

いつもありがとうございます。

W2 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。

・年末年始の発注書の配信スケジュールについて

事務所休業日・・・12月30日～1月3日

ターミナル休業日・・・12月30日～1月2日

年内最終出荷・・・12月29日（木）

年明け出荷開始・・・1月3日（火）

1月3日出荷より商品は出荷されますが、

事務所機能は1月4日より再開となります。

・発注書配信スケジュール

W 2・・・配信：12月28日（水）締切：1月5日（木） ←今ここ

W 3・・・配信：1月9日（月）締切：1月12日（木）

・2022年最後の発注書配信です

毎週お送りさせて頂いている発注書とこの本文ですが、

いつの頃からか、私自身から者のスタッフ、それぞれの立場で寄せ書き的に書くようになりました。

ひとつには、私自身が歳を重ね、抽象的な内容が多くなって来たことで、

『これでは、いかん』との思いからです。

それに加えて、スタッフひとりひとりにも、

自信と責任を以って仕事に当たってほしいとの願いからです。

中学 2 年生の時に、すべての事から自由になろうと決めて、

今を否定する事から始まったように思います。

その延長線上で、漠然とですが『自然の摂理と共に』生きていこうと決めた時期がありました。

仕事を選ぶ時も、此処から外れる事は当然ありません。

その様に考えると、食べ物商売をする事は必然だったかもしれません。

『腹を満たす』『舌を満たす』これが食べ物商売の充分条件ではないと考えて来ました。

このテーマ上に、生きていくうえでもっと大切なことが、

実は食べ物商売には必須なのだと捉えて来ました。

その食べ物商売の小売業の業態も多様化を始めていますが、

この国では、街の食糧品屋として昭和初期まで続いて、

八百屋や魚屋や、肉屋、乾物屋が、

今ではスーパーマーケットに業態変更していますが、

この『見て買う』はこれからも残り続けていくと想像しています。

ただ、売る中身はどんどん進化していくと予想しています。

ひとはそれほど馬鹿じゃない といつも思っていました。

これからもそうです。

これが商いの基本だと思います。

賢い人から順に理解してもらうことが、益々これから重要な要素になり、

その事が商売の発展に繋がって行くと考えています。

既にそのテーマで小売り事業を展開し、多額の益を得ている企業は、

この国にも、世界にも存在します。

それらは、食の権威として隆盛しているのではなく、暮らしの権威として、隆盛できていると思われます。現実には身を置きはするけれど、意識は希望や夢を追いかけます。それが『暮らし』だと思います。

これからも、その姿勢に磨きをかけて行きたいと考えています。御期待願えれば幸いです。(吉田清一郎)

・北海道産の商品について

この年末に、和田さんのごぼうで余計な心労を抱えさせてしまったこと、申し訳ございませんでした。

12月27日現在、和田農園様に周辺含めて状況を確認しましたので報告です。

12月17日頃の寒波から依然として物流に影響が出続けている状況です。道路状況は解消し始めているようですが、未だ遅れが発生しているようです。

和田農園様からの商品はJRコンテナでの仕入となっているのですが、先日の寒波の影響から、まだ抜け出せそうな状況にはないそうです。

原因としては雪が重すぎて除雪ができないからだそうです。そのため、年内のJRコンテナでの輸送は、ストップ。

年明け1月5日より産地で集荷・出荷ができそうということです。

この件で一番影響を受けそうなのがゴボウです。年内でご注文を頂きました企業様に最大限納品するために、持ち合わせている分はほぼ全て放出した状態です。

次回入荷が1月10日頃となりますので、
それまで一部企業様にはご迷惑をおかけすることとなりますが
宜しくお願い致します。(吉田麻衣)

・北海道 和田さんの 新物 ネバリスター

やっと新物の取扱が出来るようになりました。
和田さんのネバリスターは食べた人はすぐにわかるのですが、
みんなが大好き大川さんの栗南瓜と同じように
誰もが必要美味しいと思うネバリスターです！



