

Farble

vol.04
[ファーブル]

いつもの味も、フードロスも、
“スパイス”があれば
なんとかなる！

LIFE NEEDS
SPICES!

チーム オイシックス・ラ・大地も愛用中
サステナブルな毎日の食材

カレーには？ 子ども向けは？ 保管方法は？
スパイスのお悩み、一挙解決Q&A!

まだプラスチック使ってる？
保存容器を替えて充実“つくおき”ライフ

春のキャンペーン開催中！
クイズに
答えて
スパイス調味料
を当てよう!

Oisixの利用歴約10年!
読者代表として質問します!

いつもの味も、フードロスも、

スパイスがあれば

なんとかなる!

スパイスが手料理の味を
豊かにしますよ!

スパイスを使った
料理って難しそう……



井上和人さん

井上スパイス工業の会長。スパイスと出会って約60年。世界で使われているスパイスを網羅し、海外のスパイス料理を広める探検隊隊長。



世永 亜実

オイシックス・ラ・大地 Special Partner&People Adviser、サマンサタバサジャパンリミテッド非常勤取締役。1男1女のママ。

普段の食卓にピリッと風味を効かせて彩りを添えてくれるスパイス。食欲UPのスパイス効果で食べ残しもなくなり、フードロスも減らせて、いいことだらけ。基本から応用までQ & Aでスパイスのお悩みを一挙解決!この春、スパイスの達人を目指しちゃおう!

Q 辛くないスパイスカレーを作るには？

A パプリカパウダーで代用！

カレーの基本スパイスはターメリック、コリアンダー、クミン。ここにプラスする唐辛子や胡椒の量で辛さを調節します。唐辛子の代わりにパプリカパウダーを使うと、風味を出しながら辛味を抑えることができます。ガラムマサラは辛くないタイプのものを選びましょう。

Q そもそもスパイスって何ですか？

A 植物を乾燥させたもの。

スパイスの多くは特殊な植物の種子や茎、樹皮や葉、根などを乾燥させたもの。そのまま使用したり、粉末にして使います。古くから料理や飲み物、加工食品などに香りや風味を付けるために用いられてきたほか、腐敗やカビを防ぐなどさまざまな力を持っています。

ガラムマサラ

インドの混合スパイスで、3～10種類を混ぜ合わせたもの。インドでは肉、野菜、豆、乳製品などと合わせて幅広い料理に使われる。

五香粉(ウーシャンフェン)

中国の混合スパイス。花椒(または山椒)、クローブ、シナモンの3種と、スターアニス、フェネル、陳皮のうち2種、の5種類を混合する。

エルブ・ド・プロヴァンス

フランスのプロヴァンス地方の混合ハーブ。タイム、セージ、フェネル、ローレル、ローズマリーなどを乾燥させてミックスしたもの。

チリパウダー

中南米発祥の混合スパイス。唐辛子、パプリカ、ガーリック、オレガノなどをミックスしたもの。チリパウダーと書いてあっても唐辛子のみのパウダーの場合もあるので、原材料名を確かめて選んで。

マスタードシード

アブラナ科の一年草の種子を乾燥させたもの。直径1～2ミリの粒。世界中で使われているマスタードの材料。

ターメリック

ウコンの根茎を乾燥させパウダー状にしたもの。料理を黄色く色づけるのに使われることが多い。

Q 料理のマンネリを減らして作ってみたい。

A スタータースパイスに挑戦してみて！

基本のパウダースパイスのほかに、調理の始めにホールスパイスを油で熱する「スタータースパイス」に挑戦してみましょう。その際スパイスを一つだけ選ぶとしたらマスタードシード。砕かずホールのまま油で炒めると香ばしい香りが出て一気に本格度がアップします(辛味はつきません)。辛さは唐辛子の量で調節してください。



Q 子どもでも楽しめるスパイスはある？

A おすすめはターメリック。

ターメリック、クミン、パプリカなどは刺激が少なく食べ物のおいしさを引き出すのでおすすめです。甘いものにはシナモン、フェネルなど。どんなスパイス(食べ物)にも好き嫌いがあるので、少量から試してくださいね。





