

畑と食卓をつなぐサステナブルマガジン



Farble

vol.07
[ファーブル]

期限切れ間近の缶詰、ジャム etc.
このレシピで救出!

Reduce
Food Loss

わさび、ラー油、炒り胡麻

調味料の 大量消費レシピ

みんなのとおき!
フードロス削減法

知ってる?
賞味期限と消費期限

黒舞茸、赤しょうが、市田柿
冬こそおいしい食材

冬のキャンパイン開催中!
クイズに答えて
冬食材
を当てよう!



棚にあった 乾物

和洋ミックスでヘルシーが嬉しい ひじきのチーズオムレツ

調理時間: 約15分

材料(2人分)

芽ひじき(乾燥) … 10 g	ミニトマト … 4個
じゃがいも … 1個	シュレッドチーズ … 30 g
いんげん … 6本	牛乳 … 大さじ2
めんつゆ(3倍濃縮) … 大さじ2	オリーブオイル … 大さじ2
卵 … 4個	ルッコラ … 適量

作り方

準備: 芽ひじきは水で戻して水気をきっておく。

- 1 じゃがいもは1cm角に、いんげんは1cm幅に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、芽ひじきと1を火が通るまで炒め、めんつゆで調味する。
- 3 卵を溶いて縦4等分に切ったミニトマト、シュレッドチーズ、牛乳、2を加えて混ぜる。
- 4 フライパンに残りのオリーブオイルを熱し、強火にして3を流し入れ、鍋肌から大きく混ぜるようにして半熟状になったら中火にする。焼き色がついたら半分に折り返して器に盛り、ルッコラを添える。

Point

めんつゆで調味した和風の具材とチーズがよく合う和洋折衷のオムレツです。ひじきと卵を増やせばオープンオムレツにもなります。栄養満点でお弁当にも。

具沢山スープがあっという間に サバ缶で韓国風スープ

調理時間: 約14分

材料(2人分)

サバ水煮缶 … 1缶(約180 g)	ごま油 … 大さじ2
キムチ … 100 g	「らでいっしゅぽーやの」チキンブイヨン … 1袋
しめじ … 1パック(約100 g)	水 … 3カップ
長ねぎ … 1/2本	にら … 2本

作り方

- 1 しめじは小房に、長ねぎは斜め切りにする。
- 2 鍋にごま油を熱しキムチを炒める。Aを加えて煮立たせ1とサバ水煮缶を汁ごと加えて更に煮る。
- 3 器に2を盛り、5mm幅に切ったにらを散らす。

Point

キムチやにらを使うことで、青魚のにおいも気にならずに食べやすくなります。骨まで丸ごと食べられるサバの水煮缶は栄養も豊富。サバ水煮缶ではなくサバ味噌煮缶やツナ缶を使ってもおいしくできます。その場合はチキンブイヨンを控えても。



棚にあった 缶詰

年末年始だから
冷蔵庫を一掃!

期限切れ間近の食材救出 使い切りレシピ

“長持ちするから平気”と冷蔵庫や棚に眠らせたままの食材、ありませんか？ 廃棄前に救出

できれば、新年のキッチンがすっきりします。

窪田秀美さん
(レシピ・文監修)

フードコーディネーター。手軽な調理、洗練された美しい盛り付けに定評がある。CMや広告関係の仕事を中心に活躍。



冷蔵庫にあった 佃煮

調味料代わりに使える有能食材 海苔の佃煮ペペロンチーノ

調理時間: 約16分 (ペンを茹でる時間は除く)

材料(2人分)

海苔の佃煮 … 大さじ4(約56 g)	鷹の爪 … 1本
ペンネ … 160 g	ペンの茹で汁 … 1/2カップ
ベーコンブロック … 60 g	オリーブオイル … 大さじ2
玉ねぎ … 1/2個(約100 g)	葉ねぎ … 適量
にんにく … 2片	柚子の皮 … 適量

作り方

準備: ペンネはパッケージに記載の表示時間で茹でておき、茹で汁を取っておく。

- 1 にんにくは薄切りに、鷹の爪は輪切りにする。
- 2 ベーコンブロックは拍子木切りに、玉ねぎはくし切りにする。
- 3 フライパンにオリーブオイル、1を入れてを熱し、じっくりと炒める。香りが立ってきたら2を加えて炒め、茹でたペンネを加える。海苔の佃煮とペンネの茹で汁も加えてよく混ぜ合わせる。
- 4 3を器に盛り、小口切りにした葉ねぎと千切りにした柚子の皮を散らす。