画像からだけでは、分かり難いかもしれませんが、
カットしたり、すりおろせば、キメの細かさがすぐに分かります。

その他にもアクが少なく、
変色しにくいのも特徴に上げられます。

アクが少ないからなのか、
濃い味なのですが、沢山食べても全然飽きがることはない美味しさが、一番の自慢です。

和田さんの長芋とネバリスターの箱には、「**医食同源**」と記載されていますが、

改めてインターネットで検索してみると、

『 **病気を治療するのも、食事をするのも、共に生命を養い、
健康を保つためには、欠くことが出来ないもので、源は同じ** 』

という考えでした。

安心安全とよく言われていますが、食べても安心、食べても安全という、
言ってしまうとプラスでもマイナスでもないのかなと感じてしまいますが、

医食同源は食べて病気を治し食べて健康増進とプラスの考えの為、
より進んだ考えに思います。

その上で、和田さんの作物はどれも美味しいんです！

和田農園シリーズで取扱われている企業さまは比較的多いのですが、
長芋とネバリスターに関してはどちらかのみを選択されることが多いです。

しかしおススメは、市場の長芋を含めて、和田さんの長芋と、ネバリスターで松・竹・梅の構成を作ることです。

幅広い層のお客さまの選択肢を拡げることで、得られる効果も高まり結果もついて来ます。新物に代わる、このタイミングを有効利用してみても如何でしょうか。

長芋も新物に代わります。(有安海)

・冬のトマトについて

丸ごとトマトのチーズ焼き

📌 レシピを保存



丸ごとトマトを使った簡単レシピ。

📌 アルファー

材料 (3人分)

トマト	3個
<u>にんにく</u>	1片
<u>オリーブオイル</u>	適量
ベーコン	2枚
ピザ用チーズ	適量
塩コショウ	少々

W1 週から、高知県・池さんの、とさいずまフルーツトマトが新登場しました。

上記を含め、

アルファーで取り扱い中のトマト・ミニトマトの種類が増えました。



丸ごとトマトのチーズ焼き

トマトと言えば、夏野菜のイメージですが、寒い環境の方が、トマトに旨味を生み出すとされ、秋冬での栽培も盛んに行われています。

又、ヨーロッパでは、

「トマトが赤くなると医者が青くなる」

ということわざがあるほど、

リコペンやビタミン E 等、栄養価が高く、

寒さで弱った身体に優しく、是非冬でも食べていただきたい食材です。

昨年配信の w1 発注書本文でも、

弊社中澤が「トマト鍋」について書かれていますが、

(【w1 発注書】<https://www.alphar-net.com/mail/202301mail.pdf>)

他にも暖かいメニューでトマトを食べるレシピが多くあります。

【丸ごとトマトのチーズ焼き】

(<https://www.youtube.com/watch?v=y1TIQ2wRFPM>)

トマトに多く含まれる栄養素・リコペンは、
オリーブオイル等の食用油と一緒に摂取すると、
吸収量が4倍になるとされています。

つまり、加熱すると美味しさ以外にも嬉しい点があるのです。

冬も美味しいトマトたちをぜひご検討ください。(販促部:吉田紗知子)

・料理動画のご紹介 筍と春雨の春巻き



<https://youtu.be/XLhZRwyyzto>

レシピは、クックパッドをご覧ください。

たけのこと春雨の春巻き

<https://cookpad.com/recipe/4471898>

このレシピは、累計 59,887 回アクセスあり、人気 NO. 2 です。

春雨と筍の食感と、ニラ、生姜、にんにく、ごま油の香りが、
とっても食欲をそそります。

これは我が家の大好きなメニューです。

食べたくて、神戸の中華屋さんに行きたいくらいです。

最近は揚げ物が嫌で、随分遠ざかっています。

実は、先週全粒粉の皮で餃子を作り、お腹いっぱい食べました。

「だれが焼いたの？」と、自慢たらしく聞かれて、

「え？誰が作ったの？」と、こんなやり取りを、小豆島でしました。

春巻きを自家製小麦で作りたいものですが、油で揚げるのが、とてもハードル高いです。



そういえば、こんな私でも、タルトやパイを焼いたりするのは大好きで、

先週は、ラ・フランスのジャム開発に、ひと段落したので、

ラ・フランスのタルトを焼いてみました。

美味しかったのは言うまでもないのですが。

最近やっと、自家製小麦でパンを焼き始めました。

美味しいのですが、毎回、製粉して篩に何度もかけてから焼きます。

途方もなく面倒くさい事をやっている気がしますが、それほど苦にはならないです。

寒くなり、クッキングストーブを使うようになりましたので、

パンドカンパーニュを 年明けには挑戦してみます。(中澤佐江子)

