

いつもありがとうございます。

W33 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。

・じゃが芋 キタアカリ が無くなりました。 (吉田清一郎)

大変恐縮ですが、予定していた福井県産 キタアカリが無くなってしまいました。

W32 以降御注文を頂いているお客さまには大変申し訳ございませんが、
欠品となってしまいました。

また、W33 の発注書も発注書御注文欄にはキタアカリが入っていますが、
これは元々W32 で無くなってしまっている為、
御記入頂きましても欠品になってしまいます。

次の産地は北海道帯広産和田農園の男爵です。

例年であれば8月20日過ぎには入荷しますが、

今年は少し遅れ気味だと知らせが入っています。

大変申し訳ございませんが、

何卒、御理解の上、御了承頂けますよう、よろしくお願い申し上げます。

・2024 年お盆休み配信スケジュール

今年のお盆休みの配信スケジュールです。

本社休み・・・8月10日～8月14日

ターミナル休み・・・8月10日～8月14日

配信スケジュール

w33、納品期間：8月13日～8月18日…

配信：7月30日(火)、締切：8月2日(金)←今ここ

w34、納品期間：8月20日～8月25日…

配信：8月2日(金)、締切：8月6日(火)

w35、納品期間：8月27日～9月1日…

配信：8月19日(月)、締切：8月22日(木)

w36、納品期間：9月3日～9月9日…

配信：通常通り

・8月の月間テーマ ミネラル補給 旬の食材で酷暑に備える

(中澤佐江子)

八月の月間テーマ ミネラル補給

旬の食材で 酷暑に備える

ミネラル補給と水分代謝をよくする夏の食材を

夏の暑さから来るだるさの原因は暑邪。
暑邪には **暑と湿**の性質を持ち
気と津液を消耗させます。

暑邪 対策には、身体にたまった熱を冷まし、
汗で失われた水分とミネラルを補給します。

湿邪 対策には、水分代謝をよくし、
胃腸を健全に保ちます。



木 → 火 → 土 → 金 → 水 → 木

木 → 土 (剋) → 金 → 水 (剋) → 火 → 木 (剋)

