

旬の情報 フレスコ便り 10月号

スタッフ絹子編集特別号

●今月のファーマーズファミリー番外編

絹子:今月は番外編としてフレスコオーナーに突撃インタビューです。オープンして2年が過ぎましたが、今後フレスコでやっていきたいことや課題、夢はありますか?

オーナー:ありすぎてここでは書ききれません。やっていきたいこと、と言うかやらなくてはいけないことが多いです。現実的ですが結論から言えば、早く黒字経営に…。夢というと大げさですが、フレスコの商品の価値や、生産者さんの想いとか、もっと伝えていきたいですね。

絹:週二回収穫に行っている白岡の斉藤さんの畑ではこれから何が採れますか?

オ:夏野菜、柿も栗も終わり、今は何もありません。冬になれば、カブやネギが採れると思います。あとは金胡麻が乾燥を待っているのもうすぐお届けできそうです。収穫は大変ですが、斉藤さんの野菜は味がいいので、がんばって収穫しています。

絹:ブログで美味しい料理を紹介していますが、料理は好きですか?

オ:キャンプ生活が長かったので。基本的に自分で何でも作ります。

絹:バイクや旅が趣味のオーナーが今訪れたい場所はどこですか?

オ:若い頃は日本中、世界中バイクで旅していましたが、今はどこでもいいから出かけたくなります。一日お休みをいただいて、近場でもいいです。贅沢は言いません。

絹:麦わら帽子がよく似合いますね。 オ:よく言われます。

絹:朝採りがんばってください。 オ:ありがとうございます。がんばります。



オーナー 星野です

●キウイフルーツの話

ビタミンCたっぷりのキウイフルーツはニュージーランドが主産地ですが、意外なことに原産地は中国です。タンパク質を分解する酵素を多く含むので、お肉料理の付け合せ、サラダにぴったり。ステーキの下ごしらえにスライス、または潰したキウイを塗っておくとお肉が柔らかくなります。キウイの品種も多様ですが、今年注目の品種はレインボーレッド。名前の通り、中心が綺麗な虹色。酸味が少なく、甘みがたっぷりの品種です。冬から春にかけて美味しい柑橘類を提供してくれる愛媛の白石さんからの初入荷が甘くて美味しいキウイフルーツです。常温で追熟。食べごろは弾力が出来たら。長期保存は冷蔵庫で。



●今月のおすすめ商品

いつもフレスコをご愛顧下さりありがとうございます。今月は食べるのが大好き!スタッフ絹子を選んで食べて使って良かったフレスコおすすめ商品☆ベスト3☆をご紹介します!第3位からの発表です!

第3位...『手づくりまめ麩』

鍋物や汁物だけじゃない!まめ麩を砕けばパン粉としても使え、カリッと香ばしい衣になります。また、薄切り肉でまめ麩を包んで焼いたものをカレーやビーフシチューに入るとヘルシーで、ボリューム満点な固まり肉に大変身です。まめ麩だけに小さいけどふっくらとやわらか。そのまま食べても甘くない麩菓子のように美味しいです。



第2位...『馬油』

馬油を鼻の粘膜に!?!最初は少し抵抗がありましたが、試してみると…、まあ、なんてこった!鼻水がピタリと治まったんです。洗顔後、顔にも馬油を塗ってみたら朝までお肌しっとりすべすべ。浸透性が良いので思っていたよりベタつき感も少なく使い心地もいいので、今では髪の毛から全身に使っています。



第1位...『醗酵カシスエキス』

とにかく飲みやすく美味しいので毎日、仙人秘水で薄めて飲むのが私の楽しみ!また空腹時の間食に牛乳で割って飲むと腹持ちがいいです。目に良いアントシアニン(ブルーベリーの3倍)のお陰でしょうか。目の下のクマが以前より気にならなくなりました。寒い季節は寝る前のホットカシスで血行がよくなるせいかぐっすり眠れます。



☆他にもフレスコには自慢のおすすめ商品が沢山ありますので、気になる商品などございましたらお気軽にスタッフまでお声かけ下さいね。日々、フレスコで沢山のお客様と出会えることを楽しみにしています。これからも旬を感じたり、楽しくワクワクするような、大人も子供も思わず笑顔がこぼれてしまうような売り場作りと、商品をご用意して皆様をお待ちしています。



産直・安心・こだわり野菜の店フレスコ 川口市戸塚東 1-11-6-102

tel 048-446-6408 年中無休 営業時間 10:00~19:30

<http://fs-fresco.com/> 最新情報はHP、ブログでどうぞ。



●オーナーのコラム 元気の源は生産者さんの情熱です

早いもので今年もみかんが始まりました。みかんの生産者、佐賀県の佐藤さんの畑を訪れて早一年。畑を回りながら話を聞かせてもらいました。かつては慣行栽培(農薬を使った栽培)をしていた佐藤さんですが、ある人に「いつまで農薬だらけのみかんを作っているんだ。誰でも作れる、味のしないみかんを」と言われたそうです。有機栽培を始めたのはそれがきっかけだそうです。その時の悔しさは、今でも忘れないと言います。

