

いつもありがとうございます。

W31 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。

### ・お盆の休みのスケジュール

アルファ事務所休み：8月11日（木）～8月15日（火）

アルファ青果ターミナル休み：8月13日（日）～8月15日（火）

アルファ青果ターミナル出荷：8月11日（金）、8月12日（土）

### 配信スケジュール

**w31・・・7月24日（月）配信、7月27日（木）締切←いまここ**

w32・・・7月28日（金）配信、8月1日（火）締切

w33・・・8月1日（火）配信、8月4日（金）締切

w34・・・8月7日（月）配信、8月10日（木）締切

以上です。

### ・今シーズン松茸情報 7月21日状況

#### ● 中国産 産地状況

現在の出荷量は、雲南が、4トン。四川他が、2.5トン

合わせて、日量約6.5トンです。

昨年同時期は、日量14トンでしたので、2週間以上遅れています。

ただ、産地は、**気温も下がり、雨も適度に降っている**ので、

**昨年の干ばつと違い、出てくる予想です。**

昨年の産地のピークは、8月8日でした。

そこから数量が、少しずつ減りだし、価格も上がりだしました。

**これが、2週間ずれているのなら、秋に向けては良い傾向かもしれません。**

円安の影響もあり、価格が高いため、今は、全国で日量300キロの入荷で、開き中心です。

開きは、出始めで、全体の10%も無く、要望通りの数量は入荷していません。

中国も景気が悪いので価格は、弱気配ですが、それでもまだ1万円台後半の価格なので、これからも開き中心の入荷となります。

少ない開きを日本向けで取り合っており、開きもなかなか下がりません。

ここからは、産地も増えてきますが、つぼみ系はありますが値段が合わず、

開きは、数量が不安定な傾向がしばらく続きます。

## ● 日本市場

各商社、始めましたが、慎重に数量を絞り入荷しています。

入荷もつぼみは無く、中ツボ、開きの入荷です。

販売先も今週から量販店も始めましたが、

来週後半には、全国始まりだしそうです。

来週には、お盆に向けての商談が始まりだしますが、数量が増えないので、

価格が難しい判断です。

## ● お盆の動き

今年も、開き中心の販売になりますが、開きの向かないところは、中ツボで、

今まで通り展開される場所も多いです。

今年も、つぼみと中ツボ、開きも価格差をつけての販売となります。

全体の数量は、ありますが開きだけは不足感が出る可能性があります。

価格も昨年よりさらに円安なので昨年の価格より下がることは無いかもしれません。

## ● 北米産 産地状況

アメリカの早松が、突然始めましたが、終了したみたいです。

ただ、8月末からの本格シーズンは、環境条件からは期待できそうです。

**さあ、今年も松茸のシーズンが始まります。**

**花のある青果売り場を目指したいものです。**

**せっかく同じ青果売り場を作っているのに、**

**高嶺の花と指をくわえて見ている手はありません。**

普段から、そのような花に手を出して頂けるお客様の来店を促す方向を持っているか、

『ウ〜ン』と首をひねって、大多数の竹商材にのみ特価しているか、

いずれもその方向性は正しく、その方向を極めようとするれば、

探求心と学習と、それを実行する力が必要です。

高校を卒業するまでに、此処までの学力を身につけておかなければ、

その学校に入れない学習ではなく、

毎年同じ四季が巡るので、唯 今更と諦めず積み重ねが利く学習です。

商売をするなら、私たちが千円、二千元を使う感覚で

2万円3万円を使う人たちも視野に入れるべきだと思うのです。

昔、働いている百貨店なら 20% 30%OFF で頭から買えるカードがありました。

弊社なら、自社製品を食べてほしいので、当社仕入額で買える様になっています。

ただ、その仕組みが不便なので買いづらい事は確かです。

便利にすれば、その品物を用意する部署に負担が掛かり、

しかも、役職の上下も手伝って、お客さんのような顔をする輩がいたので、

そんな権利よりも、大切にしなきゃいけない事柄が分かるまで、

自分で用意するようになってしまい、すっかり、手に入れづらくしてしまいました。