鯛のカルパッチョ・ラビゴットソース



レシビ

マッサマンカレー



レシビ

トマト&きゅうり&朝&酢



解暑
生鮮止渴
カリウム
クエン酸
酢

ミネラル 他

汗で失われたミネラルを補給する

カリウム 不足すると脱水症状を招く

クエン酸 疲労原因の一つ 乳酸を抑制

ビタミンB1 疲労物質を分解

マグネシウム 疲労原因の一つ 活性酸素を分解

栄養素をエネルギーに変換時に必要

水分代謝 他

生津止渴 津液を潤す

解暑 熱感やのどの渇きを緩和する

清熱瀉陰 涼性で水分の多い物

健胃健脾 消化機能を高める

にんじん&じゃがいも&落花生



抗酸化成分
糖質代謝
カリウム
マグネシウム
ビタミンB1

八月の月間テーマ ミネラル補給

旬の食材で 酷暑に備える

ミネラル補給と水分代謝をよくする夏の食材を

夏の暑さから来るだるさの原因は暑邪。
暑邪には **暑と湿**の性質を持ち
気と津液を消耗させます。

暑邪 対策には、
身体にたまった熱を冷まし、
汗で失われた水分とミネラルを補給します。

湿邪 対策には、
水分代謝を良くし、
胃腸を健全に保ちます。

トマト きゅうり 朝 酢



解暑
生鮮止渴
カリウム
クエン酸
酢

にんじん じゃがいも 落花生



抗酸化成分
糖質代謝
カリウム
マグネシウム
ビタミンB1

ミネラル 他

汗で失われたミネラルを補給する

カリウム 不足すると脱水症状を招く

クエン酸 疲労原因の一つ 乳酸を抑制

ビタミンB1 疲労物質を分解

マグネシウム 疲労原因の一つ 活性酸素を分解

栄養素をエネルギーに変換時に必要

水分代謝 他

生津止渴 津液を潤す

解暑 熱感やのどの渇きを緩和する

清熱瀉陰 涼性で水分の多い物

健胃健脾 消化機能を高める

8月 ミネラル補給 縦 <https://youtu.be/zpX6ohCmiU4>

8月 ミネラル補給 横 <https://youtu.be/2d8EWSYmG20>

外に出るだけで、うだるような暑さで、へとへとになります。

元気に過ごす為には、**ミネラル補給と水分代謝をよくする夏の食材を摂ります。**

夏の暑さから来るだるさの原因は暑邪です。

暑邪には 暑と湿の性質を持ち、**気と津液を消耗させます。**

暑邪 対策には、 身体にたまった熱を冷まし、汗で失われた水分とミネラルを補給します。

湿邪 対策には、水分代謝をよくし、 胃腸を健全に保ちます。

さて、本題の、汗で失われたミネラルを補給するには、 西洋医学からの観点で、

カリウム 不足すると脱水症状になる。

ビタミン B1 疲労物質を分解します。

マグネシウム 栄養素をエネルギーに変換時に必要です。

クエン酸 疲労原因の一つ乳酸を抑制します。

抗酸化成分 疲労原因の一つ 活性酸素を分解します。

そして

水分代謝に効果のあるものは、中医学からの観点で、

生津止渴 津液を潤す

清熱滋陰 涼性で、水分の多い物で、熱を取り、津液を潤す

解暑 熱感やのどの渴きを緩和する

養胃健脾 消化機能を高める

以上、これらの食材をビデオ紹介しています。

それでも熱中症になってしまったときの対策や、

暑気あたり対策のハーブティーなども紹介しています。

それでは、ご覧くださいませ。

・30 円ほど安く仕入れられます。長崎県 特別栽培 なんぶアイコ (有安海)



今回のお買い得原体仕入れは長崎県の特別栽培なんぶアイコです。
意外と人気があり、原体仕入れを行う企業さまが少し増えてきています。

現在の取扱規格としては、原体 3kg バラ 3,600 円・約 140gp205 円
約 300gp380 円の 3 種をご用意しております。
やはり推しなのは圧倒的に原体の 3kg バラでしかありません。

3kg の原体から 140g 規格をパックしようと思うと、
歩留り 100%の計算をしてしまいますが、
凡そ 21.4 パックほど確保が出来る計算になります。
ミニトマトなので、問題がない限りはほぼ 100%製品化が出来るかと思います。
そうすると、原体仕入れインスタパック時の原料原価としては、
168.2 円と大きく原価を抑えられるようになります。

しかし、ここで多くの方からお話しされるのが、人件費の問題になります。
これは聞こえは良くないかもしれませんが、ハッキリ言ってアルファー所在の大阪府での
最低賃金が 1,000 円をはるかに超えておりますので、
大阪と比較して安い地域であれば、原体インスタパックを実施してもらえ方が、
無駄な経費が削減されるように思います。

というのも、アルファークックの商品はそもそも高い人件費を
商品代に固定費として計上する必要があります。

が、大阪より安い地域であれば、

それだけパックコストを安く抑えられるということになります。

具体的には、このなんぶアイコ 140gp という商品をアルファークックでパックするときには、
人時生産性として、1 時間当たり約 100 パック袋詰めが出来るという計算をしており、
この時の人件費は 12 円になります。

これをアルファークックでは商品代に上乗せをしなければなりません。

上記と比較し、先日検索したら最低賃金が 897 円という地域がありましたのが、
同じ条件で袋詰めをすると、

人件費は約 9 円に抑えられる計算になります。

それもパートさんの熟練度が上がっていくと、もっとも下げることもできます。

アルファークックを販売するときと比べると 3 円ほど粗利額として増えるということです。

削減対象に成ってしまいがちなパートさんの人件費ですが、考え方によっては、
お店の粗利額を増やすことの手法の一つとして捉えることもできそうです。

少し話が逸れた箇所もありましたが、140gp205 円のアルファークックを仕入れるより、
原体 3kg バラを仕入れ、インスタパックでの 140gp $168 + 9 = 177$ 円の方が、
得られる粗利額は 28 円増えるということになります。