Q 普段の食事になじみやすい
スパイスは？

A お好きな風味を見つけて
普段の料理に使ってみて

実は日本でもカレー、ソース、ソーセージなどの加工食品、スナック菓子などで日常的にスパイスは使われています。スパイスを特別視する必要はありません。3ページで紹介した基本のスパイスを使えば、インド風、中華風、メキシコ風、地中海風などの風味を簡単に作るができます。気に入ったものがあれば、その原材料になっています。スパイスを単独で試してみるとだんだん世界が広がっていきます。



まぶして
焼くだけなんだ！
意外とカンタン！

まぶして焼くだけ！ スパイスチキン

調理時間 20分 (置く時間を除く)

材料(2人分)

鶏もも肉	1枚
ガラムマサラ	小さじ1
塩	小さじ1
薄力粉	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個
トマト(粗みじん切り)	1/2個
ピーマン(みじん切り)	1/4個
チリパウダー	小さじ1/8
ガーリックパウダー	少々
塩	1/4
レモン汁	小さじ2

作り方

- 1 Bを合わせて冷蔵庫で1時間くらい置き、味をなじませる。
 - 2 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、ビニール袋に入れて合わせたAを加えてまんべんなくまぶしつける。
 - 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、1を皮目から焼く。裏返して蓋をして火が通るまで焼く。
 - 4 3を器に盛り、1をかける。
- ※1のサルサソースは一晩置いたくらいでも味がなじんでおいしくなります。



世永さんも愛用中！



オススメの
使い方は
これ！

から揚げなどの下味付けに、フライドポテトの振り塩に、パスタや炒飯の隠し味にもおすすめです。

リニューアル
しました！



Oisixで3/25より販売しています
品名：オイシーズニング

自分で使うとなると「何を選んだらいいかわからない」という人が多いかもしれませんね。そんなときはまずミックススパイスを使ってみましょう。ミックスすることでクセが和らぎ、初心者でも使いやすいです。おすすめは和洋中印どれにでも合うオイシーズニング。鰹と昆布の旨味をベースに、クミン、花椒など個性のある原材料をどんな食材にも合うよう絶妙な割合でブレンド。アミノ酸などの調味料は使用していません。

Pick
up!

迷ったらミックススパイスが
おすすめです！

詳しくはこちら！



パッケージは 大地の芸術祭とコラボ！

過疎高齢化地域の問題をアートで解決する取り組みをする「大地の芸術祭」とコラボレーション。売り上げの一部が取り組みに使われます。



1. マヨ×チリパウダー

野菜のディップや、
フライドポテトに



2. 味噌×コリアンダー

茹でうどんに混ぜたり、
蒸し鶏に

3. 塩×シナモン

野菜の天ぷらや
焼きそばに

調味料
×
おすすめの
スパイス

作り方

- 1 マヨネーズとチリパウダーの他に、パプリカパウダーとガーリックパウダーをまぜて。
- 2 味噌と粗く砕いたピーナッツ、コリアンダー、花椒パウダー、砂糖、酒を入れて完成。
- 3 シナモンパウダーと塩を入れてよく混ぜる。

※詳しい分量を知りたい方は、
14ページの二次元コードから確認を！

Q

保管方法を教えてください！

A

密封して乾燥した涼しいところで保管します。パウダーのものは香りが飛びやすいので、開封後はなるべく早く使い切るようにします。またターメリックや唐辛子は光で退色するので暗い場所に置きましょう。



香りを立たせて和えるだけ！

クミンとナッツの豆苗サラダ

調理時間 12分

材料(2人分)

豆苗	1パック
紫玉ねぎ	1/4個
クミンシード	大さじ1
くるみ(粗くつぶしたもの)	30g
オリーブオイル	大さじ2
塩	小さじ1/3
酢	大さじ1
ヨーグルト	大さじ3
塩	小さじ1/2
ターメリック	小さじ1/4
コリアンダーパウダー	小さじ1/4
オリーブオイル	大さじ1