もう一度、考え直す必要がありそうですね。

パック商品だけに限定して、摂津から本社へ宅急便でも送る事を考えようかな。

話が逸れてしまいました。

この2年間ほど、私がここに文を書く事を控えて来ましたが、

今月から、産地開発に復活を始めましたので、

また、書かせて頂こうかなと思います。

何卒、よろしくお願いいたします。

## ・関空直送 中国産 産地トレース松茸のスタート！

夏になったばかりですが、秋の味覚である中国からの輸入松茸がスタートします。

アルファーがこの松茸を取扱始めて 4 シーズン目になるのですが、  
初年度からコロナの影響があったのか、なかったのか分かりませんが、  
沢山の企業さまに沢山の数量を取り扱って頂けました。



この松茸の最大の武器は、なんといっても鮮度の良さにあります。

通常、市場で流通している松茸は、

インポーターが直接卸を行い残った分を市場に卸しているそうですが、

アルファーはそのインポーターから直接仕入れ、

中国から到着する関西空港からその日のうちに各お店へ発送することで、

圧倒的な鮮度の違いを実現しております。

また、商品名にもなっている「産地トレース」というのは、

その松茸がどの山で採取されたのかを各お店までロット番号が付いて回ります。

産地が特定できるメリットとなっているのは、産地を指定して購入しているわけではなく、あくまでも品質向上を目的としている施策になります。

その結果、例年市場から仕入れていたバイヤーさまからは「こんな鮮度が良い松茸は見たことない」と評価してもらえました。

販売の最大のポイントは、

どれだけこの松茸を気に掛け売り場メンテナンスを行えるかにかかっていて、売れるか売れないかわからず、おっかなびっくり 5 パック程度の少量をお試しに…と陳列しては確実に売れるわけはありません。

売れると信じ、売れるまで力を入れ続け売り込むから売れるようになり、売れて儲かる商品になります。

滋賀県彦根市でたった 1 店舗で、

3 カ月ほどのシーズンでアルファーからの仕入額が 100 万円を超えた企業さまでは、1 丁目 1 番地に 30～40 パックの売り場を作成しシーズンを通して継続したことで、結果も付いてきて、バイヤーから、

「たくさん売れて、粗利も確保することが出来たよ」と満足し喜んで頂きました。

実際にはどの程度の粗利を確保できたのかの具体的な数字をお聞きは出来ておりませんが…

もちろん商品や時期にもよりますが、売れると信じ力を入れ続けることで、

1,000 円を超える売価帯の商品であったとしても、

青果部門農産部門においても不可能ではないことが分かってもらえると思います。

(有安海)

## ・夏の作り置きレシピに合う商品

### 【夏の作り置き】

保存容器に移し替えて、冷蔵庫で保存します。



水気は雑菌繁殖の元となります。  
調理する前によく洗い、キッチンペーパーや乾いた清潔な  
布巾で、しっかりと拭き取りましょう。

#### 【人参とコーンのサラダ】



- ・にんじん……2本
- ・とうもろこし…1本
- ・塩…小さじ1/2
- 【合わせ調味料】
- ・マヨネーズ…大さじ3
- ・しょうゆ…小さじ2 (10ml)

##### (人参の準備)

千切り用スライサーなどで、  
皮ごと千切りにしてボウルへ入れる。

↓  
塩を加えて軽くもみ込み、塩を全体に行き渡らせ、  
このまま10分ほど置く。

↓  
ざるにあげて、水気をしっかりと絞る。

##### (とうもろこしの準備)

皮を少し残して水にくぐらせてラップで包み、  
電子レンジ (600W) で3分加熱する  
(途中で上下をかえす)。

↓  
ラップをとって粗熱をとり、  
皮を剥いて包丁で実を削ぐ。

(人参とは別のボウルを用意) 合わせ調味料と、  
とうもろこしを入れ、よく混ぜ合わせる。  
人参をほぐしながら加え、よく和える。



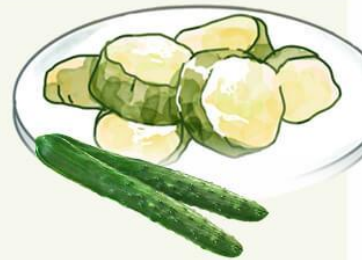
#### 【めんつゆ漬け】



- ピーマンで作る
- ・ピーマン…8~10個
- 【合わせ調味料】
- ・めんつゆ (3倍濃縮)  
…大さじ3 (45ml)
- ・酢  
…大さじ1 (15ml)
- ・ごま油  
…大さじ1 (15ml)

