



棚の上からこんにちは ユラル 虫除けリキッド

湿度が高まるこの時期。そろそろ蚊の対策が必要になってきました。今回ご紹介するのはインドネシア発の虫除けリキッド。肌に塗るタイプです。グルッペの仕入れ先の方が、バリ島へ行った時に見つけて現地で使い、とてもよかったので輸入が始まったようです。成分は植物精油(エッセンシャルオイル)と天草(てんぐさ)、エタノール、水です。使用されている精油はカユプテ(フトモモ科・抗菌効果など)、パチェリ(シソ科・防虫効果など)、クローブ(フトモモ科・抗菌効果、抗カビ効果など。香辛料としてもお馴染みですね)、シトロネラ(イネ科・防虫効果、防臭効果など)、ミント(シソ科・清涼効果など)、ニームオイル(センダン科・防虫効果など)。いかにも効果がありそうな、強めの爽やかな香りです。ディートやパラベン不使用で、保育園や小さなお子様がいるお母さん達に、特に人気がある一品です。虫に刺される前につけるのはもちろん、刺された後にぬってもすーっとして痒みがおさまるので重宝しますよ！(三鷹店 矢嶋)

¥1260



大好きな誰かを喜ばせたくて、どうせならビックリ驚かせたくてちょっとした、いやけっこう大々的なサプライズを計画するのが大好きなグルッペの仲間たち。仕事の合間を縫って、あんな事やらこんな事、あの人に声かけてあのお店に予約入れなきゃ！サプライズプレゼントも本人には絶対バレないように慎重にね！当日もウキウキワクワク！驚いてくれるかな？喜んでもらえるかな？…きっとみんなそう思ってくれてたのかなあと思うと、胸が一杯になった。本当に仕事もプライベートも忙しく、他にやらなければならない事がたくさんある中、きっとあの日は僕の事だけを考えて、一生懸命誕生日パーティーを計画してくれたんだよなあ。って思い出ただけでみんなが愛しくて泣けてくるわあ。もう、これだけで生きてけるわ。って、思ったんだよお。そんな素敵なお仲間に出会えた、幸せ者の金の自慢でしたっ！さあ、次は誰を驚かせましょうか？(笑) (教会通り店 狩野)

特売日情報

6/15 (土)・16 (日) 教会通り店特売日

6/28 (金)・29 (土) 荻窪店特売日

6/29 (土)・30 (日) 吉祥寺・三鷹店特売日



5月は、92%のお客様がレジ袋を断って下さいました。20,423枚のレジ袋の節約(石油に換算すると408.5Lの節約)になりました。ありがとうございました！頂いたレジ袋代金は、震災の義援金等にさせていただきます。

吉祥寺店 〒180-0002 武蔵野市吉祥寺東町1-25-24 TEL 0422-20-8839 FAX 0422-20-8841 kichijoji@gruppe-inc.com 営業時間10:00~19:30(日11:00~19:00)	三鷹店 〒181-0015 三鷹市大沢3-3-7 TEL 0422-34-0922 FAX 0422-34-0944 mitaka@gruppe-inc.com 営業時間10:00~19:30(日11:00~19:00)	荻窪店 〒167-0051 杉並区荻窪5-21-10 TEL 03-3398-7427 FAX 03-3398-8651 ogikubo@gruppe-inc.com 営業時間10:00~19:30(日11:00~19:00)	教会通り店 〒167-0032 杉並区天沼3-26-15 TEL 03-3398-1408 FAX 03-3398-1438 営業時間10:00~19:00 木定休 (日11:00~19:00)
---	---	--	--

編集後記

以前は10月と相場が決まっていた運動会が最近ではこの時期にやられてしまっている。GWに東北の三陸地域へ。復興が遅れていると感じました。(やじ)

毎年恒例で、いつかかね？もう1年半分終わっちゃいませえ〜！(金)

働けど働けど... じっと手を見る 畑にて (久保田)

グルッペ通信

6月号 Jun.2013 vol.144



美味しいぶどうのために！ 山梨でお手伝いしてきました

今回の産地訪問はこれからの夏秋にとってもおいしい桃とぶどうを届けてくれる、グルッペお馴染み山梨の堀河さんの畑です。堀河さんの産地訪問といえば毎年4月に行われる恒例の桃の花見のイメージですが、今回はぶどうの房切りをしてきました！私は初体験だったのでぶどうの房切り？どんな作業をするのか？ワクワクした気持ちでいざ畑へ。



