

寒い時にオススメ「板藍根」風邪のひきはじめかウイルス性の予防に
 ほんらんこん
 ただ今セール中!

風の便り



中の
セールチラシ
ぜひ
ごらん下さい。

一年で一番寒い季節です。

どうぞお身体をご自愛下さい。

2016年1月下旬号

発行元 オーガニックマートよこい

住所 鎌倉市手広2-25-8 マリオンハウス1F

tel 0467-38-1337 faxフリーダイヤル 0120-4513-55

(メールアドレス) よこいさん ogm-4513@plum.plala.or.jp



使うと
ハマル!!
おいしすぎ!



ブログにて日々の情報公開中!

しろたまり...ぜひお試しください。美味しいです!

しろたまりについて...

【原材料】

愛知県産小麦粉・塩(海の精)・焼酎(三河みりんを製造する角谷治郎商店)の3つです。
 木の樽で約4か月天然醸造しています。
 焼酎は防腐のために使用しています(全体の2%)
 大豆を使用していないため、法律上(醤油)と表記できず(小麦醸造調味料)となりますが、
 製造方法は白醤油と全く同じです。



しょうゆと同じように使えますが
 また違、たおいしすぎがあります

しろだしについて...

(しろたまり)に枕崎産鰹・北海道産真昆布・
 愛知産干し椎茸のだしと、三河みりんを合わせ
 たものが(白だし)です。
 淡口しょうゆよりも色が薄く、ほとんど色がで
 ませんので、素材の色を生かします。風味があ
 り、味に深みが出ます。

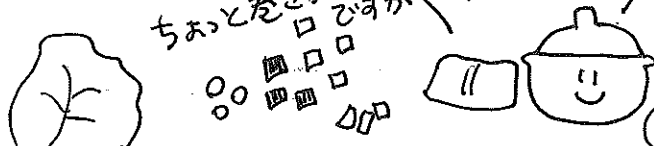


おでん・金魚のつゆ
 うどんなどのだし
 茶わん蒸しなどなど...

使い方...

どちらも少して味に深みとコクがでます。
 横井のおすすめはロールキャベツ!
 今回セールの野菜ブイヨンに、しろたまり又は
 白だいでうまみをプラス。
 具はひよこ豆と人参・ジャガイモ・玉ねぎなど
 野菜のみ。

野菜の甘みとしろたまりのコクが、体を心から
 温めてくれます。



ちおと巻きが
 おいしすぎ!

セールチラシ以外のさらに特売

今回、しろたまりのセールを行っておりますが
 (詳しくはセールチラシをご覧ください)
 10本だけ3月7日消費期限のものがございま
 す。こちらは40%引き(490円→294円)
 数量10本しかございませんので、お早めにご
 予約下さい。

期限の長いものは
 12/31
 セール中

10本のみ 3月7日 期限の
 ものがあります!
 40%引き 294円 です。

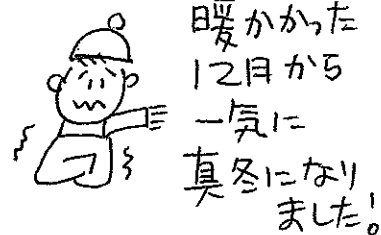
TEL 0467(38) 1337まで!

暖かい冬だな～一転・お一寒！〇〇心と冬の天気… ことわざも変わったのかな…

文: よこいけいひ



1月21日は二十四節気の大寒でした。大寒から立春までの間が一年で一番寒い時季といわれていますが、今年はどうでしょうかね？私は二月が一番寒い時季と思っているのですが…いずれにしてもこれから寒さが本格的になるので、皆様、どうぞご自愛ください。



寒仕込み…
ということひ
生麴も
取扱っています。



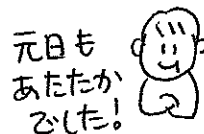
昔は「寒の水」は体に良いとされていたようです。寒の時期に作られた味噌や醤油、酒は「寒仕込み」と呼ばれて、珍重されますが、この仕込みに欠かせないものが寒の水ですが…♪都会では～もう井戸はなく、ほとんどが水道水～♪寒の水がない・飲みたいけど寒の水がない～♪(さて、だれの曲の替え歌風でしょうか…わかるかな・シュバダバ～♪)