・千葉県産 岩井さんの乾燥落花生（有機栽培落花生使用）



毎年恒例の乾燥落花生が今年も新登場です。

国産で、生産者がはっきりしていて、
有機栽培な落花生はなかなかありません。

弊社の一部には熱狂的なファンがいます。

今年は過去の規格・袋とは違って 110g のスタンドパック
のみとなります。

ジッパー付きですので食べきらなくても保管が楽です。

価格を抑えるための直送手配も可能ですので
節分へ向けての準備にご活用ください。

(吉田麻衣)

・最近よく聞く『甘太くん』のすごいところ

最近というわけではないけど、『甘太くん』を目にする機会が増えてきたし、取り扱っている企業様が増えているようなのでどういものか少し調べてみました。

『甘太くん』の基準・定義としては

- ① JA おおいた系統からの出荷であること
- ② 品種は『紅はるか』のみ
- ③ 苗はウィルスフリー苗のみ
- ④ 収穫後、一定の条件下で 40 日以上貯蔵したもの
- ⑤ 糖度調査を実地
- ⑥ 品質チェックを行った圃場のもの

だそうです。

2005 年から試験栽培を始め、

(この頃は紅はるかという品種名はまだ登録されていなかったそうです)

今では『甘太くん』というブランド名でしっかり認知されるほどにまで成長しています。

いまが 2022 年なので少なくとも 17 年もその努力をしていると知ると頭が下がります。

比較として弊社のさつま芋代表として福井県の吉村さんの『ほっこり金時』。

① はアルファーなのか JA おおいたさんなのかの違い。

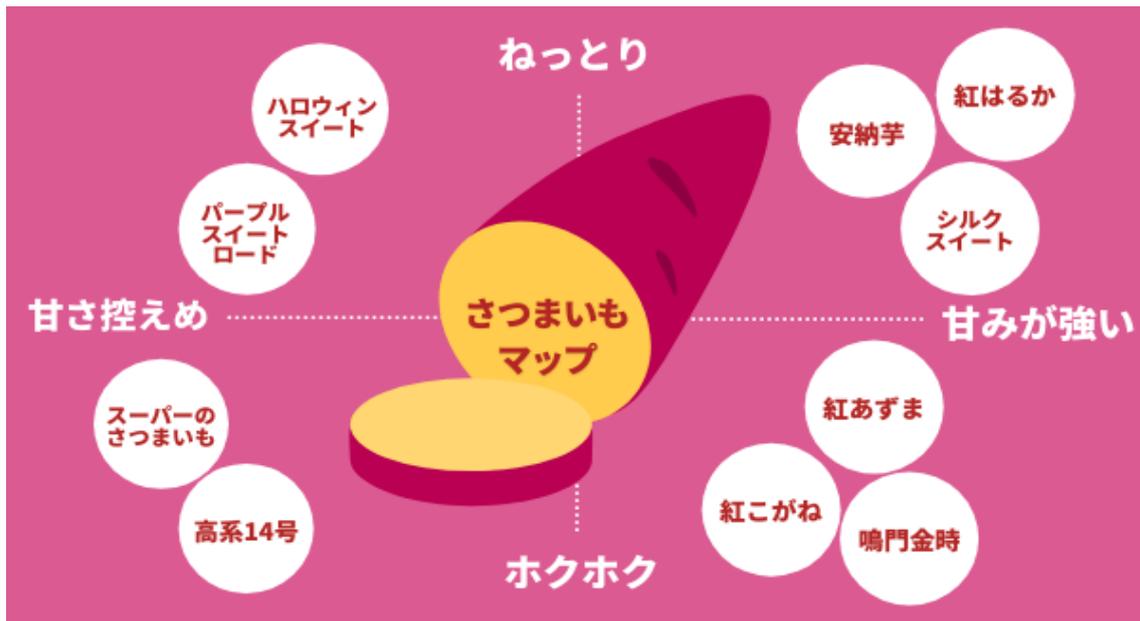
どこが ②～⑥を 管理しているのかだけ。

② は JA おおいたが主体として選択した『紅はるか』。吉村さんは『高系 14 号』。

以前紹介した際に見てもらいましたが、『紅はるか』とは真逆の位置にある品種。

ただ、これは畑に合った品種選びや、

消費者の好みによるので、どれが優位かは一概には言えない。



調べてみると、豊後大野市がJA おおいたさんのメイン産地で火山灰が蓄積した赤土と黒土の混じった土壌ということだそうです。

以前紹介しましたが、サツマイモは育った畑でも特性が変わります。上記の土だと保水力が強いので、ねっとりとした感じになりやすいです。

吉村さんのところは砂地がメインなので、ほくほく系。そう考えるとどちらも適した品種選びをしているように見えます。

③は ウィルスによる品質低下を防ぐため。

ウィルスフリー苗とは植物の生長点付近を摘出して培養することによりウィルスに感染していない苗を作れるとのこと。

吉村さんはメリクロン苗。分裂組織を無菌培養した苗のコト。

手法は違ってもこれらの目的は同じ。

測定日	生産者	品種	上部 糖度	中部 糖度	下部 糖度
2021/11/17	吉村さん	高系14号	8.4		11.8
