わず扱いません。

流通経路の野菜に関しては、極力、西日本で栽培されたものを優先し、関東圏の野菜に関しては「子供には 1 ベクレル / kg 以下のものを！」というスローガンのもと「放射性セシウム 134 と 137 の合計が 1 ベクレル / kg 以下」という出荷基準を採用している卸屋さんからとるようにしています。

寄居輪組の野菜に関しては、どの放射線量マップを見ても、幸いにもレベルが低い地域に該当していること、日々の放射線量も大きな変動がないことから通常通り取り扱いをしています。しかし、同一品目でも西日本産のものも出来るだけ置くようにし (例えば、寄居の玉ねぎがあっても熊本の玉ねぎも仕入れておくなど) 赤ちゃんなど、どうしても心配というお客様には選んでいただけるようにしています。

今は放射性物質の問題がクローズアップされていますが、農薬や化学物質の問題が消えた訳でもなく、遺伝子組み換えの作物がなくなった訳でもありません。むしろ、放射能の問題に気を取られている間に、幅を利かせつつあるようでもあります。国産のものよりも海外産のものの方が安心・・・という声が聞こえることがありますが、そんなことはありません。こうなったら、農薬なんて関係ない・・・そんなことはありません。放射能汚染ということだけにとらわれ過ぎると、もっと大事なものが忘れてしまわれるようでもあり、大きな危機感を感じています。こんな時だからこそ、人間にとって必要な、生命力をもった食品を大事に守り、育てていくことが大事だと思います。

輪屋は毎日営業します

新店舗に移ってからイッチョマエに“月曜日は定休です♪”なーんてやってたんですが、もう何年間も定休日なしでやってきてたので、いざ休んでみたら不都合なことだらけ……。しかも、ただでさえ防腐剤が入ってなくて、賞味期限の短い商品ばかりを扱っている自然食品店に、休んでる暇なんてない！ってことがよく分かりました。ということで、8月頭から月曜日も営業させていただいています！本当にヤヤコシイことで申し訳ありません！
また、移転してから駅の南側にお住まいの新しいお客様にもお越しいただいておりますので、改めて、入荷日などについてお知らせさせていただきます。



商品の入荷日について

※豆腐の入荷日が10月頃になる予定です。
その時は店頭でお知らせいたします。

月	火	水	木	金	土	日
流通野菜	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		パン		
	納豆			納豆		



お願いです！配達させてください！

暑かったり、寒かったり、雨だったり…とお買い物が大変な時は是非お電話ください。どんな野菜があるのか、ご説明してお届けにあがります。

また、荷物が重たい…とか、急いでるからレジを待つのが面倒…なんて時も是非是非お気軽に「配達お願いね～」とお申し付け下さい。輪屋の男衆が「配達しましょうか？」とお声をかけても「悪いから…」と結構重たい荷物の時でもお持ち帰りになるお客様が多い…と気に病んでおります。輪屋のスタッフは配達大好きなので、助けると思って配達のお仕事を是非お申し付けください。心よりお待ちしております。



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



営業時間 10:00 ~ 20:00

〒145-0062

大田区北千束3丁目20-8

スターバレーII 1F

TEL 03-6425-9567

FAX 03-6425-9529





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

9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



10g×8

【田舎味だしパック】

輪屋は徐々に“酵母エキス”が入っていない商品に切り替えていきます。酵母エキスが入っていても十分美味しいし、より体にいいし、一石二鳥!

194円 → 155円



【玄米ぱん】

暑いけど蒸すとやっぱり美味しい。あん入りとあんなしがあります。甘くて子供に大人気です。トースターで焼くのもあります。

4個入り 399円 → 319円



90g

【大豆ミート】

葛粉の品揃えが豊富な事が輪屋の一番の特徴なら、二番目の特徴はやたらと大豆タンパク商品が多い事。6種類扱ってます。このタイプは水で戻すと豚バラと同じように使えます。

今なら空芯菜との炒めが最高♥

410円 → 328円



【実生ゆずぽん酢】

通販で大ブレイク。ぽん酢は冬だと思ってたのに何故夏にバカ売れ? と思っていたら、ズッキーニ曰く「冷や奴の上に鰹とぽん酢ですよ～」との事。なるほど。。

300ml 945円 → 756円



300g

【平譚さんの小豆】

今まで扱っていた小豆よりも美味しい小豆を発見しました。福ちゃんはおばあちゃんが甜菜糖で作ってくれたあんこに目がありません。

525円 → 420円



【ペンネ】

あー何もない〜。という時は作り置きしておいたバジルペーストとからめればとりあえず一品。とても美味しいペンネです。

300ml 315円 → 252円



250g

【玄米甘酒】

先日、テシーが体調を崩して数日断食をしました。その時に甘酒の素晴らしさを再認識。さすがは飲む点滴です。

336円 → 268円



80g

【ちょっちゅね】

珊瑚カルシウム入りの黒糖お菓子。全国にファンがいて、静かだけど認知度の高さに驚かされる一品。

218円 → 174円



1kg

【発芽玄米】

秋田県大潟村「玄米を食べるなら100回噛むか、発芽させてから食べるか」が重要! でも、自分で発芽させるのは手間なので、発芽は発芽のプロにお任せしましょう!

1313円 → 1050円



【ローストベジタブルピザ (ノンチーズ)】 1680円 → 1344円

【パストピザ】 1680円 → 1344円

【ほうれん草ピザ】 1627円 → 1301円

もう是非是非食べていただきたいエイミーズの冷凍ピザ。オーブンで15分焼けば美味しいピザが食べられます。私のお勧めはノンチーズ。ビーガンの方もオッケーなのに、チーズ抜きでも十分美味しい♥

スタッフ伊藤@通販部の 和洋スナ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。輪屋のおやつ番長いとおでございます。さて、ある日のこと。ゆうさんとずっきーさんが商品企画会議の時「・・・それじゃあ次回の『おかし部長』のコーナーは・・・」とかなんとか。お菓子部長って?どうやら聞いておりましたら、このコーナーの事の様子。『ちょっとよろしい?それは部長でなくて「番長」ですことよ!』のど元まで出かかっていたけれど、なんだか偉くなっているみたいだし、役職が与えられているし、ただ3時が待ち遠しいだけなのに!私はただのバンチョーよ!とか色々な思いのほうが大きかった訳でして。そこで今回は、世の部長さんくらい立派な大人になるための第一歩は子供の頃からの正しいおやつから、という視点でご提案でございます♪

その言 **あかちゃんせんべい** 2枚×15袋 284円

ほんのり薄い緑色がかった白くて軽い歯ざわりと口どけ、やさしい味のおせんべいです。お口の中でふわっとよもぎが香ります。おせんべいと言いましても硬くないので、こちらなら、じいじとばあばもお孫さんと一緒に楽しむのにうってつけ。2枚づつ15袋が小分けにされていて、おでかけおやつに持ち出すのも便利です。



その式 **サンヨーのタマゴボーロ&揚げあられ**

5個の小分けの子袋が縦長のワンセットに。レジ前おやつコーナーに吊るしてあります。お友達とわいわい分けてもよし、毎日一袋づつで一週間分にしてもよし、と、おやつ管理のお母さんの味方です。

●タマゴボーロ 16g×5袋 231円

かりっと噛んだ後のすーっとした甘い口どけは、大人も子どももみんな大好きな事でしょう。馬鈴薯澱粉を主原料に、栄養も考えてカルシウムと鉄分も入っている優等生。甘みは三温糖と水飴です。

●揚げあられ 7g×5袋 231円

一袋がちょっと小さめ?いえいえ、これがまた素晴らしいポーション!味がしっかりしておりますので、これだけの量で大人も子どもも十分な満足感を得られましょう。パパのビールのおつまみにもよさそう。



その参 **干ししいも** 140g 572円

輪屋的に真打ちはこちらです。アトピっ子も安心。国産のさつまいもです。このままでも十分美味ですが、ここで番長のひと手間は、もちろん「あぶり」でございます。少し火を通しますと、外はあつあつ香ばしく、中はねっちり! ああ! やっぱり自然の味が一番でございますね!