Point

海苔の佃煮はそれだけで味が決まる優れたものです。佃煮によって塩味が違うので、分量はお好みで加減してください。甘口の海苔の佃煮の場合はお子さまにはそのまま、大人には冷蔵庫に残りがちな柚子胡椒を少し加えてみてもピリッと辛みが効いておいしいですよ。

今年のジャムは今年のうちに消費! ホットケーキミックスでいちごマフィン

調理時間: 約37分

材料(直径7cmのマフィン型6個分)

ホットケーキミックス … 150 g	いちごジャム … 100 g
卵 … 1個	生クリーム … 1/2カップ
A 牛乳 … 大さじ2	B いちごジャム … 50 g
溶かしバター … 30 g	ミント … 適量

作り方

準備: オーブンは180℃に予熱しておく。

- 1 Aを合わせてよく混ぜる。ホットケーキミックス、溶かしバター、いちごジャムの半量を加えて混ぜ合わせる。さらに残りのジャムも加えてさっくりと混ぜる。
- 2 マフィン型に1を流し込み、オーブンで約20分焼いて、粗熱をとる。※ご家庭のオーブンにより加熱時間が異なる場合があります。様子を見ながら調整してください。
- 3 ビニール袋にBを入れて固く口を結んでフリフリし、もったりとしてきたら冷蔵庫で休ませる。
- 4 器に2を盛り、3とミントを添える。

Point

いちご以外のジャムでも代用できます。お好みのジャムで試してみてください。いちごクリームを作るときは手が温かいと固まりにくいので、濡れ布巾などで包んでフリフリすると固まりやすいです。空いたペットボトルなどを使っても。

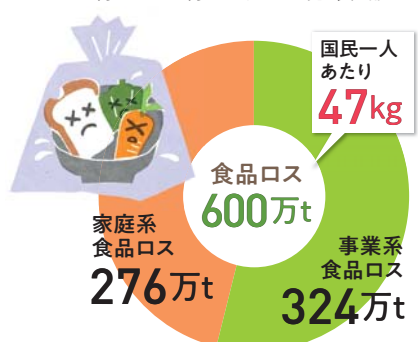


棚にあった ジャム

保存版！切り抜いて冷蔵庫に貼っておくのもGOOD！ 家族みんなで知っておきたい、フードロスのこと

日本で何が起きているの？
フードロス事情おさらい

フードロスとは、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人当たりのフードロス量は1日約130g、茶碗約1杯のご飯の量に相当します。年間だと約47kg。日本全体では年間に約600万tものフードロスが発生しています。



※平成30年度推計値(農林水産省・環境省)
出典元：国連環境計画(UNEP)の2021年3月4日プレスリリース

捨てる前にチェック！
「賞味期限」ならまだ食べられるかも？

賞味期限は
おいしく食べられる期限です

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、「安全に食べられる期限」のこと。スナック菓子、カップめん、チーズ、缶詰、ペットボトル飲料など、消費期限表示の食品に比べ、傷みにくい食品に表示されています。賞味期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。色やにおい、味などをチェックして確認を！

消費期限は
安全に食べられる期限です

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、「安全に食べられる期限」のこと。お弁当、サンドイッチ、生めん、ケーキなど、傷みやすい食品に表示されています。食品によって異なりますが、おおよそ5日以内です。表示をよく確認して、この期限を過ぎたら食べないようにしてください。

いずれにしても、一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしてください。

※参考)農林水産庁ホームページより

保管するときは

多めに買ったらずぐに冷凍庫へ

お肉や魚などお徳用を購入すると一度に食べきるのは難しいもの。1回の料理分ごとにラップに包んで冷凍用保存袋や保存容器に入れて保存しましょう。最初から冷凍されているお肉も賞味期間が長く劣化しにくいのでおすすめです。



防災用の非常食は

ローリングストックに変更を

災害時に役立つ保存食は、いざというときに賞味期限が切れているリスクも。普段食べているレトルト食材を多めに保管し、日常で使いながら買い足す「ローリングストック」で賞味期限切れを防ぎましょう。



