

畑と食卓をつなぐソーシャルマガジン



Farble

vol.05
[ファーブル]

簡単&楽しい&ムダがない
夏だ! 豪快!
おうち“キャンプめし”

Enjoy
Camping
Recipes!

食材をまるごと食べられる
おうちキャンプめしレシピ!

夏の定番の悩み
キッチンの「ニオイ」解決!

旬を味わう夏野菜、おいしさのヒミツ

夏のキャンプイベント開催中!
クイズに答えて
おうちキャンプめし
おすすめ食材
を当てよう!

豪快！おいしい楽しい！

おうちキャンプめしのススメ

みんなでワイワイ楽しめるキャンプめし。
調理法には自然を大切にする気持ちも込められています。
おうちでも挑戦してみよう！

難しいことは必要なし！
気軽に楽しんで～

みなくち なほこ先生
フードコーディネーター・
キッチンボタン主宰

アウトドア料理から家庭料理、
スイーツまで得意ジャンルは幅
広く、身近にある材料で、か
んたんなのにおいしく、「実力
以上の料理」に仕上げるのが
モットー。書籍も多数出版。

おうちキャンプめしの 嬉しいポイント

①レシピが簡単シンプル

調理工程が少ないから、時短でできちゃう。

②洗い物が少ないから楽ラク！

豪快にフライパンのままテーブルへ出してOK。

③食材を丸ごと食べられる！

食材を余らせる心配がなく、栄養も抜群です。

Q2 家庭用コンロを使って 直火の感じや風味を出すには？

A 焦げ目をつけると香ばしさUP

魚焼き用の網を使って焼いてみてください(ただしIHではNGです)。炭の香りを出すのは難しいと思いますが、しっかり焦げをつけると焼いた香りを楽しめますよ。



Q3 仕込みなど事前に やっておくとよいことは？

A 複雑な下ごしらえは必要なし！

おうちキャンプめしは楽しいのが鉄則。面倒な仕込みや下ごしらえは必要ありません。シンプルですが、食材を串に刺すだけでもBBQ気分が味わえます。タレは事前に作っておくのもいいですね。おすすめのタレ3種のレシピは次ページに紹介します！

お客さまからの質問に
みなくち先生がお答えします！

Q & A



Q1

A

専用の調理器具がなくてもできますか？
いつもの調理器具で大丈夫です
カセットコンロやホットプレートのリビングのテーブルにのせれば、室内でもBBQ気分が味わえます。お皿に盛らずにスキレットやフライパンをそのまま出だけでもキャンプの雰囲気。

Q4

A

キャンプ感が出る器を知りたいです！
陶器ではない器がおすすめ
陶器ではないものがアウトドア感が出やすいです。木や割れにくい器(メラミン樹脂やプラスチックなど)がおすすめです。カラフルな食器で気分を盛り上げるのもいいと思います。



Q5

A

煙を気にせずBBQするには
どうしたらよいですか？！

A 魚介や野菜、ホイル焼きが○

どうしてもある程度の煙は出てしまいますが、魚介類や野菜や、ホイル焼きがおすすめです。火加減も要注意。火が強すぎるとすぐに焦げて煙も出ます。弱火すぎるのもおいしくないですが、じっくり焼いて会話を楽しみなながら、おうちBBQの醍醐味です。

Q6

A

意外なおすすめ食材は
ありますか？

A アボカドや桃もトライしてみてください

鉄板なら、レタスやキャベツを4分の1〜半分に切ってそのまま焼いたり、ズッキーニやナスを長いまま縦半分に切って豪快に焼いてみて。野菜をまるごと食べられるのもキャンプめしならでは。アボカドや桃を焼いてもおいしいですよ。

次ページでレシピを紹介！



じゃがいもと夏野菜のガレット

調理時間約20分

材料(作りやすい分量)

じゃがいも	4〜5個(約600g)
パプリカ(赤・黄)	各1/4個
ズッキーニ	1/2本
パセリ	少々
ハム	5枚
ピザ用チーズ	100g
塩、粗挽き黒こしょう	各少々
オリーブオイル	大さじ2