Tel
0467
(38)
1337

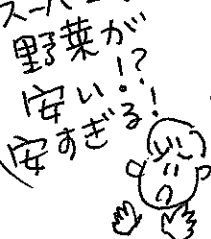
米こうじ 1100円 麦こうじ 1300円 玄米こうじ 1300円 (詳しくは

オーガニックマーケット
よこいけ)

時候豊かな？出だしと訳の分からない替え歌風の文。自分でいうのもなんですが、まじめにやれ…怒・怒・怒！ところで過ぎ去ってしまいましたが、皆の衆、今年の正月の暖かさ、覚えておいででしょうか？アンド、12月の暖かさ、覚えていますか～？！



スーパーなどでは



その暖かさのおかげで野菜はすくすく・バンバン育ち、巷にあふれ、野菜価格は暴落、消費者にとってはありがたい事ですが、方や栽培する生産者の皆・皆様方は語るも涙、聞くも涙の物語でした。いや、今も涙の物語は続いていますよ～

よこいの野菜は市場などを通じた一般的な流通経路ではないのであまり実感はないのですが、一般的な流通経路で野菜を販売している生産者の方は本当に困っていたようです。例えば、大根やキャベツなどを作り、市場流通する時には相場があり、販売価格は自分では決められません。そして出荷するには段ボールの箱に入れて出荷します。

大暴落で
大赤字



今のままの
流通体制
では農家は
自立できない!!



今季は野菜の卸売価格はその箱代にも満たない場合が多くありました。生産者は出荷しても赤字になる、という異常事態になり、出荷調整という名の廃棄処分が多くありました。一方で安くなりよるこぶ人があれば、もう一方では作っても売るに売れず、泣く泣く廃棄処分。この形態は今季に限らずよく見られる形態なのですが、何かいい方策はないのでしょうかね。「もったいない」の一言では語れない形態ですね。

天候異変による現実には起きている農業現場の小さく・大きな一コマです。生産者の皆さんもせっかく作った野菜が販売できず、廃棄処分になるという、このような事態が続けば農業を続けていくのが難しくなりますよね、真剣な話！…大丈夫なのかな日本の農業…???

当店では入荷する価格の変動はあまりないのでいつも同じ…



おそが安いと高く感じられ…

三浦の長嶋さん

野菜の収穫がずれてしまった!!



さて、皆さん、この冬の気候変動は生産者の皆さんも大分戸惑っているようです。暖かい日が続く、作物の成長が早まり、前倒しで収穫しているのですが、本来の植え付け時季や収穫時季と大分違いが出てきました。

例えば大根ですが、今は三浦の長嶋さんの大根を販売しているのですが、本来は3月に収穫予定の大根です。大根も前倒しで出荷していましたが、1月・2月出荷予定の大根が大きくなりすぎて、やむなく3月収穫予定の大根を出荷しているのですが、それでも結構な大きさです。

農家さんにもこの気候の変化には困っています!



あたたかくて一気に大きくなったため収穫スケジュールも大きな狂いがでます。



キャベツもやはり前倒しで収穫・出荷しましたので、やはり2月、3月収穫予定のキャベツを収穫しているのですが、こちらは少し小さめになっています。白菜も切れ目なく収穫する予定で植えつけていたのですが、前倒しの影響で2~3週間の切れ目が出そうです。

温暖化は確実に速んでいる!



0.75°C!

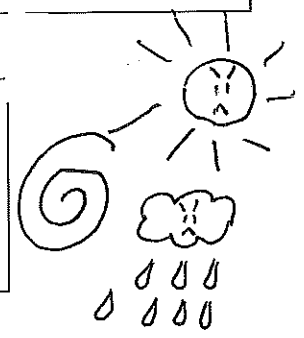
皆さんすでにご存じの事でしょうが、去年の平均気温は1961年~1990年の平均値を0.75°C上回りました。たかが0.75°C・されど0.75°Cで、数値的には少ない数字とみられがちですが、おのおの方、平均ですぞ、平均。毎日の事にしたら大変大きな数字になりますよね。



富士山の雪もあきらかに減っています。

さらになお怖いことは、2015年の気温が過去最高になることは、世界中の研究機関が予想していました。英気象庁は2015年の気温が長期的な平均値を0.52度~0.76度上回ると予想していましたが、実際の上昇幅は予想していた最大値に近かった。

それでは今年はどうなるのでしょうか? 夏日の冬から一気に大雪警戒。不安定な天気が始まった今年の天気は。温室効果ガスによって人間活動が気候に与える影響の程度が、かつてないレベルに達したことと関係があり、暖かい年になるという予想です。温暖化、止まりません。



自然の恵みに感謝



自然の恩恵を受け育つ農作物ですが、近い将来露地栽培が厳しい時代が来るかもしれません。人は水と農作物があって生きられるものです。ストップ温暖化! 皆で取り戻しましょう豊かな自然環境!