食材を買う前には

食材チェックで重複防止！

買い物に出かける前は、冷蔵庫の中身やストック食材の在庫状況をチェック。買い物の前に棚や冷蔵庫のなかをスマートフォンのカメラなどで撮影しておく、店内で簡単にチェックできて便利です。



調理するときは

野菜はまとめてカット・下ゆでしておく

キャベツや大根などの大きな野菜は、一度では食べきれないもの。最初の調理時にまとめてカットして冷凍や下ゆでしておく、後で使うときも手間いらず。



食べるときは

大皿に盛らずに保存容器から

保存容器から食べられる分だけ皿に取り分けましょう。最後に少しだけ大皿に残ってしまう状況を防ぐことができます。



わさび風味のチキンソテー

材料(2人分) 調理時間:約23分 (マリネする時間は除く)

鶏もも肉	1枚(約300g)	わさび(チューブ)	10cm(約5g)
わさび(チューブ)	10cm(約5g)	バター	10g
にんにく(チューブ)	5cm(約2.5g)	醤油	小さじ2
塩・胡椒	各少々	みりん	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1	かぶ	適量
		かいわれ大根	適量

作り方

- ビニール袋に鶏もも肉、わさび、にんにく、塩・胡椒・オリーブオイルを加えてよく揉み込み約15分マリネする。
- フライパンを熱し、1を皮目から焼く。焼き色がついたら返して蓋をして火が通るまで焼く。一緒に食べやすい大きさに切ったかぶも焼いて取り出しておく。
- 2にAを加えて絡めながら少し煮詰める。鶏肉は食べやすい大きさに切り、かぶとかいわれ大根と共に器に盛り、フライパンに残ったソースをかける。

Point

わさびはバターなど油分と合わせたり加熱したりすると辛みが飛んでたくさん使うことができます。



チューブわさび

バターとわさびがマッチ
大量消費が可能に

手作り食べるラー油で白菜のゲリル

材料(作りやすい分量) 調理時間:約38分

玉ねぎ(5mm薄切り)	1/2個(約100g)	ラー油	大さじ1(約9g)
にんにく(みじん切り)	2片	A 醤油	大さじ1
ごま油	大さじ4	砂糖	小さじ1
		白炒り胡麻	大さじ1(約6g)
		ピーナッツ	適量
		白菜	1/4株

作り方

- 玉ねぎは繊維に直角に5mmの薄切りに、にんにくはみじん切りにする。
- フライパンにごま油大さじ3と1の玉ねぎを弱火で熱し、こんがりするまでじっくりと加熱する。にんにくも加えて更にきつね色に色づくまで加熱する。
- ポウルにAを合わせて2、白炒り胡麻、粗くつぶしたピーナッツを加えてよく混ぜ、食べるラー油を作る。
- 残りのごま油をフライパンに熱し、縦半分に切った白菜の両面を焼き色がつくまで焼く。蓋をして弱火で約5分蒸し焼きにする。器に盛り、3をかける。

Point

市販のフライドオニオン、フライドガーリックでも、食べるラー油が手作りできます。



ラー油

香ばしさで箸が進む
食べるラー油を自家製で

胡麻のタフィ

材料(作りやすい分量) 調理時間:約20分

白炒り胡麻	40g	アイスクリーム	適量
A 砂糖	50g		
はちみつ	20g		

作り方

- Aをフッ素加工のフライパンに入れて弱火にかけ、混ぜずに軽くゆすって溶かす。
- 泡が大きくなってきつね色になった後、泡が小さくなってきたら火を止めて白炒り胡麻を加え、手早くかき混ぜる。
- 2を熱いうちにオープンシートの上に出してもう一枚のシートをのせて挟み、麺棒などで平らにのばし、そのまま約5分冷ます。シートをはがし食べやすい大きさに割って、アイスクリームに添える。

Point

黒炒り胡麻やナッツでも代用可。砂糖の焦がし具合で味が変化します。苦みを楽しむなら長めに加熱。



炒り胡麻

パリパリ食感の
素朴な味わい

みんなは
こうしてる！

とっておきフードロス削減法

生産者さんとお客さまから、おいしく手軽にフードロスが削減できちゃうアイデアを教えてくださいました！今日からすぐまねできるものばかり！ご協力いただいた、お客さま、生産者さん、ありがとうございました！