作り方

- 1 じゃがいもはよく洗い皮がついたまません切りにする。パプリカ、ズッキーニは輪切りに、ハムは細切りにする。
- 2 1のじゃがいもとハムをボウルに入れ塩、粗挽き黒こしょうをふって混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、1のパプリカとズッキーニを並べ入れ、2の半量を敷き詰める。
- 4 ヘラで押し付け平たく広げながら焼く。
- 5 ピザ用チーズを全体にちらし、残りの2を広げてのせてひっくり返す(一度皿に移してからひっくり返しながら戻し入れるとうまくやりやすいです)。
- 6 ヘラでぎゅーぎゅーと押しつけるようにしながら焼く。両面がこんがりとし焼き上がったならパセリのみじん切りと粗挽き黒こしょうをかける。

POINT

- 2で塩、粗挽き黒こしょうを混ぜ合わせたら、時間を置かず焼きます(水分が出てしまいます)。



外はカリカリ、中はもっちり
色鮮やかなガレット

ここがGood!!

じゃがいもは皮がついたまま食べるので、食品ロス削減にもつながります。

鉄のスキレットやフライパンで焼いたら、そのまま食卓へ。テーブル映えする嬉しい一品。

まきまきコブサラダ

調理時間約20分

材料(作りやすい分量)

パプリカ(赤・黄)	各1/2個
きゅうり	1本
アボカド	1個
ミニトマト(赤・黄・緑)	合わせて10個
ホールコーン	100g
サラダチキン(またはハム)	100g
ミックスビーンズ	50g
茹で卵	2個
チーズ(チェダー・ゴーダ)	各25g
フリルレタス(またはサニーレタスやロメインレタスなど)	好きなだけ
【ドレッシング】	
ヨーグルト	大さじ3
マヨネーズ	大さじ3
おろしニンニク	ひとかけ分
カレー粉	少々
塩、粗挽き黒こしょう	各少々

作り方

- 1 パプリカ、きゅうり、アボカド、サラダチキン、チーズは2〜3cmの角切りにする。茹で卵は縦に6〜8等分に切る。フリルレタスは食べやすく1枚ずつはがす。
- 2 ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- 3 材料を盛り付け、ドレッシングを添える。フリルレタスに好きな野菜や具をのせ、ドレッシングをかけ、包んでいただく。
*野菜や具材は全て揃える必要はありません。

ここがGood!!

材料を切って出すだけだからとっても簡単。時短で手軽です。

野菜ももりもり食べられちゃう!

自分で巻くから

ドレッシングはヨーグルトを加えてさっぱりと。自分で好きな具材を巻いて、いただきます!



自家製焼肉のタレ

材料(全て作りやすい分量)

A	しょうゆ	1/2カップ
	砂糖	1/4カップ
	みりん	1/4カップ
B	赤みそ	大さじ2
	ゴマ油	小さじ2
	おろしニンニク	小さじ1
	すりごま	大さじ2
	一味唐辛子	少々

作り方

- 1 Aを鍋に入れて中火にかけ、砂糖が溶けたら火を止め、Bを加えてよく混ぜ合わせる。

*一味唐辛子は好みで分量を調節してください。

ネギ塩だれ

材料

長ねぎ(みじんぎり)	大さじ3
おろしニンニク	ひとかけ分
ゴマ油	大さじ3
サラダ油	大さじ2
粗塩	小さじ1
こしょう	少々
かつおぶし粉	小さじ1/2

作り方

- 1 材料を全て混ぜ合わせる。

*かつおぶし粉→削りがつおを手で揉んで細かくしたもの

マヨだれ

材料

マヨネーズ	1/2カップ
焼肉のタレ(作ったもの)	大さじ2
白すりごま	大さじ4
おろしニンニク	2かけ分

*焼肉のたれの代わり→醤油+みそを混ぜ合わせても。

肉にも、サラダにも、冷奴にも使える万能のタレを厳選。
マヨだれはホイル焼きにもおすすめ。

鉄板のタレ3種でBBQやおうち焼肉が
もっとおいしく豪華になる！

ここがGood!!

