

Farble

vol.02
[ファーブル]

FOOD
or
WASTE?

食卓から世界は変えられる



畑の未来 | おいしい野菜は土から作られる

生産者の未来 | 生産者同士のつながりを作る

食卓の未来 | このひと工夫で食品ロスを減らそう

海の未来 | プラスチックごみと環境問題

顔の見える支援 | 購入のご支援が大きな“力”に

はじめよう! サステナブル生活 | さつまいものレシピ

銀河系？宇宙みたい！

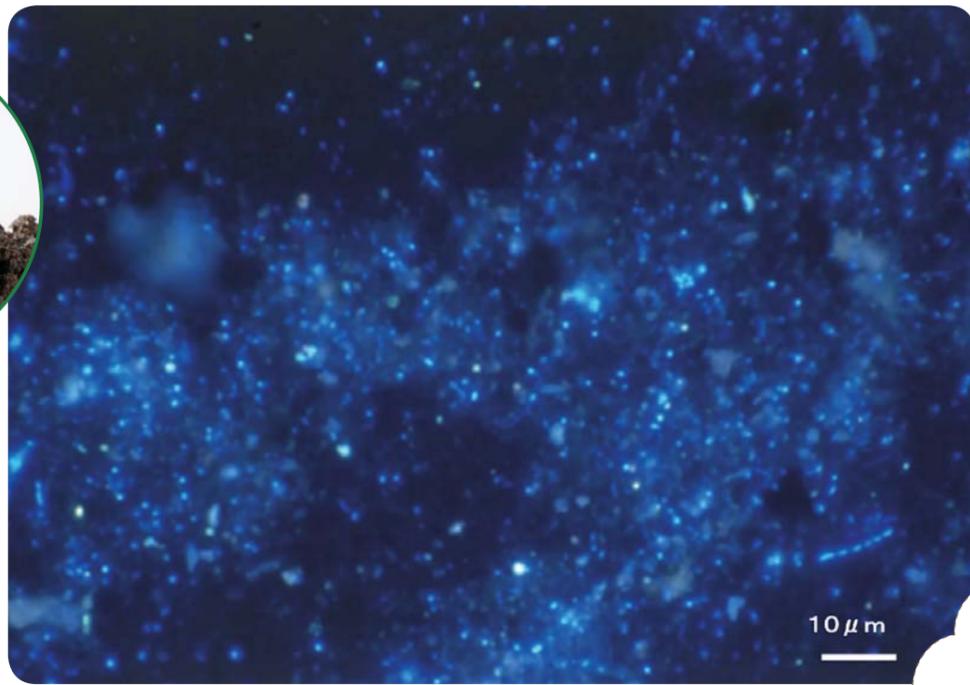
Q4 微生物が多いと他にもよい影響がありますか？

微生物が植物に与える影響について、微生物の数の多さも重要ですが、もっと重要なことがあります。それは、できるだけいろいろな種類の微生物と一緒に暮らしながら、土の中で様々な影響しあうことです。なるべくいろんな種類の仲間がいることが、病原菌が増えすぎることや防いで、植物を元気にし、農産物の品質をより良いものにします。このようにたくさんの生き物の仲間がいてお互いに影響しあっていることを「生物多様性」と呼びます。



こたえは土！

光っている無数の点は、すべて細菌や土壌微生物。写真に写っている元の土はわずか100万分の1グラム以下。その中に存在している微生物のDNAを発光させた顕微鏡写真。その数は何と10万を超えます。



唐突ですが
これは何でしょう？

畑の未来

Q1 土ってそもそも何ですか？微生物がいるって本当？

地球の表面を覆っていた岩や石が、水や空気の変換によって長い年月をかけて粉々になり、ミリ単位に細くなったものが「土」です。そこに地球で最初に誕生した生命体である微生物が住み着いて、植物、その植物を食べる動物、それらの全ての死骸が分解したものが混ざり合っています。このバランスがちょうどいい状態だと植物がよく育ちます。この豊かな土の状態を「土壌」と呼びます。

Q2 元気な土は病気に強いって本当ですか？

本当です。土は植物にとっての生活の場。根っこを通して土から、水分、肥料分、ミネラルなど、植物の原料の多くをもらっています。そこに、ウイルス・細菌またはカビなどによる病原体が入り込むと、根が壊され、最悪の場合、枯れて死んでしまいます。それを守っているのが生命力豊かな土壌です。その中には普通、1グラム中に億から兆という数の、とても多くの多様な微生物がいて、元気に生きています。

Q3 なぜ土によって野菜の育ち方が変わるのですか？

微生物は、土の粒から吸収した肥料成分を、植物に渡す役割をしています。それが、植物の生きる力を刺激し、植物本来の持つ働きを活発にします。そうすると植物の味や匂いが強くなったり、色が濃くなったりするのです。おいしい野菜や穀物、色の鮮やかな花などが、微生物のたくさんいる土壌で育つのはこのためです。