作り方

- 1 豆苗は食べやすい長さに切り、紫玉ねぎは薄切りにする。一緒に水にさらして水気を切る。
 - 2 フライパンにAを弱火で熱し香りが立ってきたら火を止めて冷ます。
 - 3 ボウルに1を入れて2を加えて和え、塩を振り、酢をまわしかけて更によく和える。
 - 4 3を器に盛り、合わせたBをかける。
- ※Bを合わせたものは多めに作ってスパイスドレッシングとしてお使いいただけます。サラダのほかに蒸し野菜や、豚肉や鶏肉のソテーにかけても。



当社でも食品ロス削減に取り組んでいます。

産地で削減!

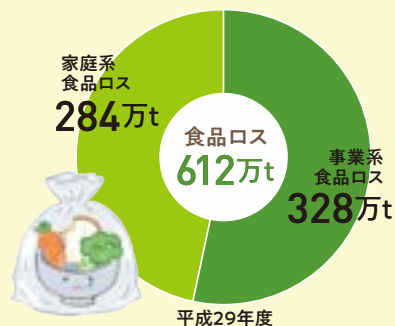
産地では、出荷サイズなどの基準緩和で畑のロスを大幅削減しています。

流通時に削減!

出荷センターで発生したロス品は、子ども食堂に寄付しています。

家庭で削減!

Kit Oisixを利用いただくことで、家庭での食品ロスは1/3に削減できます。



※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)

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。発生源の約5割は家庭でのロスといわれ、1人当たり、1日にご飯茶碗約1杯分の量が捨てられています。毎日の食事にスパイスを気軽に取り入れて、食材を食べきりたいところ。

まだまだ家庭でも
できることありそう!

改めて知っておきたい
食品ロス事情

新生活！

保存容器を替えて 充実作り置きライフ！

ニオイ強めの食材も
ニオイ移りしない！

カットしてそのまま
冷凍してもOK！

色移りもしないので、
色の濃い食材も
気軽に使えます

#1 ひと目で中身が確認できる ガラス素材で冷蔵庫をスッキリ

ガラス製保存容器の特徴は、何ととっても透明なこと。冷蔵庫に収納したときに、取り出して蓋を開けなくても、中身が一目瞭然。保存状態を把握しやすいので、食べ忘れが防ぐことができます。塩分や酸にも強く、ニオイ移りや色移りもないので、薬味などの保管にもオススメ。製品によって凍らせたり、電子レンジにかけられるのももちろん、そのまま器としてオーブンに入れて、テーブルへ出してもOK。油污れなどの洗いがりが気になる料理の後、キュキュッとスッキリ。食洗機を使用できるものも多いです。

必要に駆られて、なんとなく買ってしまったことも多いプラスチックの保存容器。耐久性があり長く使えるガラスやホーローに替えると、実はいろいろなハッピーがあります。新年度、気分がアがる保存容器で、作り置きライフをより楽しんでみませんか？

注目！

世永さんが愛用するのは
シリコン保存容器

「見た目がかわいいのも気に入っているポイントですが、とっても万能」と世永さん。程よいマチと厚みがあつて丈夫なこの容器にフルーツや野菜をカットして入れ、冷凍庫に保管しているのだそう。調理はそのまま湯煎しても、レンジでもOK！
「食洗機にもお皿みたいに立てて洗えるので、お手入れも楽。湿気やすいナッツや、日用雑貨の保管にも使えるので、サイズ違いでいくつか持っています」

見える化で
食べ忘れ防止！

湯せんで
調理！



らでいっしゅぽーや
で販売しています

【商品情報】品名：4点ロック式ガラス保存容器 ミニ角型3個組 サイズ(約)：幅110×奥7.8×高50mm 容量(約)：各120ml
液漏れや匂い漏れがしにくい4点ロック式を採用。耐熱ガラス製だから、もちろんオーブンやレンジ調理もOK。食洗機使用可(本体のみ、電子レンジ使用可)。



