

いつもありがとうございます。

W21 青果発注書をお送り致しました。

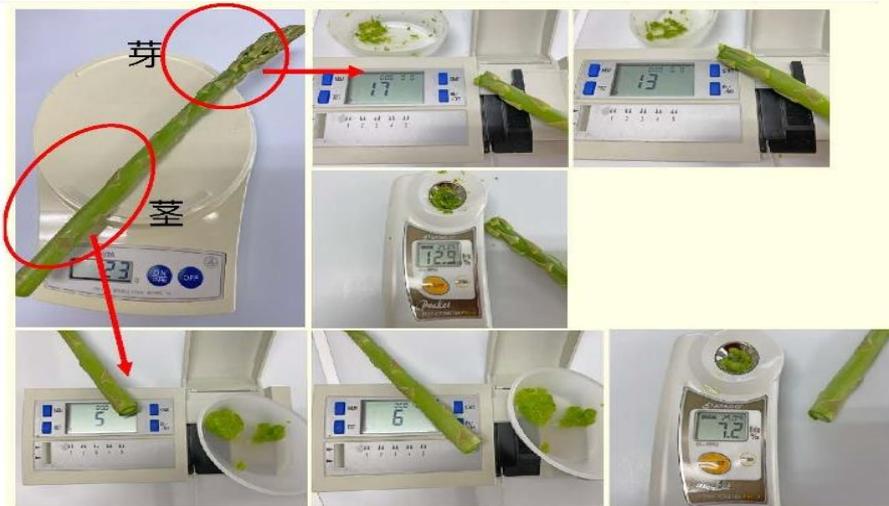
御注文のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。

・北海道産内山さんのアスパラガス

北海道 美唄市産 アスパラガス
硝酸態窒素 糖度 測定

■測定日 : 2020/4/20 1本 23g

	測定	測定値mg/L	希釈倍率	硝酸塩NO ₃ ⁻	平均	糖度
芽	1回目	13	1.0	3	3	12.9
	2回目	17	1.0	4		
茎	1回目	5	1.0	1	1	7.2
	2回目	6	1.0	1		



北海道産アスパラガス	測定日	1本 重量	硝酸態窒素(ppm)		糖度	
			芽	茎	芽	茎
	2020/4/20	23g	3	1	12.9	7.2



福井県ほっこり金時の生産者である吉村さんからの紹介で知り合うことになりました。
先日サンプルを試食してみました。噛んだらしっかりした甘みがじんわり口の中に広がります。
程よい苦みもあり非常においしかったです。

家に持ち帰り、豚肉のアスパラ巻きを試みに作ってみました。

アスパラを1分ほど茹でてから塩コショウで豚肉を味付けし

3〜4本を豚肉でまともて巻きフライパンで焼く。

焼き目がついたら、しょうゆ・みりん各大匙1ずつを混ぜた液を絡めて

さらに焼いて出来上がり。

自分の料理の腕が上がったかのような錯覚を受ける一品ができました。(吉田麻衣)

・都城産 特別栽培 風土の土付き『らっきょう』

食物繊維は野菜でトップクラス! 香りが食欲をさそいます!!

アリシンとサポニン
↓
高抗酸化力!

「がいぼく」「薤白」とよばれ薬としても食べられてきたよ

らっきょう

らっきょうも漬けよう

① 流水で洗う

② 皮をむく

③ 先と根を切る

④ もう一度洗い残った皮を取る

⑤ ちんねりよく水気を切る

⑥ らっきょう1kgに
米酢600ml
さとう180~200g
塩 小さじ1

つける!
お好みでとうがらし2~4本入れる

『免疫力』という言葉調べているのですが、
どうも、上手く行きません。
結局、第一感通り免疫力を単独に強化することは、
出来ないという事だけは確かなようです。
似たような言葉ですが、『免疫系等』という言葉はあるようです。
乗り掛かった舟なので、
月日が掛かってもこの免疫系統を軸に調べてみたいと思います。

ただ、10年ほど野菜を栽培してきた経験からすると、
野菜が病気になることが感覚的に分かって来ていました。
ひつは、絶対的に不足している栄養素があった場合に出る症状があります。
これは、インターネットで調べるとありがたいことに、
色々記事が掲載されていて、その症状を緩和するために不足している、
具体的な成分が多く入った肥料を与えると、
大概その症状は修復することが出来ました。
これらは、決定的な症状ではなく、その手前の段階でした。