Q5 生物多様性がなぜよいのですか？

生き物の世界では必ず、食う者と食われる者、与えるものと与えられるものがあります。それぞれの関係は一方通行ではなく、お互い様の関係です。このバランスがとれているからこそ、全ての生き物が安定的、持続的に生き続けることができます。一部の生き物だけに偏った状態になると、持続性は失われます。

Q6 私たちが生物多様性のある世界を大切にするためには、何をしたらよいですか？

まず、その世界のことに興味を持ち続けること。そして、その世界のことをもっと知ろうとする。知ったら、その結果として、より良いものを評価し、その世界が持続するようにそれぞれの可能な範囲で行動しましょう。例えば、良いものを自分の好きな人に伝えたり、お金を払って買うことも大きな意味のある行動です。



普段私たちが食べている野菜は、畑で採れたものです。おいしく安全な野菜を育ててくれる、「良い畑」に欠かせないのが「良い土」。でも、どうして土によって野菜が変わるの？ そもそも土って何でできているの？ 畑の未来を考えるうえで大切な「土」の話、土壌微生物の専門家である横山和成先生にお聞きしました。

おいしい野菜は
土から作られる
土の働きと生物多様性について考えてみよう



横山和成先生

よこやま・かずなり／北海道大学大学院農学研究科修了。農学博士。米国コーネル大学客員研究員、農水省農業環境技術研究所主任研究員、北海道農業研究センター研究チーム長、(独)農研機構中央農業総合研究センター研究チーム長、上席研究員などを歴任。現在(株)DGCテクノロジー チーフリサーチャー。『図解でよくわかる土壌微生物のきほん』(誠文堂新光社、2015年)を監修。

生産者の未来 1

卒農した生産者さんに感謝の気持ちを贈りました



お父さんからのメッセージ

一度食べたら忘れられない、甘さとみずみずしさ。農家(メーカー)・オブザイヤーでも2度優勝したまゆみ農園の「たつやのにんじん」は、Oisixでもファンの多い自慢の野菜です。そんな「たつやのにんじん」を作り続けてきたのが熊本県菊池郡にあるまゆみ農園のお父さん、眞弓一保さんです。お父さんは昨年、農家を卒業し、にんじん作りは後継者のご家族にバトンタッチされました。

「お父さん」と真摯に向き合ってきたお父さんにOisixから感謝の気持ちを伝えられないだろうか。そう考え、Oisix会員の皆さんから「たつやのにんじん」にまつわるエピソードをメッセージとして募集し、「たつやのにんじんと私」というタイトルの本にして贈りました。届けた本は、ご家族や従業員の皆さんと一緒に読んでいただいたそうです。お客様の感謝の気持ちが生産者に伝わることで、生産者の未来へとつながっていく。Oisixではそう考えています。



「たつやのにんじん」とは?



特有の匂いを抑え、「ポリポリ、いくらでも食べられちゃう」と、にんじん嫌いな大人も子どももみつきになるほど甘くてジューシー。スタッフにもファンが多い逸品の、おいしさの秘密はこだわりの「土」づくり。普通15cmほどの深さに土を耕せば畑はできますが、まゆみ農園では地面50cmまで耕してふかふかにした土壌に生えてきた雑草を、みんなで1本1本根元から手抜きするのでそう。誰よりも畑に愛情を持ち、真摯に土と向き合うプロだからこそ作れる土壌です。

根からの職人気質のお父さん。採りたてのにんじんは阿蘇の地下水で丁寧に洗っています



ご家族にバトンタッチ これからも作り続けます!



生産者の未来 2

生産者同士がつながり 100年先の畑を見据える

「食の未来をつくる 生産者の会」を設立しました

当社とお取引いただいている全国の食の作り手のみなさんは、もっとおいしい、さらに安心できる食を広めたいと願っています。一人でできることには限りがありますが、当社の生産者同士がつながれば、チームの力で、10年先、100年先の食の未来を考えながら進んでいくことができる。そう考え、今年設立したのが「食の未来をつくる生産者の会」。

「食の未来をつくる生産者の会」ではこうした先進的な取り組みにもチャレンジしていきます。今、気候変動、食品ロス、海洋汚染などの環境問題に対して、これまで以上に持続可能な食への対応が重要視され、アグリテック、フードテックなど、農業や食品の領域において新しい技術、新たな分野との融合による革新も求められています。「食の未来をつくる生産者の会」ではこうした先進的な取り組みにもチャレンジしていきます。

生産者の課題解決に向けて、さまざまなテーマで取り組みます

生産者が抱える課題は主に、商品開発、農業技術、物流課題、環境問題、そして生産者の高齢化などに分けられます。それぞれの課題にこのネットワークを活用してアプローチ。例えば全国30万人以上のお客様の声を生



お客様の「おいしい!」で決める 「農家・オブザイヤー」を毎年開催しています

お客様から最も多くの好評の声を獲得した生産者を表彰するイベントで、2004年に始まりました。栽培技術や経営手腕を評価する農業関連の賞とは異なり、年間を通じたお客様からの「おいしい!」が評価の基準となっているのが特徴です。今年の3月には、Oisix、らでいっしゅばーや、大地を守る会、それぞれのブランドごとに、商品レビューやお手紙などの声を集計し、上位5名の生産者をノミネート。2万票の投票をもとに、金・銀・銅賞を決定しました。また、2020年は加工品を作る「メーカー・オブザイヤー」も表彰しています。