余ったタレは、自宅にある食材を
焼いたり茹でてからませればすぐ
に副菜が完成！

同じ料理でも
タレを替えるだけで
新鮮な味わいに！

当社は食品ロス削減に取り組んでいます。

産地
で削減!



契約栽培だから作りすぎない

販売できる量を事前に計画し、畑に種を
まく前から生産者と契約。出荷サイズの
基準を緩和しロスを減らしています。

流通時
に削減!



検品時のロスは子ども食堂へ

配送ステーションでは、検品時に見つ
けた小さい傷のある野菜を、鮮度のよい
うちに子ども食堂などに提供しています。

家庭
で削減!



食べ切れるキットだからムダがない

Kit Oisixは材料が必要な分量だけ入っ
ているので、食材を余らせません。廃棄
量を1食当たり約1/3*に削減できます。

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。発
生源の約5割は家庭でのロスと言われ、国民1
人当たりの食品ロス量は1日約132g、茶碗
約1杯のご飯の量に相当します。年間だと約
48kg。日本全体では年間に約612万tも
の食品ロスが発生しています。

改めて知っておきたい 食品ロス事情

※2019年6月にKit Oisix利
用者58人に調査。「自宅で調
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。



ストップ法

気温が上がってキッチン周りの嫌なニオイが気になり始めるこの季節。
原因は？ 解決法は？ 臭わない状態を維持するための方法もご紹介します。



こうすれば
ニオイゼロを維持できる！



そのニオイは一体どこから？

夏になると特に気になるキッチンのニオイ。ゴミ箱や三角コーナーだけではなく、排水口やガス台、冷蔵庫などがニオイの発生源になっていることも。



ニオイの原因は雑菌・カビ・油汚れ

原因の多くは、生ゴミを餌にして増殖した雑菌やカビが作ったニオイ物質や、油が酸化したニオイ。栄養・水・温度の条件が揃うと、一気に雑菌が増殖します。汚れやカビにも対策を。



重曹スプレーで消臭

スプレーボトルに水300mlと重曹小さじ2と1/2杯を入れて溶かすだけの重曹スプレー。消臭だけでなく油汚れを落とす効果もあります。排水口、ガス台や冷蔵庫にも使えて、キッチンの強い味方に。



排水口は浅い受け皿に

備え付けの受け皿は深くて洗いにくいメッシュのものが多く、気付かいうちに生ゴミが溜まって雑菌の温床に。浅めのタイプに変えらるとお手入れしやすく掃除が習慣化しやすくなります。



熱い湯をかける

後片付けの最後にシンクや排水口に、お湯をまんべんなくかけることで雑菌やカビの繁殖を抑えることができます。排水パイプが劣化する恐れがあるので、60℃未満が推奨されています。



ニオイの無いキッチンだと
お料理もより楽しい！



これで解決！



料理が終わったら生ゴミ類は新聞紙や使ったキッチンペーパーなどで包んで、保存袋に。ゴミの日まで冷蔵庫や冷凍庫に保管します。魚や甲殻類など骨が硬くてニオイが強いものは袋に穴が空いてしまうこともあるので、二重にしたほうがよいでしょう。ドリップがもれないように、紙で包むのがポイントです。

料理家・みなくちはこんな工夫を



夏の定番の悩み

キッチンの「ニオイ」

野菜くずや食べ残しは
ゴミじゃない!?

コンポストやってみました

ところでコンポストって?

自宅の生ゴミを分解して堆肥に

コンポストとは「堆肥化」のこと。生ゴミなどを微生物の力で分解、発酵させて堆肥にすることや容器をコンポストと言います。畑に据え置くタイプもありますが、今回利用するLFCコンポストはベランダで手軽にできるバッグタイプ。「電源不要で基本的には外に置いておけばよく、かつ持ち運びもしやすく使い勝手抜群。どこに置いても違和感のない、暮らしに馴染みやすいデザインなのも嬉しかったです」



どうやって使うの?

