

いつもありがとうございます。

W11 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。

・北海道帯広市産 和田農園 インカのめざめ



スーパーマーケットさんに来店されるお客様について知りたい。

同じお客様が、どの程度来店されているのだろうか。

同じお客様が、どの程度同じ商品を買っておられるのだろうか。

私を育ててくれたお袋は、あまり家事が好きではなかった。

今も健在なので、ハッキリと書く訳にはいかないが、

家事よりは商売が好きという意味で、決して家事をしなかった訳ではない。

私が未だお袋のお腹にいて、あと少しで生まれる頃まで、

彦根から京都まで、風呂敷を持って本の仕入に、

当時は1時間半以上掛ったであろう電車？もしかしたら汽車？

に乗って、ふたつどころか、みっつの風呂敷包みを抱え、

日によっては2往復していたと聞いて育った。

身長は150cmにも満たない身体で……。

<https://cookpad.com/recipe/6172634>

北海道東武さんのお客さんがレシピを投稿してくれています。

そんな事は平気なお袋だが、家事はあまり得意では無かったと思う。

料理が下手という訳では無く、作ってくれる料理は美味しかった。

4月9日が来れば、95歳になります。

得意料理というのは無かったが、ひと度美味しい料理になると、もちろん家族が絶賛します。

そうすると、それからが大変、その料理が、長〜く続きます。

家族は、美味しいので、黙って食べます。

食べるのに飽きるか、お袋が作るのを厭きるか、そのどちらかではなく、お袋が作るのを厭きるまで続きました。

親父はお袋より15歳上でしたから、早くに逝きましたが、

そうすると、「最近、〇〇への道に草が生えてるやろう」と言うのが、決まりでした。

このインカのめざめの料理は、単純です。

レンジで柔らかくした後、スキレットのような厚みのあるフライパンで、バターたっぷりに焼いて焦げ目をつけるだけ。

画像からも分かるように、めっちゃ美味しいです。

ポイントは、焼き色がこんがり着くように多い目のバターで焼くことです。

最近思うのですが、私たちは食品を販売する商売なのに、何故インスタ映えのような違う職業の事を考えなきゃいけないのでしょうか。

もっと真面目に、美味しい野菜を探して並べるとか、その美味しさを普通に伝えれば良いだけだと思うのですが……

お客さんと売り場で会話する事を忘れて、美味しい野菜をお勧めする事を忘れて、
もっと基本に戻るべきだと思うのですが……

私たちは八百屋ですよ。

今、私たちは指宿の坂元さんが栽培する**豆三兄弟**は、めっちゃ美味く旬の先取りで、しかも
価格も高く売れば儲かります。

一攫千金を狙うような職業ではなく、お客さんに食べて喜んで頂き、元気になってもらう高貴
な職業です。

野菜なんて、どれも同じだと思ってる訳じゃないですよ。

高知県産の特裁ミネラルピーマンだって、売り場でお客さんにわざわざ褒めて頂ける商品なん
ですよ。

新じゃがも良いかも知れませんが、まだまだ北海道産のジャガイモが美味しい季節です。

・福井県産 吉村さんのほっこり金時



この画像みて下さい。

私は甘いだけのさつま芋は、あまり好きになれないんですね。

昔、評判になっている焼き芋だと営業に行ったお客様から聞かされて、
同行した女性が帰りに、そのお店で焼き芋を買って来たのです。

車の中で食べたのですが、ガッカリしていました。

すごく悔しそうにしていたのを思い出します。

彼女は、このほっこり金時の味を知っていたので、それ以上に美味しいと思ったのだらうね。

だって、こんなところで栽培しているんですよ。

さつまいもが毎週、毎週、1 トン近く売れて出荷されて行きます。

ストーブで焼いて、上にバターを乗せて、さつまいもの熱で、そのバターが融けてさつまいもの隙間に染み込んでいくんです。

天然のスイートポテトです。

舌だけの味わいではなく、身体中が幸せに包まれて行きます。

高いつただけで、扱わない手はないですよ。

旨いものにはお金を払ってもらえる層のお客さんを、集めておられますか？

インスタ映えで集めるお客さんではなく、味が分かるお客さんを集めるためには、味がする野菜を並べるのが、一番確実な方法です。

商いは、博打じゃないんです、計算しつつして成り立つ事業だと思います。

真面目過ぎますか？

来シーズンは吉村さん、値上げをするそうです。

少し違う気がします、人気が集まることを喜ぶだけでは満足できなくて、もっとお金を・・・ということでしょうか。

残念に思います。

でも、お金もひとつの価値ですから、美味しい作物を作って評価されるならそれもひとつです。

北海道産 有機栽培 一戸さんの Organic ごぼう



北海道 一戸さんの
ORGANICごぼう
硝酸態窒素 糖度 測定

■ 測定2021/2/17

	1本	試料 g	水 ml	希釈倍率
一戸さんごぼう	185.8g	1	20	20.0

	測定	測定値mg/L	希釈倍率	硝酸塩NO3	換算	硝酸態窒素濃度(ppm)	平均	糖度
一戸さんごぼう	根元	163.0	20.0	3260.0	0.228	736.8	744	15.5
	2回目	166.0	20.0	3320.0	0.228	750.3		
真ん中	1回目	83.0	20.0	1660.0	0.228	375.2	373	19.3
	2回目	82.0	20.0	1640.0	0.228	370.6		