パートさんの熟練度を高めれば高めるほど、その粗利額は更に増加をします。

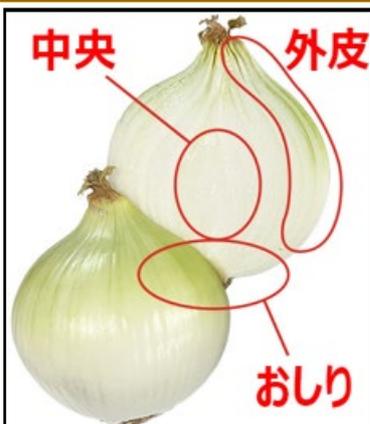
・ **美味しいのに安い！※当社比**

奈良県産 益田さんの奈良玉ちゃん（営業部:生島 麻亜子）

淡路島で玉ねぎが有名なのは、ミネラルの豊富な土壌と温暖な気温・日照時間などから、**甘い玉ねぎが育つため**です。

先週配信した、w32 から新登場している『奈良県産 益田さんの奈良玉ちゃん』は、**そんな淡路島産の玉ねぎと比べても遜色ない商品**です。

測定日	産地	生産者	商品名	品種	硝酸態窒素	糖度		
					(ppm)	おしり	中央	外皮
2023/6/28	奈良県	益田さん	益田さんの玉ねぎ	さつき	検出せず	9.0	10.2	5.8
2023/6/28	奈良県	益田さん	益田さんの赤玉ねぎ	フレッシュレッド	2.7	10.8	9.3	7.1
2022/6/29	奈良県	益田さん	益田さんの玉ねぎ	アトン	検出せず	11.9	11.8	9.2
2022/6/29	奈良県	益田さん	益田さんの玉ねぎ	さつき	検出せず	11.4	10.3	8.8
2021/6/11	奈良県	益田さん	益田さんの玉ねぎ	アトン	検出せず	9.2	10.0	6.6
2021/6/11	奈良県	益田さん	益田さんの玉ねぎ	さつき	検出せず	9.1	9.6	7.4
2020/7/30	奈良県	益田さん	益田さんの玉ねぎ【バクタモン使用】	さつき	検出せず	11.2	12.2	8.4
2023/6/14	兵庫県	新家青果	あまたまちゃん	あまたまちゃん	検出せず	10.2	11.6	5.7
2023/3/2	兵庫県	新家青果	あまたまちゃん	あまたまちゃん	検出せず	16.8	9.7	6.1
2022/2/8	兵庫県	新家青果	あまたまちゃん	あまたまちゃん	検出せず	16.4	9.2	7.3
2023/6/14	兵庫県	新家青果	夏のさらだちゃん	夏のさらだちゃん	検出せず	9.0	10.3	6.8
2023/5/31	兵庫県	伊吹さん	淡路島 白玉ねぎ	ホワイトベアー	検出せず	11.6	12.3	8.6
2020/6/3	兵庫県	伊吹さん	淡路島 白玉ねぎ	ホワイトベアー	2.0	9.6	10.4	6.7
2023/6/15	兵庫県	伊吹さん	淡路島 玉ねぎ	ターザン	検出せず	10.4	10.6	7.0
2022/5/27	兵庫県	伊吹さん	淡路島 玉ねぎ	ターザン	検出せず	11.6	12.0	11.0
2021/4/23	兵庫県	伊吹さん	淡路島 玉ねぎ	ターザン	検出せず	7.4	9.4	7.2
2018/5/9	兵庫県	伊吹さん	淡路島 赤玉ねぎ	くれない	検出せず	12.7	8.7	-



今年はまだ測定していないため、
上記の表は 2023 年以前の結果になります。

現在取り扱っている品種は「さつき・アトン」になりますが、
過去の測定では、この品種は硝酸態窒素は検出せず、
おしり・中央の糖度は 9-12 度と安定しています。

新家青果さんの『あまたまちゃん』は糖度が 16 度を超えていることもありますが、
それ以外の玉ねぎは、糖度が 7.4 度-12 度になりますので、
淡路島産の玉ねぎと比較しても糖度は同程度という事を御理解頂けると幸いです。

糖度では淡路島産の玉ねぎと同程度の『奈良県産 益田さんの奈良玉ちゃん』ですが、『伊吹さんの淡路島玉ねぎ』と卸単価を比較した場合 3 分の 2 以下になります。

※下記の卸単価と粗利率の計算はセンターフィーを含んでいません。

L2 玉の場合	卸単価
奈良玉ちゃん	110 円
夏のさらだちゃん	240 円
あまたまちゃん	215 円
伊吹さんの淡路島玉ねぎ	175 円

※伊吹さんの淡路島玉ねぎは販売終了しました。

『奈良玉ちゃん』を販売した時の粗利率は下記のようになります。

	卸単価 (原価)	販売単価	粗利率
L2 玉	110 円	159 円	30.8%
M3 玉	115 円	179 円	35.8%
〃	〃	199 円	41.9%
L3 玉	160 円	239 円	32.6%