ニオイや虫の問題は大丈夫?

LFCコンポストは、独自の配合基材が悪臭の発生を抑え、分解を早めてくれます。専用バッグは虫の侵入も防ぎます。「うまく使いこなせるか不安でしたが、1日に出た野菜くずや子どもの食べ残しなどを入れてかき混ぜるだけで、とても簡単でした。全然嫌なニオイがせず、むしろ、雑木林の中を散歩しているような、心地よい落ち葉の香り。微生物の力の偉大さを実感しました」



できた堆肥は家庭菜園で利用

身近な“循環”を実感しよう

できた堆肥は家庭菜園などで利用が可能。子どもたちにも手軽に身近な“循環”を感じてもらうことができます。「自宅で『口に入りきらなかった食品』から『自家製堆肥』が作れるのは、ぬか漬けや手作りみそを仕込んで育てる感覚に近く、豊かな気持ちになれる時間でした。わが家も子どもたちと家庭菜園をやっていて、毎年結構な肥料が必要になるのですが、生ゴミからまかなえるのは経済的にも助かります」



始めてみた感想!

らでいっしゅぼーや
販売企画室
松山麻理

4人家族。ほとんど外食をしないので生ゴミの量が多く、フードロスを出さないよう食材の使い切りを意識しても、どうしても生ゴミが出てしまうのが悩み。

使ってみたアイテム



らでいっしゅぼーや
で販売しています



商品名: LFCコンポストセット

セット内容: ファスナー付き専用バック、内袋、コンポスト基材、底板、コンセプトブック、お便り、取扱説明書
容量: 30L / 生産国: 日本

当社でも“循環”の仕組みを作っています

野菜くずを畑に戻して肥料に エコキッチン倶楽部のシステム

らでいっしゅぼーやの「エコキッチン倶楽部」では、会員さんのご自宅で専用の乾燥機を使って野菜のくずを乾燥してもらい、それを回収しています。回収した野菜くずは、有機肥料などに加工して生産者さんの畑へ。肥料の一部として使われ、再びおいしい野菜が育ちます。エコキッチン倶楽部の会員数は1755名(2019年4月末時点)。多くの方が“循環”の仕組みに参加してくださっています。



※エコキッチン倶楽部は、らでいっしゅぼーやのサービスです。専用の生ゴミ乾燥機の利用で参加することが可能です。また、回収時の衛生面の都合により、上記のLFCコンポストから作られる堆肥の回収は行っておりません。

コレがおいしい！うちの夏野菜！



Oisixの

栄養たっぷりおかひじき

伝統野菜・おかひじきはヒユ科オカヒジキ属の植物です。葉の形が海藻のひじきに似ていることから「丘のひじき」として「おかひじき」と呼ばれています。

特徴は、淡白な味とシャキシャキした食感。サラダや和え物にする時はレンジで加熱するか、さっと茹でるだけで下ごしらえできます。炒め物には生のまま使えます。



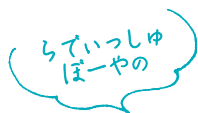
おいしさのヒミツは…

新芽の一番刈りだから、シャキシャキ食感

水の管理・土の管理に気を使い、収穫は新芽の一番刈りにのみこだわっているのです。これがシャキシャキの食感の秘密。茹ですぎると食感が損なわれるので気をつけて！



OisixEC事業本部
サブリクシオン進化室
清水香織



石川さんの

アルプス自根トマト500g

中央アルプス木曽駒ヶ岳から流れる大田切川の扇状地は、夏でも冷涼でトマト栽培に適した土地。石川さんの畑では、妥協しない土づくりと技術で、トマトを作り続けています。酸味とうまみのバランスがよく、ファンも多いです。



おいしさのヒミツは…

自分の根で育ったトマトたちです

一般的なトマトは耐病性、収量性を目的に、吸肥力の強い他の品種のトマトを台木に接ぎ木しています。石川さんのアルプス自根トマトは自分の根だけで育つから、品種本来の風味と甘さ、酸味がそのままおいしさひとしお。



らでいっしゅぼーや商品本部農産部
農産開発セクション
中島勝也

夏が旬の野菜たちが大集合！おいしさの秘密は、それぞれの生産者さんのこだわりの生産方法。当社スタッフのおすすめコメントとともに紹介します。



大地を守る会の

みずみずしい旨みが自慢!