品名：スタッシャー／Stasher シリコンバッグ ※本人私物



Oisixで販売しています

【商品情報】品名：ホーローコンテナーM チャコールグレー
サイズ(約)：19×14×高さ4.5cm 容量(約)：0.9L

直火 OK、熱伝導率は抜群 優れもののホーロー容器

#2

ホーローは、鉄やアルミなどの金属に、ガラス質の釉薬を高温で焼きつけてコーティングしたもの。ホーローもガラス同様に酸と塩分に強く、ニオイ移りや色移りがない上、食品の味や香りを損なわず、衛生的に使えます。雑菌が繁殖しにくいのもGOOD。熱伝導率が良く、直接火にかけても問題ありません。ホーローもオーブンで使うことができます。冷却性にも優れているので、バターの保存に使ったり、日持ちさせたい食材を入れたりするのもおすすめ。

資材を繰り返し使うことで プラスチック利用を減らす

自社便エリア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。



R D

紙を使った梱包資材で 環境負荷が少ないお届けを

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。



R D

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。



Oi

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

Oi : Oisix R : らでいっしょぽーや D : 大地を守る会



橘 由衣子のCase

残りがちな野菜は

まとめて皮ごとアヒージョに

いつのまにか冷蔵庫に、ごろごろ
たまりがちな根菜。一度にたくさん
アヒージョに。肉や魚がなくても、
野菜とにんにく、油と塩だけでおいしく
できます。中弱火でじっくり火を通すので、
もともとある野菜の甘みをさらにしっかりと
感じられます。皮ごと使うと香ばしく
仕上がります。残ったオイルで作る
パスタもとてもおいしいです。



Staff
橘 由衣子



おつまみに！

ここがサステナブル！

大地に負担が少ない栽培方法です

味が濃くおいしい野菜・果物を作るためには、畑の土づくりが重要と考えています。そのため、負担の大きい化学肥料の使用を極力抑え、有機質肥料や完熟堆肥を用いて栄養たっぷりの土壌づくりを行うようにしています。



毎日食べるものこそサステナブル！

毎日消費する食材だからこそ、地球にやさしく家族もハッピーになれるものを選びたい。オイシックス・ラ・大地で働くスタッフたちが、食卓でどう活用しているのか紹介しちゃいます！

BBQでも！



ここがサステナブル！

トレーサビリティが確保されているから安心

できるだけ自然に近い環境で育てられた畜産物、育て方や飼育場所などの素性が明らかな畜産物のみを取り扱っています。飼料の配合内容・配合比率などの情報も事前に承認しています。納得のできる飼育法がなされた畜産物を選択するだけでなく、必要に応じてその安全性を追って確認ができるシステムが確保されたもののみを取り扱っています。



松山 麻理のCase

「国産若鶏」が大活躍

日常でもイベントでも

我が家の鶏肉料理はらでいっしゅぼーやの「国産若鶏」が定番。旨みたっぷりで臭みがないので子どもたちも大好き。親子丼やぎゅうぎゅう焼き、チキンカレーなどの毎日の献立から、BBQの焼き鳥やクリスマスのローストチキンといったイベントメニューまで、食卓の中心を支えてくれるおいしいお肉です。



Staff
松山 麻理



夕食でも！



渡邊 みどりのCase

無駄を減らすコンセプトが◎

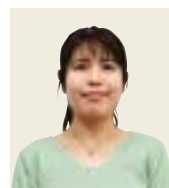
魚メニューの頻度が増えた！

大地を守る会のもったいナイシリーズは、手軽に使える一口カット済みや、解凍するだけなど便利なものばかり。そのおかげで、我が家では魚メニューの頻度が増えています。よく食べているのは一口サバを使った料理。調理もカンタンです。形が不揃い・規格外というだけでこれまで捨てられていた海の恵みを、無駄なくおいしく食べられるコンセプトにも共感！