レンコンは皮ごと輪切りにしてごま油またはオリーブ油で塩炒め。**ブロッコリーの茎**はきんぴら、葉は回鍋肉風など炒めものに、**スイカの皮**は薄く切ってグレープフルーツと生ハムとベビーリーフでサラダ。

スイカの白い部分は、塩揉みして15分置いてからごま油で炒めると、ご飯に合うおかずに。塩揉みしてから酢漬けにする、昆布茶パウダーをまぶして一晩寝かせるのもあり。

さつまいもの皮を素揚げ、塩やグラニュー糖をパラパラかけると最高。

アボカドの種を薄く切って茹でてオリーブオイルをかけて、レンジでチン。塩かけて食べます。テレビでやっていて真似してみたら意外と食べられました。

キャベツの芯はミキサーにかけてカレーで煮込むと程よい甘さが。

大根の皮、ニンジンの皮は数回分をまとめてきんぴらに。

とうもろこしのヒゲはフライにしてもおいしい。

リンゴの皮を干して紅茶に入れて香りを楽しんでいます。

ピーマンの肉詰めは、**ヘタやタネ**は取らずに割ってそのまま具を詰めます。

セロリの葉や細い部分を佃煮風に。サッと茹でて、細かく切ったら軽く炒め、砂糖、みりん、酒、醤油、水で煮詰め、最後に鰹節、白胡麻を絡めて完成。

ブロッコリーの芯は天ぷらに。食感にハマりました。

エスニック料理や揚げ物に**カットレモン**を使いますが、絞った後、皮はみじん切りにしてドレッシングに入れて混ぜていただきます。

かぼちゃのワタはマヨネーズと出汁の素を混ぜて焼いて食べます。

キウイフルーツは皮ごと、バナナやリンゴと一緒に牛乳や豆乳のスムージーにして飲んでいます。

オクラは板ずりした後、軽く水に流して水気を取り、生のまま、薄い小口切りにして保存袋に入れて板状にして冷凍。使うときは、必要な分だけ割って納豆などのトッピングやスープの彩りに。

ニンジンの皮は、きゅうりと春雨でサラダに。ニンジンの皮のシャキシャキ食感が最高です。三杯酢で味付けを。

しょうがは、すりおろしにすると冷凍保存ができます。

ねぎ坊主は天ぷらにします。

生卵を殻付きのまま冷凍で保存。殻をむいて天ぷらやフライに。

うどん・そばを茹でるときに、野菜と一緒に茹でたり、**残り湯**で茹でたり。

みかんの皮は、**レンジの焦げ落とし**に最適。皮を水に浸してレンジに入れ蒸気が充満するまでチン。しばらくおいて拭き取ればオレンジの皮に含まれる油分で簡単に焦げが落ちます。

伊予柑、甘夏のような外皮が厚く、風味のよい柑橘はピールやマーマレード向き。手作りのマーマレードは工場で作られる商品とは一味違う風味です。シーズン中はたくさん作っています。

みかんの皮を干して調味料を作ります。刻んでゴマや乾燥ねぎ・しょうが・にんにくと一緒に和風ハーブミックスに。

生産者さんは
こんな食べ方、
活用を
しています

お客さまは
こんな食べ方、
活用を
しています

家庭で削減！
食べきれないキットだからムダがない

流通時に削減！
検品時のロスの子ども食堂へ

産地で削減！
契約栽培だから作りすぎない

もったいナイシリーズ
「もったいナイ魚・高知産キハダまぐろ竜田揚げ」



高知県土佐沖で水揚げされた小型のキハダマグロを使用。やさしい醤油風味で食べやすい味わいです。本みりんできれいにお味付けし、ふっくらとした食感に仕上げました。

ふぞろいRadish
「ふぞろい魚貝のパエリアセット」



出荷規格サイズを選別していないエビやイカ、牡蠣がゴロゴロと入った絶品パエリア。調理時間はお米を炊く時間のみ。炊飯器に具材をセットするだけで、手軽に作れます。

Upcycle by Oisix
「ここも食べられるジャムバナナの皮ごと」



加工時に廃棄されていた有機バナナの皮を、ひと瓶の内容量に対して約20%使用。さわやかな味わいのバナナジャムです。パンやヨーグルトにはもちろん、チャツネのようにカレーなどの煮込み料理の隠し味にも。食品ロス削減量(食品として活用される量を換算)は、1瓶あたり30g。