##### ■きゅうりで作る

- ・きゅうり…4~5本
- ・塩………小さじ1
- 【合わせ調味料】
- ・めんつゆ (3倍濃縮)  
…大さじ2 (30ml)
- ・酢  
…大さじ2 (30ml)



##### (きゅうりの場合)

ヘタの部分を切り落とし、  
2~3cm程度の長さに、手でちぎるように折る。

↓  
丈夫な袋にきゅうりと塩を入れ、もみ込み、10分ほど置く。

↓  
袋をねじり絞るようにして、水分を捨てる。

##### (ピーマンの場合)

縦半分、又は縦4つに切り、種ごと3cm幅に切る。

合わせ調味料と、準備した材料を袋に入れ、  
全体に混ぜるよう、よくもみ込む。

暑さで、家に帰ると何もしたく無くなる事が多々あります。

そんな時、「冷蔵庫に作り置きがある」というだけで、

気持ちの余裕が生まれると感じています。

今回は夏野菜を使って、

夏に補いたい栄養素が、美味しく簡単に摂れる作り置きを、

商品と合わせて紹介します。

## ■夏野菜のめんつゆ漬け

【胡瓜】 奈良県五條市産 小林さんの胡瓜

【ピーマン】 大分県産 工藤さんの濃〜いピーマン

胡瓜は、カリウム(不足すると夏バテの原因に)と水分補給源として、  
ピーマンは、紫外線が強い夏に肌を保つビタミン C が豊富な野菜です。

## ■人参とコーンのサラダ

【人参】・北海道函館産 フルーツ夢人参(木村さん)

【とうもろこし】・北海道産 特別栽培 無限樹のとうもろこし わくわくコーン

人参に含まれるβ-カロテンは、体内でビタミン A に変化するのですが、  
ビタミン A には皮膚や粘膜を保護する働きがあり、  
紫外線が強い夏にぴったりな食材です。

又、とうもろこしの糖質は、消化吸収が非常に速い為、  
夏バテによる疲労回復やエネルギー補給になる食材です。

今回紹介したレシピは、

単体で食べる他、冷奴の上に乗せたり、炒め物に混ぜても美味しく仕上がりますし、  
本当に何もできないときは、冷凍ご飯を解凍して、お茶漬けの具としても活用できます。

作り置きと言っても、夏は食中毒が心配になる季節。

お客様に案内する際は、

- ・水気をよく取ってから容器に入れる(雑菌繁殖を防ぐ)
- ・除菌した保存容器に入れ、冷蔵庫で保存する。
- ・一週間以内を目安に、長期間の保存を避ける

上記を伝える事が大事です。是非ご検討ください。(販促部:吉田紗知子)