ここがサステナブル！

捕れた魚を無駄にせず大切にいただきます

旨みを逃さない独自の 방법으로、水揚げ後、産地ですぐに冷凍しています。また、捕れた魚を無駄にせず、規格外の大きさや傷がついてしまった魚も、おいしく食べられるように加工して扱っています。



Staff
渡邊 みどり



藤ノ木千恵美のCase

平日夜の温かい晩ご飯は

キットで時短だからこそ実現！

帰りが遅くなる平日に大活躍。温かいご飯を並べた食卓を囲みたいけど、時間がなくて、でも夕食は遅らせたくない！という理想と現実のギャップを程よく埋めてくれます。今日何作ろう？と悩むことがなくなるのもポイント。調理するのは私でも、シェフやプロが考えた味付けを楽しめるので、自分も提供される側に近い気持ちで食べられるのも、嬉しいです。平日楽できる分、週末は、ゆっくりキッチンに立って、お料理に向き合えるようなメリハリができました。

時短でも！



ごはん
ソウ
サマ

ここがサステナブル！

食べ切れる量で
家庭でのロスを防ぎます

キットの食材は必要な食材が必要な分だけ。余らせる心配がないので、家庭で発生する食品ロスを1/3*に減らすことができます。また、キットで使う野菜は規格外のサイズも使っているので、畑での食品ロスも防いでいます。

※1食あたり 調査時期：2019年6月24日～30日、調査対象：58人 (Kit Oisix利用者) 「自宅で調理するために用意した食材や、使い残しなどの1食あたり廃棄量をお知らせください」の回答結果では、利用していないとき平均廃棄量119g、利用しているとき平均廃棄量42g。



Staff
藤ノ木千恵美

あなたのサステナ度はどのくらい？

どれくらい地球にやさしい生活をしているかチェックできるサイトを開設しています。生活を見直して、サステナブルな消費生活の一步を始めませんか。



こちらでチェック！



Maria
Desiante

イタリアの大地を愛する マリア・デジアンテさん。 未来を担う次世代のため、彼女が 選んだのは有機農法でした。



家族から受け継いだ大地を次世代に。 有機農法への転換という「生き方の選択」

アルチェネロの小麦の生産者であるマリア・デジアンテさんが大地に身を捧げることを決意したのは22歳の頃。家族の農場を受け継ぎ経営者となりました。そして、2005年に全ての農地を有機栽培に変えるプロセスを開始します。2年もの長い経過期間を費やす、エシカル(倫理的、道徳的)かつサステナブル(持続可能)なチャレンジでした。

エシカルでサステナブルな農業。それは「生き方の選択」でもある、とマリアさん。「大地を心から愛していなければ、その価値を正当に評価できません。私たちには大地への配慮を次世代に教える義務があるのです」

SDGs(持続可能な開発目標)の17のゴールの一つが「陸の豊かさを守ろう」。土壌や生物多様性を尊重するアルチェネロの理念とも共通しています。

15 陸の豊かさ
を守ろう





マリアさんの選んだ 古代小麦

マリアさんが育てる古代小麦は、栄養バランスのよい小麦として知られています。化学肥料や化学農薬がなかった時代から、品種改良をされずに受け継がれてきた品種で、自然の力で育つ性質を持っています。そのため有機農法に適していて、長い根が土から栄養分を豊富に吸い上げます。

今回は Farble のために、マリアさんがレシピを教えてくださいました。シンプルなイタリアの家庭の味をぜひご自宅でお楽しみください。使用する「有機全粒粉スパゲッティ」には古代小麦が使われています。

＊ブロッコリーの Pasta 有機全粒粉スパゲッティ

材料(2人分)

アルチェネロ有機全粒粉スパゲッティ	160g
アルチェネロ有機エキストラ・ヴァージン・オリーブオイル	ドルチェ 30ml
ブロッコリー	200g
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個
にんにく(みじん切り)	1/2片
鶏ささ身(1cm大に切る)	100g

