



お伝えしたいこといっぱい…の気持ちをこめて。

無料配信(郵送)をご希望の方は

0120-103-712

FAX.06-6443-2025  
http://www.junzosen.com/



## 九月のお便り

私がお世話になった人々、私が師事し、多くのものをいただいた方の殆どが亡くなり、旅立っていかれています。私は残された者です。「生きていく私に今できることは何なんだろう?」と思います。知らぬ地でウロウロするところから、好奇心が湧き出てき、面白いなあ!と渴きをいやす水を求めるように動き始め、心が潤っていく感じでしょう。好奇心と感動が商品として結実していく感じがします。売れるものを探しているわけではありません。疑問と好奇心が生まれ出て来る出会いを無意識の内に求めているのかもしれない。美味しいレストランがあれば一番に行きます。チャレンジしているシェフは今迄とは違う食を表現します。個性あるものを売っている店を見るのも大好きです。そんな店を訪ね、オーナーの感性に触れたいのです。良いもの作りをしている工場を見るのも好きで、現場に立つというんなものが見ええき、疑問が一杯出てきます。自分が持つていないもの、経験したことがないことがある場に身体を置くと元気が出てきますよ。どれも今の自分の仕事とは直接関係のないことばかり。仕事としてやっていないので無駄なことはかりして遊んでいるのかもしれない。しかし遊びの中からしか、面白い考えは浮かんでこない頭なので仕方がありません。求めると入ってこない。「求めずして求める」のが、大事だと思う。

「ないものを数えず、あるものを数えて生きていく」 曾野綾子 祥伝社文庫  
曾野さんが書かれてきた文章の中から選りすぐった言葉の数々にはいつも「この人、凄いなあ!」と感嘆します。教えられるばかりです。  
ないものを数えず、あるものを数えて生きていく

### 至言 紀野一義先生の

「燃え立ち呼びかける心がなくて、仏さまに出会うことがない。」  
湧き立ち燃え立ち、切なく求める心が仏さまを呼び現わすのである」  
この言葉に出会ったのは私四二才の頃、人生最大の難関に直面していた時、この語に歓喜したことを思い出します。仏さまはただでなく、総てに言えること、燃え立ち、呼びかけ、切なく求めていく中で現出するものを私は確かに見てきました。今も、これこそがキーだと断言出来ます。また、このような心を持つて人こそ幸せを知る人だと思っております。

### 「BALLADS」 ジョン・コルトレイン


雨が降り続く中で、久し振りに聴きたくなって、天才サクソフプレーヤー! コルトレインのBALLADSを引っ張り出しました。コルトレインがサクソスを口に当て、居間でウィスキーをひっかけ、口づさむように、そっと吹いていく音色は何かウィスキー片手に彼と一緒にくつろいでいるような気分になります。雨、ウィスキー、夕暮れとたわむれる「BALLADS」 いいですね。



## ワインの話

### 驚きのスペイン産ワイン

さてどこの国のワインが良いのでしょうか? これは難問中の難問です。ここでは、ワインに余り詳しくない人の参考にと、私の経験から独断と偏見を交えて書いていますので、その線を書いていきましょう。1,500円以下のワインについてみますと、どの国にもこの値段帯のワインがありますが、その中でどうでしょうか? 1,500円以下で安くても美味しい値打ちのあるワインの筆頭は今スペインではないかと私は思っています。チリも南ア産もあるのではないかとこの声も聞こえてきそうですが…。一般的、平均的に考えてみますとスペインが矢張り一番のように私には思えます。この数年スペイン産ワイン、スパークリングともに品質、味が非常に良くなり、ブラインドテイスティングしてみますと、何故この味でこんなに安いのかと驚きの声が上がります。昨年、スペイン、イタリアの安いワインを作っているワイナリー巡りをしたのですが、スペインの人達は設備に資金を投入し、チャレンジされているのですが、イタリアはどうもそのような意欲は少なく、安いワインに関して脱落しつつあるのかなあ?! という印象を強くしました。さて、それではスペインのどんなワインが良いのか数点上げてみましょう。



- 1 CAVA MUSA BRUT (泡) 1,200円位
- 2 トリオン(2014)(白ワイン) 1,300円位
- 3 フラビウム・プレミアム(2008) アルガンサ(赤ワイン) 1,200円位
- 4 ラヤ(2014) ボデガス・アタラヤ(赤ワイン) 1,480円位
- 5 ESTE TINTO(赤ワイン) 1,200円位