## ・暑い日に、是非とも食べたい野菜と果物

最近、本当に暑くなってきましたね。

梅雨が明けて、本格的に真夏です。

もはや夏バテで身体がだるい、というよりも、

暑すぎて体力がごっそりと奪われていく、そのような感覚の方が多いのではないのでしょうか。

今回は、そんなときにこそ食べてもらいたい野菜・果物を紹介していきます。

### <とまと>

代表的な夏野菜ですね。

とまとは胃の働きを正常にし、消化を助けてくれるので、

食欲のなくなりやすい夏にぴったりです。

サラダや冷製スープなど、冷たいままで食べやすいのも good。

また、とまとに含まれるリコペン<sup>1</sup>は、食べる紫外線対策<sup>2</sup>と呼ばれることもあるほど、

夏の日焼けで起こる肌トラブルを、防いでくれる効果もあるとされています。

弊社で取り扱っているのは、

大玉とまとが『**岐阜県産 加藤さんの清見とまと**』、

『**北海道産 有機栽培 土居さん・当麻さんの Organic とまと**』。

ミニトマトが『**長崎県産 特別栽培 なんぶアイコ**』、

『**北海道産 特別栽培 無限樹のミニトマト キャロル 10**』、

『**北海道産 特別栽培 トマトイミニトマト**』。



## <南瓜>

南瓜は冬至に食べるイメージですが、夏にも是非食べてもらいたい野菜です。

何度か過去の記事でも書いたことがありますが、

ウリ科の中で唯一、体を温めながら余分な水分を排出してくれます。

外が暑いということは、それだけ室内のクーラーが効いている場所が多いということで、

室内で過ごす場面では、冷えやむくみに悩まされることになります。

そのような症状には、まさにピッタリともいえる南瓜。

ほかにも、多く含まれるビタミン E やβ-カロテンは、とまとと同じく、日焼けの肌トラブルを防ぐ効果が期待されているそうです。

弊社の南瓜は、レンジで蒸かすだけでもホクホクで、濃い甘みを感じられますので、

そのまま潰してサラダなどにもお勧めです。

現在は『宮崎県産 特別栽培 風土の栗南瓜・恋するメロン』を取り扱い中で、

w32 からは、あの人気商品、ほっこり金時の生産者である吉村さんから

『福井県産 吉村さんの栗南瓜・恋するメロン』が、

w34 からは、ついに『北海道産 特別栽培 無限樹の栗南瓜・恋するメロン』が登場予定です。

## <メロン>

メロンの甘みは、ショ糖や加糖、ブドウ糖によるもので、

これらはすぐにエネルギー源として利用されます。

それらの代謝を促すビタミン B1 も含まれているので、なおさら効率的です。

他にも、カリウムを多く含んでおり、水分調整に役立ってくれます。

こう働きを見てみると、夏にメロンが食べたくなるのは、  
本能的なものなのかなとも思ったりします。  
暑い日ほど、冷やしたメロンが美味しく感じる...気のせいでしょうか。

弊社では、

『北海道産 特別栽培 無限樹のノーブルメロン(青肉)』、

『北海道産 特別栽培 無限樹のノースランドメロン(赤肉)』、

『北海道産 有機栽培 坂本さんのメロン(赤肉)』を取り扱い中です。

どれも果肉がとろける、絶品メロンです。

...

その季節に食べてもらいたい、というのがありますが、

何より『**食べて美味しい**』が大事です。

その面では、弊社の商品は、どれも自信をもってお勧めできるものとなっております。

美味しい野菜・果物は、必然的に栄養価も高く、見た目も美しくなります。

それは、作物自身が健康に育っているという証で、

人間が食べた物から栄養を得て、体を作っている以上、

健康に育ったものを食べて 健康になることができるのは、必然的といえるかもしれません。

(販促部：渡部智加)

### ・夏こそごぼうを食べるべき

正直なところ夏にごぼうなどの火を使う野菜は忌避されがちですが、

自分でも料理をするのであえて言わせてもらえば、夏にこそ食べるべきだと思っています。

(正確にいうなれば一年中食べるのがベターではありますが。)

