

旬の情報 フレスコ便り 12月号

●今月のファーマーズファミリー斉藤さん+朝採り野菜

週二回、埼玉は白岡町の斉藤さんの畑を訪れ、野菜を収穫させてもらっています。斉藤さんの野菜作りは農薬とは無縁の、まさに自然栽培。土が持つ生命力が野菜を育てています。だから、畑にはたくさん虫がいます。そして、虫食い野菜、形の悪い野菜がたくさんありますが、味は最高なんです。



斉藤さんの素晴らしいところは栽培方法だけではなく、スーパーも市場も関わったことがあり、様々な農産物や流通にも詳しいこと。何十年も青果に携わっているだけあって、知識も豊富。僕なんか足元にも及びません。相場も常に意識しているから、無農薬といっても割高感はないし、自ら栽培している無農薬野菜も、安く仕入れさせてもらっています。だから、お客様にも安く提供できるのです。もっとも、僕の労働費や往復の交通費を考えると、割りに合わないかもしれませんが、それでも2年以上一日も休まず、斉藤さんの畑に通い続けているのは、ここに何かしらの魅力があるからなのでしょう。

お客様から「気分転換になるでしょう」とか「土に触れ合えていいですね」と言われることがあります。仕事での収穫となると、とてもそんな気分ではられません。趣味で家庭菜園をしているのとは気分が違います。夏はめっちゃくちゃ暑い、冬は凍えるほど寒くて。お客様に「美味しい」って言ってもらえたらいいなあと思いつつ頑張っていますが、それでもきつい仕事です。もっと、収穫の喜びを味わいながら…、なんてできたらいいのですが、まだまだ修行が足りませんね。



今年のカブが豊作でした。もちろん味も最高。大根はかなり形が悪いですが、甘みがあって味はとてもしっかりしています。寒さが厳しくなると、甘みが増してきてもっと美味しくなります。胡麻、菊芋もおすすめです。干芋用のたまゆたかというさつまいもも栽培しています。斉藤さんの芋で手作り干芋なんて最高ですね。

●今月のおすすめ逸品「菊芋」

今話題の菊芋。「天然のインスリン」とも呼ばれ、糖尿病にいいとされています。あくまでも個人差があるので、ここで「効きます」とは言えませんが、昨年からの菊芋を食され、今では「血糖値に何の問題もなし」お医者さんに太鼓判を押されたお客様もいらっしゃいます。それほど、糖尿病の方に重宝されているのがこの菊芋なのです。

血糖値が気になる方は是非お試しくださいのですが、そうじゃない方にも食べていただきたいのは、実は「美味しい」からなんですね。一般には食べることの少ない、食べたことのない方が多いと思いますが、一度食べると病みつきになるほど美味しいのです。食感としてはシャキシャキ、ホクホク、といったところでしょうか。菊芋ですが、芋の仲間ではなく、キク科の根っこ。生でも美味しいのが特徴でもあります。

調理法も簡単。菊芋のお味噌汁、菊芋の炒め物、菊芋のきんぴら、菊芋のぬか漬け、菊芋のサラダ、菊芋の天ぷら等々、なんでも使えます。特にお味噌との相性がいいようで、一晩お味噌に漬けただけの菊芋の味噌漬けなんか手軽で美味しくいただけますよ。



今月の「今売ってます!」パパイヤソース

ソースやケチャップは野菜や果物を煮詰めて作るもの。しか〜し、パパイヤさんのそれはまったく火を通していません!そんなことできるの!? そうなんです。酵素の力で分解してソースやケチャップを作ってしまう素晴らしい技術。だから、野菜や果物の香りが生きています。そのままでももちろん、料理の隠し味に使ってみてください。香りかどわーっと溢れてきます!ケチャップも感動的な美味しさ!「トマト」ケチャップとはまさにこのことです。パパイヤさんのドレッシングも大人気です!



越谷山東菜漬予約受付中!

楽農三恵園さんの山東菜漬が今年も始まります。

納品日は毎週月金のお昼ごろ。前日までにご注文ください。

3キロ 3980円、1キロ 1470円です。

*今年最後のフレスコ便り。スタッフの作文も掲載させていただきました。お客様へのメッセージです。スタッフ共々、これからもフレスコをよろしく願います。



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。



私の作文「私の食生活」 うっちー

普段から栄養バランスを考えて、なるべく片寄らない食生活を意識していますが、一食分の献立の中でも色々な食材を使うように心がけています。例えば、お昼はお肉だったから、夜は魚にするとか、夜は魚だったから、朝は野菜中心でといった感じでバランスも頭に入れながら、お料理しています。調理も、前の日に油をとりすぎたと思ったら、蒸し料理や煮物など、油を使わない調理にします。お肉、魚、野菜、バランス良くとっているつもりでも、やっぱり野菜不足になりがちです。そんな時は、果物で取ったり、野菜ジュースを飲むようにしています。ご飯を白米ではなく、麦ご飯にしています。食物繊維とビタミンが豊富です。