毎年1月に投票を実施しています

2019年の授賞式での場面

産現場にフィードバックすることで、商品開発につながったり、地域別・品目別に技術交流会を実施し、匠の技の継承を目指したりといった活動を行う予定です。

お客様と生産者をつなぐ オンラインインタビューを7月に実施しました

お客様と各地の生産者をつなぐオンラインインタビューを実施しました。どのような視点で購入する

商品を選んでいくかなど生産者が知りたい情報をお客様に質問。参加者からは「食事スタイルの変化をあらためて感じる事ができた」「自分が考えていたイメージとのギャップが分かった。今後の商品開発につながります」との感想もいただきました。



Oisix、らでいっしゅばーや、大地を守る会、それぞれのお客様と生産者がオンライン上で対面



10月は食品ロス削減月間!!

野菜はカットして、冷凍庫に保存

その日に調理する分だけではなく、野菜は買ったらいっきにカットしてしまうのがコツ。その日使わないカット済みの野菜は水けをふき取りフリーズバッグに入れて冷凍庫へ。袋の中で平らにして保存すると早く冷凍できます。冷凍焼けを防ぐためになるべく空気が入らないように、使いたい分だけ手で折って、解凍せずにそのまま炒めものやスープに投入します。

また、少しだけ使うような、小ねぎ、にんにく、しょうがなどは、



なるべく空気が入らないようにフリーズバッグに。約1カ月を目安に使い切るのがおすすめ。

どの薬味もカットして冷凍しておくとも便利。しょうがはすりおろすか、面倒ならまるごと冷凍することもできます。使うときは解凍せずにそのままおろし器でおろせばOK。

食卓の未来

このひと工夫で家庭の食品ロスを減らそう!

冷凍に向いていない野菜

- ・レタス
- ・キャベツ
- ・キュウリ
- ・じゃがいも
- ・もやし

水分量が多く食感が大きく変わってしまうため冷凍はおすすめしません。



作りすぎたらリメイクして食べ切る

余った料理は冷凍して後から解凍して食べる方法もありますが、最初からリメイクする前提でお料理するのも手です。最初はシンプルな和風の味付けにしておくと、リメイク時は調味料を少しプラスするだけでアジア風や洋風などに「味変」できます。

《味付けのステップ》
和風：醤油ベース、和風だしなど
アジア風：ごま油、ラー油、中華だし、ナンプラー、お酢など
洋風：オリーブ油、チーズ、牛乳、生クリーム、ブイヨンなど

また、1食分に満たない量のおかずが余ったときは、細かく刻んでチャーハンの具にしたり、卵とじにしたり、パンにのせて焼いたりしても。

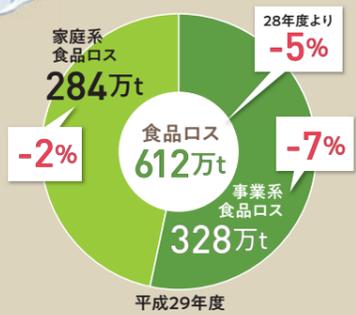


かさばるストック食品系は棚自体にシールを貼るとか、調味料は冷蔵庫の棚ごとに分けるなどしてみるのも。

賞味期限の期間で分けてみる

常温のストック食品や調味料は、系統で揃えがちですが、賞味期限で分けるとひと目で期限がわかるので便利です。例えば、保存ボックスを用意して「3カ月以内」「6カ月以内」「来以降」のように書いて保管しておきましょう。期限が早いものから使うように心がければ、ロスを防ぐことができます。かさばるストック食品は棚にシールを貼る、調味料は冷蔵庫の棚ごとに分けるなどしてみるのもおすすめです。

おさらいしよう! 食品ロスってなに?



食品ロスとは、まだ食べられるのに人間の都合で捨てられてしまう食品のことを言います。日本では年間に約612万トンもの食品ロスが発生しています。

でもこの数値、少しずつ改善されてきています。平成28年度は643万トンだったのが、平成29年度の推計では約30万トン減らすことができたのです。食品ロス量の推計を開始した平成24年度以降最少となりました。みんなの努力で少しずつ、変わっています。