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け、お湯(塩分濃度1%)で柔らかくなるまで茹でる。ブロッコリーが茹であがったら、同じ鍋でパスタを茹でる。
- 2 フライパンにオリーブオイル15mlとにんにくを入れて香りを出し、玉ねぎと鶏ささ身を加えて火を通したら、ブロッコリーと水少々を加え、ブロッコリーを潰しながら煮る。
- 3 茹であがったパスタをフライパンに入れ、仕上げにオリーブオイル15mlを入れて混ぜ合わせたら、塩、黒コショウで味を調えて完成。



alcenero

アルチェネロが大切にしていること

1970年代にイタリアで誕生したアルチェネロは、ヨーロッパでいち早く有機農法を実践してきました。人と自然を尊重するという理念に共感する、農家や養蜂家、生産者と加工者により成り立っています。アルチェネロの全ての商品は地球環境に配慮して作られ、また、オーガニック認証を取得しています。

人と自然を尊重すること

アルチェネロの製品は100%オーガニック。農家・土壌・気候・季節・作物・生物多様性を尊重・保護し、その土地に根付いた農法を大切にしています。人にも自然にも無害な食品を作ること、未来を担う子どもたちにきれいな水が飲めるような緑豊かな環境を残すこと、そして何よりもおいしいこと。この理念に基づいた製品を作りつづけています。

イタリア産

イタリアで収穫が難しいものを除いて、原材料の穀物や野菜、果物はできるだけイタリア産(=アルチェネロにとって国産)のものを使用しています。アルチェネロはイタリアの各地に点在する農家や農協と強く結ばれており、安全で地域の特性を生かした食材を使っているため、トレーサビリティも明確です。

おいしいこと

「オーガニックだから食べるのではなく、食べたらいっぱいおいしいオーガニックだった」、それがアルチェネロです。素材に適した土地で大切に育てられた有機農作物のおいしさを最大限届けられるよう、例えばオリーブオイルは収穫から加工までの時間を管理し品質を保っています。

アルチェネロは素材の味がいきます

アルチェネロのパスタで最も人気なのが全粒粉のパスタ。原材料の有機デュラム小麦にはいくつかの品種があり、マリアさんの育てる古代小麦も使われています。穀物の甘みがあり食物繊維や小麦の栄養素を含んでいるこのパスタは、ふすまや胚芽などの外皮ごと製粉して作られるため、精白したもの比べると色が濃く茶色がかかっています。有機トマトピューレ、有機オリーブオイルとも相性は抜群です。



大地を守る会では、「115号 アルチェネロ 有機イタリア食材チラシ」でもご紹介しています。



Oisixではこちらから購入できます



ご参加ありがとうございました!

「おにぎりアクション」で 900,000食を アフリカ・アジアの子どもたちに 届けました!

10月16日の世界食料デーを記念し、昨年10月の1ヶ月間「おにぎりアクション2020」が開催されました。おにぎりにまつわる写真にハッシュタグ#OnigiriActionを付けてSNSや特設サイトに投稿すると、協賛企業が寄付しTFTを通じて給食を届けられる仕組みです。20万2143枚の写真を投稿していただき、アフリカ・アジアの子どもたちに90万食の給食を届けることができました。温かいご支援の思いをありがとうございました。



こんな活動をしています



TFTはタンザニア各地で51か所の学校菜園とコミュニティ菜園を設置し、化学肥料や殺虫剤を使わない有機農法を推進してきました。学校菜園での栽培には生徒も参加しています。

子どもたちに学びの場を提供し、栄養状態を改善する

学校菜園では、教師を農業指導者として育成する一方で、種まきや栽培、収穫には、生徒も参加しています。学んだことを自宅の庭でも実践することを推奨しており、栄養状態の改善が期待されます。

持続可能な菜園を目指して

収穫された野菜を近隣の市場で販売し、そこから得た収益を菜園の運用・維持に充てています。近隣で飼育している鶏や牛の糞から作った有機肥料を使ったり、野菜以外に付加価値の高いハーブを育てるなどの工夫もしています。

近隣住民への効果波及も

菜園は野菜を栽培して収穫するだけでなく、技術を伝える場でもあります。近隣住民や地元の役場の職員が学校菜園を見学に来るなど注目を集めており、効果が波及していくことを目指しています。

TFT 商品を購入して

子どもたちの野菜づくりを応援しませんか?