北海道 一戸さん ORGANICごぼう



	測定日	硝酸態窒素	糖度
一戸さんごぼう	2021/2/17	373	19.3
一戸さんごぼう	2018/12/27	—	20.2
一戸さんごぼう	2018/1/29	308	20.7
濱口さん畑ごぼう	2020/4/28	637	14.0
濱口さん太ごぼう	2020/3/17	—	15.7
濱口さん太ごぼう	2018/12/28	35	14.5
濱口さん畑ごぼう	2018/8/8	278	22.7
木村さんごぼう	2018/12/27	—	15.1
和田さん太ごぼう	2017/10/24	445	15.9
和田さん畑ごぼう	2018/12/28	134	18.3
和田さん畑ごぼう	2018/12/27	—	15.5
和田さん太ごぼう	2018/12/27	—	16.6
和田さんごぼう	2018/2/5	223	19.6
和田さん太ごぼう	2017/10/24	388	21.7
和田さんごぼう	2014/11/18	458	25.0



和田さんのごぼう、今シーズン売れちゃいました。

ハッキリ言って売れすぎです。

従来は大体 6 月～7 月頃までありました。

一昨年くらいから早く売れ切れ始め、昨年は 4 月ゴールデンウィークで完売しました。

今年は更に早く、3 月の頭でもう完売です。

早く売り切れて喜んでいる和田さんには、

『 分かるけど和田さんのごぼうを良しとしている人あつての事だから、シーズン最後まで売り続けられる量を栽培して下さい 』と、

お願いをしました。

一戸さんのごぼうも同程度に美味しいです。

価格は、むしろ安いです。

ただ、和田さんのようにサイズ別に選別されていないので、弊社でパックする時の手間が大変です。

和田さんは、サイズ選別を外注に出しておられます。

大変恐縮ですが、一戸さんのごぼうを引き続き、よろしくお願い致します。

・長崎県産 特別栽培 なんぶ胡瓜



寺田さん親子です。左がお父さん 健蔵さんです。

右が息子さん 大地君です。何となく、分かるネーミングです。

そう言えば一戸さんも親子で、画像がお父さん、息子さんは大地君だったような。

一本ずつ胡瓜をお持ちです。

どちらが美味しいか分かりますか？

答えは左です。

理由は太くて大きいからです。キュウリは、カラスも突つきません。

理由は未熟だからです。

野菜も私たちと同じ生き物で、遺伝子を繋ぐことを定めとしています。

なので、種が完熟してこそ世代を次に繋げられます。

だから、キュウリも種が気になるくらいの大きさになって、初めて味がのって来ます。

南瓜と同じです。

南瓜の完熟度は、切って、見て、種が出来ていれば、実も美味しく出来上がっています。

そういう意味で、右の画像を見て頂ければ、このキュウリが美味しそうだと分かると思います。

八百屋は安く売ればいいってもんじゃないです。

安さが求められるのは、それ以上の価値をお客さんに提供できていないからです。

コロナは根本的に世の中を変えます。

このままでは、世の中がもたないから世界を変えています。

政治もマスコミも、米国でもそうですが、我が国に於いても、『 **どうも違うな** 』と思い始めているひとが沢山出て来ました。

一番信頼が出来ないと困る政治とマスコミが信頼できなくなると、ひとは何を信頼するようになりますか？

何故、信頼できないかを考え、信頼するためには、テレビやインターネットの世界ではなく、直接、顔が見える皆さんの仰る事を確かめながら、時間を掛けて信頼を寄せていく事になります。

何故なら、ひとを信頼出来なければ孤独になり、孤独では人間は生きて行けないからです。プラトンが「人間は考える葦である」と言ったように、人間は弱い生き物なので肩寄合って生きていくしかないのです。

だから、信頼できる人を、情報を、選びます。

生命を維持する大切な食べ物の情報は、信頼出来るひとから買いたいと思うのは当然です。昔は町内の八百屋から話しを聞きながら野菜を買っていましたが、スーパーマーケットがその慣習を変えました。