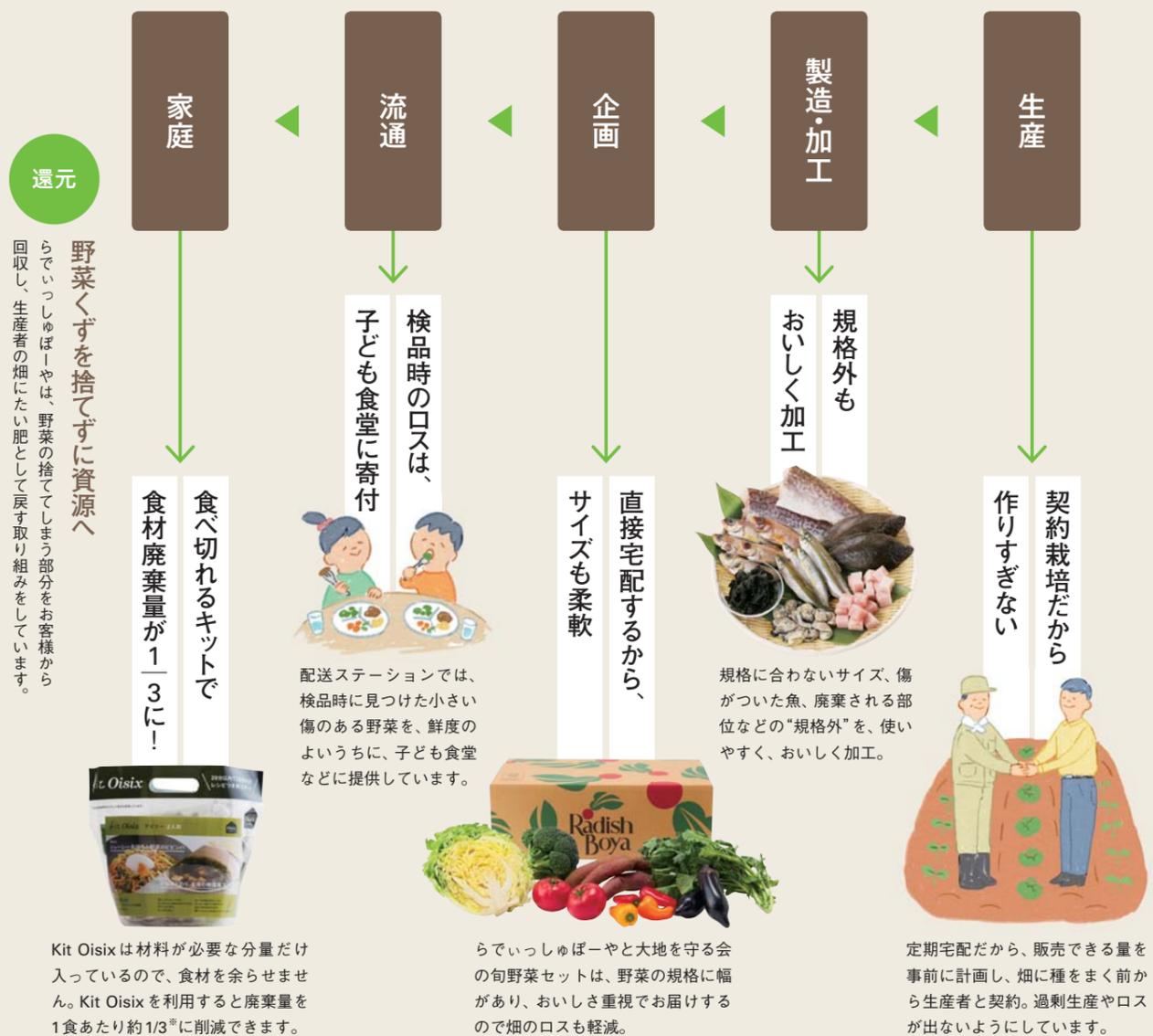
毎日約1杯分捨てられています

国民1人当たり食品ロス量は1日約132g*
茶碗約1杯のご飯の量に相当し、年間だと約48kg!
年間1人当たりの米の消費量(約54kg)に相当している量。工夫次第でまだまだできることはたくさんあります。



*資料:総務省人口推計(平成29年10月1日)平成29年度食料需給表(確定値)

食品ロス削減に取り組む当社のしくみ



*2019年6月にKit Oisix利用者58人に調査。「自宅調理するために用意した食材や、使い残しなどの一食当たりの廃棄量をお知らせください」に、Kit Oisixを利用していない時は平均廃棄量119g、Kit Oisixを利用している時は平均廃棄量42gと回答。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



貧困や気候変動など17のゴール=目標があり、14番目のゴールは「海の豊かさを守ろう」。青地に波と魚の絵が描かれています

国際目標SDGsの海に関する目標とは

SDGs (エス・ディー・ジーズ)は「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」の略称で、貧困に終止符を打ち、地球を保護し、すべての人が平和と豊かさを享受できる社会を実現するために必要な行動を呼びかける具体的な17の目標です。海の豊かさを守ることも、その目標の一つ。具体的には、海洋プラスチックなどあらゆる種類の海洋汚染を防止・削減することや、環境に悪影響を与える漁業を撲滅すること、海洋資源の持続的な活用を強化すること、生態系回復のための取り組みを行うことなどが、このゴールを達成するためのターゲットとして設定されています。

