

いつもありがとうございます。

W25 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。

### ・業事務課(受注処理係)からのお願い

受注締切時刻、毎週木曜日 14 時とご案内させて頂いております。

御多忙のところ申し訳ございませんが、期日までにご発注の程宜しくお願い致します。

(辻有利子)

### ・夏に向けた、エスニック料理と野菜について

#### 【夏に向けた、エスニック料理】

##### 【パイナップルとココナッツのアイス】

パイナップル:疲労回復や夏バテ対策

##### 【ガパオライス】

ピーマン・パプリカ:疲労回復に働きかける  
生姜:発汗作用で、夏バテ防止



私の通勤途中の駅前には、有名なアジアエスニック料理屋さんがあります。

季節を問わず人気のお店ですが、  
外気が暖かくなり、南国に思いをはせる夏が近づくにつれて、  
さらに多くの人たちが、お店に吸い寄せられている様子を目にします。

エスニック料理は、野菜をふんだんに使う料理が沢山ある他、  
使用されるスパイスや調味料には、食欲増進の効果があります。

夏に向けた健康づくりにも良い、  
エスニック風料理に使える商品について書いていきます。

【パイナップルとココナッツのアイス】 沖縄県産 特別栽培 栗野さんのパイナップル 各種  
ココナッツミルクを凍らせてつくるアイスです。  
ココナッツミルクのまろやかさが、パイナップルと合わさり、  
さっぱりとしたデザートになってくれます。

パイナップルは、ビタミン B1・B2・C・クエン酸などが多く含まれている為、  
疲労回復や夏バテ対策にも良いフルーツです。

#### 【ガパオライス】

高知県産 特別栽培 山本さんのミネラルピーマン、  
宮崎県産 須川さんのパプリカ、  
高知県産 特別栽培 西村さんの四万十源流生姜

豚や鶏のひき肉、赤パプリカ等を、ナンプラーで味付けして炒め、ご飯に乗せた、  
タイのソウルフードです。

ナンプラーが無くても、オイスターソースなどで作ると、  
クセが少なく食べやすいガパオライスが出来上がります。

こちらも、ピーマン・パプリカに多く含まれる、ビタミン A・C が疲労回復に働きかけ、  
生姜が、発汗作用で余分な熱を取ってくれる等、  
夏バテ防止に良い食材が沢山使用されています。

本格的な夏に近づくにつれて、雑誌等で特集される回数なども増えるエスニック料理。  
**是非、売り場づくりの参考に商品と合わせてご検討ください。(販促部:吉田紗知子)**

### **・ニュージーランド産 防カビ剤不使用 ライム**

先日、スーパーで柑橘の売り場を見ていた時のこと。  
外国産の柑橘がたくさん並んでいたのですが、**どれも防カビ剤が使われているものでした。**

防カビ剤を使用していることは、表記義務がありますので、  
必ず確認できるようになっているのですが、  
意識して見てみると、何種類も防カビ剤が使われており、意外にも多いことに驚きました。

**不安を煽りたいわけではありませんが、**  
防カビ剤が使われていない外国産の果物は、少ないのだなと思いました。  
果皮を洗えば、ある程度は落とせるそうですが、  
レモンやライムなどは、絞ったり、皮ごと使ったりする機会が多いと思いますので、  
どうしても気になってしまいます。



弊社が取り扱っている、ニュージーランド産のライムは、防カビ剤不使用。  
産地は、ニュージーランドの中でも、特に柑橘に適した風土である、  
ギズボーン州というところです。

地図で見ると、この場所です。  
柑橘のほかにも、「シャルドネの首都」と呼ばれるほど、  
ワイン用のシャルドネ栽培も盛んなのだそうです。

**生産者の パーターさんは、害虫駆除に肉食の蜂を用いて、  
農薬の使用を減らして栽培されています。  
また、農薬や液肥の散布履歴を取り寄せ、  
外国産であっても、可能な限り栽培の詳細がわかるよう調査をしております。**

実際に、このライムを頂き、焼き魚にかけて食べましたが、  
レモンとは違った風味の良さがあり、とても良いアクセントとなりました。  
他にも、お酒に使ったり、炒め物に使ったりと、レモンと同じように使えますが、  
やはり、このレモンとは違う風味が魅力なように思います。