さて、いかがでしたでしょうか。いずれの商品もホントにおすすめなのです。なぜなら『福ちゃんがいつも食べていた(おそらく今も)』ものばかりなのですもの! それでは、まだまだ暑い毎日ですが、くれぐれもご自愛いただきまして楽しいおやつタイムをお過ごしくださいませ。

MAKI'S RECOMMEND

こんにちは。皆様、いかがお過ごしですか。

今年から夏が好きになりました、まきです。

例年、アトピーの私にとって汗による肌の痒みと戦う夏はほんと苦手な季節でした。でも去年から体を冷やさない生活をしてみるとその年の冬も今年の夏も少し快適に過ごせるようになりました。特別なことはいらないと思います。体冷やしたかな？って感じたら味噌汁や白湯を飲んだり、またサンダルを履いて出掛けても冷房のある場所では靴下やレッグウォーマーを履いたりするだけで大きく違いますよ。

私のアトピー生活は30年と長いものこのこういった日常の体のケアをするようになったのはほんの最近のことで、そのほとんどを輪屋で学びました。輪屋スタッフは本当に温かくすごいメンバーが揃ってます。スタッフはもちろん、お客様からいろいろ教えていただけることで日々歩く図書館に近づいています(笑)。何でもお気軽にお声がけくださいね。

私事ですが、この夏でお世話になった輪屋を離れることになりました。

輪屋で過ごすようになって食事やこころと向き合う大切な時間を頂きました。

見守って頂いた皆様には本当に感謝しています。ありがとうございました。

今後も輪屋の輪が広がり続けることを願っています。

ツーロング	420円
おやゆびトム	546円
エルフの焼き菓子	399円



最後に、新商品のご案内。

硬いもの好きにはたまらない、満足度大のお菓子「ツーロング」です。

ガリッと食べて歯ごたえを楽しみ、小麦とほんのり薫るシナモンを味わい、最後は珈琲を含ませるとああ、三度美味しい！皆さんにご支持頂けると輪屋の常備お菓子となるので、丈夫なアゴを持って余しているわたしとしては本当に嬉しい限りです。良ければ一度お試しく下さい。またソフトな歯ごたえやシナモンの多めがお好みという方には「おやゆびトム」をお勧めします。そして、甘さ控えめなのになぜかハマルお菓子、「エルフの焼き菓子」。あなどれない・・・。レーズンのほのかな甘みと麦と米粉の香ばしさが絶妙です。

皆様、愛すべき輪屋をどうぞご最真に～。



背中
で語る
女…

あき



AKI'S RECOMMEND

こんにちは。あきです。8月からよりの農家
さんが真面目に愛情持って作って、育てて下さっ
た美味しい野菜が届く木曜日も勤務日になりました。



よりの農家さんの野菜は火曜日、木曜日、土曜日の11時頃に輪屋に届きます。
輪屋で働く事になって、野菜の美味しさに本当にびっくりしましたが、今現在もやっぱり
よりの野菜はうまい！！と感動しています。

話しは戻りますが、木曜日、久しぶりに届きたてのよりの野菜を見て
やっぱりいいなあ！！と思いました。

東京で、こんなに美味しい野菜を食べれるのは本当にありがたい事です。
よりの野菜は食べた人を幸せにしてくれます！

店頭に並んだ野菜をみただけでフランスのマルシェ～♪な気分(笑)
季節の移り変わりも輪屋に来て野菜を見て楽しんで食べてにんまりして実感できます！
輪屋に来れば最高に美味しい野菜が待っています☆☆☆☆心よりお待ちしております♪



KEI'S RECOMMEND

初めまして。7月19日から輪屋のスタッフとして働かせていただく事になった、
浅沼佳と申します！山形県出身、25歳、O型です。

ゆう子さんに初めてお会いしたのは、3月11日震災の日でした。

その頃私は、アトピーの痛みと痒みでまともな睡眠が取れないのに加え体を横に
する事もできず、1時間や30分寝れる事があっても体勢は体育座り。普通の動作
をこなすのに難がある状態でした。

そんな中、ゆう子さんや輪屋の皆さんにお会いし、アトピーを治すために二度
目の上京を決意。私の話を真剣に聞いて下さりスタッフとして働く事を快く受け
入れて下さったゆう子さんはじめ、手嶋さん、輪屋スタッフの皆さん。今、とて
も大切な時間を輪屋の一員として過ごせている事に、本当に本当に感謝の気持ち
でいっぱいです。

そんな私が、輪屋にきて最初に美味しさにびっくりした食べ物。それはバナナ！
オーガニック食品や無農薬の野菜にはまだまだ詳しくない私ですが、一口で今ま
で口にしてきたバナナとの違いがわかりました。本当に甘くて美味しい。



「本当に良いもの」を沢山の方にお届けできるよう、これからもっと勉
強します！今はお客さまから学ぶ事の方が多く、至らない私ですが、
どうぞ宜しくお願い致します！

ペルー産 オーガニック アンデスバナナ 計り売り。
だいたい1本100円くらいです。

今年の夏は、早くからうだるような猛暑日が続いたと思ったら、長袖を羽織るぐらい寒くなったり、またまた猛暑日が続いたりと気温差が激しく、私も体調をすっかり崩してしまいました。そんな今、おすすめしたいのが「マカ」。

マカはアンデス山脈の、高度 4000m 以上のペルー耕地で栽培され、温度差がかなり激しく、厳しい自然環境の中で育つ高原野菜。実はジャガイモ、人参、玉ネギなどと同じく、マカも根菜のお野菜です。(確かに根っこっぽい味だと感じました) きゅうりやトマトは「陰」の野菜といわれ、体を冷やす食べ物となるのに対し、根菜は「陽」の野菜といわれ、体を温める効果があります。

マカは冷性にいいと言われますが、他にもミネラル、ビタミン、アミノ酸を豊富に含んだ「完全食」とも言われているんですよ。

そう言えば以前、手嶋さんが疲れた時にはマカだよ！と言っていました、まさにマカですね。

男性の生殖機能、女性の生殖機能を回復させる作用があることから、精力増強のイメージが強いですが、実は女性に嬉しいことがいっぱい。

ホルモンバランスや自律神経の働きを整えてくれるため、生理痛や月経不順の改善、肌の活性化を促して新しい肌組織を生み出す力を増進、美肌にも。そしてコレステロール値を下げる働きからダイエットにもいいと、てんこ盛りなうれしさ。

私は知らなかったのですが、なんとアメリカのNASA(航空宇宙局)もこのマカに注目し、体力・集中力の維持のために宇宙飛行士の食料に採用したとのこと。んん〜、恐るべしアンデスパワー。現地では、神に捧げる供え物として大事にされていたというのも納得です。

輪屋でご用意しているマカは2種類。粉タイプと粒タイプ。粉タイプは料理などに入れてもいいです。ただ、飲み物には溶けずに沈殿してしまうので入れないでそのまま飲んでしまったほうがいいですね。粒タイプは小さめの容器に入ったピンクのかわいいパッケージ。味は甘苦いといいますが、まあ、ほとんどかんじませんので飲みやすいです。よくよく味わうと、根っこ系の味をかんじるかもしれません。飲んでみたスタッフみんなが飲みやすい！と評価をしているので怖がるほどではありません(笑)。

セール期間中 9/9~11

15%OFF



純マカ(粉末タイプ)

6300円 → 5355円



有機マカ(粒タイプ)

2980円

→ 2533円

こんにちは。最近よく、ヒロさんと兄弟ですか？と聞かれるたくみです。
多いときは1日に2回聞かれたことがありました。雰囲気似てるかもしれません。

さて今回は、ここ1～2ヵ月いたるところで「オレ最近、自炊男子なんです」と言いふらしている私が、料理を全然しない男性に向けて、簡単おいしいものが作れることを伝える企画です。

輪屋に入ってから、みそ汁は作っていましたが、料理は面倒だと感じて、やる気が起きませんでした。もっぱら食べる専門（たまに片付ける）で、それで輪屋のものはウマイウマイと申しておりました（反省）。

しかしある日、寄居から届いた朝摘み野菜を並べている時、「このツルムラサキ、なす、トマトを炒めて、油揚げを入れ、さらに味噌で味付けしたら、さぞウマイだろうな」と思い、自分で作ってみたいくなったのです。そして作ってみたらイメージ通りだったので料理が楽しくなりました。

それでは私が「野菜をたくさん食べたい！」と思うときに作っている、炒め物の作り方を紹介します。材料はそのときの店頭での野菜のラインナップによって違いますが、今回はツルムラサキ、なす、ピーマン、トマト、油揚げ、で作りました。



1. 材料を切る 2. フライパンに油をしく 3. なす、ピーマンを炒める 4. トマト、油揚げを入れる 5. 最後にツルムラサキを入れて、お好みの炒め具合で味噌で味付け ……完成。
これだけでとてもおいしいです。すぐ出来ます。