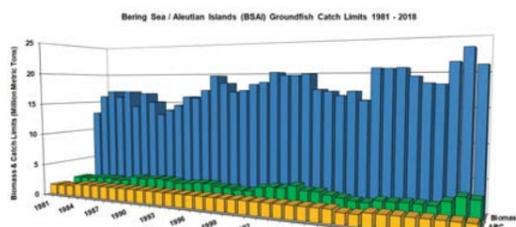
A L A S K A S E A F O O D

アラスカの海と魚のサステナビリティを守る

漁業を持続可能なものにするための重要なポイントの一つが漁獲量です。毎年、各資源の個体数を調査し、これらのデータを科学的に分析したうえで「それぞれの水産物が繁殖し将来も豊かな資源量を保つためには、現在の漁獲量をどの程度に抑えるべきか？」を算出し、資源の持続性を最優先にした漁獲量の設定をしています。豊かな水産資源が損なわれる悲劇が起こらないように、魚を養殖し必要量を「生産する」のではなく、生態系を損なうことなく資源が自然に繁殖する環境を守ることで、その海の恵みを楽しむ。様々な厳しいルールのもとで行われるアラスカの持続可能な漁業モデルは、世界のお手本になっています。

アラスカにおける責任ある漁業管理の一例

ベーリング海・アリューシャン列島の底魚類漁獲量



資源の量(Biomass)を基に、持続的に漁業を続けられるレベルの資源を維持するためには漁獲量をどの程度に制限しなければならないかを示す生物学的許容漁獲量(ABC)を算定。これを常に下回る水準で実際の漁獲可能量(TAC)が設定されます。

出典:北太平洋漁業管理委員会



おいしい魚の
ふるさととは
未来につながる
海でした



アラスカの海はこんなところ

アメリカ最後のフロンティア、アラスカ州。緑と水の豊かなこの大地は、州全土の3割以上が国立公園や国立保護区などに指定されています。広大なアラスカの海は、天然のシーフードの宝庫。大地から大海へと流れ出た森林の栄養分は、アラスカ周辺の海を汚染のない健全で豊かな漁場へと育てました。豊富なプランクトンは小さな魚と甲殻類の餌となり、さらにそれらが大きな魚や海洋哺乳類、海鳥の餌に。アラスカの海ではこうした豊かな生態系が長年にわたり培われてきたのです。



アラスカシーフードは、なぜおいしくて安全なのか？

豊かな海を徹底的に守る。だから天然のおいしさ。

100%天然のアラスカ生まれのシーフードは、引き締まって栄養豊富な身質と臭みのない脂質、風味の高いナチュラルな味わい。それは冷涼な海流とこれ以上ないほどにクリーンな水質をゆりかごにして育ったから。

アラスカでは、海洋汚染への懸念などから、魚の養殖が法律で禁止されています。また、海洋環境に悪影響を及ぼす廃棄・排水の規制を徹底。海洋汚染とは無縁の生態環境を確保しているから、世界で最も安全性の高いシーフードであることが証明されています。クリーンな海で汚染のない安全な魚を育てるために、アラスカは常日頃から海洋環境の保全に徹底して努めています。



豊かな海のおいしさ、アラスカシーフードをお楽しみください。



Oisix らでいっしゅぼーや



ご購入はココ!



アラスカシーフードをもっと知りたい方はコチラ

アラスカシーフードの商品はOisixとらでいっしゅぼーやでお買い求めいただくことができます

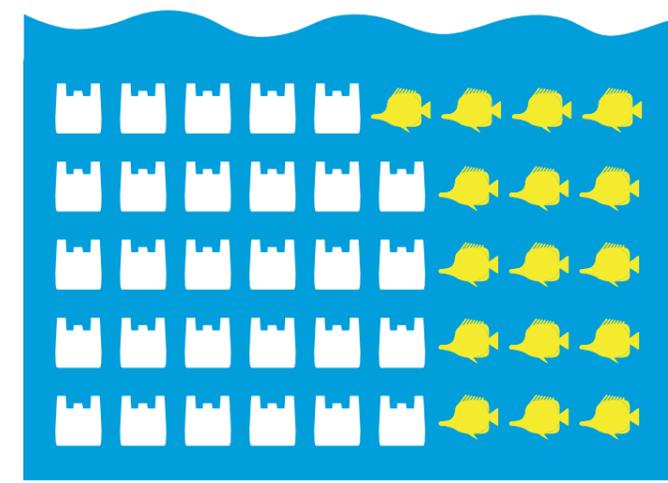
みんなで減らそう
レジ袋 チャレンジ

海のためにできるわたしたちの一步

2020年7月から全国でプラスチック製レジ袋の有料化が始まりました。有料化の対象となるのは、購入した商品を持ち運ぶために用いる、持ち手のついたプラスチック製レジ袋。環境省では、「みんなで減らそうレジ袋チャレンジ」のキャンペーンを通じて、買い物時に1週間レジ袋を使わない人を、12月末までに6割に倍増させる目標を掲げています。

プラスチックは、非常に便利な素材です。成形しやすく、軽くて丈夫で密閉性も高いため、製品の軽量化など、あらゆる分野で私たちの生活に貢献している一方、さまざまな課題もあります。日本におけるレジ袋は、国内で使用されるプラスチック全体のうち数%で、他のプラスチックごみの削減も考える必要があります。

