

旬の情報 フレスコ便り 11月号

●今月のファーマーズファミリー+りんごの話

数ヶ月前、青森のりんご農家、西館さんがフレスコにいらしていました。奥さんとお子さんを連れて、軽自動車です。東北道を一晩かけて走ってきたそうです。到着したのは朝の5時でしたから、農家さんはタフだなあと改めて感じたものです。西館さんとは、前に務めていた会社からのお付き合いで、何年も前から電話では何度も話したことはあるのですが、実はお会いするのはその時が初めてでした。失礼ながら、写真で見るとより若々しかったです。電話だと、方言バリバリで話してくるので、正直半分ぐらいしか聞き取れません。仕入れに関して大切な事もあるので、何度も聞きなおしたりもします。それがまた楽しかったりします。



僕は昔からりんごがあまり好きではありませんでした。剥いてあっても手を付けないぐらいでした。しかし、西館さんのりんごを食べた時、初めて「りんごって美味しい」と感じたのです。お客様でも「西館さんのりんごしか食べられない」というお客様が増えたのも納得です。それに、値段もお手頃。フレスコで198円で売っている同レベルのりんごが自然食品店に並べば300円程度をすることを考えれば良心的です。

西館さんのりんごは、除草剤も化学肥料も、落下防止剤も使いません。完全無農薬ではありませんが、農薬の使用は最低限。もちろんりんごの実には使用していないので、

皮ごと食べても安心なのです。除草剤や化学肥料を使わないというのは、いかに土作りを大切にしているか、ということです。化学肥料を使うりんごの味とは比べ物になりません。みかんの佐藤さんや他の農家さん同様、土作りにここまでこだわっているからこそ、美味しいものができるのです。

りんごも本格的に収穫の最盛期に突入します。彩香、北紅が終了すると、紅玉、王林、そしてサンふじと続きます。美味しく安心な西館さんのりんご。これからもお届けします！



●今月のおすすめ商品 無双番茶で作る梅醬番茶

今年は季節外れの暖かな日が続いていましたが、そろそろ暖かい食べ物やコタツも恋しくなってきた今日この頃…。今月はもうすぐやってくる寒い冬の冷え対策に、身体の中からほかほかに、人気の無双番茶を使った、さらに温まる飲み物「梅醬番茶」の紹介です。

当店でもウエルカムドリンクでご紹介してから沢山のお客様に飲んで頂いている無双番茶は、このまま飲んでも美味しいのですが、梅と醤油、生姜を加えて、さらに温まるお茶に大変身よ！

用意するものは、梅干し、醤油、生姜汁、熱い無双番茶と、とてもシンプル。作り方も簡単で、湯のみにほぐした梅干しの実を入れて、醤油少々と生姜汁を入れて熱い無双番茶を注いだら出来上がり。空腹時や食前に飲むのがおすすめです。



血をきれいにしてくれる梅干し、胃腸を元気にしてくれる醤油の酵素、胃腸の調子を整えてくれる番茶、体を温めてくれる生姜。そんな梅醬番茶は体を温めてくれて、お腹の調子を良くしてくれるホットな飲み物なんです。内蔵の不調は、体全体の不調の元。おはあちゃんの知恵とも言われるほど、昔から伝えられてきた梅醬番茶。昔の人は、そんな自然の力を取り入れて健康を維持してきたんですね。

簡単！お湯を注ぐだけで手軽に頂ける『梅干し番茶スティック』もあります。こちらもぜひお試し下さいね。(絹子)

クリスマス&おせちのご予約承り中！

昨年も好評でしたクリスマス、おせちのご予約始まりました。添加物不使用、美味しさ自慢の商品ばかりです。各種パンフレットをご用意しておりますので、ご自由にお持ちください。締切日が異なりますので、ご注意ください。



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 オーガニックはいらない

有機野菜の店ですか?と聞かれると少し困ったりします。多くの人イメージするいわゆる有機野菜を扱っているのですが、厳密に言えば「有機農産物=有機 JAS 認証農産物」。JAS 法の定める有機 JAS の認証を取っている農産物しか有機やオーガニックと名乗ることができません。フレスコで扱っている農産物の中で、有機農産物の割合は決して高くありません。おそらく三分の一程度でしょうか。北海道の相内さんや、長野の柴本さん、佐賀の佐藤さん他、千葉の加瀬さんや斉藤さん、他一部の農家さんが有機 JAS の認証を取っています。