番外編 ～はじめてのだしとり～

今までみそ汁を作る時、すでに出来ているだしを使っていたのですが、自炊の記事を書くので、昆布からだしをとってみましたよ。



1. 1Lの水に10gくらいのこんぶを入れ放置。2～3時間後(一晩でも半日でも良いと思います)に火をかけ、沸騰する前に昆布を取り出す ……だして簡単にとれるんですね。
ちなみにこれはエンサイとなすのみそ汁です。

料理をなさってる方にとってはあくびが出ちゃうくらい退屈なレシピだと思います。
ただ私の場合、料理を始める最初の一步が重かったのが、この記事が料理を始めるきっかけに、輪屋の野菜を楽しんでもらうきっかけになればと思います。

たくみがハマっているソフトドリンクコーナー



あずきの味がしっかりするあずき茶です。
なぜかクセになる味。
砂糖入ってません。

・あずき茶 168円 500ml



(NEW!) ブラック、無糖。
他の缶コーヒーとは風味の豊かさが違います！香料使ってません。
私は豆乳を入れてラテにして飲むのが好き。

・コチャパンパコーヒー 136円 190g



原発は人々の力で必ず止まる

「安全」「ただちに影響はない」のオンパレードだった原発事故も、収束の見通しすら立たないうえに、「やらせ」やら、牛肉や腐葉土の放射能汚染は広がる一方で、不安は募るばかり。今回の事故で、原発の電気が多くの犠牲の上に作られていることを、私たちは思い知らされた。しかも、使用済み核燃料は 10 万年たっても、その毒性は消えない。子どもたちの未来はどうなるのか?!

そんな電気はいらぬ、原発はいらぬとは思っけれど、いったい私たちに何ができるの? そんな問いに、答えをもらえるような 1 本のドキュメンタリー映画がある。それは、瀬瀬(はなぶさ)あや監督「祝の島(ほうりのしま)」。

【山口県・上関(かみのせき)原発】

山口県上関町の原発立地予定地、田ノ浦地区から 4 km の沖合に、人口たった 500 人の小さな離島、祝島(いわいじま)がある。島の小学生はたったの 3 人(それも全員姉弟。特産は、タコ、タイ、アジなどの魚や、ヒジキやテングサなどの海藻、ピワやみかんなど、海の幸、山の幸に恵まれ、自給自足に近い生活をしている。ところが、1982 年、突然町長が原発誘致を表明。それから 29 年、祝島の島民は、「私たちを育ててくれた海を汚すわけにはいかない!」と、一貫して原発建設計画に反対してきた。総額 125 億円の漁業補償が他の地域の 7 漁協に支払われる中、祝島支店は受け取り拒否。原発推進・反対で、親戚や友人たちとの関係が分断されてしまったことが一番悲しい…という島民の声があまりにもせつない。

映画では、海上運搬の仕事をしている町議、雑貨店店主とその子どもたち、女漁師、祖父の代から棚田を作っているおじいちゃんなど、島の人々の日常の暮らしぶりや人間関係が、織りなされている。その合間合間に挟まれる反対運動の様子。中国電力の埋め立て海域に設置するブイの移送作業の時は、祝島の漁船が海上阻止。その漁船からは、静かだが、テコでも動かない意志が感じられた。そして、毎週月曜日の夕方に行われる島民の反対デモ。お年寄りが多く、デモというよりは散歩と言ったほうがいいような、のんびりした練り歩きで、気の抜けるような「エイ、エイ、オー…!」のかけ声だが、ハチマキに書かれているのは「絶対反対!」。都会のデモで、ゼッケンやハチマキを勇ましくつけている人を見ると、ちょっと引けてしまうけど、祝島のじいちゃん、ばあちゃんたちの姿がなぜかカッコいい!

原発は人々の力で必ず止まる——そんな希望を持たせてくれるドキュメンタリーだ。

映画は DVD になっていて、3200 円 + 送料 350 円。

以下のサイトからポレポレタイムス社にメールすると、翌日には送ってくれる。

↓↓↓

<http://polepoletimes.jp/times/shop/>

その他の止まった原発★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

【石川県・珠洲(すず)原発】

反対派は市議選で6議席を獲得。徹底して、地域住民は「原発はいらない」の声を上げ続け、事前調査を座り込みで防ぎ、海上での抗議行動も、漁協を中心に粘り強く展開した。その結果、2003年12月5日、関西電力・中部電力・北陸電力は原発計画を「凍結」した。29年に及ぶ長い闘いだっただ。

【三重県・芦浜原発】

2000年には、芦浜原発も白紙撤回。漁協を中心に、普通の漁師やおばちゃんたち、若い世代や町議たちまでもが一丸となって反対を叫び続けた。

途中、漁協がカネと権力で切り崩され、環境調査を受け入れようとした時も、町民2000人が座り込みをして、漁協の総会を中止させた。

【新潟県・巻原発】

1996年8月4日に行われた新潟県巻原発の住民投票では、61%の住民が原発に反対した。そして、東北電力が設置許可申請を取り消したのが2004年2月。ここも、35年にわたって、市民が反対を叫び続けて計画中止を勝ち取った。

【静岡県・浜岡原発】

静岡県の浜岡原発も先日、ようやく止まった。ここでも市民は、東海地震の危険性を早くから訴え続けてきた。白紙撤回ではないが、今の状況では再開は難しいだろう。

【東海村・JCO】

2011年8月2日、東海村の村上達也村長は「私は故郷、暮らし、未来と、原発マネーとは等価交換できないと思う」「(福島第一原発の事故では)住民の命より原発推進政策を維持すること、経産省や東電を守ることが優先された。まるで戦前の軍部のようだ」などと発言。再稼働は完全に白紙だと述べた。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

どこの原発立地でも、反対運動の主役は、普通の人々。原発は単にエネルギーの問題ではなく、いのちの問題であり、子どもたちの未来の問題だ。それなの



趣向を凝らしたデモの参加者

に、原発のある地域住民にだけ、危険を押しつけていいのだろうか?そこに住む人たちは、都会に住む私たちのために、とてつもないリスクを背負わされている。

私たちも行動を起こすことで、現地の人たちとつながることができるよ!

『日本全国デモ情報』

毎週のように、この国のどこかで、脱原発のデモ(最近はパレードともいう)は行われている。参加すると、情報交換できたり、パワーをもらえたりする。詳細は、『日本全国デモ情報』を!



筆者と連れあいのデモスタイル。手書きのプラカードとペアルック!?

↓↓↓

<http://www.magazine9.jp/list/demo/>



震災の後、のびのびになっていた“イタリアン料理教室”ですが、ついに開催の運びとなりました。ゆうこさんと輪屋の元従業員のさっちゃん、うちうちでとりあえずやってみました。今回は、アレルギー体質の人にもやさしいとされる古代小麦のカムット粉を使って手打ちパスタに挑戦。この時期、輪屋の店頭をにぎわしているトマト、バジル、ナスを使って、夏らしいメニューが出来上がりました。手打ち麺も、とてもとても簡単なものなので、是非、夏休みにお子様と一緒にチャレンジしてみてください。

手打ちパスタ

強力粉・・・200g
カムット粉・・・200g
塩・・・・・・・・一つまみ
水・・・・・・・・200～240cc

※水分量は季節や粉の状態にもよるので耳たぶくらいの固さを目安に加減して下さい。

- ① 2種類の粉と、塩一つまみを混ぜて、こね台の上で山のようにする
- ② ①の真ん中にくぼみをつくり、そこに水を少しずつ入れながらこねる
- ③ 適度な固さになったら、よくこねてから丸めてラップに包んで20分くらい休ませる
- ④ ③を成型する



トゥロファイエ

2mmの厚さにのばし1cm幅に切り、さらに斜めに切ってひし形にしこよりのようにねじる。くつつかないよう、茹でるまでの間、紙に広げておく。



フォークで成型する ショートパスタ

直径1cmにのばして、1.5cmの長さによってフォークに押しつけながら一つずつ丸める。



バジルペースト



バジルの葉がこれくらいの時は
松の実 30g、
オリーブ油 1/2 カップ、
にんにく一片

バジルの葉は洗って乾かす
松の実はフライパンで少し炒る
バジル、にんにく、松の実、オリーブ油
塩を一つの容器に入れて、バーミックス
でペースト状にする



じゃが芋とトウロフィエ × バジルペースト

- ① 海水と同じような濃度の塩水で、先にじゃが芋を茹でる。
- ② 茹であがったじゃが芋をざるにあげ、同じお湯でパスタを茹で、両方茹で上がったら
- ③ バジルペーストを和える

