

いつもありがとうございます。

W22 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。

・月間テーマ ビデオ 6月 気血津液めぐり「食習慣を見直し、めぐりを整える」

<https://www.alphar-net.com/> ALPHA

六月の月間テーマ 気のめぐり 血のめぐり 津液のめぐり

食習慣を見直し、めぐりを整える



にんじん&ごぼう

梅雨のたるさや、むくみ・・・それは、
湿気や気温差から来る「めぐり」
滞らかでないのが原因の一つで



玉葱&生姜&にんにく&豚肉

簡単!
きんぴら
レシピ



血虚
血液を補い、
めぐりを整える



人参

瘀血
めぐりを整え、
栄養を運ぶ



ごぼう

おけつ **瘀血** とは 血液のめぐりが滞っている事

血虚 血液不足 て **瘀血**

気滞 気が滞る て **瘀血**

陰虚 体液不足 て **瘀血**

寒証 冷え症 て **瘀血**

気滞
気のめぐりを整える



玉ねぎ

寒証
身体を温める



生姜

陰虚
体液の不足を補う



にんにく



豚肉

スベアリアブ

やわらか
生姜焼き
レシピ



<https://youtu.be/UOXLvkYrItI>

6月の月間テーマはめぐると題しておりましたが、
分かりにくく、気のめぐり 血のめぐり 津液のめぐり としました。
「食習慣を見直し、めぐりを整える」をサブタイトルとし、
どんな食べ物が良いかを説明しています。

栄養面から 血液サラサラにするものと、
中医学からの視点で考えて行きます。

中医学の瘀血とは 血の巡りが滞っている事を言います。

瘀血には 気 血 津液 の瘀血と
冷えから来る 瘀血が あります。

今回は 中医学の基本と、
気血津液の事を詳しく説明しています。

そしてこれらの対策の食べ物と
最後に 高血圧と動脈硬化に適した食べ物を「そと」 言っています。

是非ご覧ください。
29 分です。

縦型も合わせて今回製作しています。
本日から明日にでもアップします。

実は、 8 月からデジタルサイネージに特化して縦型だけの製作に取り敢えずしていきます。
眼の病気で上海中医薬大学日本校を休学していますが、
復学の期限が 10 月に迫り、
できたら急いで 2 月分まで 1 年分を仕上げてしまおうと思います。
18 日毎に 1 本作る事になりますが、 なんとか頑張ります。
よろしく願い致します。(中澤佐江子)

・北海道産 有機栽培 一戸さん・森谷さんのやわらか太ごぼう・畑ごぼう



柔らかごぼうのしぐれ煮

【材料(4人分)】
ごぼう…2L、1本
生姜…20g
牛肉(薄切り)…240g
醤油…大さじ2
酒…大さじ1
花鰹…適量

ごぼうは、斜め切りでも、
さらに噛みやすくしたい方は、
さがき切りでも○

先週の発注書本文で、測定結果が掲載されていた、
一戸さん・森谷さんのごぼうですが、
数日前、その測定の際にいただいた、ごぼうを調理しました。

【柔らかごぼうのしぐれ煮】<https://cookpad.com/recipe/4902922>

上記に近い調理法で、家族と共に食べたのですが、
「このごぼう、すごく柔らかくて美味しい、普段買っている物と全然ちがう！」と、
感想を私へ、珍しく積極的に伝えてくれました。

ごぼうは、どうしてもその繊維質な身から、
硬い野菜であるというイメージが強い野菜で、
お子様やご年配の方等、噛む力が弱いご家族がいる場合は、
購入を避けてしまう野菜なのかなと感じます。

ですが、一戸さん・森谷さんのごぼうは、
今回の測定でも見られたように、

「断面の空洞(す)が小さい＝乾燥が少なく、水分量が多い」

事で、柔らかい身をもったごぼうです。

又、先ほど掲載した、アルファーでのレシピでは、ごぼうを斜め切りで調理していますが、今回、ささがき切りで調理したため、さらに柔らかくなり食べやすくなっていました。

この一戸さん・森谷さんがもつ柔らかさを活かし、調理法を少し工夫すれば、噛む力が弱い方でも、ごぼうの美味しさを存分に味わえると思います。

ごぼうは、腸内環境を整える働きを持っており、年齢を問わず、食べていただきたい野菜です。

他産地の和田さんのごぼうや、今後登場する風土さんのごぼうも、過去に測定を行っていますが、いずれも同じように、実が詰まって、断面の空洞(す)が小さく、柔らかいごぼうです。

今後のごぼうの登場リレーを参考に、是非ご検討ください。(販促部:吉田紗知子)

・長崎県産 特別栽培 なんぶとうもろこし



本発注書より、『長崎県産 特別栽培 なんぶとうもろこし』が新登場です。

生のとうもろこしが味わえるのは、旬の今だけです！

私自身とうもろこしが好きで、旬の時期でなくても、
レトルトパウチや缶詰のとうもろこしをよく購入するのですが、
やはり生のとうもろこしから茹でると、全然味が違うので、
この時期をととても楽しみにしています。