ごぼうを挙げたのにはいくつか理由があります。

まず一つ目として旬が近いということ。

薬膳的に考えると、旬のものを食べるのは体にいいです。

また、この時期のごぼうは柔らかいため食べやすいです。

二つ目としては、栄養価が非常に高いということ。

主な成分として挙げられるのはやはり、食物繊維。

以前から何度かごぼうの記事を挙げるたびに書いていますが、

ごぼうの食物繊維は水溶性・不溶性と両方をバランスよく豊富に含んでいます。

さらに菊芋でよく知られるイヌリンも豊富に含んでいます。

これらは腸内環境を整えるための善玉菌の餌になりますし、

有害物質を排出する効果もありますので、体にいいことが多いです。

薬膳の考えとしては、ごぼうは体の熱をとり、解毒する作用があります。

これからの暑い時期の熱をとるのに効果があります。

ただ、熱を加えて温かい状態で食べる場合には体を温める効果に変わります。

これは中医薬では陰陽の関係で一つのものでも陰も陽も備えていて様々な要因により陰陽のバランスが変わるために起こります。

以上を踏まえて、お勧めする料理はごぼうの煮物です。

なぜ煮物かというと、正直なところ楽だからです。

煮物なので火を使いますが、

四六時中ずっと火の前で見なくてはいけないわけではないです。

他の料理を同時進行するにしても、一時的にでも離れていられます。

また、少量だけを作らずにある程度まとめて作ってしまえば翌日以降も食べられるため再度火を使う必要もないです。

加えて、上記の陰陽五行の考えから、クーラーで体が冷えてしまったと感じれば、

レンジで温めてから食べるもよし。体が暑いと感じていれば冷めたまま食べて  
体の熱をとるのもよし。となります。

なのでアルファーとしては最近ようやく姿を見せた  
『宮崎県産特別栽培風土のごぼう』をおすすめです。

測定日	産地	生産者・商品名	品種	硝酸態窒素(ppm)		糖度	
				中央	根元	中央	根元
2022/7/15	宮崎県	濱口さん 畑ごぼう	霧島白肌	185.0	-	19.0	-
2020/3/17	宮崎県	濱口さん 太ごぼう	霧島白肌	637.0	757.0	14.0	6.7
2018/8/8	宮崎県	濱口さんのごぼう	霧島白肌	278.0	-	22.7	-
2022/12/15	北海道	和田さん 畑ごぼう	正作	72.3	90.4	22.8	12.6
2021/10/7	北海道	和田さん 太ごぼう	正作	260.0	899.0	17.4	12.1
2022/3/28	北海道	和田さんの太すぎるごぼう	正作	208.0	163.0	17.0	12.2



今期の測定値はまだですが、だいたい和田さんのごぼうの  
数値に匹敵しています。

都城の土はクロボク層で柔らかい土です。

クロボク層は日本の天候と相性が良く、  
土壌生物が活発に活動する条件がそろっている為  
保水性と排水性のバランスが良くなります。

そのため、野菜が養分や水分を吸収しやすく、  
根腐れがしにくい野菜の栽培に適した  
土壌となります。

ただ、土壌のp h的には酸性に傾きやすく、  
ごぼうは酸性には弱いです。

でもそこは生産者の腕次第。

風土さんはそこでも上手にp h 管理をされていて栽培できています。

北海道の和田さんも同じく土壌はクロボク土なので、

p h 管理がちゃんとできているのであれば、やはり美味しいごぼうの栽培には  
クロボク土は適しているでしょう。

風土さんのごぼうは 9 月末まで継続です。

宜しく願い致します。(吉田麻衣)

・月間テーマ ビデオ 9 月 (疲労回復)

休養には栄養を 夏の疲れは食事で吹き飛ばす 横型と縦型

### 九月の月間テーマ 休養には栄養を

## 夏の疲れは 食事で吹き飛ばす



南瓜と高野豆腐のチャンプルー

レシビ 動画

**かぼちゃ 豚肉 豆腐**

補気・益気  
かぼちゃ  
ビタミンB  
マグネシウム  
豚肉 豆腐



オクラとマグロの漬けの卵ご飯

レシビ 動画

**オクラ マグロ 卵**

健脾  
オクラ  
補気・益気  
マグロ 卵

**湿邪が夏の疲れの原因**  
解消には 消化機能と気力を補う

旬の野菜で身体の熱を冷まし(7月)、  
ミネラル補給と水分代謝を良くし(8月)、  
消耗を減らしても 体力維持には  
脾と気を補う(消化機能と気力)

**ビタミンB マグネシウム 健脾・補気益気**

エネルギー変換を助ける  
疲労物質を分解  
栄養素をエネルギーに変換時に必要

**健脾・補気益気**

健脾 消化機能を高める  
補気・益気 体力気力を補う

### 九月の月間テーマ 休養には栄養を

## 夏の疲れは 食事で吹き飛ばす

湿邪が夏の疲れの原因  
解消には 消化機能と気力を補う

旬の野菜で身体の熱を冷まし(7月)、  
ミネラル補給と水分代謝を良くし(8月)、  
消耗を減らしても 体力維持には  
脾と気を補う(消化機能と気力)