レジ袋を含めたプラスチックごみがどんな環境問題を引き起こすのか。改めて課題を知り、これからの付き合い方を一緒に考えてみませんか。



魚の量を上回る
プラスチックゴミ

陸で出たプラスチックごみは、河川などを通じて海へと行き着きます。世界全体で毎年800万トンのプラごみが海にたまり続けていると言われ、このまま続けると2050年には海洋中のプラごみの重さが魚の重さを上回ると試算されています。

出典元: エレンマッカーサー財団 2016年

当社はなるべく
プラスチックを使わない
事業を目指します

ミールキットの外袋を植物由来バイオマスプラスチックに
「Kit Oisix」の外袋の素材を切り替えました。これにより年間約3トンの石油由来プラスチック使用量を減らすことができます。



紙を使った梱包資材で環境負荷が少なくお届けを
例えば野菜をお届けする際の緩衝材は、ダンボール箱や新聞紙など、紙素材のものを使っています。



資材を繰り返し使うことでプラスチック利用を減らす
自社工場内で使用しているお届け時の箱や一部の商品のお届け資材などを回収し、繰り返し使う取り組みをしています。



被災地
支援

国内外の被災地の復旧・復興を応援
世界に広がる仲間を食でサポート

令和2年7月豪雨 九州豪雨

7月以降、熊本県を中心に九州や中部地方など日本各地で集中豪雨が発生しました。河川が氾濫・決壊し、約1060ヘクタールが浸水。この被害により、福岡県にある庄分酢さんの工場が一部浸水し、一時的に出荷が停止となりました。当社では生産者支援の一環として、取り扱い品の販売支援を行いました。



販売支援を行なったすし酢。現在は通常稼働しているそう。

オーストラリア森林火災

2019年9月から森林火災が多発化し、2020年春頃まで長期にわたって被害が続きました。乾燥・高温・強風の条件が重なって、火災は大規模になり、被害は甚大に。焼失面積はポルトガル国土以上、野生動物の被害も甚大で最大10億匹が影響を受けたと言われています。

オーストラリアのカンガルー島は油の原料である菜種の産地で、当社で販売しているキャノーラ油の原料である菜種の産地も影響を受けました。



カンガルー島は、キャノーラ油の原料となる菜種の産地。

フィリピン・ミンダナオ地震

ミンダナオ島は当社で販売しているバナナの産地のひとつです。2019年10月からM6.3以上の地震が連続で発生し、被災者は約15万人に上りました。生産者の人的被害はなかったものの、多くの方の家屋が倒壊するなどの被害を受けました。一時出荷が途絶えましたが、バナナの樹は無事で、収穫・出荷ができました。

被災地のマキララで取れたバナナを食べて応援する企画を実施し、その後も継続してバナナの販売支援を行っています。



* DAFDAF基金
大地を守る会が2006年に設立。アジアを中心とした海外の有機農業プロジェクトなどを支援するための基金。

おさらい
しておこう

異常気象が多いのは
地球温暖化が
原因のひとつ?

極端に雨が降らなかったり、急な豪雨に見舞われたりという気象現象は、温暖化の影響のひとつではないかと考えられています。地球全体の平均気温が上がる「地球温暖化」は、主にCO2(温室効果ガス)が原因と言われています。

温暖化により、水河が解けて海面が上昇し土地が水没したり、海水温度が上がって台風が多く発生したり、虫が増えて蚊から媒介する感染症が増えたり、さまざまな被害が発生する可能性があります。



CO2が増えすぎると宇宙に放出されるはずだった熱が地球にこもり、地球全体の平均気温が上がってしまいます。

私がパンの
タネです



ふわふわのパンも
実はタネからできています。

食パンに、フランスパンに、クロワッサン。焼きたてのパンは、ふわふわでいい香り。焼ける前のもをたどれば、小麦の粒だって知っていましたか？小麦がパンになるまでをご紹介します。

小麦粒の構造

小麦の粒は、表皮(ふすま)、胚乳、胚芽と呼ばれる部分からできています。胚乳には糖質が多く含まれます。



焼く

パンの焼き色は、メイラード反応と呼ばれるもの。糖とアミノ酸が結合することで、褐色物質と香ばしい香りの物質ができます。



発酵

イーストは生地中の糖分を分解し、炭酸ガスとアルコールを発生させます。グルテンが炭酸ガスを包み込むことで、生地が膨張します。



捏ねる

小麦粉に水を加えてこねるとグルテンが形成されます。グルテンは、グルテニンとグリアジンという2つのたんぱく質が絡み合った網目状につながったもの。



小麦粉の精製

小麦を小さく碎き、表皮や胚芽を取り除いてふるいにかけて小麦粉ができます。パンの主成分は、小麦粉・水・イースト・砂糖・塩・油脂です。

パンができるまで

出来上がり!