「彩りを良く色々な色の食材を使えば、それだけで様々な栄養がとれるので、自然と栄養バランスが良くなるんです」と、栄養士さんが言っていました。なるほどと納得しました。体が欲さないものは食べない。食べたい物は我慢しない。バランスの良い献立、足りない物は他の物で補う。これが私流の食生活です。自分の体に合った食生活こそが健康への道なのかもしれませんね。

私の作文「今年を振り返って」 絹子

今年も残りわずかになりましたね。皆さんにとって今年はどうな1年でしたか…?私は、今年もフレスコの野菜や食品、調味料を使って色々なお料理を作りました。また簡単な乾物作りにもはまり、大根や人参、椎茸、りんごも干しましたよ。梅干しも昨年より美味しく漬けることができて嬉しかったです。来年は初味噌作りにもチャレンジしてみたいです。

フレスコで働き始めて2年半になりますが、毎度フレスコに来店して下さるお客様に会えることが私の一番の楽しみなんです。「元気だった?」「何曜日にいるの?」「なかなか会えないわね～」気軽に声をかけて頂けることが嬉しくて顔晴れます。また「この前に勧めてもらったの、美味しかったよ～」「教えてもらったレシピ作ったよ」などお客様から頂いたお言葉が励みになり頑張れます。

今年は大きな地震があり地震後の風評被害や放射能汚染のことも1つの原因なのか…フレスコに来店されるお客様が大幅に減り、とても淋しい気持ちになりました。今、食べ物への不信任感が強まる中、私達に出来ることは何かと考えたとき…不安だから西の野菜しか食べない、東北や関東の野菜は食べない、では東北や関東で野菜を作る農家さんはどうなるのでしょうか…?

農家さんが手間ひまかけて育てた愛情いっぱいの野菜や果物、昔ながらの製法にこだわった調味料類。フレスコに並ぶ商品はどれも愛おしいものはかりです。フレスコの壁にある生産者さんの写真を見ると、皆温かな表情で私たちを見守ってくれているようです。来年もそんな生産者さんが育てた旬の美味しい野菜や果物をたくさん味わいたいです。「フレスコさんだから安心よ」「信用できるわ」と言って下さるお客様がいます。ありがたいことです。そう言って下さるお客様の為にも頑張っていかなくてはと思うのです。

●オーナーのコラム 震災からブレなき信念へ

今年は何と言っても震災に翻弄された一年でした。地震直後の買い溜め騒動。あれがない、これがない。農家さんには野菜も米もあるのにガソリンがない。仕入れに行けない。配送が滞り、商品が入荷しない。そして、原発事故。食品汚染の問題はフレスコにも大きく影響し、震災以降、売上も客数も大きく減らし、今もその影響を引きずっています。やっと3年目の小さな店。軌道に乗るには程遠い中、この影響はあまりにも大きいものです。結果的かもしれませんが、フレスコというお店も、お店に並んでいる商品も、約3割のお客様の信頼を得られていなかった、満足していただけていなかった。それが現実なのでしょう。

JAS法により農産物の産地表示が義務付けられてから十数年。皮肉にもこれほど産地が注目されたことはなかったのではないのでしょうか。今や、産地でしか良い悪いを判断されないという状況です。もっとも、国が定める放射線数値や検査結果なんぞ信用出来ない、なんて思われている訳ですから、口で何を説明しても理解を得るのは無理でしょう。辛いのは「〇〇産は買わない」と決めつけられてしまうことです。日頃から消費者の健康を願い、安全な作物を作っている農家さんにとって農薬も放射能も同じ。一部のお客様の「怪しい野菜も出荷しちゅっているんでしょ」なんて言われるような生産者さんは、フレスコの農家さんにたったの一人もいません。

今、フレスコでは、農家さんが大切に育ててくれた野菜がたくさん売れ残り捨てています。出荷ができるかと連絡をいただいても、売れないからと断ったりしています。直接取引をしているからこそ、フレスコの不振が農家さんを悲しませていることが、心苦しくて仕方ありません。もちろん、影響を受けているのは当店だけではなく。規模の大小にかかわらず、様々な産業で倒産や廃業が続いています。お金の余裕のある会社は、多額の検査機器を購入し安全をアピールし、危機を逆手に伸びている会社もあります。しかし、力のない会社や店舗は為す術がないのです。

改めて感じたのは、フレスコがこの街の消費者に必要とされているかどうか。必要とされていないのであれば、フレスコの存在価値はありません。ボランティアではありません。生産者さんや業者さんに迷惑をかけ、借金を増やしてまでお店を続けていく必要があるのか、とも考えます。しかし、フレスコを心底応援してくれている生産者さん、スタッフ、家族、友人が大勢いてくれます。そして今でもお買い物をされている大切なお客様がいらっしゃいます。産地と値段でしか判断できない消費者が多い世の中、それでもフレスコを信用してくれる方々のために、何とか期待に応えたいのです。悩みは尽きませんが、お客様に美味しいと安心を届けたいという信念に何のブレもありません。フレスコが生産者と消費者の架け橋でいられるように、今日も一日がんばります。