その社会が、今壊れようとしています。

昔に戻る事は出来ませんが、スーパーマーケットの青果売り場が街の八百屋になることは出来ると思います。

近所なので、八百屋の親父はそのお客さんの家庭がどういう家庭なのか、知っていました。

だから、買い物に対して会話が成立していました。

みんながみんな、お金に困っている人ばかりではありません。

お金より、美味しい物を手に入れるのに困っているひと、沢山おられます。

お店にいつも来られている同じお客さんは、その事もお店に期待されて来られているのではないかと思う次第です。

・新登場 宮崎県産 特別栽培 山内さんの新玉ねぎ



畑から抜いたばかりの玉ねぎです。

葉玉ねぎではありませんので、葉は切り落とします。

いくら新玉ねぎと言えども、この糖度は驚きですね。

九州のお客様が「惣菜部門でサラダにして提案したい」と、仰って頂いていますが、なるほど
そうかも知れません。

ついでに、鮮魚部門で大葉・ニンニクと共に『鰹のたたき』を、
作ってもらえば、私は買いですね。

そういえば高知のトマト農家さんが鰹をよく送ってくれました。

片身一本丸ごとで、でもみんなで分ける量でもないので、
私が独り占めしていました。

そうか、新玉ねぎか、今年は早いですね。昨日、畑に鶯が遣って来ましたが、未だ啼きません。

どんどん、美味しい野菜が届きます。

来週は、あっと驚く椎茸とネギ 2 種類が新登場します。

いずれも、求めていれば情報がちゃんと入って来る不思議に浸っています。

・長崎県産 特別栽培 なんぶとまと



もうひとつながさき南部生産組合の御提案になります。

この生産組合では生産者にも消費者にも、環境にもやさしい農作物を自然と共生し、環境を破壊しない農業に取り組んでおります。

土づくりがしっかりできているから、農薬や化学肥料を必要最低限に抑えることが出来、結果として、有機栽培や特別栽培とハイレベルの栽培方法が可能となります。

島原半島は四方を海に囲まれ、年間平均気温 18℃前後という温暖な気候に恵まれ、育てられた野菜はともて美味しいです。

画像のとまとを見てもらえれば、その美味しさと理由が伝わると思います。

昨日に偵察がてら近くのライフさんに買い物に行ってきたのですが、とんでもない量のとまとの品揃えをしていました。

どの部門のどの商品よりも、たくさんの品揃えが出来ているのではと思えるほどでしたが、残念なことに、どれを売り込んでいるのかは全く分からない状態となっていました。

日本人の野菜の摂取量でも上位にランクインしたり、多様な品揃えが必要となっているとまと、例年では 6 月まで取扱予定となっている、このなんぶとまとを品揃えのひとつに加えてみてください。

売込みを掛けるに値するととまで、尚且つ、ちゃんと利益を残せる商品となっております。

私は、『竹商材』としての位置づけが正しいと感じています。(有安海)

・今月の月間テーマ

3月の月間テーマは免疫力 UP です。

西洋医学的観点からはビタミン ACE。

ビタミン A は体内の粘膜を正常にする作用があり、それを多く含む人参を。

ビタミン C は抗酸化作用を持っているとされているので、それを多く含むジャガイモを。

ビタミン E は血流改善の効果を持っているということで、それを多く含む南瓜をそれぞれ

アルファの商品から選定しております。

今回中医学的観点からは商品を選出しておりませんが、

辛みの食材である、白ネギ・にんにく・生姜・タマネギ。

白い食材である、大根・白菜・サトイモ・レンコン等も免疫力 UP につながっています。

今後は両方の観点から商品紹介・ご案内を増やしていけるようにしていきますので

宜しくお願い致します。(吉田麻衣)

・「野菜で目指す、生き仏」 イベント企画提案 春のお彼岸

寒さはまだまだ続きますが、温かい日もあり、少しずつ春が近づいているのを感じます。

3月のイベント企画提案 2 つ目は春のお彼岸になります。

お彼岸といえば「精進料理」が定番かと思います。

精進料理には「**五味、五色、五法**」という言葉があります。

五色は白・黒・赤・黄・緑の 5 つの色の食べ物を摂れば、自然と元気になれるというものです。

それらを 5 つの方法 = **五法**である生・煮る・焼く・揚げる・蒸すで調理し、

5 つの味 = **五味**である甘味・塩味・酸味・辛味・苦味で変化をつけると食が進み、おいしく

食べられるという考え方が精進料理の基本とされています。

中国から伝わった**自然哲学「五行思想」**に基づいているといわれています。

この考え方は**和食の基礎**になっていると言われており、しっかりと昆布や椎茸で出汁をとることで、肉や魚がなくても野菜の味を十分に引き出せるとしています。

単に薄味ということではなく、全体が調和してバランスがとれていることが大切とされています。



また、修行のイメージが強い精進料理ですが「心身を清める」意味があります。

陰にも陽にも偏らない心身のバランスが保て、野菜が美味しく食べられる、それが精進料理ということになります。

地味な印象もあるかもしれませんが、心も身体も磨かれ、野菜を堪能できる食べ方と言えるのではないのでしょうか。

皆様のイベント企画欄からのご注文をお待ちしております。(馬場真美)