タンザニアでの学校菜園の設置数を増やします。当社が2018年に学校菜園を設置したモロゴロは、幹線道路から1本入ると舗装されていない赤土の道がほとんどで、靴を履いていない人もまだまだ多い地域です。支援の規模を拡大することで、菜園での栽培に関わる教師や生徒の人数を増やし、農業技術を学ぶ機会を創出します。

応援方法はカンタン!

こちらから対象商品を購入することで参加することができます



Oisixはこちら! ▶



らでいっしょーやはこちら! ▶

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活動です。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。

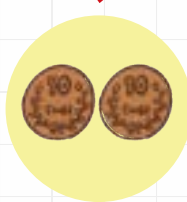
STEP 1

ヘルシーなTFT商品・メニューを選びます。



STEP 2

TFTメニュー・商品1品につき20円(または売り上げの3%)がTFTに寄付されます。



STEP 3

20円の寄付で温かい給食1食分が、ケニア、タンザニア、ルワンダ、フィリピンなどの支援先に届きます。



アクション レポート

Action report

あなたの日常の小さな1アクションが、社会を変える大きなアクションに。
みなさんにご協力いただいたソーシャルグッドな当社の取り組みを紹介します。



現地の 카카오生産者と YouTubeライブ開催! チョコレートができるまでの工程を 楽しみました

2021年2月にインドネシア・パプア州のカカオ生産者と中継をつなぎYouTubeライブを開催しました。チョコレートの原料「カカオ豆」がどのような“旅”を経てチョコレートになるのか、原料となるカカオが育つ森やカカオを加工する様子を見たり、そのカカオ豆からチョコレートを作る工程を画面で紹介しながら、チョコレートの旅を約100名の方と一緒にオンラインで楽しみました。



アーカイブはこちらからご覧いただけます。▶



畑や生産者を知ると、 食べ物をもっとおいしく!



「れんこんの畑って水の中?」「オリーブオイルってどうやって作られている?」いつも食べている食材のストーリーを知って、楽しみながら味わうと、よりおいしい! 昨年11月に開催した「東京ハーヴェスト2020 オンライン」。“オンライン収穫祭”として、産地からのライブ中継やオンライン料理教室など、ご家族でご参加いただける30以上のプログラムを配信。収穫風景や生産現場、また人気の料理家やシェフによるレシピ紹介など、「おいしい」ものにまつわる様々なストーリーに触れることができました!

東京ハーヴェストとは?

東京ハーヴェストは、農家、漁師、畜産家など食のつくり手の素晴らしさを国内外に発信し、感謝との気持ちを伝える“収穫祭”イベントです。2020年は世界中どこからでもお楽しみ頂けるよう、オンラインにて開催しました。

詳しくはこちら!▶



患者の治療にあたる医療従事者を 食で応援

オイシックス・ラ・大地は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。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109社の協力を受け、98病院、492,970食の食事支援を行いました(2021年2月26日時点)。

これまでに行った支援

98病院 約49万食

詳しくはこちら!▶



【お詫びと訂正】

前回配布しているFarble号外において、オイシックス・ラ・大地の東日本大震災支援につきまして、過去10年間の義援金の報告金額に誤りがありました。正しくは、3億3026万326円(※)になります。大変申し訳ありませんでした。改めて、東日本大震災のご支援をありがとうございました。
※2011年4月～2020年12月末までの統合前の支援も含んだ合計。