ショートパスタ × 生トマトソース



トマト 400g
オリーブ油 1/2 カップ
塩 小さじ 1/2

トマトをサイの目に切る。
にんにく、バジルはみじん切り、
トマト、にんにく、バジル、オリーブ油、
塩を1つの容器に入れてマリネしておく

- ① 海水と同じような濃度の塩水で、パスタを茹でる
- ② マリネしておいたトマトソースと和える

鮭のリエット

- ① 塩鮭 2切れは、皮と骨を取り除き、サイの目に切る
玉ねぎ 1/4 個はみじん切り
- ② 玉ねぎをオリーブ油でよく炒め、そこに鮭も加え、つぶしながら炒める
白ワイン大2を加え、少し水分をとばす
- ③ じゃがいも 2 個は皮をむき、茹でてつぶしておく
- ④ ②に③を加え、つぶしながら混ぜて火を通す
最後にイタリアンパセリのみじん切りを加える
- ⑤ 出来上がったものをパンにつけたり、クラッカーにのせたりしてカナッペ風にする。



焼きなすのマリネ

ナス 4 本を焼きナス
にして皮をむき、割い
て、オリーブ油大4、
ワインビネガー大2、
塩コショウをかけ、
玉ねぎの薄切りと一
緒にマリネにする



バナナと豆乳のアイス

よく熟れたバナナ 2 本と、豆
乳 1 カップを製氷皿で冷凍。
まず豆乳をフードプロセッサ
でつぶし、そこにバナナを
ブツブツ切ったものを入れて
さらにフードプロセッサで攪拌
しシャーベット状に。





ノラのパン



自己紹介

23歳になったばかりの駆け出しのパン職人です。半農、半パン屋で「野の扉」でアルバイトをしながら自家製酵母のパンを焼いています。

高校時代にパン作りに目覚め、インストアベーカリーでアルバイトを始めました。卒業後、大手パン会社（ポンパドウル）に就職し、2年間働いた後、独立を夢見て個人店に勤め始めましたが、2ヶ月と経たずに辞めてしまいました（もちろんそこでの経験がなければ、自家製酵母種のパンは焼けなかったです）。悩んだ末、実家で、農業の見習いと野菜セットのお客さんと地元の知り合いの方に、注文をとる形でパンの販売をさせてもらうことになりました。保健所の許可は取っていませんでしたので、内輪で売っていました。行き当たりばったりで、周りの人に迷惑をかけることもありましたが、買って、食べていただくことで、技術もパンに対する心構えも鍛えることができました。

そんな試行錯誤の1年がたち、両親の協力の元、正式に開業することになりましたが、震災があり、原発事故があり、「こんなご時世に」というか、大量に電気を使う設備を新たに導入して開業することに、一時は迷いました。なぜ？ 今でも、疑問を感じる人に対する答えや、社会が望むような理由はありません。ただ、何年後かに開業したからといって、現在より意義がある行動であるかは分からない、一人の自立した人間として生きてゆくために、自分の性格や、今までと、これからの人生を考えて、今できること、したいこと、「これしかない」という思いでした。

自家製酵母のパンを皆さんに気兼ねなく食べてもらう。そんな、町のパン屋が夢です。…大変難しいことですが、今までの周りの人の支え、パン作りに費やした時間・労力と、職場を辞めたときも夢を応援してくれた先輩たちに、恩返しをするため、想像以上の険しい道のりを進むことにしました。パンを作って、売る。パン職人になる。そんなありきたりな夢を躊躇させる世の中です。パンを焼き続けていく過程で、なぜ自分はパン職人になることを選んだのか、選び続けているのか、考えなければいけないと思っています。

ノラのパンのパンについて

ノラのパンの商品には流行に乗ったようなパンは少なく、素朴なパンが多いです、やはり日本では甘くて、柔らかくて、大きく膨らんだパンが、一般的です。自家製酵母または市販の天然酵母のパンであっても、それを優先して目指すのであれば、外麦を使ったり、国産ならば、北海道の小麦を使うことになると思います。もちろん、イーストや市販の天然酵母のような工場で培養させたものであれば、味や香り、発酵の具合も安定します。

ノラのパンでは多少グルテンが弱い小麦粉であっても自家産小麦や身近である群馬県の小麦を使っていきたいと思っています。また、ノラのパンでは、約2年前に自家産全粒粉から起こした酵母をリフレッシュ（種継ぎ）させた、小麦酵母種とライ麦酵母種のみでパンを焼いています。自家製酵母種は種継ぎする環境によって個性が出るのが特徴です。

本来、パンは簡単に咀嚼してしまうものではなく、ご飯のようによく噛み締めて食べるものだと思う

ています。もちろん柔らかいパンも好きですが。

食パンや、ブリオッシュのような、柔らかいパンは柔らかく、カンパーニュやバケット、ドイツパンは、しっかり焼き込み、香ばしいクラスト（外皮）としっとりとしたクラム（内相）を目指しています。愛すべき自家製酵母の力を最大限に発揮して、香り豊かなパンにしたいです。

もともと、パンは日本の文化ではないので、現地でのパンの存在とは違います。それは仕方がないことです。しかし、名ばかりのカンパーニュ・フランスパン・天然？酵母のパン、そういったものの多くが本場の味などと言われて消費者に振舞われているのが現状です。

硬くてしっかりしたパンが良いとか、自家製酵母のパンは酸っぱくて当たり前だとは思ってはいません（自分自身、酸っぱいパンは苦手です）。なので、一方的にはならないように、自家製酵母が初めてのお客さんにも食べやすいパンを焼きつつ、元々、そのパンに名づけられた思いや、宿っている歴史をできるだけ大事にしたいと思っています。とにかく、魂のこもった、存在感のあるパンを焼きたいです。

※ノラのパンは毎週火曜日に入荷します。

ノラのパンたち（一部）



ノラの食パン

蜂蜜とバターを使ったしっとり食パンです。天然酵母のほのかな甘みとやさしい口当たりが自慢です。

原材料

群馬県産小麦・国産甜菜糖・バター・自家製酵母種・海塩



ノラ・スコーン

自家産小麦のみで作りました。サクサク・ザクザク。全粒粉の香ばしさとバターの豊かな香りがあります。

原材料

自家産小麦粉・バター・国産甜菜糖・牛乳・自家産ふすま
アルミニウム不使用B、P・海塩



ブリオッシュ・オ・レザン

バター・蜂蜜・卵・牛乳をふんだんに使った生地レーズンを練りこみました。極上の口どけと香りです。ちょっと贅沢なおやつにどうぞ。

原材料

群馬県産小麦・カルフォルニア産レーズン・バター・国産甜菜糖・自家産鶏卵・牛乳・自家製酵母種・海塩



全粒粉のカンパーニュ

全粒粉60%のどっしりとしたカンパーニュです。ふすまを細かく砕いてあるので食べやすく、食物繊維もいっぱいです。

原材料

群馬県産小麦粉・自家産小麦粉・自家産ふすま・自家製酵母種・海塩



ノラ・カンパーニュ

野の扉の小麦粉を80%使用しました。希少種「ニシノカオリ小麦」の香ばしさと豊かな香り、軽いくちどけ、まさにノラのパンの看板です。

原材料

自家産小麦粉・群馬県産小麦粉・自家製酵母種・自家産ふすま・海塩

ついに私たちの大好きな 頂好 (ティンハオ) さんが、

な・な・な・なんと、緑が丘駅のすぐ近くに引越して来られました！

もう感動&感激 😊 自由が丘の時、駅から少し離れていたのでもいつも「あー。大岡山に引越して来てくれないかな〜」ってテッシーと何度言い合ったかわかりません。その、あのティンハオが！大岡山ではないけれど隣の駅に！しかも駅近!! これが行かずにおられますか!!! って事で、そう。もう何度行った事か…というか、本当は毎日でも行きたいんだけど、ものすごく我慢して週に一回くらいにしている…そんな感じです。あー書いてたら食べたくなってきてしまった多 とにかく美味しい♥ 料理の鉄人の「おいしゅうございます」で有名な岸朝子さんが選ばれた「東京の五つ星中華料理」にももちろん選ばれていますし、堺正章さんの「チューボーですよ」でも自由が丘の巨匠として何度も登場。その実力は不動です。なのにランチメニューは1000円くらいで食べられるというリーズナブルさも嬉しいところ。