オリゴ糖ってすごい!? (腸をきれいに) 横井ひろみ



幸せは腸から生まれる!

腸をきれいにする、いろんな方法が毎日のように雑誌やTVなどでも紹介されていますね。今回、オーガニックマートよこいのセールに、腸をきれいにするための商品がいくつかございますので、ご紹介させていただきます。

腸の内側には腸内フローラと呼ばれる花畑のような美しい細胞が細かく存在します。腸内をきれいにするために…!

ヨーグルトにオリゴ糖!

ヨーグルトは腸をきれいにする食品の代表選手の一つですが、それにオリゴ糖をプラスするとさらにパワーUP!

今回セールの創健社さんのオリゴ糖はサトウキビ由来です。お恥ずかしながら…私横井は、今までオリゴ糖って甜菜糖(ビート大根由来)のものだけしか知りませんでした!

いろんな形のオリゴ糖があるそうです。

よこいも毎日ヨーグルトにオリゴ糖をかけて食べています!

オリゴ糖には種類があります

- サトウキビ由来のオリゴ糖は(乳果オリゴ糖)ラクトスクロースと呼ばれます。サトウキビに含まれるショ糖と乳糖が原料です。消化速度が比較的ゆっくりなのでビフィズス菌増殖に効果的です。
- ビート大根(甜菜糖)由来のオリゴ糖はラフィノースと呼ばれます。腸内菌改善・整腸作用に効果があります。
- そのほか…根菜類に含まれる(フラクトオリゴ) / 母乳に含まれる(ガラクトオリゴ) 等等…ほかにもいろいろあるんです!

ミ、いろいろなオリゴ糖度があふんびすね!

オリゴ糖は乳酸菌のエサになる

ヨーグルトの乳酸菌と、そのエサになるオリゴ糖を組み合わせることで、腸ですぐ乳酸菌が活躍できるのです。

(東毛酪農さんのプレーンヨーグルトは生乳と乳酸菌(ブルガリア菌等)のみを加熱して作られます。牛のエサに抗生物質を与えない、乳しぼりの殺菌にも熱湯で殺菌したタオルを使用し殺菌剤を使わない、顔の見える酪農家さんから集めた乳牛で作られている。機械も合成洗剤でなく石鹸洗剤を使用…そして放射線検査もされており、美味しいだけでなく安全性の高い商品です。)ぜひヨーグルトは東毛酪農さんのものを召し上がってください!

あいいくて人気です!

東毛酪農さんヨーグルト 400g ¥280

発酵カムカムもオリゴ糖入り

ジャフマックさんの(発酵カムカム)の原料は、南米ペルーに自生するフルーツカムカム。現在知られている世界の植物の中で一番多くビタミンCを含んでいる果実だそうです! その他クエン酸・ポリフェノールなどが含まれています。酵母菌(チゴ・サッカロミセス・メリース)がプラス。そこに甜菜糖由来のラフィノースオリゴ糖が入っています。

ジャフマックさんの酵母(チゴ・サッカロミセス・メリース)は樹木に自生する自然の酵母。醤油もろみの酵母の仲間です。

オリゴ糖 + 酵母で さらにパワーUP!

発酵カシスも美味しいです!

ジャフマックさんの(発酵カシス)はカナダ産のカシスに酵母菌と甜菜糖由来のオリゴ糖がプラス。ポリフェノールがたくさん入っています。色もきれいです!

ヨーグルトにも合います!

酵母菌が作り出す栄養素は多く、ビタミンB1 / B2 / ニコチン酸・パントテン酸・ミネラル・アミン酸、酵素・βグルカンなど…βグルカンは免疫そのもの。

腸が元気になると脳も元気になるといわれます。

甘いものを敬遠しがちな人も、ぜひ一度オリゴ糖の良さを見直してみてください!