農家で働く女性たちからのLETTER & RECIPE「今日、これ作ろ!」

毎号、全国で農業に携わる女性たちの日々の暮らしと、生産者ならではのレシピを紹介します。

“畑で日の光を浴びながら、家族と共にできる仕事”



profile

佐々木千亜希さん
北海道・真狩村生まれ。
夫は農家の4代目で、
2013年にベジタブル
ワークスを設立。4人
の息子を子育て中。

北海道で主に雪下人参などを育てています。実家は農家ですが、まさか自分が農家の嫁になるとは夢にも思いませんでした。けど今では家族で働けるこの仕事を幸せに感じます。子供たちのお手伝いも嬉しいですし、掘りたての一番美味しい人参を食べれるのも農家ならではのですね。人が生きる上で最も大切な食事に関わることができると誇らしく思います。

※佐々木さんの人参は、4月下旬まで、らでいっしゅぼーやと大地を守る会で販売しています。



雪下人参の収穫中。北海道の大地が育んだ味をお届けします！

にんじん農家 佐々木さんのレシピ

雪下人参のナムル



材料

雪下人参 1本
ごま油 大さじ 1
中華だし 大さじ 1/2
塩 ひとつまみ
ごま 適量

作り方

- 1 人参を千切りにします。
- 2 お湯が沸いたら茹でる(1~2分)。
- 3 ザルにあげて、冷めたらギュッと絞って水気を切る。
- 4 2と調味料とごまを混ぜたら出来上がり。

春のキャンペーン!

present

Fable 4号を読んでクイズに挑戦し、『スパイス調味料』を当てよう!

本紙をお読みの上、クイズにお答えいただいた方の中から、抽選で10名様にスパイス調味料をプレゼントします!

※お届けする品は、ご紹介している品ではない場合があります。

2021年
4月30日
まで!

Q

○の部分にあてはまる言葉をお答えください。

家庭で発生している○○○○は、
全体の約5割。

Farbleとは?

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、心豊かな毎日を過ごせるような情報をお届けしていきます。



★表紙のお料理は「鯛のスパイスオレンジソース」
WEBだけでレシピを公開しています。
是非ご覧になって春の食卓の一品にどうぞ!

Check!

キャンペーンに参加する
方もレシピをご覧になる
方もこちらからどうぞ!



「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(浅澤 弾、原口徹也、川村美菜穂)、
高橋有紀
表紙撮影／鹿又聡恵、窪田秀美 イラスト／丹下京子、山中正大

2021年 Vol.04
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

みんなが集まる食卓には、スパイスがある。



今日のご飯はカレー！
わくわくする気持ちは子どもも大人も一緒です。
スパイスを家庭のテーブルに広めたい。そんな思いで、
自宅の庭のプレハブ工場から始まったスパイス会社。
当社はスパイスの偉大な可能性を求める旅を
これからも続けていきます。

当社では「持続可能な食」をスパイスの分野から追求しています

point 1 ウコンは奄美産中心。 国内の栽培を応援

井上スパイスのカレールウ作りの原点は、奄美大島でのウコン栽培に関わったことがきっかけです。国内の生産者を応援し、化学調味料・着色料を使用しないカレールウ作りを基本としています。



point 2 工場は 有機認証を取得

当社の工場は、北海道オーガニック推進協会の有機加工食品生産行程管理者として認証されています。持続可能なスパイス作りを目指し、今後さらに有機商品を増やしていく予定です。



point 3 子どもたちに「食」を 考える機会を提供

埼玉県にある製造工場では、工場見学を実施しています。慣れ親しんでいるカレーのルウがどんな工程で作られるのかを見学してもらい、食について考えるきっかけを提供する取り組みをしています。



井上スパイス工業のスパイスは、Oisix、らでいっしゅぼーやで購入することができます。



Oisixは
こちらから！



らでいっしゅぼーやは
こちらから！





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。
植物油とは、再生産可能な大豆油、亜麻仁油、桐油、ヤシ油、パーム油等植物由来の油や、
それらの廃食用油等をリサイクルした再生油のことです。