おしろいきゅうり

生産者である福島わかば会との付き合いは40年以上。福島わかば会は1980年代にブルームレスきゅうりが登場してからも、「自分たち農家が食べてうまいと感じるものを出荷したい」という思いで、おしろい(ブルーム)きゅうりを作り続けています。まずはそのままで食べてみてください。



大地を守る会商品本部
生産部農産セクション
高橋一幸

おいしさのヒミツは…

「ブルーム」に守られ柔らかくジューシー

雨や乾燥などから身を守るため、表面に白い粉(ブルーム)を出す品種です。この粉に守られているため、皮が薄くて柔らかく、みずみずしい旨みのあるきゅうりに育ちます。



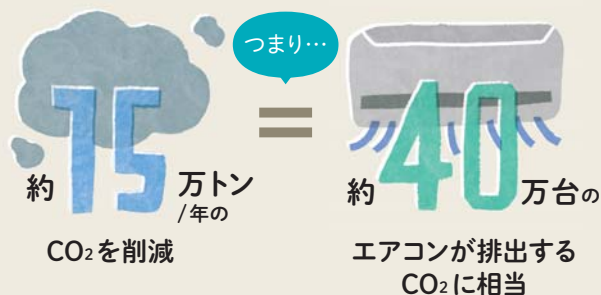
Point

これらの野菜たちは実は…

環境を大切にした栽培方法で育てられた、自慢の野菜たち。
選んで食べることが、地球の未来につながっています

Oisix、らでいっしゅぽーや、大地を守る会ではそれぞれ生産者のみなさんと強いパートナーシップを築きながら安全基準、生産基準を進化させてきました。共通するのは、環境への負荷を減らし、安心して食べられるものを丁寧に育てていること。畑の土がもともと持っている力を最大限に生かすため、土に合った肥料を使ったり、微生物や自然の力を借りながら、極力農薬の使用を抑えた栽培方法を採用しています。

有機農業をすること、堆肥を使って土作りをすること、で、大気中のCO₂が年間約15万トン削減できることがわかっています。これは約40万台のエアコンが排出するCO₂に相当します。有機農業で作られた野菜を選び、食べることで、その選択が私たちの地球の未来につながっています。



※家庭用エアコン(冷房能力2.2kW)の年間消費電力(冷房期間3.6か月および暖房期間5.5か月)における各機種(707kWh)と電力の排出係数0.49からCO₂排出量を算出し、台数に換算。
出所元:「省エネ性能カタログ(家庭用)2017年冬版」(経済産業省資源エネルギー庁)
「電気事業者別排出係数—平成29年度実績—」(環境省・経済産業省)



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。

投票ありがとうございました！



農家・オブザイヤー 2020-2021 授賞者が決定しました！



農家・オブザイヤーとは？

お客様からの「おいしい！」や「応援したい」という声をもとに全国から選ばれた生産者を表彰します。お客様の一票が生産者の喜びに、そして「持続可能」な生産の支えになります。今年は授章式をオンラインで開催しました。3ブランドの金賞のうちそれぞれのブランドのお客様の投票総数に占めた投票数の多さを表す得票率の最も評価が高かった方には、最高金賞が贈られました。



Oisix 部門の金賞・最高金賞 「もちうまステーキれんこん」の 百武翔太さん(佐賀県)



「重粘土質」の土壌で育てられる「もちうまステーキれんこん」はもっちりした食感と甘みが高評価。「れんこんのみで主菜になるほどのクオリティー。家族中がざわつきました」(お客様の声)

いつ買える? ▶ 秋から春頃まで



らでいっしゅぼーや部門の金賞は りんごを育てる アップルファームさみず(長野県)