高い糖度・この金額で、さらに特別栽培だと消費者の方へ

アピールしやすいかもしれませんが、

益田農園さんの畑は基本的に斜面のため、肥料抜けがよく特別栽培は難しいようです。

肥料抜けが良いということは、

作物にとって余分な栄養が抜けて必要としている栄養をたくさん吸収するため、

美味しくなる要因となっている、ということでもあります。

・加熱調理にも強いトマト達

(岐阜県産 加藤さんの清見とまと・北海道産 有機栽培 トマトイミニトマト 他)

(販促部:吉田紗知子)

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。

アルファード

材料 (3人分)

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

フレッシュトマトの簡単トマトソース

レシピを保存



冷凍で保存。時間の無い時、パスタに。

アルファード

材料 (3人分)

大玉とまと	2玉
玉ねぎ	1/4玉
セロリ	30g
バジル	6~8枚くらい
にんにく	1片
鷹の爪	1本
オリーブオイル	適量
塩コショウ	少々

加藤さんの清見とまとや、トマトイミニトマト等、
大小トマト類の登場が増えました。

この酷暑で、「冷やす」トマトの食べ方提案が、
レシピサイトでは多い傾向ですが、
無理に身体を冷やさない方が良い時や、
冷やして食べるレシピに飽きたときもあると
考えられます。

提案の幅を広げる事に困った際は、是非、
「**トマトは、加熱調理にもメリットがある事**」を、
活用していただければと思います。

トマトに含まれるリコピンは、
加熱する・油を加える事で
力を発揮しやすいと言われていますが、

にんにく や たまねぎ など、

「アリシン」を含む食べ物と調理する事で、
さらに体内に吸収されやすい構造への変化が、
促進されると言われています。

現在、アルファードでは、

加熱調理に強い「**兵庫県淡路島産 あまたまちゃん**」や、

一気に沢山使える「**岩手県産 有機栽培 みちのく ORGANIC にんにく**」

等が登場しておりますが、

合わせて料理提案も出来ると感じます。

是非、ご活用・ご検討ください。

・「暑くて食欲が減るからこそ、美味しく栄養を摂りたい」そんな方にこそ
＜誠の香り＞大葉 (販促部：渡部智加)

ここ最近、特に暑さが厳しくなってきました。

大阪では、連日最高気温 33～35℃となっており、

高い日では 37℃の予報が出ていた日もありました...

夜間も 30℃越えの日があり、まさにうだるような暑さといったところです。

ここまで暑いと、そうめんや冷やし中華、お刺身などの冷たいものを食べることが、

日々増えているのではないのでしょうか。(私もそうです)

ただ、暑さで食欲が落ち、食べる量自体が減ったり、同じものを食べ続けてしまいがちです。

そうなれば、もっと夏バテを起こしやすい身体になってしまいます。

今回は、そんなそうめんやお刺身、その他さっぱりとした料理に合いやすい食材として、

大葉を推していきたいと思っています！

しかも、ただ大葉を食べてもらうだけではなくて、

食べるならば美味しいのはもちろん、

栄養もあって大葉の香りも楽しめるものを選んでいただきたいです。

そう、『宮崎県産 特別栽培 野中さんの<誠の香り>大葉』が是非お勧めです！



夏に食べやすい料理となると、必然的に大葉を生で食べる機会が多くなります。火を通さない分、香りが楽しめるけれど、香りが強いとハーブ特有のえぐみを強く感じるのでは...

と、思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、

そこがそうでないのが、野中さんの大葉。

「香りの強さに対して、えぐみがなくて美味しい、これなら食べられる」と、ハーブ類が苦手な弊社の社員も、そのように言っているほどでした。

もちろん、感想だけのお話ではなくて、
測定で、実際に硝酸態窒素濃度が低いという結果が出ています。

市場品の結果が古いもので恐縮ですが、
野中さんの大葉は、過去すべての結果をさかのぼっても、
300ppm を超えたことはありませんでした。

葉物野菜は硝酸態窒素が高く検出されやすく、ホウレンソウやチンゲンサイなどは
1,000ppm を超えることが多いことに対して、
弊社で計測した限りでは、大葉は比較的葉物の中では低いものの、
それでも 100ppm 以下の結果も出ていることを考えると、
流石は野中さんの大葉 といったところです。