小麦の自給率について

国内の食料消費が国産でどの程度まかなえているかを示す「食料自給率」。

今から74年前、1946年度の日本の食料自給率は88%でした。それが徐々に下がり、2017年度の食料自給率は38%。政府は2025年には45%まで引き上げることを目標に掲げています(数字はいずれもカロリーベース)。食料自給率向上には様々な角度からの対策が必要です。

2017年度の小麦の自給率は14%(農林水産省調べ)で、日本で消費される小麦は、ほとんどがアメリカ、カナダ、オーストラリアから輸入したものです。今の私たちの豊かな食卓は、世界の生産者の方々に支えられていることがよくわかります。



精製すると小麦1粒あたり約半分(または約60%)が小麦粉の原料として使われます。全粒粉で1粒まるごと使った場合、食パン1斤に6000粒以上が使われていることになります。



購入のご支援が大きな“力”に

生産者や飲食店、医療従事者の方々などへ、サポートの輪が広がっています。これらの輪は、みなさまのご購入によって支えられています。

外食支援

「おうちレストラン」で飲食店を応援

4月15日から、外食業の支援販売「Oisix おうちレストラン」をオープンしました。串カツ田中や塚田農場など人気飲食店のメニューがずらりと揃い、おいしい名店の看板メニューが自宅にしながら楽しめるように。

外食気分を楽しみながら、頑張る飲食店と生産者を応援できる取り組みです。



Oi

給食事業支援

休校で余ってしまった牛乳を緊急販売

小中高校の臨時休校で、牛乳や乳製品などにも余剰が発生しました。乳牛は毎日生乳を搾らないと病気になってしまいます。また、搾った生乳は牛乳など製品化できないと腐ってしまうため廃棄するしかありません。3月に一斉休校で困っている酪農家の牛乳を緊急販売しました。



四日市酪農の皆さん

Oi R D

水産業支援

マグロと桜えびの販売支援

昨今の影響は漁業者にとっても例外ではありません。消費が減ってしまったマグロは倉庫や運搬船に保管されているままの状態でした。また、桜えびは、近年の不漁に加えて消費が増えず、危機的状況にありました。こうした状況を踏まえて、「ねぎとろ丼」や釜揚げ桜えび、煮干し桜えびなどの商品を販売支援しました。



株式会社マストミ 製造課 岡浩さん

R

医療従事者支援

患者の治療にあたる医療従事者を食で応援

健康と命を守ってくれている医療従事者の方へ、栄養サポートや食品の物資支援をワンストップで提供するプラットフォーム「WeSupport」を、一般社団法人RCF、ココネット株式会社と共に設立しました。

医療現場では外に出て食事をする時間もないほど忙しく、医療従事者の方々の健康も懸念されています。WeSupportは、最前線で働く医療従事者の方たちを「食」で応援。サポート企業84社の協力を受け、74病院、28万1140人分の食事支援を行いました(8月21日時点)。

物資をお届けした病院からは、「診療の第一線にいる職員の食事が、野菜が少なく栄養バランスの悪い弁当になっていました。この度、管理栄養士にも喜ばれるほどの栄養価の高い野菜ジュースを提供いただき、診療や看護などを頑張ることができています」とのメッセージをいただきました。



医療従事者のみなさまの元に、食品物資をお届けしました

安心家づくりの会は環境問題・森林再生 国産の自然素材にこだわった家造りをしています。

新築 リフォーム 畳替え



はじめよう!
サステイナブル生活

「ヤラっまいも」丸ごとレシピ

食べ方に困らない!

秋が旬のさつまいも。おやつで食べる焼き芋もみんな大好きですが、今回はご飯が進むおかずレシピを紹介し、多彩なメニューで楽しめると、冷蔵庫にいつまでも在庫が残って食品ロスになってしまう悲劇が防げます。



調理時間 8分 (さらす時間は除く)

豚肉のポットロースト レモンの香り

- 材料(2人分)
- 豚肩ロースブロック 300g
 - 塩 小さじ1
 - さつまいも 1本
 - 人参 1本
 - オリーブオイル 大さじ1
 - レモン 1/2個
 - 顆粒ブイヨン 小さじ1/2
 - お湯 1/4カップ
 - 酒 1/4カップ
 - はちみつ 大さじ1
 - 醤油 小さじ1
 - 片栗粉 大さじ1/2
 - 水 大さじ1
 - 粗挽き黒胡椒 少々

作り方

- 豚肩ロースブロック肉はビニール袋に入れて塩を加え、軽く揉んでまんべんなくまぶす。
- さつまいもと人参は洗って皮ごと水気がついたらままラップで包み、電子レンジで500w約4分加熱する。
- 厚手の鍋にオリーブオイルを熱し、1を入れて表面をまんべんなく焼きつける。レモン、ラップを外した2、Aを加えて蓋をして弱火で約10分蒸し焼きにし、火を止めてそのまま約20分置く。
- 3の豚肉と野菜を取り出して食べやすい大きさに切り、器に盛る。残りの鍋にBを加えてひと煮たちさせ、Cを加えてとろみがついたら豚肉にかけ、粗挽き黒胡椒をふる。



※お子様には粗挽き黒胡椒をなくしても。

調理時間 20分 (置く時間を除く)

さつまいもの塩バターきんぴら

さつまいも1/2本を5mmの輪切りにし、さらに5mm幅の細切りに。水にさらして少し置いたらキッチンペーパーで拭く。オリーブオイルで炒め、バター10gと塩少々を加えて調味する。

