

料理教室のご案内

『お豆と野菜たっぷり♪ オリーブオイル使い方教室』

日時: 5/22(土) 18:30 ~ 21:30

毎回大好評のオリーブオイル「オルチョサンニータ」を使った料理教室。今回はリクエストの多かった「豆」を使った料理になります。豆って日常の料理に取り入れたいけど、煮物やカレー、ご飯などいつも同じ使い方になってしまいます。そこでオルチョを使って、ちょっとイタリア風の感覚を取り入れてみようという企画。おいしい古代小麦のパスタとの組み合わせも見逃せません。ライブ形式の料理教室になります。

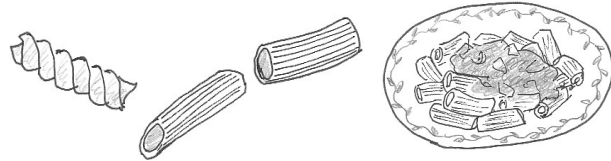
講師 朝倉玲子さん
(全国を駆け巡る、オリーブオイルの伝道師。
オルチョの輸入者)

会費 ¥3500 (当日のお支払いをお願いします)

募集人数 8名 (定員になり次第しめきりとなります)

場所 エコマルシェ

メニュー 豆と野菜、古代小麦のパスタを使った料理を4~5品。おいし〜いメニューを朝倉さんと検討中♪



有機栽培
オルチョサンニータ
¥2782 (500ml)

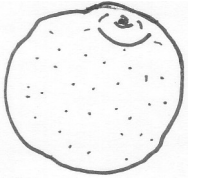
甘夏を見直す

～春は苦味を味わうべし～のつづき

酸味と言えば、すぐに思い浮かぶのが柑橘類。しかし、昨今の果物事情は一般的に甘さ奨励傾向で、毎年甘みの強い品種が作られています。セミノール、デコポンといったカタカナの品種は近年品種改良されてできた、甘みが強く酸味の少ない品種。昔からある甘夏は、酸味が強く、あのホロ苦さが敬遠されがち。

『だめだよ～！ あのホロ苦さと、酸味が体にいいんだから！』

この春はぜひ甘夏を手にとってみて下さい。紫外線が強くなるこれからの季節にはビタミンCとクエン酸がかかせません。むいちゃって余ったら料理に使いましょう。それこそ、ベビーリーフミックスのサラダに入れて食べてもおいしいよ。



今エコマルで販売中の甘夏は、鹿児島県の山口農園さんのもの。先月の店長見聞録でも少し触れましたが、お膝元の鹿児島でも甘夏は不人気だそう。しかし山口農園さんは迎合をよしとせず、「甘夏を究める！」道を選択。確かにうまい。特に今の時期は「酸」が抜けて、酸味と甘さが絶妙なことになっています。とにかく一度食べてもらいたい、旬の味です。

そして、大変お待たせ致しました！

2009年度産オリーブオイルが入荷します

イタリアでオリーブの実が収穫されるのは10月下旬から11月。良い作り方をしているオリーブオイルであれば、絞って、寝かせて日本にやってくるのは、早いもので翌年の2月以降になります(収穫時期や場所、製法によって違います)。エコマルで扱う、イタリア産エキストラバージンオリーブオイル「オルチョサンニータ」は毎年ゴールデンウィーク前に入荷。今年は4月の中旬入荷予定です。店からオリーブオイルが消えてご迷惑をおかけいたしました。一番最初の入荷は、「あら絞り」になるためフルーティーな味わいです。サラダにかけてもよし、パンにつけてもよし。野菜とあえてもよし。この時期だけの味をどうぞお楽しみ下さい。

名バイプレーヤーにスポットをあてるシリーズ
定番の洋風「コンツメだし」

ベジックック

なぜか人気のベジックック。正直にいうと、私はあまり使わない。なのでこれだけ人気があるにも関わらず、エコ通でも一度も取り上げられなかったという不遇なやつなのです。

なぜ、こんなに人気があるのか？
いつ使うのか？

愛用されているお客さまたちに聞く
と、いろいろあるいわゆる「洋風コンツメ」と呼ばれるものの中でこの「ベジックック」が一番おいしいということ。
そもそも、自分が使わないベジックックを導入したのもお客さまの推薦からだった。

あらためて材料を吟味してみると、使っている材料がシンプル。

しかも国産材料が由来のものばかり。北海道産の玉ねぎや人参、青森産のんにく、埼玉産の本醸造醤油等々。いいじゃないの。

使ってみると、後味が悪くない。

私はこの手のブイヨンを使うと、後味が気になるのと、全て同じ味になっちゃうのがいやで使わないのだが、ベジックックは味を覆うというより、味を引き立ててくれるタイプのブイヨンだ。動物性の材料を使っているところがポイントかもしれない。しかも粉末、個包装じゃないところがいい。

一袋90gとたっぷりサイズ。今日は野菜が少なめだから、多めに入れよう、とか、隠し味にちよこっと入れよう、とか使い勝手がよいのだ。個包装だと固まり全部入れて味が変になったり、前回のカピカピが出てきたりしてゲンナリしてあるんですね。

粉末なので、ピラフや炒め物に使えるのもうれしい。いけるな〜これ、というところで、開店以来ず〜っと扱っている、愛され商品なのです。まだお手にとったことのない方は、ぜひ一度お試し下さい。



90g / 609円