もうひとつは決定的なのですが、腐敗してしまう症状です。
これは見ている本人も気分が優れなくなるのですが、よくよく考えてみると、不足している事より何か過剰な場合だったような気がします。
つまり、腐敗が菌に依って起こるなら、野菜を腐敗させる菌が好む状態があったように思います。
それは、窒素成分過多か、水分過多の場合でした。
そして、それは日照不足による光合成が出来ない時に顕著になるような気がしていました。
もちろん、栄養失調では元々話しにならないのですが、少なくとも土作りをちゃんとしてれば栄養失調にはなりにくいので、
足し算よりも、引き算で考えた方が良かったような気がします。

これは、栽培期間中だけではなく、収穫後の棚もちの良さとも関係しているように思いました。

だけど、どうしても克服できない問題がひとつありました。

それは、南瓜に着くウイルスでした。

うどん粉病は、細菌なので抵抗力をつけて遣れば克服できることが分かったのですが、ウイルスだけは、少し次元が違う気がしました。

きっと、植物より動物は高度な生き物ですので、

身体に摂取するエネルギーの種類や量のコントロールでウイルスも克服できるような気がします。

ワクチンによる抗体だけではなく、ウイルスが寄り付かない方法、寄って来ても体内で増殖させない方法があると思います。

『らっきょう』の話です。

昔から、日常の中に入っている梅干しやらっきょうは、何か身体にとって意味を持っていると思います。

普通の料理なら、家族に食べてもらって喜びを共にするだけで終わりますが、

らっきょうは、同居以外の方に贈って喜ばれることにつながると思います。

これからは、そういう心の問題が大きく影響してくるような気がしています。

仏教では、解脱というように心の動きを小さくすることに修行を積みますが、

最近、心は自分の中に同居する別人格のように思い始めました。

小さくするより、強い味方になってくれるよう修行を積む方が良いのではないかと考え始めました。

ポストコロナより、ポスト高度経済成長を考えた方が、生き方が見つかるのではないのでしょうか。

・オーガニックチューチュー



価格的に高いと捉えられているのか、意外と取り組んで頂ける企業さんが少ない現状です。

私は、食品ではなく青果売り場に置く事をお勧めしています。

何でも今は、高級食パンブームだそうです。

我が家はこの6~7年、家電製品のパン焼き器で焼いてくれているので、

食パンを買うことは無くなってしまいましたし、

上質の小麦粉で、天然酵母とバターと塩と水だけで焼くパンに満足しています。

原価を計算したこともありましたが、忘れてしまいました。

高級食パンは一斤で400円~500円するそうですが、

店前に行列が出来ているそうです。

そういえば、私たちの事務所でも食パンを何処どこで買って来たとか、

そういう話題で盛り上がっていたりします。

そう思うと、欲しい品物については価格を超えられるのだらうと思います。

行列が出来ているからと言って、すべてのひとが高級食パンを買っておられる訳ではないと思
いますが、

高くても、価値を感じて頂ければ買っていかれる層が確実におられます。

この層をお店に取り込むことで、松顧客への門戸を開くことになるかと昨秋に Vision に纏めて
セミナーで発表させて頂いた事があります。

まさか、今日のウイルス騒動を想定していた訳ではありませんが、
この層の取り込みをしていると、
この騒動が落ち着いて、みなさんが元の生活に戻られるときに、売り上げの減少を小幅に抑えられると思っています。
最近、異様に弊社のホームページ閲覧数が伸びていたり、私の Blog の閲覧数が伸びていておかしいなあと思っていたら、
今まで、縁の無かった業態から取り組みの問い合わせが入ってきました。
健康志向は、確実に今後の軸になると思われます。

・長崎県産 森さんの名水にら



しばらく産地には行っていませんが、森さんの『にらログ』というブログにいつも畑の画像をアップしてくれていますので、その画像を見る限り、極めて順調に成育しています。例年なら、こんなに美味そうに成育している時期は、何も森さんの畑だけではなく、どの畑も成育しますので相場はガタ落ちになるのですが、今年は、少し違う動きをしています。3か月ほど調整でお休みしている間に、取り組み企業さんは半減してしまいましたが、やはり、このには他の農家さんに例を見ない良いにらです。最大の特徴は、1本10g前後のこの太さです。にら好きの方なら、必ずこのにはは評価されます。たかがにらですが、されどにらです。にら玉にするだけでも、味の違いが好きな方ほど分かります。今は、お店の評価を品質で上げることが必須の時期です。つまり、来店頻度、来店客数、買い上げ点数を6月以降下げないで推移させるためには、上質の野菜を定着させる時期で、これをしないとせっかくのチャンスが一時期の盛り上がりで終わってしまいます。今の時期を、どのように捉えて先々に生かすかが問われていると思っています。