昨年に続いて2年連続の金賞を授賞し、殿堂入り。「10年以上前からりんごと言えばさみずのふじです」などといわれ、根強い人気があります。

いつ買える? ▶ 秋から初夏頃まで

大地を守る会部門の金賞は 人参を育てる岡村グループ(埼玉県)



「甘みのある人参で。苦手で人参が食べられなかった子どもが食べられました」「香りよく甘くおいしい人参を作っていただきましてありがとうございます」とお客様からの感謝の声。甘みと味の濃さが評価されました。

いつ買える? ▶ 春から初夏頃まで

授賞式の様子はこちらから！



見た目より中身! がごちそう! 形がバラバラでもおいしい 「ふぞろいRadish」

フードロス削減のため今年からスタートした取り組みが「ふぞろいRadish」。ふぞろいだけで見捨てられちゃうのはもったいない。従来の小売り概念にとらわれない多様なふぞろいをご提案します。ご購入いただくことで、作り手の支援やフードロス削減にもつながります。

ふぞろい魚介のパエリアセット

サイズ無選別のシーフードをたっぷり使った旨みあふれるパエリアセット。食卓の主役になる、ふぞろいのスペシャリテ。

鮮度よし! コスパよし!
ふぞろいを楽しむ
レシピもご紹介



「ふぞろいRadish」はこちら
<https://www.radishbo-ya.co.jp/brand/fuzoroi/>



九州大学水産増殖学研究室・望岡典隆准教授のアドバイスのもと、より効果的な保護方法を検証しています。



今年の土用の丑の日も 「持続可能」を目指す ささエールうなぎ基金

近年、問題となっているうなぎの資源枯渇。当社ではうなぎの自然保護・回復を目的に、うなぎのお買い上げ代金の一部を積み立てる「ささエールうなぎ基金」を設立しています。集まった基金をうなぎの放流や、川でうなぎのすみかになる「石倉かご」の設置や、その効果の検証に使用しています。みなさんの「支えて応援(エール)」＝「ささエール」でうなぎの未来が守られています。

大地を守る会は毎週、らでいっしゅぼーや、Oisixは毎年土用の丑の日の頃にうなぎ販売しています!

日本人は〇〇時代から
うなぎを食べていた?
「うなぎクイズ」
に挑戦!



2020年度の寄付金額:794,850円

※2020年4月1日～2021年3月31日のオイシックス・ラ・大地のブランドでの合計金額。



※ 2021年5月末時点

保育園事業「すくすくOisix」が 570施設※にまで広がっています

当社で保育施設への食材提供をスタートして7年目。現在では570施設に達し、当社の理念のもと、子ども、保護者、保育施設と一緒に豊かな「食」づくりに取り組んでいます。安心できる素材を使うのはもちろん、離乳食から幼児食、アレルギー対応献立など種類も豊富で、不足しがちな栄養素にも配慮。

「野菜嫌いな子も無理なく食べられることが増えました。主食がお米ばかりではなく、麺やパンも出るので子どもたちから「今日の給食なーに？」と給食への関心が増してきました」などの嬉しい声も届いています。

すくすくOisixって？

当社の取り扱い基準を満たした食材を、保育施設に提供するサービスです。ご家庭で食べるものと同じ食材を、保育園でも食べてほしい思いから2015年からスタートしました。食材の提供だけでなく、栄養士が献立を考えレシピも提供しているので、保育園で働く調理師さんのサポートにも。食育に絡めたアイテムなども提供しています。



利用者の声

献立のバリエーションが増え 園児たちが積極的に食べるように

「以前から子どもたちの食をもっと大切にしたい気持ちがあり、利用をスタートしました。以前利用していたサービスは、鮮度や調理方法について不満を感じていましたが、すくすくOisixになってから、国産の食材で鮮度がよいので安心して食べてもらうことができています。利用して1年になりますが、献立のバリエーションが増えたり、色とりどりの食事になったりしたので、園児たちも積極的に食べてくれるようになりました。食材だけでなく献立も提供してくれるので、園児の変化だけでなく、調理師の負担軽減も実感しています」
(チャイルドハートえいご保育園園長・横山雄輝先生)