南瓜と高野豆腐のチャンプルー

レシビ 動画

**かぼちゃ 豚肉 豆腐**

補気・益気  
かぼちゃ  
ビタミンB  
マグネシウム  
豚肉 豆腐



オクラとマグロの漬けの卵ご飯

レシビ 動画

**オクラ マグロ 卵**

健脾  
オクラ  
補気・益気  
マグロ 卵

**ビタミンB・マグネシウム**

エネルギー変換を助ける  
疲労物質を分解  
栄養素をエネルギーに変換時に必要

**健脾・補気益気**

健脾 消化機能を高める  
補気・益気 体力気力を補う

9 月 疲労回復 休養には栄養を 夏の疲れは食事で吹き飛ばす 横

<https://youtu.be/F6dsBnrU5Yg>

9 月 疲労回復 休養には栄養を 夏の疲れは食事で吹き飛ばす 縦

<https://youtu.be/JdxAq8bGbY4>

湿邪が夏の疲れの原因。 解消には 消化機能と気力を補う。

旬の野菜で体の熱を冷まし(7月)、ミネラル補給と水分代謝を良くし(8月)、  
消耗を減らしても 体力維持には 脾と気を補います。

夏の対策の3作目の完結編です。

蒸し蒸しして、じっとしていても消耗してしまいます。

脾を労わる甘味食材、 体力気力を補う、補気の食材、

脾にたまる水湿を除く利水の食材を 摂って夏を乗り切りましょう。(中澤佐江子)

### ・高知県産特別栽培西村さんの生姜の人体実験中⑤

そうめんが美味しい季節なので、すりおろして薬味として食べています。

すりおろしているときに生姜が手に触れるわけですがその部分が非常に熱くなります

西村さんの生姜を食べてからは

ちよつとずつ疲れが翌日に持ち越さなくなってきた気がします。

でも肩は治っていません。治りそうな感じもしていません。

でもよくなることを期待して我慢。

### ・新登場

中国産 産地トレース可能松茸

宮崎県産 特別栽培 風土の栗南瓜・恋するメロン8玉

福井県産 吉村さんの栗南瓜・恋するメロン

### ・商品案内変更

北海道産 特別栽培 フルーツ夢人参(メマンベツ)…2Lサイズを追加

北海道産 有機栽培 坂本さんのOrganicメロン…4玉サイズの

提案ができないので削除。

新登場予定商品追加

月間テーマを7月から8月に変更

兵庫県産 養父養生にんにく5玉・・・提案終了

**・終了**

山形県産 畑の味を知るメロン

奈良県産 特別栽培 小林さんのトマト

伊唐島産 高橋さんの新じゃが芋

長崎県産 特別栽培 なんぶ新じゃが芋

宮崎県産 特別栽培 風土の栗南瓜・恋するマロン8玉

兵庫県産 特別栽培 フルーツ夢人参(八木さん)・小

**・8月新登場予定**

徳島県産 阿波千両なす・・・w32 より新登場予定

北海道産 特別栽培 フルーツ夢人参(メマンベツ)・・・w32 より新登場予定

福井県産 吉村さんのじゃがいも・・・w32 より新登場予定

北海道産 特別栽培 無限樹の栗南瓜・恋するマロン・・・w34 より新登場予定

宮崎県産 特別栽培 久保さんのさつま芋・宮崎紅・・・w34 より新登場予定

**・9月新登場予定**

熊本県産 特別栽培 吉田さんのレモン・・・w36 より新登場予定

北海道産 和田さんの男爵・・・w36 より新登場予定

北海道産 和田さんのキタアカリ・・・w36 より新登場予定

北海道産 特別栽培 中村さんの玉ねぎNEO・・・w36 より新登場予定

青森県産 特別栽培 津軽りんご・サンつがる・・・w37 より新登場予定

徳島県産 特別栽培 佐々木さんの手彫りレンコン・・・w37 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