いずれもこの値段でこの味は?!と驚かれるはずですよ。

## 順造さんの旅日記

### 何度訪れなくなる ロサンゼルスの旅②

アメリカに行き食事をしますと、とにかく量が多く、年をとってきますと全部食べ切れません。高年齢夫婦で行かれ、多過ぎるなど思われる時は一人前を注文し、シェアしたいと言えば半分半分に切つて出してくれます。ランチでサンドウィッチを注文しても、大きくて一人では無理です。これもシェアするのです。昔は嫌な顔をされる事がありました。今はそんな事はありませぬ。彼等も多過ぎるということに判つてくれるのです。或る時、私がアメリカ人の友人に何故食べられない程沢山の量をアメリカでは出すのかと尋ねますと、量を出さないと金がとれないからだと言います。夕食でシェアする時はアペタイザーを3品位注文し埋め合わせするように私はしています。APPEタイザーと云えばアメリカで夕食を食べる時は、APPEタイザーの注文の中に必ずCALAMARYを入れたい。これはイカを輪切りにしたフライです。これがレストランによってイカのサイズも揚げ方も違い美味いのです。

それと前回書きましたオニオンリングもあれば注文します。減多にありません。



見つけたら必ず注文するオニオンリング!



イカを輪切りにしたフライ「カラマリ」

日本のイカリングとちょっとちがいますよ。

### 蛍光マーカのお礼

アメリカの蛍光マーカ五〇本提供。アツ!と言った間に申し込み一杯となりお送り出来なかつた人には申し訳なく思っています。また他の良いものを紹介します!

いいなあ! こんなソックスを見つけて喜んでます!

ロゴムの部分がゆるくて圧迫感がなく、気持ちが良いですよ! 日本のソックスはロゴム部分がきつくて圧迫感があり、足元が不快で私はアメリカでSOCKSを買ってきました。百貨店でタマタマこのソックスに出会い買ってみますと、ロゴムがなく、ゆるくて圧迫感がなく、履き心地満点で、やっと気持ち良いソックスを見つけたと喜んでます。多分、女性用もあるのではないかと思います。ソックスで不快な思いをされている人!一度試してみてください。喜ばれると思います。



「ナイガイ」CONCEPT  
メンズソックス  
(ロゴムなし/綿100%)  
1,000円(税別)

concept

# 私の居場

私宅にはいろんなものを飾っています。陶芸家・谷本景さんの壺を床に置いたり、



風景写真家・故上杉満生さんの写真はこんな写真が撮れるようになります。真は、思い壁にかけています。



三年位前に個展で出会ったのですが、今では同じように撮れる自信ができてきました。一挙両得となりました。

このオブジェのような絵は東吉野村に住む画家・坂本和之さんのものです。



暁鳥敏師の「大信力」の書額は、武田太郎さんに今年いただきました。やつと居場所が7月定まりました。



家の廻りは、木々、草花が繁茂し良いイオンに包まれ、家の中ではこれらのものが私達に大きな力を与えてくれています。あらゆるものに助けてもらいながら生きていくのです。そのおかげで感謝の気持ちも多くなり、大きくなっていくように思います。生きることは、そんなことではないでしょうか。

## 順造さんのウェルネス vol.46

### 故障して動かなくならないように70歳からの努力が必要。

私のような年齢になると身体のあちこちに不具合が出てきます。いろんなことをしたり、飲んだり、食べたりしていますが、殆どのは年なりに衰えてきます。それをアンチエイジングなどと言って防げるものではないなあ！？というのが私の実感です。衰えてはきますが、故障をして動かなくならないように、努力をしているように思います。80過ぎからは体力が急に落ちてきますし、目はクシャクシャするし、耳の聴力も下がってきますし、小便の回数は増えてくる等の事は防げないですね。81年間一秒も休むことなく、働き続けてくれたのですから、あちこち摩滅したり、へたったり、ゆるんだりしてくるのは当然のことです。仕方のないことです。それらの衰えのスピードを遅くしたり、故障して動かなくならないように努力することが、70才を過ぎてくると大事なように思います。病気と名付けられる所迄は行かず、不具合で止める為に、いろんな事をする。私は腹が出て、肝臓に脂肪が付いている以外は他に病気と言われるものはありませんが、あちこちの衰えは確実に進行していると実感しています。



あなたは何か努力をされていますか？  
老いを楽しむことですね！

完全〇〇%を求めない生き方、呼吸もよく「吐き切りなさい」という言葉を耳にしますが、一〇〇%吐き切ると呼吸が必ず乱れることを昔知りました。以後、八〇%位で置くようにしています。これはどうも呼吸だけでなく、総ての面で言えるのではないのでしょうか。全力を出す時も八〇%を全力として一〇〇%位の余裕を残して動く、何故かうまく行き、一〇〇%いくと最後の所で乱れ、勝てないという感じがするのが私の経験則です。何故なのか判りませんが、常に八〇%位のところを全力としていますと余り失敗とか負けはなかったように、自分の人生を振り返って思い、信じるようになってきました。平時なのに常に全力一〇〇%投球で動き廻って居られる人がいますが、危機局面では、一体どうするのだらうと思うことがあります。