現在入荷しているものは、写真のものより小ぶりになっていますが、  
果汁は多くて、果肉も盛り上がるほど詰まっています。

近年、レモンやライム、オレンジ、ブドウなど、海外から輸入される果物も、  
種類・品種がより豊富になってきています。

そのように消費者の選択肢が増える中、安全性はもちろんですが、

**栽培されたのが海の向こうでも その美味しさ、生産者の考えや理念が伝わるような、  
そんな青果をお届けできればと思います。(販促部：渡部智加)**

**・月間テーマ ビデオ 7月 クールダウン 旬の野菜で猛暑を乗り切る ビタミンB群とCを摂取して身体の火照りを取る 横型と縦型**

七月の月間テーマ クールダウン

旬の野菜で  
猛暑を乗り切る

ビタミンB群とCを摂取して  
身体の火照りを取る



ニラとんにくの餃子

レシビ

動画

**ビタミンB1+アリシン**

糖質や脂肪がエネルギーになる時に潤滑油になる  
一緒に食べると  
ビタミンB1の  
吸収率アップ



豚肉 うなぎ にんにく ニラ

七月の月間テーマ クールダウン

旬の野菜で 猛暑を乗り切る

ビタミンB群とCを摂取して身体の火照りを取る



ニラとんにくの餃子

レシビ

動画

グレープフルーツゼリー

レシビ

動画

レシビ

オクラの炒め物

レシビ

**ビタミンB1+アリシン**

糖質や脂肪がエネルギーになる時に潤滑油になる  
一緒に食べると  
ビタミンB1の  
吸収率アップ

豚肉 うなぎ にんにく ニラ

**ビタミンC**

ストレスが続くと大量消費され  
足りなくなる

じゃがいも オクラ レモン

**清熱 滋陰**

涼性の食材から  
水分の多い物を摂る

大根 小松菜 そば

**養心安神**

心を強める  
赤い食材

パプリカ  
トマト たこ

7月クールダウン 旬の野菜で猛暑を乗り切る **縦**

<https://youtu.be/dCDMWW0N7hs>

7月クールダウン 旬の野菜で猛暑を乗り切る **横**

<https://youtu.be/-TcOdVEPH40>

今回は 食べ物で夏バテ予防をする事をテーマにしています。

夏に育つ、旬と言われる野菜は、身体の火照りを取って 冷やす効果があります。

自然の摂理で、作物はその季節の体調に合うようにできています。

基本的には、それらを踏まえて、

栄養的には、冷房と外気温で弱った自律神経に効果のある食べ物を

中医学的には、消化機能、脾を整える事を中心に、説明していきます。

次の8月は 熱中症予防、9月は 疲労回復に繋がっていきます。

この3か月の、外的環境には、脾を大事にする事、

つまりは、消化機能 胃腸と言う事になってきます。

脾の食材は 黄色の食材で、代表的なものは、

さつまいも、とうもろこし、きび ……となってきます。

3か月、トータルで見て頂けたら 良いかもしれません。

**まず、できたばかりの7月をご覧くださいませ。（中澤佐江子）**

## ・兵庫県 淡路島 玉ねぎ視察に行ってきました

先日の台風でひどい大雨の時に、出雲の株式会社ウシオの角田バイヤーと淡路島の伊吹農園さんと新家青果さんへ視察訪問してきました。

1日目の伊吹農園さんに訪問した際には、雨はほとんど降っていませんでしたが、風が強く1メートルの距離で会話していても聞き取るのに苦労するほどでした。



もうすでに伊吹さんの淡路島玉ねぎの取扱はスタートしておりますが、  
今から収穫していく予定の圃場の状態はこんな感じです。

左の画像は手の届く範囲をパッと見渡した中で大きそうなひとつを抜いたものですが、  
恐らく 3L ほどの大きさをしており、ズッシリ重量感もありました。

パッと見渡した中と言いましたが、

右の画像を見てもらうと分かるように、多少の大小はありますが、

玉傾向にあることが読み取れそうです。

今年は雨が多すぎるわけではないですが、伊吹さんは肥大期に雨が多く降ったことで、  
ズッシリ大玉傾向になりそうとのことでした。



そのことに寄る伊吹さんの懸念は、  
収穫後の腐敗率が高くなってしまわないか・・・  
という事でした。

アルファーに送ってもらった白玉ねぎの画像には  
なってしまうのですが、  
ここまでしっかり乾燥してもらってれば、  
そうそうクレームになってしまうような  
品質ではないので、アルファーとしては気を付けて  
いれば問題ないように思っております。

もうひとつの問題が想定よりも大きくなりすぎていることから、

隣に植えている玉と当たってしまい、若干の変形が出てきそうだという事です。

これも箱詰めされている白玉ねぎを見ると、キチっとした選別してもらっているのか、

そう気になる変形果は見受けられないので、

伊吹さんが追い求めるレベルの高さが、そう伊吹さんに言わせているのかと嬉しくなりました。

先にお話した、今年の玉流れは大玉傾向にあります。

スーパーさんでは販売しにくいことから、加工や学校給食に出荷しているのですが、給食が止まる7月下旬ころから困るなあ・・・と、

アルファも今までであれば、助けたくても難しかったのですが、

今年からは協力できる何かを見つけ出していきます。

伊吹さんへ大玉の3Lサイズ（約500g/玉）の条件を聞いていると、思いの外、スーパーさんで面白い企画を組めそうな条件ばかりでした。

しかし、全体での発注書へ組み込むことは出来そうもございませんので、

ZOOM商談をさせて頂いている企業さまを中心に御提案させて頂こうと思います。

今年は発注書に載せられないが、面白い企画が沢山出来そうです。（有安海）

### ・奈良県産特別栽培小林さんのトマト

今週の納品分からスタートしている小林さんのトマトのお話です。



3回にかけて

高知県産特別栽培山本さんのミネラルピーマンの話をしてきましたが、実は小林さんは海洋深層水での微生物の生育こそはしていませんが、

山本さんと同様に畑づくりそのものが非常に重要であると気づき肥料設計等を毎年、ちよとずつ畑に合わせて更新しています。

なぜ、そのようになっていったのかの経緯を説明するわけですが、



まず就農当初は有機栽培をやっていました。

これを3年ほど継続していたのですが、収穫量が伸びずに大失敗をされたそうです。  
まあ、これはそもそも農業の知識と経験が不足していたので致し方なしだったそうです。