商品開発から流通時の工夫まで
当社でもフードロス削減に
取り組んでいます

※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。



大地を守る会の

林さんの市田柿(無くん蒸干し柿)

市田柿は長野県の飯田、下伊那など南信州地域を中心に栽培されているブランド柿です。小ぶりで食べやすく、鮮やかなあめ色の果肉をきめ細かな白い粉が覆い、もっちりした食感と上品な甘さが特徴です。生産者は大地を守る会とは30年以上の付き合いがある、信州有機農法研究会の林峯都さんとお孫さん。林さんは80歳を超えても元気に畑を毎日訪れ木の具合を見極めながら、農薬の使用をできるだけ控えた栽培を行っています。



大地を守る会商品本部/
商品部/加工食品セクション
西田和弘



おいしさのヒミツは…

柿の表面をもむことで もっちり食感を実現

市田柿は柿の表面をもむことで、表面に糖分が結晶化した白い粉がつき、通常の干し柿よりも上品な外観と深い甘さに仕上がります。この商品は硫黄くん蒸は行っていないので、硫黄のにおいもつかずピュアな味わいが楽しめます。



前回の最高金賞

👑 Oisix 部門 ▶「もちうまステーキ レンコン」の百武翔太さん

佐賀県でレンコンを生産する若手の生産者さんです。「重粘土質」の土壌で育てられる「もちうまステーキレンコン」は、「レンコン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」というお声をいただくほど存在感のある品質です。



👑 らでいっしゅばーや部門 ▶ アップルファームさみずさん

「10年以上前からリンゴといえばさみずのふじです」などと根強い人気を得ている生産者さん。前年度に続き2年連続の金賞受賞となり、殿堂入りを果たしました。



👑 大地を守る会部門 ▶ ニンジンをつくる岡村グループさん

「甘みがあるニンジンで、苦手でニンジンが食べられなかった子どもが食べられたので感動しました」といった甘みや味の濃さを評価する声をたくさんいただきました。



次の農家・オブザイヤーは？
詳しくはこちら！

<https://www.oisixdaichi.co.jp/sustainability/withord/noukaoftheyear/vote2021-2022/>



いよいよ始まります！
農家・オブザイヤー2021ー2022
2022年1月から投票スタート！

おいしさのヒミツは…

濃厚な旨みと香り こだわりの黒舞茸

天然の舞茸は色の違いによってシロフ(白)、トラフ(茶)、クロフ(黒)の三種に分かれます。このうち最高ランクに位置づけられるのが、香り、旨みが共に最も高いと言われるクロフ。希少性が高く、市場でも最高値で取引される最高峰の舞茸です。クロフ舞茸は身が締まり食感が増し、香りが強い特徴があります。天然のクロフ舞茸の味を追求し、より天然に近い栽培方法で育て上げました。



らでいっしゅ
ばーやの

四万十赤しょうが

香りと辛みが強くパンチのあるしょうがです。鮮やかな赤または薄い赤色で、味は通常のしょうがよりスパイシー。この味を直に楽しむならジンジャーエールで。これからの季節にはしょうが鍋もおすすです。醤油ベースのスープで豚バラ薄切り肉と白菜や大根、ニンジン、きのこ類、豆腐と一緒に、すりおろししょうがとスライスしたしょうがを入れます。昆布出汁にすればしょうが味が引き立ち、体はポカポカに。



らでいっしゅばーや商品本部
農産部 農産開発セクション
田中章弘



Oisixの

旨み!香り!色!濃い濃い舞茸

旨みがたっぷり、歯ごたえが良く、香り高い舞茸を追求しました。深い味わいの舞茸を作るために、独自の栽培方法を生み出し、なるべく自然環境に近い栽培環境で、じっくり時間をかけて旨みや香りを蓄えました。シンプルに旨みと香りを楽しめる炊き込みご飯、アヒージョ、お味噌汁などにどうぞ。出汁を使わなくても深い味わいに仕上がりますよ。