業ですが実は大事な作業。そんな作業を我々にまかせたいのか？と思いつきながら、慎重に房切りを始めます。ちなみに今回行ったぶどうの品種は巨峰です。房切り前は花穂が約10cmあり、それを房切りし5cm〜6cmぐらいに整えます。不要な房を切る際、こんなに落として大丈夫なのか少しもったいないような気もしますが、美味しいぶどう作るにはこれで良いのです。慣れない作業を黙々とする我々に、多くの気づかひをしてくれる堀河さん。本当は急ピッチでやらなければいけない作業なのに申し訳ないです。少し慣れた所でお昼ご飯！実は堀河さん野菜が大好きで趣味でレタスやかぼちゃ、ごぼう等作っています。(出荷はしていません)堀河さんの畑で採れた野菜を使用したお昼ご飯、とても美味しかったです！ご馳走様でした！

畑へ着くと堀河さん夫妻と息子さん、ご近所のお手伝いの方が温かく出迎えてくれました。久しぶりの再会にしばしほっこりし、辺り一面に広がるぶどう畑に感心しながら作業開始です。房切り、字の通り房を切る作業です。ぶどうの枝にある房を規定の長さに調節し、不要な房を切る。形の良いきれいなぶどうを作るためにも重要な作業です。地域や、圃地の大きさによっても異なりますが、ぶどうの花が満開になるまでの、概ね1週間程度で終わらせなくては、「ダラ房」と呼ばれる形の悪い房になってしまいます。単純作

そして、午後房切り開始。作業中に息子さんから「慣れてくると肩や腕が痛くなってくるから、こんな落として大丈夫なのか少しもったいないような気もしますが、美味しいぶどう作るにはこれで良いのです。慣れない作業を黙々とする我々に、多くの気づかひをしてくれる堀河さん。本当は急ピッチでやらなければいけない作業なのに申し訳ないです。少し慣れた所でお昼ご飯！実は堀河さん野菜が大好きで趣味でレタスやかぼちゃ、ごぼう等作っています。(出荷はしていません)堀河さんの畑で採れた野菜を使用したお昼ご飯、とても美味しかったです！ご馳走様でした！

るから。」といわれその意味を後ほど知るようになります。房を切り整える、ひたすら同じ作業を繰り返す、そんな中、少し気分転換ということで、桃の木を見に行きました。7月初旬に出荷されるあの美味しい桃は、まだ小さく梅の様な色と形をしていました。これを袋掛けして色が変わるのを待つのみとおっしゃっておりました。後一カ月と少しである桃になると考えると驚きです。ただ、4月に山梨県は過去にない寒さで霜が降り、花が凍って受粉が出来ず、実がでなかつた地域もあるそうです。堀河さんも「過去にこのようなことはない。今までで初めての経験。」とおっしゃっていました。

なんだか不安ですが、美味しい桃を皆待ち望んでいるので、「頑張れ桃！」と言いたいです。そして作業も終盤、我々スタッフもだいぶ慣れピッチがあがり次から次へとこなしていきます。慣れることによって顔と腕を上げたままこなすので、段々肩や腕が悲鳴を上げます。さっき言っていたことはこういうことかと思いい、それでも少しでもお役に立てればと思いい、踏ん張りました。秋にぶどうがお店に並ぶまで、このような過程があることがわかり、ほんの一部だけの作業でしたが農業の大変さを体験でき勉強になりました。

夏の桃、秋のぶどう、今年も美味しいという多くのお客様の笑顔が見られることを楽しみにしています。

堀河さん、ありがとうございました。

日々の暮らしの1レシピ

今回は、人が生きていくうえで欠かせない塩について取り上げてみます。現代では、生活習慣病やその予防として減塩を推奨する風潮があり、病気でなくても減塩があたりまえのようになってきています。本当にそれで大丈夫なのでしょうか？

血潮というように、血液や体液と海水に含まれるミネラル成分比はほぼ同じであるため、自然海塩の摂取は必要であると同時にむやみに減らさない方がよいと思われます。塩でも化学塩は、元々工業用に開発されたものを食用にも使うようになったのですが、その成分はナトリウムが99.999・・・%でミネラル分はありません。このような化学塩を日常的に使ったら身体のバランスを崩すかもしれませんね。つまり、身体に必要な塩とは自然海塩のことです。もちろん、病気の症状によっては塩分を制限される場合もあるので一概には言えませんが。



海ノ精あらしお 170g 452円

料理では、塩は必ず使いますね。味が決まらないとき、最後にひと塩加えるだけでグッと味が締まります。それに、野菜の甘味を引き出したりアクを飛ばしてくれたり、全体の味のバランスを調整してくれたりと万能な働きをしてくれます。また、野菜のカリウムは余分なナトリウムを排出してくれるため、料理に野菜をたっぷり取り入れると塩の取り過ぎにもなりません。