有機 JAS の認証を取るには細かな決まりごとがあり、非常に手間がかかり、費用もかかります。農家さん泣かせのシステムとも言われています。「できれば JAS の認証など取りたくない」というのが本音だったりします。しかし「有機 JAS」が一つの安心マークとしてアピールしたい自然食品店もあり、「有機 JAS つけてください」と要望する取引先も少なくないのです。もっとも、「有機 JAS が付いていれば安心ですよ」という目的が趣旨なので、本来は生産者も消費者も販売店ももっと認識度を高め、上手に利用できればいいのですが、課題が多い有機 JAS。なかなか浸透しません。

フレスコで扱っている農産物は、「有機農産物」「農薬不使用農産物」「特別栽培農産物」を基準としています。POP の左上に表示しているのがそれです。しかし、どの表示が優れているとの判断をそこからするのは難しいものがあります。農薬使用状況、安全といった面からしても、「有機農産物=無農薬」「無農薬栽培=化学肥料も除草剤も使わない」と必ずしも言えないという事実があります。ましてや味に関しては、どれが一番美味しいなどと言えるはずありません。有機 JAS が付いていても、品質味ともに劣っている野菜はいくらでもありますし、逆に有機 JAS が付いていなくても、良質で美味しい安心な農産物はいくらでもあります。

JAS マークが一つの安心印として認められている事実はありますし、認識度を高めていく事も必要だと思います。しかし、一番大切なのは作り手。生産者の栽培方法によって、味は大きく異なります。フレスコがお客様に伝えたいのはその本質。安心安全なのは当たり前。美味しくなくては意味がありません。「有機野菜は仕入値が高いから、売値も高くなるんです」といった自然食品店のような基準で価格設定はしませんし、有機 JAS 優先の仕入れもしません。その分、商品の目利き、良し悪しを判断する感覚は常に強く意識しておかなくてははいけません。安心、安全は当たり前。フレスコは肩書きの JAS マークより、本物の美味しさをお届けしたいのです。フレスコ制作、冊子「オーガニックはいらない」も併せてご覧ください。

●スタッフ絹子の簡単クッキング 「サツマイモのがんも」

〈材料〉

サツマイモ 100g、堅木綿 1 丁、(A大和芋のすりおろし 大さじ 3、塩、黒ゴマ各少々)揚げ油適量、生姜のすりおろし、醤油各適量

〈作り方〉

①豆腐をしっかりと水切りしてざるで裏ごしします②サツマイモは1cmのさいの目切りにして煮ます③ボウルに①と②、Aを入れて混ぜ合わせ、8等分にしてボール状にします

④油を中火にかけてよく熱したら③を入れてキツネ色になるまで揚げたら出来上がり!おろし生姜と醤油をつけてどうぞ。

☆今回は大人気の堅もめんと今が旬のさつまいもを使って、がんもにチャレンジです。

揚げたてのがんもは外はカリカリ、中はふんわり!堅もめん豆腐の旨味とさつまいもの甘さとホクホク感もたまらない美味しさです♪



うっちーの生姜と私

私の母は生姜のハチミツ漬けを作っています。それを湯呑みに入れて、お湯を注いで飲んでいます。母は冷え性なので、これを飲むと手足の先まで温まると言います。私も好きでたまに飲みますが、体がホカホカして温まるのがよくわかります。作り方は簡単です。スライスした生姜を水に30分位さらして、あくぬきをします。それを瓶やタッパーなどに入れて、その上にハチミツを入れて蓋をして約一週間。生姜のハチミツ漬けの完成です。作っておけば、クッキー作りや、生姜紅茶にも使えるので便利です。

生姜は体を温める効果があるので、今色々な場面で注目されています。これからもっと寒くなってるので、この時期にはもってこいの食材ですね。お湯にハチミツと生姜汁を入れるだけで簡単に生姜湯が出来ますし、いつも飲んでいるお茶や紅茶に、生姜汁を足すだけで体がポカポカしてきますよ。生姜鍋もおススメです。

フレスコでは、生の生姜は勿論、生姜末や生姜関連の商品を多数取り揃えていますので、是非お試しください。