2021/11/16	風土	シルクスweet	16.4		10.6
2021/10/1	夢百笑	糖蜜あんのう芋	11.2	11.6	10.3
2021/9/3	讃岐有機農園	坂出金時	9.6		9.9
2021/9/3	讃岐有機農園	ハロウンスweet	10.2		11.3
2020/8/7	讃岐有機農園	ハロウンスweet	12.9		11.6
2016/9/9	園田真さん	紅はるか	11.2		12.1
2015/3/24	吉村さん	高系14号	13.3		12.5

④は 収穫後の貯蔵期間。

JA おおいたさんでは 40 日以上。吉村さんは収穫が 9 月頭からで、
弊社に向けては 11 月頃なのでざっと 60 日くらい。

⑤は 糖度管理。

古いデータも混じっていたり今年のデータが入っていなかったり、
生のサツマイモのデータですが、
アルファーでは基本的には糖度測定はやっています。

紅はるかの焼いた後の糖度ばかりで、生が調べてもなかなかなかったですが、
見つけた農家さんの HP ではだいたい 6 度～11 度の間くらい。
吉村さんは表のとおり。だいたい同じ。

⑥は 圃場そのもののチェック。

JA おおいたさんがどうやってチェックしているかはわかりませんが、
弊社では、全ての産地様から、全ての品目で栽培履歴の確認をしているので、
圃場のチェックは大丈夫です。

たらたらとほとんど結論ありきで書いてきましたが、
上記の甘太くん基準を、アルファーと吉村さんでは満たしているようです。

ただ、これらのものは生産者一人で単年で達成するのはそんなに難しくはなく、それを複数の生産者で複数年維持・向上し続けることは、一気に難易度が上がります。ちょっとでも油断すると品質から何から崩れていきます。

そこが『甘太くん』の というか、JA の本当にすごいところ。

『甘太くん』のすごいところを見習って、
来年は、各生産者様との基準の共有・強化を図り、
品質の維持・安定を当たり前に行えるようにしたうえで、

取り組んでいただいている企業様に、
弊社と付き合い更なるメリットを提供するための手段・手法を開発していこうと思います。
(吉田麻衣)

・1 月 月間テーマ【ブレインフード】 脳が元気になる食べ物って知ってる？

1月の月間テーマ **ブレインフード** https://www.alphar-net.com/ ALPHA
～健脳食で老けない脳を作る習慣を～
脳が元気になる食べ物って知ってる？
脳内の幸せホルモン=セロトニンは腸で生成されます。
脳腸関連 脳と腸は、お互いに強く関係し合っていて、腸の健康は、脳健康にもつながります。
■ 1月は特に...
「お正月に食べすぎて、腸に負担がかかりやすい」
「受験シーズンであり、脳をよく使う」
健脳食で、乗り切りましょう!
レンコン団子 生姜鍋 ←レンコンを使ったレシピはこちら！
かぼちゃパイ 南瓜を使ったレシピはこちら！→