「100人のうち、たった一人に美味しくないと言われたら、その年のみかんは失敗なんです。誰にも負けないみかんを作ろうって、そう思ってみかんと向き合っています」と、畑の土を握りながら話す佐藤さんの情熱が伝わってきました。みかんの木の声を聞けるのはその愛情があるからこそ。「わざわざ、騒ぐんですよ。水が欲しいよって、虫が寄ってきてるよって。その声を聞いてその通りにしてあげるんです」みかんの木と語り合うことで、最高のみかんができるのです。

そこまで究極の栽培ができる農家さんは数少ないですが、フレスコの全ての生産者さんが同じ想いで栽培をしています。農薬も化学肥料も除草剤も使わないで、農作物を作るのはたやすいことではありません。雑草を一本ずつ手で抜き、虫を一匹ずつ取り除き。慣行栽培の何倍もの努力や苦勞、そして大きなリスクを背負って、それでも美味しくて安心な野菜や果物を食べてもらいたいとの気持ちでがんばっているのです。ある農家さんは言います。農薬や除草剤を使ったほうが楽だし、収入もいいですよ。でも、それをしたらダメなんですよ」と。

有機栽培や無農薬栽培で大成功して儲かっている農家さんは少ないです。売り値が高いからさぞかし儲けているのかと思われがちですが、決してそうではありません。フレスコの仕入れ値も当然市場で仕入れるよりはるかに高い価格です。それでも、その苦勞を知ると、こんな値段でいいの?と思うこともあります。日本では有機農産物に対しまだまだ理解が低く、狭い市場を相手に仕事をしている生産者さんは大変です。昼間は畑、夜はアルバイト。シーズンオフは出稼ぎ。そんな農家さんも多くいるのです。そこまでしてでも良いものを届けたいのです。

話はみかんに戻ります。「みかんは育つ場所で味が違います。どれも美味しくなるように作ってますが、日当たりとか斜面によってどうしても味に差は出ます。フレスコさんには一番美味しいところのみかんを送りますからね」佐藤さんの声は温かです「何でも言ってください。出来ることは何でもします。出来ないこともやります。がんばってください」フレスコの元気の源は生産者さんたちの想い。その元気をお客様にも届けられるように、これからもがんばります。

●スタッフ絹子の簡単クッキング 「バターナッツ南瓜の和風ポタージュ」

〈材料〉2人分 バターナッツ南瓜 200g(正味)、だし汁 150ml、牛乳 150ml、麦味噌大さじ1、小ねぎ少々

〈作り方〉

- ①バターナッツ南瓜は皮をむいて、いちょう切りにします。
- ②鍋にバターナッツ南瓜とだし汁を入れて火にかけてたら、軟らかくなるまで煮ます。
- ③煮えたバターナッツ南瓜をマッシャーか泡立て器でつぶします。
- ④③に牛乳を入れて温めて、麦味噌を溶き入れたら器に盛り、小口切りにした小ねぎを散らし完成です。

☆ひょうたんのような形がユニークなバターナッツ南瓜は水分が多く、ネっとりなのでスープによく合います。今回は隠し味に私が大好きな麦味噌を入れて和風味にアレンジ!麦味噌のコクと香りがバターナッツ南瓜の濃厚な甘さをひきたててくれます。

*そろそろ温かいものが恋しくなってきました。三恵園さんのキムチは鍋によし。炒めてよし。そのまま食べても美味しいですが、どんぶり麺醤油ラーメンにたっぷり入れて食べるのが私のお気に入り。体がホカホカ温まります。お肉と野菜と一緒に炒めてから乗せるとより美味しいです。



うっちゃんのハロウィンの話

日本では馴染みが薄いですが、10月31日はハロウィンです。ハロウィンとは日本で言うお盆のような行事で、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すお祭りです。アメリカでは19世紀に定着し、やがて現在のような、仮装や、家庭で南瓜のお菓子を作り、お祝いしたり、子供にお菓子を配るという形に変化していきました。昔からハロウィンには、南瓜をくりぬき、ランタンを作る習慣があり、南瓜お化けが誕生しました。

ハロウィンといえは南瓜ですよ。フレスコでは北海道の美味しい南瓜や、バターナッツ南瓜、飾り付けなどにも使える小さな南瓜もあります。この旬な時期に是非、美味しい南瓜を食べて下さいね。生の南瓜が扱いにくい方には、簡単便利な南瓜フレークもあります。夏はお休みしていた南瓜プリンも復活。天然酵母の南瓜のベーグルもオススメですよ♪



★クリスマス、お歳暮、おせち、ギフトはフレスコで。詳細は11月発表です。