東京都目黒区緑が丘1-10-17 アークビル1F
03-3723-5675
水曜日定休

緑が丘の改札を出て右、高架をくぐって少し緑が丘の交番方面に歩いた右側です。行かれる際は事前にお電話してお席を確認して下さい。

シンプル モダン マクロビオティック

ずっと気になってはいたのですが、その重厚で豪華な雰囲気気後れしてなかなか足を踏み入れる事が出来なかった『パティスリー シンプル モダン マクロビオティック』。名前もゴージャス ✨ 何だか友達の家で犬はフランソワーズなのに、うちの犬はポチみたいな感じで、勝手に敷居をガンガンに上げていました。しかし、実家にいる間にすっかりイチゴのショートケーキの虜になってしまった福人がうわ言のように「イチゴのケーキ、イチゴのケーキ」と言うので、マクロビ仕様のケーキなら福ちゃんもアトピーが出ないだろう…と思って、意を決して入ってみました。

さすがに値段は高い。でも・・・美しい・・・。普通マクロビのケーキってあまり夢も希望も色気もないのですが、なんと美しいケーキ達。「こりゃー楽しみじゃ〜」と思って家に帰って食べてみたら、あら美味しい・・・。お菓子を作るのが目下の趣味の私としても「ム・ム・ム・ム、こりゃーすっごい上手♥」ということで、惚れてしまいました。

普通のケーキ屋さんと比べたら確かに高いかもしれませんが、甘味にアガベシロップを使っていたり、豆乳からチーズを作っていたりと、かなりの手間暇&材料費がかかっているの、それを考えると、うちで扱っている商品同様、価値としては安い値段になっていると思います。

でも、有難みの分からない4歳児に698円のショートケーキなんて100万年早いわいっ！

ってことで、最後にお皿まで舐めさせる勢いで食べさせています。イトインあり。しかも2日前に要予約の超魅惑のアフタヌーンティもあります。ですがイトインは小学生以上から。今の夢は福人を誰かに預けてゆっくりアフタヌーンティを楽しむ事。

東京都世田谷区奥沢5-26-2 クレセントビル1F
TEL 03-6459-5517





「ネイキッドバー」

りんや



ついに全色そろえてしまいました 😊 ララバーのようなドライフルーツバー。

並べたら超かわいい〜 😍

どれが美味しいかスタッフで食べ比べてみたところ、どれが一番人気だったかと言うと…

ヒ・ミ・ツ♥ 是非是非、みなさんも全種類制覇してみてくださいね！

ただ「ココアミント」これだけはダメと言う人がいるはず。なのに、うちのスタッフのうち3人は「え〜全然いける〜」と言い切るので、未知の世界を体験したい方は是非お試しください。しかも、彼女とラブラブな28歳のアロペ君は「最初は低評価をくださったんですけど無性に食べたくなるんです」と、今も1本食べてたそうです。

私的には「うそ〜」という感じなのですが…

右斜め上から・・・

ココアオレンジ → ジンジャーブレッド → カシュークッキー

→ ペカンパイ → ココアミント → ベリーディライト



35g 229円



「生姜しぼり汁 + 炭酸水で自宅でジンジャール！の巻」

今年発売された新商品！背の高い黒っぽいビンの方は、生姜の絞り汁に粗糖が入っていますが、背の低い方は、ぶどうの果汁で甘みをつけたという無糖派です。どちらかというと、無糖派の方が逆に甘く、生姜も強い感じがします。ジンジャールはもちろん、生姜紅茶やクッキーやケーキ作り、お料理にも。私はざるうどんの麺つゆに入れてみたのですが、かなりグーでした。



サンフ/ワ (炭酸水) 500ml 158円

背の高い方の生姜汁 300ml 1279円

背の低い方の生姜汁 200ml 790円



「王国のグリーンカレー + ココナッツミルク」

辛いのが好きなスタッフから「美味しいー」と絶賛されているグリーンカレー。私は辛いのが苦手なので全然食べられないのですが、ココナッツミルクと混ぜて煮るだけという超簡単レシピなのに、相当美味しいそうです。確かに匂いは最高。甘くしたい人はメープルや甜菜糖、みりんを入れたり、豆乳で作ったり、素麺にかけたり、チャーハンの味付けにしたりと、色々応用できると、やはり裏に書いてあります。あっ！「バンコクの400店以上のお店で愛されるカレーペースト」とも書いてました。ってことはバンコクって相当辛い店が多いんですね…。私には行けない国だわ・・・。



王国のグリーンカレー 50g 357円

有機ココナッツクリーム 400ml 399円



アトピー性皮膚炎の手当て法

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

前回に引き続き、アレルギー（特にアトピー性皮膚炎）について書かせていただきます。前回のニュースレター以降に、たくさんのご相談をいただきました。

ご相談では、ご本人と直接に対話し食事法などの指導するなかで、ご本人が現状の身体に影響している要因を知り、根本的に改善できる方法を理解し、改善するべく日常生活の中で実践できることをお話させていただいておりました。

特に、アレルギー性皮膚炎の症状では「痒い・痛い」という今の身体の苦痛を和らげることを切望されることが痛いほどわかります。

今回は、皮膚の痒み、痛みなどの不快症状への手当法を書かせていただきます。

しかしながら、根本的な解決法は飲食にあり、食事法の改善と共に取り組むことで、根本的な改善に導いてくれるものだという事を前提に書かせていただきます。

まず、食事面からチェックする際には、前回にも記載しました以下の点を見直しましょう。

一、動物性食品の過剰摂取

牛肉・鶏肉・魚（生魚）牛乳・チーズなど、動物性は脂肪にも注意しなければいけません。穀物中心な日本伝統食をおススメします。

一、砂糖の過剰摂取

菓子・清涼飲料、白米・小麦などの過食 飲料は水（軟水）、番茶、ほうじ茶などをおススメします。

一、乳製品の過剰摂取

牛乳・チーズ・ヨーグルト・アイスクリーム・菓子類

一、過食による腸内腐敗

「少食・咀嚼」 を実行する。

また、食事のリズムも考えましょう。特に夜の食事は内臓への負担となります。

一、その他

化学調味料・食品添加物には注意を払う。

「アトピー性皮膚炎の手当て」について右ページにまとめました。

アトピー性皮膚炎のかゆみや発疹は、内臓にたまった毒素（食毒・血毒・薬毒）が原因です。これを改善していかないと、アトピー・アレルギーの根本治療にはつながらず同じことを繰り返してしまいます。

しっかりと根本的な歪みを見直しながら現状のアトピー性皮膚炎の状況にあったアドバイスを参考にしてください。

①患部がカサカサして痒いとき

肉、卵、魚の過食が原因と考えられます。

背中に症状が出る事が多く、掻くと粉をふいたようになって皮膚が割れてきます。

【飲食手当法】：「みかん果汁」や「野菜ジュース（青汁）」などを飲用します。

みかんなどの柑橘類は、動物性タンパク質を分解する効果があります。オレンジジュースでは、効果は期待できませんので国内産の「みかんジュース」をおススメします。また、動物性食品が身体に影響しているような場合は、「腸洗浄」も早く腐敗タンパク質を処理する為にも効果は期待できます。しかし「腸洗浄」はやり過ぎないように気をつけましょう。

【皮膚の痒みへの手当法】

①生姜油（生姜の絞り汁 1：1 純正胡麻油）

②ドクダミ草・ヨモギ草の煎じ汁での皮膚へのパティングも効果があります。

②患部がジクジクして痒いとき

砂糖と魚・スナック菓子（小麦）の過食が原因と考えられます。

膝の裏、腕の内側、腋（わき）など皮膚の柔らかいところに肌汁（膿うみ）

が出て、乾くと黄色くなります。同時に肌汁の臭いなども目立つ場合があります。



【飲食手当法】：「椎茸スープ」を飲用します。また、副食に干物を摂ることもいいでしょう。

■「椎茸スープ」の作り方

- ・干し椎茸…2枚
 - ・水…300cc
 - ・醤油…小さじ1（天然醸造）
- ※30分～1時間程度、干し椎茸の両面を日光に当てるとビタミンDが10倍になより効果的

- ①水に干し椎茸を入れ、水の量が200ccほどになるまで煮詰める。干し椎茸は天日乾燥させた「どんこ」で。
- ②仕上げに醤油を小さじ一杯加えて、飲用する。醤油の量は、飲んで『おいしい』と感じる程度。