3 月 月間テーマ 免疫力向上 全四回 二回目

月間テーマ	タイトル	状況・分類	成分・効果		効果・素材
			中医学	西洋医学	
3月・免疫力UP	健康維持には3つのビタミンのバランス		食物繊維	腸内環境改善	生姜、にんにく、豆類、エシャロット、ゆりね、ごぼう、レモン、アボカド、オクラ、芽キャベツ、穀類、豆類、イモ類、きのこ、いんげん、ひよこ豆、しそ、栗、エンドウ豆、パセリ、うずら豆、モロヘイヤ、エリンギ、唐辛子
			ビタミンA	体内の粘膜を正常に	人参
			ビタミンC	抗酸化作用	れんこん、ジャガイモ、ブロッコリー、イチゴ、小松菜、柑橘、キウイ、赤ピーマン、カリフラワー、キャベツ
			ビタミンE	血流改善、抗酸化作用	カボチャ、ほうれん草、アーモンド、モロヘイヤ、菜の花、ブロッコリー
			ポリフェノール	抗酸化作用	アントシアニン（ブルーベリー、黒豆、）カテキン（りんご、緑茶）
			肺を労わる	呼吸で水分を出して潤れる、乾いて、肌が弱る	辛味の食材 白ネギ、にんにく、生姜、玉ねぎ 白い食材 大根、白菜、里芋、レンコン、豆腐 潤肺 梨、びわ、りんご、ゆり根、金柑、銀杏、杏仁 山芋、木耳、白木耳、クレンソウ、くわい、春菊、ズッキーニ、ゆり根、あんず、いちじく、柿、干し柿、スタチ、バナナ、琵琶、みかん、リンゴ、アーモンド、銀杏、杏仁、松の実、落花生、ハト麦、豆腐、豆乳、梨、はちみつ、ブドウ、大根、里芋
			健脾	胃腸を整える	穀類、とうもろこし、さつまいも
			利尿作用		利尿、健脾（黒豆、大豆、小豆、緑豆、ナタメ、エンドウ豆） 利尿（白菜、小豆、エンドウ豆） 利尿（ハト麦、瓜類）
抗酸化作用		緑黄色野菜、アブラナ科の野菜（ブロッコリー、キャベツ、小松菜、ケール、チンゲンサイ、白菜、ルッコラ、大根、わさび等			



有限会社アルファー 商品表示課
 中医学指導士 中澤佐江子
 ※無断複製及び転載を禁じる

2 回目

免疫力アップに腸内細菌を整えることでアプローチする作戦です。

1 番目は食物繊維の豊富な野菜を食べようでした。

2 番目は発酵食品を沢山食べようでした。

そして、第 2 回は 3 番目 **抗酸化作用のある野菜を食べよう** です。

3 番目は野菜の王道。抗酸化作用のもの。ビタミン A C E、ポリフェノール、抗酸化作用のあるビタミン類を多く摂る。

ビタミン A 体内の粘膜を正常にしてくれる・・・ にんじん 小松菜 ほうれん草 には

ビタミン C 抗酸化作用・・・ れんこん、ジャガイモ、ブロッコリー、イチゴ、小松菜、赤ピーマン
キャベツ

ビタミン E 血流改善、抗酸化作用・・・ カボチャ、ほうれん草、菜の花、ブロッコリー

ポリフェノール 抗酸化作用・・・ アントシアニン（ブルーベリー、黒豆、）カテキン（りんご、緑茶）（ポリフェノールは 腸内細菌の有用菌を増加させる効果もある。）

(つづく)

中澤佐江子

・今週の特売

青森県産特別栽培津軽りんごサンふじ 24-26 玉規格・・・残り 50 ケースほどとなります。

青森県産特別栽培津軽りんごサンふじ 28-40 玉規格・・・3 月いっぱい特売予定です。

・商品案内変更

月間テーマを 2 月から 3 月に変更。

今月の Nourishing Vegi を変更

北海道産特別栽培中村さんの玉ねぎ L サイズ・・・終了

北海道産和田さんの畑ごぼう・土ごぼう・・・在庫販売

山口県産特別栽培岩国レンコン・・・特別栽培の分は終了。慣行栽培の分は

3 月いっぱい継続予定。

愛知県産ビーツ・・・休止

宮崎県産特別栽培甘さきわだつ豆シリーズ・・・終了間近

千葉県産農薬化学肥料不使用落花生・・・終了

愛媛県産岡野さんの瀬戸内せとか・・・終了

高知県産特別栽培青山さんの土佐文旦・・・終了

熊本県産特別栽培吉田さんの津之輝・・・終了

それでは、今週も、御注文の程、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