時々刻々と楽しむためには時々の余裕が必要だし、楽しい人にはツキは生じてこないからかもしれませんね。

## 順造逸選

順造さんが今、お薦めしたいこと

山形県最上産 夢いりこ (5kg)

私はこの数年、この米一本です。いろんな米を試して食べ続けていますが、まだこれ以上に美味しい米に会えていません。一寸高いですが、年をとるとお茶碗に一杯位の量です。二食にすれば一人当たり十〜十二円位高くなるだけです。私の夕食は茶碗1/3位です。十円位高くつくだけだと思えます。良く食べる人でも二十〜三十円高くなる位ではないでしょうか。毎日食べるお米は美味しいものにこだわっていますと、味覚感が鋭くなってきましたよ。これが元気に生きていく上で大事なことだと思っています。



FOD9145 夢いりこ (5kg) 本体価格3,600円/税込み3,888円 詳しくは、フリーダイヤル 0120-103-712

## スタッフ 森下の 第四十四回



「買ってよかった!」  
ちよこことご紹介!

天然のサプリ「ミックスナッツ」



瀬戸内海産「いりこ」使用 焙煎手製「50g」

瀬戸内とれた「いりこ」の頭と尻尾の部分を取り除いて、小さな「いりこ」を縦に手で裂いて煎っているのです。ようこんなじゃまくさい作業をさせているものだと食べる前に見て感心します。骨は残っていますのでカルシウム満点。私のような高齢者には最高で、チヨイチヨイビールを飲みながら食べます。塩味だけで、パリパリとした味です。カルシウムをサブリの錠剤でとるより、こんな自然の魚から取る方が混ざり気なしで良いかもしれませんね。



FOD9646 焙煎手製いりこ (50g) 本体価格480円/税込み519円 詳しくは、フリーダイヤル 0120-103-712



FOD9663 食塩無添加 素焼きミックスナッツ (300g) 本体価格1,101円/税込み1,190円 詳しくは、フリーダイヤル 0120-103-712

## お客様の声

フリーズドライザクロの実 女性 50代

種まで乾燥してあります、硬いとは、私には言えない噛み応えがあり、身体によさげな味がします。酸っぱいという人がいるそうですが私は奥歯でバリバリ噛んでますよ。私は酸っぱい物が苦手ですが全然大丈夫でした。体調が良くなることを祈りながら食べてます。

【順造さんからお返事】  
ジュースも毎日飲みにくくなると、このドライを食べればどうしようと思つて、造つたのですよ。どちらにしてもザクロは女性には非常に良い果物です。お役に立てば良いのですが、予想以上に皆さん買って頂き、驚いています。

キヤリアフォルニアで穫れた大きなザクロをこのようにしたものです。ザクロのジュースもお飲みいただけたらと思います。

ブルーベリー100% 年令 地域不明

一〇〇%ストレートのブルーベリージュースを探していました。甘さが私にはちょうど良いです。美味し、です。とろっと濃厚ですが、水を入れて毎朝飲んでます。お腹が弱くいつも下痢気味でしたが、飲み始めた翌日から毎朝スッキリ！腸が整った気がします。もう少しお値段が安いと良いと思いますが、品質が下がるのは困るのでこのまま結構です。

【順造さんからお返事】  
腸にも効果があるなんて！……？？？信じられませんが、それにしてもブルーベリーをそのまま絞って、何も加えずジュースにしているのは世界中で順造選のブルーベリー一〇〇%だけだと思つています。よく探されて、このジュースにたどり着かれたことに感謝します。

トクホジュース 女性 70代

これぞストリート！りんごをすりおろした、独自のツブツブ感が美味しく、めちやくちや甘かったです！……思つていた以上、満足のお味でした！……定期購入で頼んで良かったです！食欲のない時でも、これを一杯飲むと、食欲が湧きます！友人にも薦めて、本あげましたが、とっても喜んでくれました！……！

【順造さんからお返事】  
こんな「りんごジュース」ちよつとないと私の自信作なのですが、よくその良さを解つていただき嬉しです。

これだけリンゴの果肉が入ったりんごジュースは世界でもないと思います。甘いですが、砂糖も何も加えていません。リンゴだけの甘さです。甘い長野のりんごの生産量が減り続け、数が足りなくなつてきています。

青森のリンゴではこの味は出ないのです。