③赤い発疹が出て痒いとき

大豆や卵、肉、牛乳が（アレルギーの原因物質）原因と考えられます。

掻いても化膿しませんが、乾くと赤黒くなります。

【飲食手当法】：「第一大根湯」または、「葛入り梅醤番茶」

肉や魚の毒素（たんぱく質）を吸着・分解する大根と、抗炎作用のある生姜、血行を促進する醤油が相乗効果を発揮します。葛は、整腸作用と潤腸作用を持ち排毒にも作用してくれます。

■「第一大根湯」の作り方

- ・大根おろし 大3杯
- ・生姜 少々
- ・醤油 大2杯
- ・3年番茶 400cc

- ①大根と生姜おろしを湯のみ又は、器に合わせて入れる。
 - ②醤油を入れ、熱い番茶を加え服用する。
 - ③一気に飲まず数回に分けて飲用する。
- ※飲用後、発汗或は一時的に発赤がでることがあります。

スペースの関係で全文掲載できませんでしたが

でも、あまりにも勿体ないので「アトピー性皮膚炎の手当て法 by あつし」の全文はインターネットに掲載しています。http://www.rinya.jp

「ジクジク・赤い発疹」タイプの痒みの時の入浴法” もあります♦

谷本先生に直接ご相談したい方は輪屋 通販部 03-6425-9519 にお問い合わせください。



無農薬のリンゴ栽培を実現した木村さんの講演会に行ってきました。一番に「無農薬のリンゴは私が作ったのではありません。リンゴの木ががんばったんです。だから今日はリンゴの木にここに来て話して欲しかったのですが、リンゴ語は難しいので、私からお話しさせていただきます」とご挨拶されました。それを聞いたら、木村さんが自然界の代弁者として、そこにいらっしゃるような気がして、思わず居住まいを正してしまいました。

木村さんは、リンゴの収穫が出来ない年が続き、貧乏のどん底にいたある日、これ以上家族に迷惑をかけまいと自殺をするために山に登ります。そして、首を吊る準備をしていた時に、偶然にも1本の木が目に入り、結局それをヒントに無農薬のリンゴ栽培を完成させました。私はこの本を読んだ時に、絶対不可能だと言われていた事を成し遂げた木村さんも偉いけれど、それを支えたご家族に頭が下がる思いでした。特に娘さん。もうすでに日本が豊かな時代だったのに、一つの消しゴムを3つに切って姉妹で分けて使ったり、鉛筆がチビて持てなくなったら二つをセロテープでつないだり…。その光景を想像しただけで涙が出そうです。というか、このご家族の方のエピソードは何度読んでも号泣してしまいます。もし、まだ読んでいないかたは是非、是非、是非、是非、読んでみて下さいね。そして、木村さんの講演会が終わった後に、木村さんをモデルにした映画『降りてゆく生き方』を観ました。この映画は普通の映画と違って、「自分が上映したい!」と思った人が手を挙げて自分たちの街で上映するという形態で2年続いているという映画で、DVDにもならないテレビ放映もありません。なのにこの2年間、日本全国至る所で上映されています。私もいつか上映側になって、大岡山のみなさんに観て頂ける機会を作れたらいいなと思っているので、ご賛同いただける方は名乗りをあげてくださいね〜。



そんな木村さんのリンゴを使った「にぎりりんご酢」

今では手に入らないと言われている木村さんのリンゴを使ったすし酢。一時期、品切れになってしまいましたが、やっと入荷ははじめました。ほそ〜いピンで、「これで840円?!」とビックリしますが、1回ランチを我慢して体に取り入れておきたいお酢であります。

120ml ¥840



そんなリンゴ酢を造った飯尾醸造の「すし酢」

お酢の名品、富士酢を作っている飯尾醸造のすし酢。「炊きたてのご飯に合わせるだけで簡単にお寿司屋さんのすし飯が出来上がります。蜂蜜と粗糖を甘味に使用していますから、コクと旨味があって、しかもご飯が翌日までしっとり柔らか。おいしいと評判のお酢や自慢のすし用合わせ酢です。」ってラベルにしっかり書いてあって、実際作ってみたら本当にそのままでした…
原材料：米酢、蜂蜜、粗糖、塩

360ml ¥588

新郎の夏

どうも、ひろゆきです。

当然の報告になりますが、この8月に入籍しました。

嫁さんは10年来の付き合いの、ひろゆき大ベテラン超強力なパートナーです。

お互いの関係を10年間温め続け、ヒナが孵り、巣立ち、色々経験し、一周して帰ってきて、また巣立つという感じです。

新たな始まりであることには違いありません。

当初、結婚の事を考え始めたときは、頭のなかで「父親の様にしっかりして、男が妻と家族を守っていかなければならない、うんぬんかんぬん…。」というプレッシャーが、頭のなかをぐるぐる回り、その一方で「人生でまだやりたいことがたくさんあるのに、それを諦めて、うんぬんかんぬん…。」が逆回転し始めて、頭がおかしくなりそうになるはアトピー悪化するは、電車逆方向乗るはで虚ろな日々を過ごしていました。つまりところのマリッジブルー男性版です。

そこでとうとう我慢できずにこのモヤモヤを全て彼女にぶちまけてみたところ、「別になににも望んでないし、助け合いでしょ。」と言われた時に自由になりました。

なんとできた女でしょう。

自分自身の中の勝手にできあがった価値観や思い込みで、ひとりで押しつぶされそうになっていただけだったのでした。恐ろしい思い込みと常識の世界。

結果、これを言ったら嫌われるんじゃないかとか、ダメになってしまうんじゃないかということを、そのままストレートに言うことが自分にとってはよかったですんだと思います。

何よりも嫁さんの果てしなく大きな宇宙レベルの器に感謝しなければならないのは言うまでもないでしょう。(注) 普段こんなことは直接言ってません。

そんなこんなで、完全に自分事で恐縮ですが、ゆうこさんの薦めもあり、ニュースレターを私物化させていただきました。ありがとうございました。

最後に心から本当に言いたかったのは、輪屋の冷凍ブルーベリーは最高に美味！(埼玉 よりいの無農薬、無化学肥料)



輪屋冷凍庫右上にて絶賛発売中！→

トラブル肌用保湿クリーム tofutofu とふとふ

ゆう子念願のクリーム、ついに完成！！



- ゲルクリームのようにすぐに乾かず
- ワセリンのようにべたつかず
- 全身に使えるように、なるべく安価で
- それでいて、しっかり保湿と抗炎症作用のある
そんなレスキュークリームが欲しい！



こんな無謀なリクエストに
「ル・スピノワ」シリーズの生みの親、
マースティーカンパニー社長が応えてくれました。

tofutofu の特徴

特徴 1

合成界面活性剤、ゲル化剤（乳化剤）不使用
パラベン、香料、鉱物油不使用
キャリアオーバーなし

を実現！！

※キャリアオーバーとは、化粧品の原料に防腐・殺菌などの目的で配合される化学添加物のこと。
化粧品自体の成分として配合するわけではないので、表示の義務がありません

特徴 2

セラミド（細胞間脂質）を配合することにより、
欠落しているお肌のセラミドを補いながら、
さらに炎症を抑える作用のある生薬をバランスよく調合という

◆究極のレスキュークリームです。◆

わたしの永年 & 全身に及ぶアトピー体験を元に、調合していただいた輪屋のオリジナルクリーム。何度も何度も試作を重ねていただき、80%がアトピーという輪屋のスタッフが主な被験者になって、一番使い勝手の良い、そして、有効だと思われる生薬の配合を見つけていただきました。

炎症部分につけた時、ヒリヒリする感じや赤くなる感じがあるかもしれませんが「肌に合わない」のではなく、「生薬がしみている」場合がありますので、このクリームのパッチテストは、目立たない場所で、こまめにつけながら、2～3日続けて塗っていただくのがよいと思います。我が家では蚊にさされたり、ダニにさされたときなどにも塗っていて、まるでひと昔まえのオロナインH軟膏のような位置付けで使っています。

最近は、全然アトピーとは無縁だった人も肌にトラブルが出やすくなっています。このクリームが皆さんのお役に立てればこれほど嬉しいことはありません。



tofutofu 本品 (100g)
= 税込み 5,480 円
(税抜き 5,220 円)



tofutofu ミニサイズ (10g)
= 税込み 700 円
(税抜き 667 円)