Oisix EC事業本部
サブスクリプション進化室
アプリケーション進化セクション
稲垣裕司



おいしさのヒミツは…

谷沿いの畑 しょうが栽培に最適な地

高知県を流れる四万十川の支流の人里離れた最奥で栽培。安土桃山時代に実施された「長曾我部地検帳」にも載っている歴史ある畑は、照葉樹林の森に囲まれた小さな谷沿いの立地で、暑すぎず寒すぎず、しょうがにとって最適な湿度を保つことができます。「上質なしょうがを作れる環境が揃っているこの場所で栽培するからこそ」と話すのは生産者グループ・土佐百の油田さん。



寒いからこそおいしい！

冬の食材



冬に味わいたい一品を、当社スタッフが自信を持ってお届け。こだわりの生産方法がおいしさの秘密です。



大地を
守る会で
販売中!

白菜、かぶ、キャベツ、メロンなどを生産する

小野寺孝一さん

(茨城県八千代町)

温暖で冬期の日照時間が長い八千代町は、日本有数の白菜の産地です。小野寺孝一さんは、できるだけ農業に頼らない栽培に取り組んでいます。そのため畑のチェックはかなりの頻度で行っており、特に大切にしているのが、朝の観察。虫に食われた株を見つければ、すぐに抜き取り、植え直します。安全とおいしさのためには、手間ひまは惜しみません。



甘くてみずみずしい
白菜ができました



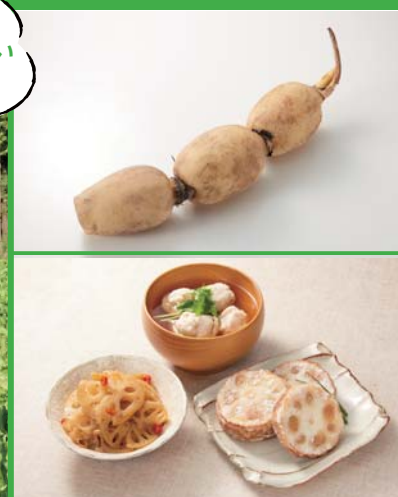
らでいつしゅ
ぼーや
で販売中!

レンコンを生産する

有機栽培あゆみの会の山田庄三さん

(茨城県稲敷市)

茨城県はレンコンの出荷量が全国トップ。湿地帯で育つレンコンの収穫は重労働。胸の辺りまで浸る泥の畑で、手探りでレンコンを探し出します。レンコン一筋40年の山田さんは、農薬や化成肥料を使わずに納得できるレンコンが作れるようになるまでに10年以上かかったと言います。大切に育てた自慢のレンコンは、皮ごと丸ごと素焼きで食べるのがおすすめです。



肌のきめ細かさと
柔らかさが自慢です

ヒラメ

「常磐もの」と呼ばれ、市場でも高い評価を得ている茨城沖のヒラメ。特に冬のヒラメは身が厚く、脂ののっているのが特徴です。



常陸秋そば

江戸時代からそばどころとして知られていた茨城県。県内在来種、金砂郷(かなさごう)を親として栽培した常陸秋そばは、香り豊かな味わいです。



イチゴ

茨城県のイチゴは、県内全域で栽培されており、栽培面積や出荷量も全国上位。茨城を代表する作物で、味にも自信があります。



いばらき
茨城をたべよう



米

関東随一の米どころといえば茨城。特にコシヒカリはツヤ、コシ、粘りの3拍子が揃っています。



常陸牛

茨城県が誇る銘柄牛、常陸牛は、最高級ブランド。約180年の歴史と、生産者の精進と努力を重ねて生まれた味わいは、夢中になるおいしさ。

OUR WONDERFUL FARM, IBARAKI

捨てないを始める 茨城県の東京ハーヴェスト2021

フードロスをおいしく減らす!
いばらき県のいちごが
おいしい〇〇〇に変身?

フードロス削減に取り組む地元の高校生が、廃棄予定だった茨城県産いちごに着目。地元のお店とともに、イチゴを練り込んだの生パスタを開発しました!
コメンテーターのLiLiCoさんが、高校生に開発エピソードや実際の味などをレポート!