生のとうもろこし以外にも、生にんにく、新じゃがいも、新玉ねぎ とあるように、

その野菜自体は年中食べられるけれど、

生や新物の状態で食べられる期間の短い野菜は、

その登場時期を心待ちにされている方も、多いのではないのでしょうか。

さて、前置きが長くなってしまいましたが、なんぶとうもろこしについて、ご紹介していきます。

品種としては、ゴールドラッシュという品種で、

柔らかい粒皮を目指して作られたというだけあり、

皮が気にならず、味の邪魔をしないので、粒ひとつひとつの甘さをご堪能頂けます！



美味しい理由は品種だけではありません。

いくら優れた品種でも、
栽培がいいかげんなものであれば、
美味しくは育ちません。

弊社は、
ほぼすべての取り扱い商品に対して、
生産者から栽培の記録を提出してもらい、
その確認と調査を行っています。

生産者の、ながさき南部生産組合様が、どれだけ緻密な栽培を行われているかは、
その記録と、調査を進めることによって、よく分かります。

同じ作物でも、その土地の風土によって、
植える時期や収穫時期が変わるのはもちろんですが、
使用する肥料や農薬の量・種類も変わってきます。
特に農薬は、個々の農薬に対して、使用量や希釈倍率の範囲、回数などが、
農薬取締法によって厳しく定められています。

その中で、どの資材を ・ どの量で ・ どの時期に使用するか、
生産者は計画を組んで栽培されるわけですが、
ながさき南部生産組合様は、その時期や資材の種類を厳しく管理することで、
農薬も肥料も必要最低限に、
あくまでその作物本来の美味しさを引き出すことにチカラを入れています。

たとえば、農薬は定められた範囲の中でも、
希釈倍率が高くなるように(薬品の濃度が薄くなるように)、
肥料は、魚粉や米ぬかなどを中心に使用し、土壌自体を育てるように。

これらの情報が、頂いた記録と、生産者とのやり取りの中で、分かってきます。

近年、野菜の品種は開発が進み、食味の良いものが続々と登場しています。

**しかし、優れた品種というだけでなく、
その作物に適した土地で、生産者がそれらを最大限に引き出すことにより、
真に美味しい野菜が育つということだと思います。**

弊社が取り扱っているのは、そんな商品です。

『**長崎県産 特別栽培 なんぶとうもろこし**』、是非たくさんの御注文をお待ちしております。

宜しく願い申し上げます。

(販促部：渡部智加)

・高知県 特別栽培 武政さんのチンゲン菜

今回ご紹介するチンゲン菜はアルファの商品の中でもあまり注目されることが少ないです。
それはやはり、葉物はどれも同じようなものだと思われるのだと思います。

正直私もアルファーに入社するまでは食にあまり興味を持っていなかったこともあり、
そもそも葉物があまり好きではなかったので、
余計に葉物なんてどれも一緒でしょ・・とっていました。

しかし、10年近く前、弊社の社長である吉田が
小豆島で一所懸命栽培していたベビーリーフのルッコラを食べて、
初めて美味しいと感じる葉物を食べました。



チンゲン菜はそれだけではメインデッシュには成りにくい作物かもしれませんが、特に中華料理には欠かせないほどの重要度を占めているがチンゲン菜なんです。では日本食にチンゲン菜は合わないのかというとそうでもなく、武政さんからはおひたしにすると美味しい。と教えてもらえたり、他にも調べてみると、油揚げとの煮びたしなど意外と日本食にも合う汎用性の高い作物でした。

多くの企業さんが取り扱って頂いている、宮崎県の野中さんの大葉の特徴は何といっても、商品名の一部にしている香りと他の大葉と食べ比べると分かりやすいのですが、えぐみの少なさにあります。その価値が分かりやすく、バイヤーさんからの人気が高いかと思うのですが、この武政さんのチンゲン菜は、食べてもらえると分かるのですが、如何せんチンゲン菜は大葉と違い食べる機会が少ない為、違いを理解してもらうまでに時間が掛かることが多いです。

チンゲン菜は目的があって購入する以外は特になくても困らないような商品のひとつかもしれませんが、こういったニッチな商品ほど、価格訴求ではなく価値を訴求する必要があるように思います。

あるバイヤーさんと商談していると、その商品もう少し安くなるやろ、市場は〇〇円だからもっと安くできるやろ、

と価格ばかりの話になり、その商品の価値を価格でしか計れないかたも居られます。
値が張るものが美味しいまたは何かしらの絶対的な価値があるかどうかは
一見分かりませんが、美味しいものや絶対的価値があるものは、
どうしても少々価格が高くなってしまいます。
でも、味や価値で購入される方も必ず居られます。