※大変心苦しいのですが、セール除外品です。

マクロビ的、秋の体ケア



こんにちは。輪屋のマクロビ担当、あいみです。

まだまだ厳しい残暑が続く今日この頃ですが、季節はすでに夏から秋へと移り変わり、自分でも気付かぬうちに体も秋支度を始めています。そんなときこそ“冷え”にご用心！ということで、今回は「マクロビ的、秋の体ケア」をご紹介します。

マクロビオティックは東洋の「陰陽五行」という考え方をベースにしており、あらゆる事物を「陰」「陽」のどちらか、もしくは「木」「火」「土」「金」「水」の五行いずれかに当てはめて考えます。この五行の中で、『秋』は「金」のグループに振り分けられます。同じ「金」には他に、『肺・大腸』『鼻・皮膚・毛髪』『白』『辛味』などが振り分けられます。

つまり、マクロビの考え方においては、①秋には肺・大腸が活発に働き ②それらの臓器の発するシグナルが鼻や皮膚、毛髪に白い色で現れることが多く ③肺・大腸の働きをスムーズにするには、辛味のある野菜（大根など）を用いるとよい ということになるのです。

夏に汗とともに排出されていた老廃物は、秋になると咳や鼻水で多く排出されるようになります。夏にビールやジュース、アイス、かき氷などの冷たいもの（＝マクロビで「陰」とされているもの）を摂り過ぎると体が冷え、秋にこの冷えをしっかりと改善しないと、咳や痰、鼻水といった症状を伴う風邪を引きやすくなったり、お腹を下したりします。

ですから、秋には代謝をよくし、溜まった老廃物と水分の排出をスムーズにするために、体を温める必要があります。特に、首やそけい部（脚のつけ根）、足首といったリンパ腺のあるところを温めることが、代謝アップに効果的なのです。

自分でできる体ケア☆足湯

- ① 42～3度くらいのお湯（お風呂より少し熱いくらい）に、両足をくるぶしまでつける
 - ② 椅子に座るなど楽な姿勢で、お湯がぬるくなったら差し湯をしながら、じわっと汗が出てくるくらいまで足をお湯につけておく
 - ③ 水気を指の間までしっかり拭き取って、靴下をはいて湯冷めしないようにする
- 他に、足首を持って回したり、手のひらを当てて温めるだけでも、簡単に体ケアができます！

足湯のあとは、この靴下！



THERMOHAIR SOCKS
サーモヘアソックス



アンゴラヤギの子ヤギから初めて刈られる希少な毛「キッドモヘア」100%の靴下。ふかふかあったか、厚手で丈夫。なのにちっともムレないさらりとした履き心地。残暑厳しいけど冷やしたくない…そんなときにも履ける、超優秀靴下です！



【色】左から
スリートーン、クリーム
ブラック、グレー
【サイズ】
22～24cm（女性向き）
24～26cm（男性向き）

セール期間中

3,780 円

→ 3,000 円

『A COMMON BEAT アコモンビート』

ななです♪ 実は福岡から上京してくるとき父親に「3か月で帰ってくる！」と出てきたのですが、9月に輪屋に来て1年になります。

店舗と通販を行ったり来たり、毎日楽しいです。

東京はパワフルな方が多くって特に大岡山は東京にいるのを忘れてしまうような、なんだかあったかい雰囲気がすごく好きです。



前回NL24号で書かせていただきましたが、4月から「A COMMON BEAT」という100人100日ミュージカルというプログラムに参加させていただいてました。つい先日7月29,30日に本番を終えて、今はとってもホッとした気分と寂しい気分です。私は歌やダンスが得意だとか、演劇部だったとかそんな過去は一切ない素人です。幼い頃はいつも不安で眉間に皺をよせているような子で、学校が好きではなくて、友達って何？ってよくわからない疑問を胸に抱いているような子でした(笑)教育テレビとかミュージカルやってる人の笑顔を見ていたら自分もあんな素敵な笑顔になりたいな〜って憧れがいつもいつもあって…。単純に素直に笑っていられる環境とか友達ってどこにいるの？って思っていました。そして福岡で思い切ったミュージカルに参加してみたら楽しくって～(*∇*)

上京してすぐ、ゆうこさんからアコモンビートのパンフレット見せてもらって参加を決意しましたが、週末の練習は仕事より早く起きなきゃいけないし、筋肉痛になるし、何しろ周りは知らない人ばかり…緊張や睡眠不足でアトピーは正直悪化しました。でも本当に参加してよかった。何が良かったか、それはもう…100人との出会いですね。100人も大人が集まれば意見も食い違う、参加動機も様々で、歌うことが好きだから、何か始めたいから！って人から彼氏に振られたからって人まで…でもみんなの思う部分は一緒。舞台を成功させること、そしてこのステージから社会を沸かすこと。地震があって開催を危ぶまれたのですが、でもこんな時だからこそ何かアクションを！という熱い気持ちで100日間を一生懸命過ごし、伝える為にどうしたらいいのかをみんなで必死に考えました。

私は個人的に頑張ってきたことがあります。もちろんダンスもシーン理解も衣装作り(手作り♪)も頑張っていました、でも一番は“みんなと会話すること”。私本当に相手を信頼するのに時間がかかるんです。だから早くみんなのことを知らなくちゃ、信頼できなきゃ本当の意味でのA COMMON BEAT(共通の鼓動)を感じることはできないと思ったから少しでも多く会話しなきゃって。そこで、がちと〜くしよう！と題して渋谷で仕事終わってから夜遅くまで時には終電まで話していました。作品の事だけじゃなく、人生の事、将来の夢、グチも聞きましたよ。1人1人の思いや個性が本当に素敵で楽しかった(*^*) その甲斐あって本番前からすでに本番が終わってほしくない！まだまだ一緒に練習したい！って思っていました。天候がよくない本番当日でしたが全公演満席で、立ち見の方もいらっしたようです。

今この記事を読んで下さっている方で、新しい自分を発見したい！青春時代のように何か熱い事がしたい！キラキラした大人に生まれ変わりたい！…なんて思ってる方がいたら来年ぜーっ一緒に出演しましょう!!! 私、来年もやります!!! 笑
大切なみんなに会えたこと、笑顔で毎日過ごせること、すべてに今感謝して。

※私は黄大陸に属していてインドダンスを踊りました。
首を横にフリフリ〜(^)



私とテッシーが店舗の移転を決めた時に、まずやったこと・・・それは「うちの兄をゲットすること」でした。

うちの兄は、もともと調理師なのですが、結婚後、奥さんの実家の水道屋さんを継ぐべく、30歳を過ぎてから水道屋さんに転向した経歴をもちます。

しかも、妹の私が言うのも何ですが、かなり常人離れした特殊な能力を複数持ち合わせており、何か困ったことが起こると実家では「お兄ちゃ〜ん」と呼ぶと常に問題が解決する・・・というのがいつものパターンでした。

ただし、天は二物を与えず。“上手に立ち振る舞う”という事がとっっても苦手で、それも特に失敗してはならない対象であるはずの奥さんに対する立ち振る舞いに何度も失敗してしまい、ついには奥さんの堪忍袋の緒をぶった切ってしまいました。

私たちが移転を決意したのも丁度その頃だったので、辛い出来事だらけで思考力が停止している兄を騙くらかして東京に連れてきて、今、半強制的にお店を手伝ってもらっています。

兄の担当は内装関係。新しい輪屋の内装は漆喰の壁土以外は全部兄が仕上げ、現在は地下の内装に着手しています。

みなさまのお宅でも、浄水器の取り付けや、クーラーの掃除、水周りの修理や設置、家具の組み立てや、手すりの取り付け、簡単な大工仕事などでお困りでしたら、お見積もりさせていただきますので、お気軽に「お兄ちゃ〜ん」と声を掛けてやってください。

また、「ちょっとこのピンの蓋開けてくれない?」とか「このネジが緩んで」とか「電池ってどうやって交換するの?」など、私が一人暮らしの時にすごく困った、こんな些細な用事などは、配達のおいでに兄はもちろん輪屋の男衆にご遠慮なく言いつけて下さいね。

我が家では、満身の力を込めて開け閉めしなくてははいけなかったはずのドアが、急に滑るように開閉するようになったり、ドアに網戸がついたり、“いつも我慢していた、ちょっとした不便”が日々解決されていて家の中の快適度が増しています。