<https://www.youtube.com/watch?v=jUxOjf6Kn8c>

おいしいいばらき食材はこちらから! >>>

茨城をたべよう いばらき食と農のポータルサイト



おいしい理由があるから、 私が選ぶのはいばらき食材です

海も山もあり、豊かな自然に恵まれた茨城県。温暖な気候は野菜栽培に適した土地でもあります。メロンも、チンゲンサイも、レンコンも、実は生産量日本一。「茨城をたべよう」は、安全で高品質な茨城のおいしい食材の魅力を広めていく合言葉です。茨城が自信を持って育てた自慢の食材たちには、どれもおいしさの理由があります。一言では語りきれない理由はポータルサイト「茨城をたべよう」でご紹介! ぜひご覧ください。





WeSupportが進化します! WeSupport Familyで ひとり親世帯を中心に支援

WeSupportは2020年4月から、私たちの健康と命を守ってくれている医療従事者の方々への食支援を行ってまいりました。多くのサポート企業の協力をいただき、124病院・約76万食の支援を行ってききましたが、2021年11月をもって支援を終了いたしました。温かいご支援をありがとうございました。

WeSupportではこの形を進化させ、社会課題の解決に向けた一歩を踏み出しました。2021年12月からは、子どものいる困窮世帯への支援「WeSupport Family」の活動を予定しています。引き続きご支援のほどをお願いいたします。



たくさんの医療従事者の方からお礼のメッセージが届いています。一例をご紹介します!

「支援の品が届くたび、スタッフが笑顔になり病院中に活気が出て、がんばろうという気持ちになれました」
(はまゆう会 新王子病院)

「支援品を通して、いろいろなコミュニケーションもとれましたし、みんなの楽しみ、喜び、癒しになっていました。支援してくれた企業さま、WeSupportのみなさまには感謝の言葉しかありません」
(東住吉森本リハビリテーション病院)

詳しくはこちら! >>
<https://wesupport.jp/>



これまでにを行った支援

124病院

約76万食

(2021年11月末)



おにぎりアクション2021ご参加ありがとうございました!

10月16日の世界食糧デーを記念し、10月5日から1ヶ月間、「おにぎりアクション2021」を開催しました。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。家族のため、自分のために、愛情込めてにぎるおにぎり。その気持ちに、世界の子どもたちへの思いも込めて、今年もたくさんの投稿をいただきました。

当社ではこの時期に合わせ、新米に寄付金を付けての販売、保育施設向けサービス「すくすくOisix」、スポンサー企業との連携PRなど、様々な取り組みを実施。おかげさまで今年は27万を超える投稿があり、約139万食(7000人近くの子どもの1年分の給食となりました。寄付金付き商品をご購入いただいた皆さま、おにぎりアクションにご参加いただいた皆さまに心より感謝を申し上げます。

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。



届けられる給食数: 139万7795食
(7000人近くの子どもの1年分の給食に当たります)

写真投稿枚数: 27万3876枚
(1日当たり約8500枚の投稿) ※10食企画も含んだ数字です

動画を見る! >>



※Oisixでは、山形県庄内のひとめぼれ生産者・斉藤力さんからの動画メッセージとともに「TFT 寄付付き新米」を販売しました。
<https://youtu.be/aeAI9uXHIC0>

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。
気軽に参加できるソーシャルグッドな当社の取り組みを紹介します。



#捨てないを始める 東京ハーヴェスト2021

東京ハーヴェストはこれまで、農家、漁師、畜産家など食の作り手の素晴らしさを国内外に発信し、感謝と尊敬の気持ちを形にして伝える活動を行ってきました。その活動の一環として、フードロス削減アクション推進の呼びかけや実施を行う「#捨てないを始める」プロジェクトを発足。

自宅のできるフードロス削減のヒントやレシピなどのオンラインプログラムを実施しました。



<< 公式HPはこちら

<https://www.tokyoharvest.com/?from=farble>

アート作品を商品パッケージに地域再生の支援をしています

多忙な日々の中でも食卓では心が弾むような豊かな時間を過ごしてほしい。そんな思いから、当社では商品パッケージでアート作品とコラボする取り組みをしています。

「大地の芸術祭」は、アートの力で地域再生に取り組む、世界的に名高いプロジェクト。同芸術祭が取り組む地方の過疎高齢化の課題は、生産者の減少など食の課題とも密接に繋がっています。

当社では、売上の一部をデザイン使用料として「大地の芸術祭」を運営するNPO法人越後妻有里山協働機構にお支払いすることで、「地域の課題解決」に向けた活動を支援しています。