味や価値のある価格が少々高い松商品が定着するまでには、
他の企業さんが諦めてしまうような努力と 長い時間がどうしても必要になりますが、
お店の価値を上げるにはこういった松商材はどうしても必要になってくると思います。
このチンゲン菜は本当に美味しいチンゲン菜ですよ。（有安海）

・高知県産特別栽培山本さんのミネラルピーマン。

先週に『ミネラルピーマン』の山本さんと『黒潮なす』の博田さんへ伺う為に
高知県へ行ってきました。
どちらも共通の指導員がいるということで、その人の案内で話を聞いてきました。

まず山本さんですが、なぜピーマンを作っているのか聞いてみると
自身がピーマン嫌いなので子供が食べられるピーマンを作りたいと思って
作り始めたそうです。
ではなぜピーマンが嫌いな子供が多いのかというと、
やはりピーマン独特の苦みというか癖があるのが
原因だろうということで、癖のないピーマンを栽培することになりました。

ピーマンの独特の癖はストレスを受けることによって委縮するからということなのですが、
このストレスが結構厄介らしく、
雨が降っても委縮する、病気になっても委縮する、農薬をまいても委縮するので
結果、このストレスが癖に直結するという事です。

時間を置くことによってピーマンもストレスから立ち直ってくれますが、そのストレスから早く立ち直ってもらう為にやはり土作りが重要。

このミネラルピーマンは海洋深層水を使って育てているという話ですが、もちろんそのままかけているわけではありません。

上記の土づくりの為に重要なのが微生物なのですが、

微生物をより強くたくましく育てるために、この海洋深層水が重要だそうです。

微生物と一口で言って様々な種類いますが、

水の中でも土の中でも生きられる土にいい微生物をこの海洋深層水で育てます。

微生物の世界も多数決で生存が決定します。

多い方が生存できるのですが、多くの場合には土に悪い影響をもつ微生物が勝ちます。

これは化学肥料が多い畑の場合に顕著で、

化学肥料が多い土は微生物の餌になる有機質がないため、

の畑から有益な微生物がいなくなります。

即座にいなくなるわけではないので最初のうちは問題が起こりにくいですが、

時間が経つにつれ有益な微生物がいなくなるため

農作物に悪い影響を及ぼす微生物が多くなるため、自然と病気も増えます。



病気が増えると、

上記の通りにピーマンにストレスがかかるため、癖が強くなります。

病気が出ないようにするために

農薬をまいても、やはりピーマンにとってストレスがかかるため、癖が強くなります。

このように、有益な微生物が少ないと

ピーマンが美味しくない畑となります。

ちなみにですが、資材として有益な微生物も販売されていて、
この微生物を畑にまくことでも効果はありますが、
山本さん・博田さんの畑ほどの効果は出ません。

これは今回伺った当日の朝に収穫されたピーマンです。
つやつやでバリッとして食べ応えのあるピーマンです。
このピーマンを作るために山本さんは徹底しています。
徹底していますが、普通のことだという顔でしれっと説明していきます。

他にも説明されていることはありますが
それはまた次回に書きます。(吉田麻衣)

・新登場

淡路島産 特別栽培 伊吹さんの玉ねぎ
淡路島産 特別栽培 伊吹さんの白玉ねぎ
兵庫県産 養父養生 生にんにく
宮崎県産 有機栽培 Organicセロリ
長崎県産 特別栽培 なんぶとうもろこし

・商品案内変更

月間テーマを5月→6月に変更
新登場予定商品追加
山形県産 さくらんぼ・・・運賃価格変更
山形県産 さくらんぼ・・・価格変更。値下げ。
兵庫県産 フルーツ夢にんじん(八木さん)・・・慣行栽培→特別栽培
に修正

・終了

長崎県産 特別栽培 なんぶスナップエンドウ

・6月新登場予定

北海道産		河野さんのアスパラガス	・・・w 2 3より新登場予定
宮崎県産	有機栽培	Organic セロリ	・・・w 2 3より新登場予定
長崎県産	特別栽培	なんぶタカミロン	・・・w 2 3より新登場予定
奈良県産	特別栽培	小林さんのとまと	・・・w 2 3より新登場予定
兵庫県産		夏のさらだちゃん	・・・w 2 5より新登場予定
兵庫県産		あまたまちゃん	・・・w 2 5より新登場予定
奈良県産		小林さんの胡瓜	・・・w 2 5より新登場予定
宮崎県産	特別栽培	濱口さんのごぼう	・・・w 2 6より新登場予定
宮崎県産	特別栽培	栗南瓜 恋するマロン	・・・w 2 6より新登場予定
長崎県産	特別栽培	なんぶ小玉すいか	・・・w 2 6より新登場予定

それでは、今週も御注文のほど、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

有限会社アルファー

吉田清一郎