W2 でのご提案となり恐縮ですが、

今回は **1 月の月間テーマ【ブレインフード】**について書かせて頂こうと思います。

『**脳が元気になる食べ物って知ってる？**』というキャッチの通り、
健脳食で老けない脳を作る習慣を作りましょう、という御提案です。

しかし、パネルにもありますが、ただ健脳食といっても、
脳にのみ作用するような栄養素を重点的に摂取すれば良い、ということではありません。

そこで重要になってくるのが『**脳腸相関**』という言葉の理解です。

言葉通り、脳と腸はお互いに強く関係し合っているということで、
腸が健康でなければ、いくら脳を元気にしようとしても効果が薄い、
ということです。

また、脳内の幸せホルモンとされているセロトニンは、腸で生成されます。
これらのことから、**脳と腸の両方を補っていくことが重要**ということになります。

今回、それらを補う食材として、是非食べて頂きたい「レンコン」と「南瓜」をピックアップし、
それを使った料理を、パネルにて取り上げています。

■レンコン

不溶性・水溶性食物繊維の両方を含みます。

これらは不要な物質の排出を助けるので、腸を元気にし、
「よく働く脳」への改善を助けます。

今回、レシピとしてレンコン団子を使った鍋を掲載していますが、
鍋であれば、他の様々な食材も一緒に摂取出来ます。

例えば、脊髄を補い、脳髄を活性化させる「健脳」の効果を持つ鰯を出汁に使う、
βカロテンを多く含む人参や、ビタミン E を含むほうれん草を具材として入れる、など。

工夫次第で、より健脳食として効果の高いものとなります。

■ 南瓜

南瓜はウリ科の中で、唯一身体を温める効果を持ち、血の巡りを良くしてくれます。そうすることで、腸で吸収した栄養を、しっかり脳まで届かせることができます。

かぼちゃパイに使用する牛乳、バターのような乳製品は、必須アミノ酸であるトリプトファンを含みます。このトリプトファンは、先ほど幸せホルモンと紹介した「セロトニン」の生成に必要な栄養素です。

やや複雑な内容となっておりますが、繰り返しお伝えすると、

脳を元気にするには、脳と腸の両方を補っていくことがカギとなります。

お正月は運動量も少なく、食べすぎることが多いので、腸に負担がかかりやすい時期。また、受験シーズンでもあり、それらを控えたお子さんは、寒くても良く働く脳でありたいですね。もちろん、新たな年の出発点として、脳を健康に、良く動かしていきたいという思いは、誰しもお持ちだと思います。

上記パネルは Dropbox にて、データのダウンロードが可能です。是非売り場等へ掲示して頂き、スーパーマーケットへ足を運ぶお客様のもとへ、これらのことを発信して頂けたらと思います。宜しく願い致します。

(販促部：渡部智加)

・新登場

千葉県産 岩井さんの乾燥落花生・・・受注状況によっては
延着の可能性があります。

・商品案内変更

宮崎県産 誠のチマサンチュ・・・数量調整の可能性あり
宮崎県産 特別栽培 誠のミニトマト・小鈴・・・数量調整の可能性あり
熊本県産 木下さんの濃厚ミニトマト・・・数量調整の可能性あり
北海道産 金子さんの有機栽培紫蘇ジュース・・・価格変更。値上げ
高知県産 特別栽培 明神さんたちの里芋・・・休止。再開は w3 予定
高知県産 明神さんたちのキクイモ・・・休止。再開は未定

・終了

香川県産 有機栽培 坂出金時
北海道産 山西さんの百合根

・1 月新登場予定

岐阜県産 特別栽培 さといも・唐の芋・・・w3 予定
茨城県産 有機栽培 ORAGNIC 八郷ねぎ・・・w3 予定
長崎県産 特別栽培 なんぶブロックリー・・・w 4 予定
鹿児島産 特別栽培 与論のスナックインゲン・・・w 4 予定
長崎県産 特別栽培 なんぶスナップエンドウ・・・w 4 予定
熊本県産 特別栽培 吉田さんのはるか・・・w 6 予定
熊本県産 特別栽培 吉田さんのスイートスプリング・・・w 6 予定
熊本県産 興梠さんのさつま芋・紅はるか・・・w 7 予定

それでは、今週も沢山の御注文のほど、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