詳しくはこちら！



あなたの本を
次の読者につなげます



おうち時間のお供に買い込んだ本、読み終えたあとの居場所に困っていませんか？宅配買取のバリューブックスなら、WEBで申し込んだら箱に入れて玄関で渡すだけ。おうちで簡単に本の買取ができちゃいます。そんなバリューブックスが目指すのは、“本が循環する社会”。お送りいただいた本は、オンラインでの販売だけでなく、実店舗や移動型書店のブックバスなど、さまざまな場所から次の読み手へ届けられます。ここではその一部をご紹介します。

本の持ち込み買取OK

本とお茶の店『本屋未満』



古 本と新刊を織り交ぜた約 6,000 冊の本が並ぶ店内では、読書のお供に日本茶や中国茶、台湾茶など、良質なお茶も楽しめます。お買い物ついでに読み終えた本をお持ちいただくと、1冊からその場で買取いたします。

SHOP DATA

〒長野県上田市中央 2 丁目 14-31

☎ 0268-75-8935 [営業日] 金・土・日 12:00～18:00



保育園や学校へ本を贈る『BOOK GIFT』



全 国から届いた本のうち、値段がつかないものは、古紙リサイクルにまわしています。それらをできるだけ本のまま活用するため、保育園や小・中学校、福祉施設へ寄贈し、本が再び輝ける場所を作っています。

本の持ち込み買取OK

アウトレット本屋『Valuebooks Lab』



移動型本屋『BOOK BUS』

本 屋のない街へ、本を届けることを目的に生まれたブックバス。絵本や小説、レシピブック、その時々で本を入れ替えながら、日本中を旅しています。

INFORMATION

Facebook @BOOKBUS.ValueBooks

出店情報やレポートをお届けしています！



捨 てたくない本を、格安で販売するアウトレット本屋。1冊 50 円～100 円で本を販売しており、名作絵本や児童書、コミックの全巻セットなど、お得にお買い求めいただけます。

SHOP DATA

〒長野県上田市中央 2 丁目 14-33

☎ 0268-75-8938 [営業日] 金・土・日 12:00～18:00

買取 送料無料 キャンペーン中！

キャンペーンコード：
有効期限：2021年 11 月 30 日

FA216F



右のQRコード、もしくは「バリューブックス」で検索しサイトにアクセス。はじめての方は新規会員登録後、申込みページにてキャンペーンコードをご入力ください。バリューブックス

さらに！

いまなら創業 14 周年を記念して、
ウェブサイトにて、**特別なキャンペーン**を開催中です！
この機会にぜひ、お試しください

農家で働く人たちからの LETTER & RECIPE「今日、これ作ろ!」

毎号、全国で農業に携わる人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。

“ 畑は季節ごとに喜びがいっぱいです。 ”



うちの桃は世界一!
自分が納得できるものを
作り続けられるのが幸せです

profile

久津間裕子さん

大学卒業後、都内デパートに勤務。結婚を機に夫と共に農業に携わる。長女は大学生、長男は高校生。

「丁寧に、ずっと、きちんと、おいしい桃を作り続けること。とにかくそれだけだと思っています」と久津間さん。

私たちの日常はいろんなことに振り回されますが、畑にはいつでもちゃんと季節がめぐってきます。真夏の早朝5時前、まだひんやりした桃畑で完熟した大きな桃をカゴいっぱい収穫するのはやっぱり一番の喜び。二人の子どもも気付いたら体が丈夫になり、心が育ち、知識も増え、私にとっていちばん信頼できる存在になりました。



コロンとした実を落とすとしていく摘果作業は新緑の頃に。



久津間さんのレシピ

黄金桃のジェラート



材料

まるごと凍らせた桃……………1個
※冷凍する前に種を取っておく。
生クリーム……………大さじ2
砂糖……………大さじ2

作り方

1 材料を全てフードプロセッサーに入れて攪拌したら出来上がり。

久津間さんの桃は、Oisix、大地を守る会にて7月初旬まで販売しています。

夏のキャンペーン!

present

Farble 5号を読んでクイズに挑戦し、
「おうちキャンプめしおすすめ食材」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「おうちキャンプめしおすすめ食材」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
7月31日
まで!