次にやったのは肥料（窒素）与えまくりで収穫量を伸ばす作戦にでました。  
これは一時的には効果はありましたが、やはり大失敗に終わりました。  
結局3～4年くらいの期間で断念しました。病気や害虫や奇形が増えまくったそうです。

窒素は植物の成長には欠かせないのですが多すぎるとひどい副作用があります。

まず、味がぼやける。  
これは大きくなる速度に栄養を作る速度が追い付かないためです。

つぎに、奇形が多くなります。  
何故そうなるのかは分からなかったですが、奇形が多くなるそうです。  
さらに、軟弱徒長しやすくなります。  
軟弱徒長はわかりやすくいうと弱いまま成長してしまうということです。

最後に病気や害虫が非常に多くなります。  
本来、植物に吸収された窒素は  
硝酸態窒素→アンモニア態窒素→アミノ酸へと変化していきますが、  
植物の窒素をアミノ酸へと変化させるスピードよりも吸収するスピードが多いと、  
硝酸態窒素やアンモニア態窒素が植物の中に溜まります。  
これが害虫にとって『いいにおい』であるため害虫が寄ってきます。

また、前回に紹介しましたが化学肥料が多い畑では微生物も少ないうえ、

軟弱徒長している植物は病気への抵抗力も少なく、  
病気も増えていくということになります。

最後のダメ押しとして、塩類集積という形で  
肥料中の塩分が畑の表面に白くたまる現象が発生したため、  
このままではいけないと思い立ち、間をとって特別栽培へとシフトを決心したそうです。

特別栽培へとシフトした際には最初のうちは化学肥料をまかないことに  
非常に抵抗があったそうです。  
何度も肥料をまきたくなったそうですが、  
白くなった畑や病気になった野菜を思い出しては我慢したそうです。

特別栽培へとシフトしてからだいたい 10 年くらいになるのですが、  
今では毎年土壌分析をして  
どの畑にどの肥料をどれくらいまくかを検討しています。

ここまで畑に気を配るのも有機栽培、慣行栽培両方で  
大失敗を経験したからだと話されます。  
今はまだ収穫開始したばかりであるため、1 段目から 2 段目のトマトになります。  
まだ味がのるには早いといえば早いです。

ので今はまだ熊本県産河野さんのトマトや長崎県産なんぶトマトを、  
メインにご注文いただく方がいいかもしれません。

6 月下旬ごろには 3 段目 4 段目に差し掛かる頃なので、  
そのころには終了直前となっている上記のトマトから、  
リレーでご注文いただくのがスムーズだと思います。

## ・新登場

奈良県産 小林さんの胡瓜

## ・商品案内変更

熊本県産 特別栽培 河野さんのトマト・・・数量調整の可能性あり

熊本県産 特別栽培 河野さんのトマト・・・特売規格の縛りを削除

新登場予定商品追加

ニュージーランド産 防カビ剤不使用ライム・・・M 規格休止、L 規格再開

熊本県産 木下さんの濃厚ミニトマト・・・終了間近

兵庫県産 養父養生にんにく・金剛純白 L・・・休止

## ・終了

青森県産 特別栽培 津軽りんご・サンふじ

北海道産 和田さんの畑ごぼう

北海道産 有機栽培 一戸さん・森谷さんの畑ごぼう

熊本県産 特別栽培 吉田さんのはるか

長崎県産 特別栽培 なんぶとうもろこし

## ・6月新登場予定

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

鹿児島産 特別栽培 風土の栗南瓜・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

## ・7月新登場予定

宮崎県産 特別栽培 風土のバリっと肉厚ピーマン・・・w27より新登場予定

山形県産 庄内砂丘メロン・・・w27より新登場予定

沖縄県産 特別栽培 栗野さんのハワイパイナップル・・・w27より新登場予定

沖縄県産 ゴールドバレルパイナップル・・・w28より新登場予定

徳島県産 野本さんのわかめの力のキタアカリ・・・  
w28 より新登場予定

奈良県産 益田さんの玉ねぎ・・・w28 より新登場予定

北海道産 有機栽培 坂本さんの Organic メロン・・・w29 より新登場予定

ニュージーランド産 防カビ剤不使用レモン・・・w29 より新登場予定

徳島県産 特別栽培 野本さんのつるむらさき・・・w29 より新登場予定

宮崎県産 特別栽培 風土の栗南瓜・恋するマロン・・・w29 より新登場予定

それでは、今週も御注文のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。

有限会社アルファー

吉田清一郎