長持ちする保存ポイント
さつまいもは寒さに弱く低温障害を受けやすいため、冷蔵庫には入れずに、新聞紙などに包んで風通しのいい場所で保存。

コレは食べられる?
【黒いベタベタ部分】ヤラピンという整腸作用がある苦味成分が変色硬化したものです。白い乳液状が固まると黒っぽい樹脂状になり、べたつくように。気になる場合はカットして。
【変色する】ポリフェノール一種の「クロロゲン酸」で、アルカリ性に反応して緑色に変色する性質があります。塩や重曹、てんぷら粉に反応しますが、食べても害はありません。気になる方は水にさらしましょう。



健康的に住めること
自然住宅と銘打った住宅が数多く建てられていても、合板や化学合成接着剤などで作られた新建材が多用され、シックハウス症候群で苦しんでいる方も少なくありません。私たちは、健康に住まえる自然素材の家づくりに取り組んでいます。



地産地消を大切に
日本は木材消費量の約7割を海外の森林から得ています。それは国内の林業が苦境に立たされ、荒れた森林が増えている原因に。私たちは国産の無垢材を活用し、日本の森林再生の取組みを進めていきます。



国産で安心なものを
畳の国内市場は、約80%が中国産のい草を使用しています。そのため栽培過程の農薬使用を把握する事は難しいのが現状です。私たちは農薬の使用を抑えた国産い草を使用しています。

未来にゴミを出さない
一般的な住宅を解体すると、化学製品などを使った、土に還りにくい廃材が発生し、環境負荷が大きくなります。私たちは、自然素材を利用し、リサイクル出来るものは再利用する事でゴミを減らす取組みをしています。

らでいっしゅぼーや・大地を守る会
では定期的にチラシを配布しています。

首都圏を中心に活動していますが対応エリアについてはお気軽にお問い合わせください!



食も住まいも 自然素材

新築 リフォーム 畳替え



自然住宅・安心家づくりの会 事務局
TEL:050-3700-7439
anshiniedukuri@ivory.plala.or.jp
https://anshiniedukuri.com/

News

おにぎりアクションで世界の子どもたちに給食を届けよう!

10月16日の世界食料デーを記念し、今年も10月1日から10月31日まで「おにぎりアクション2020」が開催されます。おにぎりにまつわる写真にハッシュタグ #OnigiriAction を付けて SNS または 特設サイトに投稿すると、協賛企業が寄付し、TABLE FOR TWO を通じてアフリカ・アジアの子どもたちに給食5食が届く仕組みです。昨年は、約29万5000枚の写真投稿があり、約160万食(8000人の子どもたちの1年分)の給食となりました。あなたもおにぎりで世界を変えてみませんか?

また、当社では、対象となる商品をご購入いただくと、20円(または売上の3%)がTFTに寄付されます。



おにぎりアクション 
#OnigiriAction
2020.10.1 THU - 10.31 SAT

詳細はこちらをご覧ください



TABLE FOR TWO (TFT)とは?

「開発途上国の飢餓」と「先進国の肥満や生活習慣病の問題」に同時に取り組む社会貢献運動です。食の不均衡の改善を目指し、様々な取り組みを行っています。



Note

Farble 第2号 お楽しみいただけましたか?

2020年春に創刊した「Farble」(ファーブル)。「Farm(畑)とTable(食卓をつなげる)」「Far(遠い・未来)をable(できる)＝実現可能にする」の意味を込めてタイトルを付けました。環境、健康、物流、安全など、食を取り巻く社会課題は山積しています。食からつながる社会、食がつくる未来をよりよいものにするために、食べる人も、つくる人も、心ゆくかな毎日を過ごせるような情報をお届けしていきます。



News

持続可能な消費のための「買い物」について考える



当社では農林水産省らが連携して持続可能な消費を広める「あふの環」プロジェクトに参加しています。9月17日から27日は「サステナウィーク」。サステナブルな消費の一步を始めてみませんか。

サステナブル度をチェック!

どれくらい地球にやさしい食生活をしているかチェックできるサイトを開設しました。



Farble02号から キーワードを探して当てよう!

本誌をお読みの上、クイズにお答えいただいた方の中から抽選で景品をプレゼント!
 詳細はこちらをご覧ください!



「Oisix」「らでいっしゅぼーや」「大地を守る会」ブランドは、経営統合し「オイシックス・ラ・大地株式会社」が運営しています。

制作者/和知麻子
 編集・文・デザイン/弾デザイン事務所(洪澤 弾、原口 徹也)、高橋 有紀
 表紙撮影/鹿又聡恵、窪田秀美 イラスト/山中正大

2020年 Vol.02
 発行/オイシックス・ラ・大地株式会社
 〒141-0032 東京都品川区大崎1-11-2 ゲートシティ大崎イーストタワー



本誌の印刷は、植物油インクを使用してできるだけ大気汚染の抑制に努めています。

「Farble」へのご意見・ご感想など、ご自由にお寄せください。✉ ord_social@oisixradaichi.co.jp