Q

○の部分にあてはまる言葉をお答えください。

毎日家庭で発生している食品ロスは、
1人○○の約1杯分。

Farbleとは?

2020年春に創刊した「Farble」(ファブル)。「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「パスタのパエリア」

WEBでレシピを公開しています。是非ご覧になって夏の食卓の一品にどうぞ!

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!

キャンペーンの参加はハガキでのご応募もできます。
ハガキに、クイズの答え/ご住所/お名前/連絡先/メールアドレス/ご利用のブランド名を記載の上、下記住所にお送りください。
<https://www.oisixdaichi.co.jp/company/withord/farble/05>

Check! /



「Oisix」「らでいっしゅばーや」「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(渋澤 弾、原口徹也、川村美菜穂)、高橋有紀
表紙撮影/鹿又聡恵、みなくちなほこ イラスト/mollydomon

2021年 Vol.05
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

全国^{※1}11万人が利用しています

ファストドクターは東京都・大阪府から委託をうけ、自宅療養者の緊急往診を行っています。

大切な人もずっと健康に。

誰も取り残さない社会をめざし、いつでもかけつけます。

自宅で診察、
検査を行い
その場でお薬を
お渡しします。^{※2}

子ども医療証使えます！

✓ 365日対応します

診療情報提供書を発行し、
✓ かかりつけ医と連携^{※3}

✓ 救急相談・往診に対応

✓ ご自宅でPCR検査も可能^{※3}

※1 2016年～2021年1月までの往診・相談実績 ※2 医師が往診が必要と判断した場合。かかりつけ医がお休みの場合。
※3 往診の必要性、検査は医師の判断となります。



Fast DOCTOR

往診の流れ

STEP.1



お電話・LINEで
救急相談
メディカルコールスタッフ
による緊急度判定

STEP.2



医師とドライバーが
自宅へ往診

STEP.3



自宅で
診察・検査

STEP.4



その場でお薬お渡し・
かかりつけ医と
連携

家族のために
LINE友だち登録！



LINEから「Farble読者様番号」を事前入力しておくと、
医師が移動する交通費が無料になります！

STEP.1

二次元コードから
LINE友だちになる

往診の流れ、診察料、コロナ対応など
気になる情報がカンタンにわかります！



Fast DOCTOR
ファストドクター



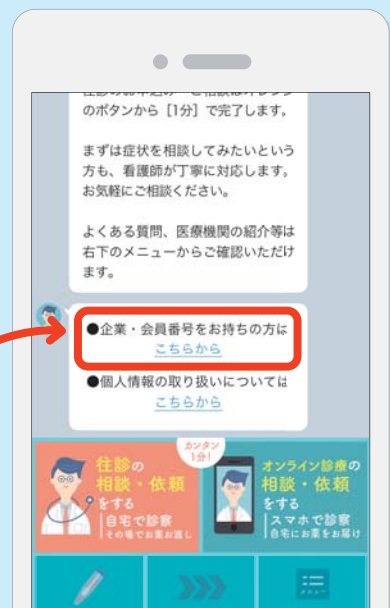
STEP.2

Farble読者様番号を
入力

もしもの時すぐにファストドクターLINE
から医療相談、診察依頼ができます。
お気軽にご連絡ください。診察料・医師
の紹介など、詳しくはLINEにて！

Farble
読者様番号 201460

※すでに友だち登録をしている方は右下のメニューをタップし、『企業・会員番号の入力』から入力をお願いします。



Fast DOCTOR
夜間に安心を、ファストドクター

夜間・休日保険適用

365日・年中無休

0120-963-393

【診察時間】平日：18時～朝6時／日・祝：24時間
【対応エリア】東京／神奈川／埼玉／千葉／大阪／愛知／福岡
京都／奈良／兵庫
※一部対応エリア外。ホームページにてご確認ください。



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。