Oisixでは、「潮風と雪解け水が育てた北海道函館牛乳」と、アーティストの原遊さんがコラボレーションした限定パッケージを販売しました(現在は終了)



作品の修繕などに 使用されています

大地の芸術祭の里、越後妻有地域は豪雪地帯で有名な地域。集まった費用は、作品の管理や雪の重さで壊れた作品の修繕などに使用されています。

小川次郎/日本工業大学小川研究室「マッドメン」を高圧洗浄中



Oisix オリジナルルイボスティーも コラボレーション

ルイボスティーの生産地である南アフリカに生息する動物ということでゾウとチーターが描かれた、温かみのある色味で表現をしています。



<< コラボアイテム
をみる!

<https://www.oisixradaichi.co.jp/echigo-tsumari-collabo/>



PR

海を守り、恵みをいただく。

代々受け継ぐサステイナブルな漁業

アラスカの手つかずの自然が育てた天然のおいしさを、親から子へ。子から孫へ。
私たちは、豊かな海と、海を取り巻く環境に配慮した漁業を、守り続けています。

安心して食べ続けられるのはなぜ？

アラスカでは、SDGsが採択されるよりもずっと前から、漁業の持続可能性を大事にしてきました。
持続可能(サステナブル)な漁業とは、乱獲しない、そして、生態系に悪影響を与えない漁業。だから安心、だからおいしい。
豊かな自然の恵みの中で育まれたアラスカ産シーフードは、サステイナブルなシーフードのパイオニアです。



<https://japanese.wildalaskaseafood.com/#sustaina-billy>



アラスカ産シーフードはOisix、らでいっしゅぼーやで購入できます。

※Oisixでの販売は2022年1月下旬予定しています。



天然のおいしさを、アラスカから。
サステイナブルシーフード



<https://www.instagram.com/alaskaseafoodjapan/>



<https://www.facebook.com/ASMIJapan/>

アラスカ産シーフード



column

農家で働く人たちの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。

“みんなの喜ぶ顔が見たいんだ”



冬の大根、
ぜひ味わってください

profile

石渡 稔さん
黒崎研究会

神奈川県三浦市初音地区で三浦大根などを栽培。収穫祭では1000人を超す参加者を受け入れるなどお客さまとの交流を20年以上も続ける。

三浦半島で大根やトウモロコシ、キャベツなどを作っています。この地区は丘陵地が多く、河川が細くて短いため、水田が少なく畑作が盛ん。大根は江戸時代初期から栽培されていたと聞きます。お客さまからは「驚くほどみずみずしい」「やわらかくて味がよくしみる」などの声をいただきます。何よりおいしい大根を食べてほしいから、皆さんの喜ぶ顔を思い浮かべると、がんばれるんです。



石渡家のレシピ

べったら漬け



材料

大根(皮をむいたもの).....500g
塩.....30g
砂糖.....75g
酢.....30cc

作り方

- 1 四つ割りにした大根をタッパーなどの容器に入れ、塩をまんべんなくかけて重石をする。
- 2 1週間ほどで水が浮いてくるので水はすべて捨て、大根を隙間なく平らに並べ直し、更に1週間ほど漬ける。
- 3 浮いた水を捨て、大根を取り出しキッチンペーパーなどで水気を取る。
- 4 砂糖と酢を混ぜ合わせた漬物液に大根を並べて更に漬け込む。1週間ほどで食べ頃に。

*調味料は上記の分量割合を参考にお好みで調整してください。
*漬ける時間は目安です。
*重石は350g(野菜の重量の7割)以上の重いものをおすすめです。

present

冬のキャンペーン!

Farble7号を読んでクイズに挑戦し、「冬食材」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「冬食材」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。

Q

〇の部分にあてはまる文字をお答えください。

「〇〇期限」は、
おいしく食べられる期限

2022年
1月31日
まで!

Farbleとは?

2020年春に創刊した「Farble」(ファールブル)。「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「ブルーベリージャムで煮込みハンバーグ」
WEBでレシピを公開しています。是非ご覧になって冬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!

<https://www.oisixradaichi.co.jp/company/withord/farble/07>



「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、川村美穂穂)、高橋有紀
表紙撮影 / 鹿又聡恵、窪田秀美 イラスト / mollydomon

2021年Vol.07
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。
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。