・7月の月間テーマ

自律神経を整えて、猛暑を乗り切る!
～ビタミンB群・Cを摂取して、身体の火照りを取る～

養心安神
赤い食材で心を強める

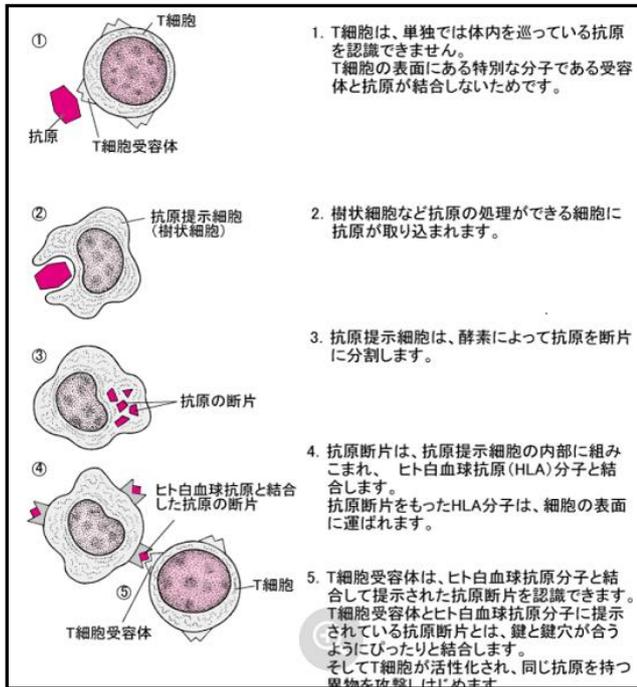
夏バテ対策

7月の旬の食材

ビタミンB1
神経の働きを正常に保つ

ビタミンC
疲労回復やストレス解消に役立つ

清熱滋陰
涼性の食材から水分の多い物を選ぶ



私どものホームページに、保健室というカテゴリがあります。

この保健室へのアクセスが、伸びてきました。

今までなら、業務内容が一番でした。

でも、このひと月ほどは『保健室』の閲覧がトップになりました。

このひと月間で保健室の強化を図ってきたので、当然と言えば当然ですが、

お店の運営にお役立ていただければ、幸いです。

左の図は、『免疫系統』と検索して出てきた図です。

2月の初めの段階で、ウイルスと細胞の関係を鍵と錠に例えて聞いていました。

その段階では、単純に『免疫力アップ』をテーマにしていたが、

『自分の免疫力が自分の正常な細胞まで攻撃する』という文字に出くわして考えてしまいました。

それで、免疫力は単体の物質を摂取して上がるような、

目的化して達成される事ではなく、

もっと総合的な結果として獲得できる能力なのではないか思いました。

そこで、特別なウイルス対策ではなく、日常の健康増進をやはりテーマにすべきで、

その健康増進と青果販売を結び付けていくことが肝要なのではないかとの結論です。

健康増進の最大の前提は、You are what you eat です。

食べたもので病気にもなるし、食べるもので病気を治すことも出来そうです。

ところが、病は気からとも言うように、身体の健康は決して食べ物からだけではなさそうです。

身体はこの私たちがいる自然の摂理から誕生しているので、自然の摂理の中に存在しているものごとを全てに順う必要があります。

なかでも、ひととの付き合い方も自分に与えるインパクトが大きいと思えます。

人との付き合いの中で、もっとも厄介なのが自分の心との付き合いです。
心を静めるというか、仏教の言葉で『心貧しきは幸いななり』がありますが、二十歳代前半では心は豊かな方が良いと思っていましたので意味不明でした。
心の動きを出来るだけ小幅にするというのが仏教の解脱に近づくことかと思ってきましたが、最近この歳になって、読み耽った本から察するとことは、心は自分の敵にもなるし強力な味方にもなる、
つまりは、自分とは別人格と捉えて如何に付き合うかを考えた方が良いような気になりました。

健康増進とは、すごく難しいテーマのような気がしますが、青果販売をする目的や目標を『何の為に』と問う必要はあり、
この問いかけに対する答えが、青果販売の繁栄につながるような気もします。
このテーマについての取り組みが、アルファーの使命のような気もしています。

それでは、今週も御注文の程、何卒よろしくお願い申し上げます。

有限会社アルファー
吉田清一郎