



レインボーバードランデヴーは  
6周年を迎えました!

レインボーバードランデヴーは、去る6月15日に六周年を迎える事が出来ました。これも、取引先様をはじめあらゆる形で関わってくださっている方々、そして何にも増してお店において頂いたり、お弁当の配達やケータリングのご注文を頂いているお客様のおかげと存じます。本当にありがとうございます。

この6年の間には、筆舌に尽くしがたい程の大きな被害と、今なお拡がり続ける波紋を残し、ライフスタイルとしての『食』を提案している僕たちにとっても色々と考えさせられるきっかけにもなった、東日本大震災が起きました。一日も早い復興と再生、更に新しい出発に繋がる動きが活発になる事を願って止みません。さらに、原発や遺伝子組み換え作物(GMO)の問題、日本政府のTPPへの参加表明と、テレビや新聞を全く見ない僕にも色々な情報が伝わって来ます。同じ時代に暮らす仲間でもあるお客様に対して、僕たちが提案できる『ライフスタイル』とは、一体どんなカタチなのか?右往左往して、おぼろ気ながらヒントが見えてきました。

『身近な家族や友人を心から大切に思う純粋な気持ち』  
これは、日々の食べ物や暮らしぶりを考える時は勿論、経済、平和、環境など地球規模の問題を語る時にも、忘れてはいけない感覚に思えてなりません。このような感性を常に持ち続けていられる(或いは、思い出せる)人々が増えれば、地球の未来は明るいのではないのでしょうか。

7年目を迎えたRBRは、お客様と地球の健康を第一に考えた美味しいお食事を通して、スタッフ一同地球の未来を楽しくも真剣に見据えていこうと思っております。今後とも、どうぞよろしくお願い致します。

MASAYO ROOM ~「グルテンフリー」やってみました!~

白い小麦粉が体に与える影響って?グルテンを摂らないと、心や体に変化はあるの? 5月の半ばからRBRスタッフは1ヶ月間に渡り「グルテンフリー」生活を体験しました。

現在流通している小麦の大半は、高い収量や病虫害への耐性、“もちり”“ふっくら”を求めた品種改良により、一粒一粒に含まれるグルテンの割合や性質が変化し、そのグルテンを消化吸収させる事は小腸に対してかなりの負担を強いている、とのこと。そして、あまりにも多くの食品に含まれる小麦粉。パン・パスタ・うどん・そば・醤油等の調味料・お菓子や加工品の色々・・・グルテンによる深刻な病気も増えています。欧米では、グルテンフリーコーナーがスーパーにあったり、飲食店でも『GF』マークがベジタリアンマークより増えてるとか。

約1か月のグルテンフリーを終了し、スタッフのみなちゃんに変化が! 見た目ですら5キロぐらい健康的に痩せ(小麦粉以外の食事は普通に摂りながら!), 朝の目覚めがすっきりし、それほど“食べたい”という欲求がなくなったとのこと。他のスタッフも摂らない方が身体が楽だと認識しているようです。そんなわけで今後も小麦粉は『量を控えよう』と思っています。食べるなら「原型」で。古代小麦(ファット・カムット小麦など)のパスタをランデヴー店内でも販売中です!

HIRO'S TALK 番外編 東京大空襲のあの日

昭和20年3月9日~10日未明。  
あの日もいつものようにランドセルと防空頭巾を並べて、服は着たまま床につきました。  
夜中の何時頃だったのでしょうか、いつもなら少し間延びした「ケイカイ、ケイホウ」のサイレンから始まる筈なのに、突然「クウシュウ、ケイホウ」。※1  
続けて「テツキ、シュウライ」とラジオの声。  
B29(米の飛行機)が二階の屋根すれすれに飛んで来る。※2  
父が「錦系公園に逃げなさい!」と母に云って外に出て行く。7歳の私、飛び起きてランドセルを背負い防空頭巾をかぶり爆音を聞きながら錦系公園に急ぐ。  
沢山の人が公園の防空壕には入れない。焼夷弾が落ち並木や大木にメラメラと火がつく。ここには熱くはならない。  
警防団(今の消防団)の仕事で出て行った父を探しながら、火のつかない所を歩き続ける。  
偶然父に出会った。父が「ここには焼死めだけだ」と隣接した空き地に移り、公園やとなりの大きな工場から炎の上がる様を見ていた。  
大火になると、風が巻きあがり、子供は吹き飛ばされ、防空頭巾に火の粉が降り火ダルマになる。  
父がリヤカーを引いて来た。私はそこに乗せられ布団をかぶせられた。「布団から顔を出すな」と云われる。どこかに移動するらしい。千葉方面に向かったようです。布団の中は息苦しく、少し隙間を作りた。そこには真っ黒い丸太棒がゴロゴロ。全部焼死体。男女の区別はつきません。ただ、お母さんは分かります。赤ちゃんを背負いうつぶせに倒れているから。やっとたどり着きました。小松川が市川のあたりでした。夜は明けていて、皆ドブネズミのように黒く、特に鼻と口のまわりが真っ黒く、目は充血しシヨボシヨボ痛かったのを覚えています。  
一夜にして東京下町一帯は焼け尽くされました。

ヒロさんのお母さんから貴重なお話をお寄せいただきました。当時お母さんは7歳ですが、この時のことは鮮明に覚えているそうです。この空襲の死者はこの夜だけで10万人といわれていますが、その一人一人に物語があるのだと実感させられます。(※1)この空襲では、強風により敵機の動きを把握しきれず、突然の警報になった。(※2)米軍はこの時はじめて低空からの爆撃作戦を行った。

34(ミホ)のオススメ紹介

「アサクラ パスタ」入荷!!

一般的に外皮・胚芽にある養分が中心部に蓄えられていて、製粉しても美味しい「ファット小麦」は1万年前から... 抗酸化成分セレンウムや、V.E、亜鉛、マグネシウムを含む「サラゴッサ小麦」は6千年前から...

太古の昔から栽培されてきた「古代小麦」それを65℃以下でゆっくり乾燥したばく質・グルテンにストレスをかけず、古代小麦の特性を最大限にいかしています。すこぶる消化に良いモチモチパスタ! 味付けはシンプルに♪ パスタ本来の味を楽しめますよ。 ※農薬、肥料不使用



ミナちゃんのfuzzyな日常

もろ6月  
かあooo

最近  
日が長く  
なりなほ  
おもしろく

夏至かあ

日が  
長い  
かあ

う〜ん。でも  
せぼり一番日が  
長い8月ですね。

ミナさん!  
夏という  
のは、一年中で  
一番日が長い日  
!!!!