測定日	栽培区分	産地	生産者名	商品名	品種	硝酸態窒素濃度 (ppm)	糖度
2015/07/23		愛知県	-	大葉	(市場品)	362.0	-
2015/08/01		大分県	-	大葉	(市場品)	362.0	-
2023/02/16	特別栽培	宮崎県	野中さん	誠の香り大葉	自家品種	36.2	6.5
2023/07/14	特別栽培	宮崎県	野中さん	誠の香り大葉	自家品種	63.3	7.9
2024/01/24	特別栽培	宮崎県	野中さん	誠の香り大葉	自家品種	67.8	6.2
2024/04/17	特別栽培	宮崎県	野中さん	誠の香り大葉	自家品種	110.2	7.5

特別栽培で、大葉の各ハウスそれぞれに施す肥料を数キロ単位で細かく調整し、
株自体が健康でいられるように細かな観察を欠かしません。
以前にもご紹介しましたが、上の表で品種が自家採種となっている通り、
特に香りの強い株を探し出して種を採取し、
それを積み重ねてより香りの強い大葉を生み出しています。

その時点で、健康で香りの強い株を見分けていることになりまから、
えぐみが少ないのに香りが強い大葉に育つのは、当然ともいえますし、
その当然は、野中さんの努力によって生み出されているものです。

こんな大葉は、どこにもありません！

また、そうして健康に育った野菜は、必然的に栄養価も高くなります。
食べるならば、美味しくて栄養価の高いもの
食べて健康になれる食材を選んでいただきたいです。

夏バテで食欲が落ちやすい今だからこそ、より強くそう思います。

最後に、弊社のクックパッドページに投稿されている、
大葉を使ったレシピを3つ、ご紹介いたします。

■ 鶏ささみの梅しそポン酢和え

<https://cookpad.com/recipe/6601470>

■ 大葉ジュース

<https://cookpad.com/recipe/3341021>

■ 混ぜるだけ！もずくのきゅうりもみ

<https://cookpad.com/recipe/7602492>

これらのレシピページは、印刷して売り場においていただけます。
是非、ご活用くださいませ。宜しくお願ひ致します。

・今週の成分測定レポート

■北海道産 特別栽培 無限樹のミニトマト・キャロル 10

測定日	産地	生産者・品名	品種	1玉の重量	硝酸態窒素濃度(ppm)	糖度	リコペン μg/100g	β-カロテン μg/100g
2024/7/25	北海道	大川さん ミニトマト	キャロル10	16.8g	検知せず	8.8	9,273	306



北海道産・ミニトマト【キャロル 10】を測定しました。

前回は、去年の 2023/8/31 に測定を行っています。

糖度が 8.4→8.8 と、前回から数値が上がっています。

例年・同時期の測定数値と近い、

少し高い数値が検出されました。

リコペンは 7,793 μg→9,273 μg、

β-カロテンが 768 μg→306 μgと検出されました。

リコペンが少し高く検出されました。

試食してみると、酸味が少し強めに感じられました。

糖度は高い部類に入る為、甘味を持っていても酸味が先に感じられるレモンのように、

甘味・酸味の味全体が濃いトマトであるのだと思われます。(吉田紗知子)

・新登場

福井県産

吉村さんのとみつ栗南瓜・きみまる

・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)・・・価格変更。値下げ。
福井県産 吉村さんのとみつ栗南瓜・こふき・・・在庫販売

・終了

兵庫県産 特別栽培 伊吹さんの淡路島玉ねぎ
北海道産 和田さんの畑ごぼう

・8月新登場予定

山形県産 フルーツ王国・高嶋さんの白桃・・・w34 より新登場予定
徳島県産 佐々木さんの梨・豊水・・・w34 より新登場予定
香川県産 有機栽培 宮下さんの坂出金時・・・w34 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・・・w35 より新登場予定
北海道産 特別脚倍 中村さんの玉ねぎ・NEO・・・w35 より新登場予定

・9月新登場予定

北海道産 和田農園・男爵・・・w36 より新登場予定
北海道産 和田農園・キタアカリ・・・w36 より新登場予定
長野県産 特別栽培 志賀高原りんご・サンつがる・・・w37 より新登場予定
北海道産 特別栽培 和田農園メークイン・・・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