昔から、青梅に塩で梅干を作り、魚に塩で魚醤を作り、味噌や漬物を作るなど、人は塩の恩恵にあずかってきたのです。だから、素材から料理する場合の塩は安心して適量使ってください。現代で塩分に注意するのは、かまぼこやハム・ソーセージなどの加工品です。食材表示を確認のうえ塩を加減するとよいでしょう。

いずれにしても塩を必要以上に恐がらず、自分自身や家族の体質をみて適度な量をお使いください。

(やおやの料理教室、講師 羽多としえ)

●やおやの料理教室●
 日時 6月16日(日) 10:30~14:00
 場所 荻窪地域区民センター料理室
 会費 4,000円(試食・講習会費含む)
 持ち物 エプロン・三角巾・タッパー
 メニュー・酵母の野菜ピザ・マカロニスープ
 ・グリーンサラダ梅干ドレッシング
 ・ピクルス ・豆乳パンナコッタ

●八百屋のくらし塾● 店員 15名
 日時 6月19日(水) 13:00~15:00
 場所 グルッペ荻窪店3階
 参加費 1500円 ※お弁当は+800円
 持ち物 エプロン・筆記用具
 「八百屋のくらし塾」では、日本人が昔から受け継いできた伝統食や保存食、また身近な植物などで自分の体をお手当する方法を楽しく学べます！
 今回は、梅干・らっきょう漬、しそジュースなど盛り沢山

↑お申込み・お問い合わせは荻窪店久保田・稲津まで↑

🔍 話題のグルキャラを探せ!
 【第2回】
 お店のどこかにいる、グルッペではお馴染みのこの子、だーれだ？
 《レベル2》
 名前まで分かたらかなりの通だね！

<5月号の答え>

 これは「松田のマヨネーズ」のパッケージにいるニワトリさんですね！
 イラストレーターの和田誠さんのデザインだそうです！
 みんな分かったかな？

売ってるけど買ってるよ！ グルッペスタッフランキング 色々あって迷うね 『歯磨き粉』

そこに歯磨き粉がある限り、誰しものが決してゆずれないこだわりを持つスタッフ意見、割れまくり！超混戦模様のハミガキランキング！

- 1位** パックス 石けんはみがき
 太陽油脂 140g 367円
 ・ザ・スタンダード。
 ・なんだかこれを使うと安心する。
 ・お手ごろ価格だし使いやすい。
- 2位** パックス ソルティはみがき
 80g 336円
 ・塩味がピリッとしていい
 ・ミント味のものよりもさっぱりしている
 ・しょっぱいけどさっぱりする
- 3位** ボディクレイ ねんどのハミガキ
 100g 976円
 ・使用後のサッパリ感がダントツ。
 ・歯ぐきがきゅつとしまる。
 ・口の中に変な感じが残らない。
- 3位** シャボン玉 せっけんハミガキ
 140g 399円
 ・ハッカの感じが良い。違和感なく使える
 ・箱がないからゴミが少なくてすみます
- 3位** オーサワジャパン なすの黒焼き
 50g 300円
 ・後味が爽やか。いい塩を使っている。
 ・泡は立たないけどすっきりするし
 ・歯もきれいになる

発酵食品が再び注目される時代
 日本には色々な発酵食品がある。
 作り方はカンタン！
 2リットルのペットボトルに、砂糖、塩、米のとぎ汁、米のとぎ汁を常湯で3日間発酵。
 コレを豆乳にスそえて、また発酵させる。
 まるでヨーグルトの完成!!
 さっぱりしていいけど、とても美味しいヨ。

(三鷹店 宮川)

グルッペ畑のコト

ご無沙汰してまます
 ファーム担当クボタです☆
 今年は春から気合を入れて、かぼちゃやピーマンの種まきを早めにしたら、早すぎて生育気温が足りずになちよこ苗になっちゃった、そんな3年目の私でございます。
 未だに色々失敗が多く、なかなか安定してお店に野菜を出せないのですが、畑の面積だけを着々と増やして、最近3枚目を借りることにし、全部で4反ほどになりました。
 ご近所の年配の方が「もうくたびれたから」と少しずつ作付をやめていっているのです。ついつい引き受けてしまう、楽観的な私。耕作放棄地反対！なのさ。
 新しい畑には、じゃがいも・里芋・しょうが・ねぎ・ごまに力ボチャなどももりもり植え付けています。
 草も生えて、さあ大忙し！
 さらに、6月の頭には田んぼも動き始めます。今年の田植えもやっぱり手植えでいきますよ♪
 来週には代かき、さ来週にはお店の皆を呼んで田植えです。今年も夏が暑そうだから、よいお米になると期待。
 もっと色々工夫して、一年ずつ、少しずつ上手になりたい。と、日焼け止めも忘れてクワをふるう日々です。暖か
 がお見守りください♡
 (ファーム 久保田)