最近では福人もおもちゃが動かなくなると「お兄ちゃ〜ん」と呼んだりして、兄も大忙しの毎日です。

まー辛い時は忙しいくらいの方が気が紛れていいので、是非、兄に頼めそうなお仕事があればお声を掛けてやってください。

よろしく願い申し上げます。



今は大工さんとして地下のトイレスペースを作っています。



『洗濯刑事アライちゃん』

彼の名はアライ。大岡山在住、職業は刑事。
洗剤の使い分けについて尋ねようものなら、堰切ったように経験談を惜しみなく披露し、したり顔でうんちくを語り続ける洗濯男である。
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…。

蒸し暑い日が続く夏のある日、輪屋の洗剤コーナーに現れたアライ。

そこに社長のテッシーがやってきた。

アライ：「おっ！テッシーさん、こんにちは！」

テッシー：「もうね。時代は『neo』ですから。これしかないですから」

にっこりとアライに新発売の水色の洗濯洗剤をおもむろに手渡す社長。そう言うと、すすーっとどこかに行ってしまった。『neo』か……。これ、どんな感じなんだろう？

レジでお会計をしながら、たくみ君が言った。

たくみ：「いつもありがとうございます～。あ、さすがだなっ！」

『neo』ですよ、やっぱり！私も使ってますよ～」

----- アライ * たくみ君からの『ヤシノミ neo』聞き込みメモ -----

- とにかく抜群の水どけ。溶けやすいパウダー
- 天然洗浄成分と食品成分だけで作られている。
- 日本初、天然酵母が生み出した洗浄成分ソホロリピッドを配合
- もちろん合成界面活性剤不使用
- 無香料、無着色。蛍光剤、漂白剤無配合。お肌にやさしい。
- 水生生物テスト済み。neo 標準使用量の液体の中でめだかや藻は生きていた → 水環境へ負担が少ない。
- やさしいだけじゃない、確かな洗浄力。液体石鹼や合成洗剤よりも高い洗浄率を実験で検証しています。

たくみ：「それから、洗濯物の生乾きの二オイに悩む人にもお勧めです。ドラッグストアで売っている『なんとかネオ』とかお使いの方、こっちのネオに是非変えていただきたい。輪屋で置いている粉末洗剤はいくつかあるけど、いままでの商品の中で一番の水どけですね。ピカイチです。刺激も少ないから、肌の弱い方や小さなお子さんがいる方にぜひお勧めしたいですね。・・・あ、もちろんアライさんにもおすすめですけどね！」

あらい：「そーだな。おいらだって中年だけど、やさしいのがいいよ」

たくみ：「いやー・・・あははは ^^;」

どうやら『ソホロリピッド配合』ってことがすごいらしい。

「もうね。時代は『neo』ですから、か。」

社長の言葉を思い返すアライなのであった。



おっと！タレ込みだ！

「なに？ 9 / 9 ~ 11は20%オフだと?!」

大至急輪屋に向かってくれ！



未来型洗濯パウダー
ネオ 900g
630円 → 504円



みなさん
楽しんでます！

FUKUTO' S RECOMMEND

うっほ〜い！みなさん元気ですか〜？

僕は超元気でーす。久し振りに東京に帰ってきました〜
今日は最近の僕のお気に入りピックアップしてみました。
どれもだ〜い好き。みんなも食べてみてね！

1位 レーズン 367円

みんなレーズンって食べたことある？ 僕、こないだ始めて食べたんだけど、正直言ってあまりの美味しさに最初腰が抜けそうになったよ。それが、こないだママの目を盗んで机にもぐって食べてたら見つかったちゃってさーいや〜こっぴどく叱られたよ〜。

たまにさーママが鬼に見える時があるよねってパパと言ってるんだ



2位 りんごジュース 129円

最近飲むこんにやくよりこっちの方が好きなんだよねー。サンタさんに、1日3本くらい飲ましてもらえるようにママと交渉して下さいってお願いしようかと思ってるんだ。



3位 塩ゆで黒豆 158円

こんなに気の利いたもの作ってくれたのは誰だ〜！って叫びたくなるくらいありがたい商品だよ。きっと作った人は甘栗のこんなタイプのやつが超ヒット商品になったから「黒豆もいける」って思って作ったんだと思うけど、僕にはこっちの方がヒットだね。ママは絶対甘栗派らしいけど。まー女子供には甘栗の方が似合いかな。って僕もまだ子供だった…。



ゆう子

とにかく玄米と味噌と梅干しとワカメを！

原発の事故以来、放射性物質を排泄するには玄米がいいとか、味噌がいいとか、梅干しがいいとか、言われています。

色々調べてみると、どうやら元ネタとなっているのは、長崎に原爆が投下された時に爆心地から1.8キロのところの秋月辰一郎さんというお医者様が、患者さんやスタッフに「塩をたっぷりつけた玄米とわかめのお味噌汁を食べること」そして、「砂糖をやめること」を指示されたことが、一人の原爆症も出さずにすんだ原因なのではないか…という事らしいのですが、この説にもやっぱり反論する人がたくさんいて、ただでさえ頭が混乱している時に、どちらが正しいか…なんて、これ以上考えてる余裕なんてあるかー！という事で、私は子供にセッセと玄米とお味噌汁を食べさせています。(玄米は玄米おかゆパンで…。)

だって、どう考えたってお味噌汁を飲んでるの方が、傷付いた細胞を修復する力がつきそうだし、マクドナルドを食べるより、お菓子でもいいから玄米を食べる方が食物繊維が多くて、放射性物質だけでなく色々なものを排泄できそうだし…。

アスベストの被害も、全員が亡くなっている訳ではありません。発症しない人もいますよね！そこに希望の光を見出して、その光を見つめ続けて生活していきたいと思っています。

はー。ついに最終ページです。

今回のニュースレターもたくさんの方にお手伝いいただきました。

まず、ノラのパンの雪丸くん。雪丸くんは私たちが尊敬してやまない「菜園 野の扉」の伊藤さんのご長男です。初めて会ったのは確か中学生だったのでないでしょうか…。彼がこたつに入ってお茶をすすりながら「あー長生きがしたい…」と言ったというエピソードを聞いたのはまだ昨日のようなのに、もう23歳の立派な職人さんになっていました。彼の未来は本当にこれから、長生きして美味しいパンを私の孫にも食べさせて欲しいと思います。

そして、トシさん。なんとトシさんの新刊本「雑草と楽しむ庭づくり」がベストセラーとなっています！素晴らしい!! この本はハイキングに持って行っても楽しめますよね。

大岡山マダム。原発の問題から、毛染めをやめるという結論に至ったマダムは本当に偉大な人だと心より尊敬しております。これからもついていきます。

谷本篤志さん。もう軽々しく「谷もす」と呼べなくなってるくらい素晴らしい治療家で、そんなあなたとクラスメートだった私は果報者です。これからも色々教えてください。

永ちゃん。突然東京に帰ってしまっておめんなさい。また西宮に帰ったら電話するね。

スタッフのみんな。いつもありがとう～ ✨ ヒロくんは明日結婚式やねー。まきちゃんもお疲れさま。原稿も締切り守ってくれたし、感謝感激です。

テッシー。いつもリーダーシップをありがとうございます。なかなか厳しい決断の時もあったけど、立派でした。そして、洗濯物たんでくれてありがとう。

福ちゃん。開けたドアは閉めてね。歯を磨く前にウダウダ言わない。ご飯はポロポロこぼさないように気を付けてください。



西宮で行きはじめて福人の公文。東京に帰って来てからは、何と私も通っています。

小学生ばかりのところにおばちゃん一人。周りの小学生をビラせながら算数と英語に取り組んでいます。でも、やってみるとものすごく楽しい。福人が終わるのを待ってるだけなんて、もったいないと思って始めたけど、今は福人を待たせています♡ でも、面白い事に、最初に受けた算数の学力診断テストの時、自然に計算機を探している自分に気が付いたりして、ビックリ。いやー。いつの間にか当たり前になってることってあるんですね。



福ちゃんが最近、また「トイストーリー」のDVDにハマっています。言葉が分かって来たり、話せるようになってきたので、とても楽しいようです。それはいいんだけど、主人公のウッディーのセリフを実生活の中で多用するもんだから、もう大変。いきなりお店のレジのおじさんに「早くやってくれよ」とか話しかけられたときに「勘弁してくれよ」って言うてみたり… 😞 そのたんびにフォローしている両親の身にもなってくれ。

でも、こんなに何気ない事が本当に幸せなんだなーと痛感する今日この頃。余震でたまに心臓が飛び出そうになるけど、クヨクヨ考えずにがんばります！ 🚩