



Farble

vol.11
[ファーブル]

年末年始のミッション!
冷蔵庫の調味料を
一掃せよ!



How to use up
leftover sauces

ジャム、酢、タレ、からしetc.
このレシピで使い切る!

おなかにも”お疲れ様”を
カラダが喜ぶおすすめ商品

キッチンがピカピカに!
安心・信頼のお掃除グッズ

キャンペーン開催中!

クイズに
答えて
おすすめ調味料
を当てよう!

年末大掃除

冷蔵庫に残った調味料を使い切る！

How to use up leftover sauces

つい増えてしまう調味料。長いはずの賞味期限も気づけばもう目前。捨てる前に、このレシピで使い切り大作戦、決行！



味で調味料をカテゴライズして使いやすく！

甘い系

- ・ジャム
- ・メープルシロップ
- ・はちみつ

すっぱい系

- ・すし酢
- ・バルサミコ酢
- ・ドレッシング

しょっぱい系

- ・焼肉のタレ
- ・ソース
- ・オイスターソース

辛い系

- ・からし
- ・わさび
- ・ラー油

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
美しい盛り付けと食材本
来のおいしさを引き出す
レシピに定評がある。



カリッと焼いた鶏肉が
マーマレードジャムの甘みと
ほのかな酸味のタレで北京ダック風に

甘い系

鶏もも肉で北京ダック風

材料(2人分) 調理時間:約20分

鶏もも肉	1枚(200g)	マーマレードジャム	
薄力粉	小さじ2	A	大さじ1
長ねぎ	1/3本	醤油	小さじ2
きゅうり	1/2本	サンドイッチ用食パン	
人参	1/4本		4枚
ごま油	小さじ2	サンチュ	4枚
		マーマレードジャム	
		B	大さじ1
		テンメンジャン	大さじ1

作り方

- 1 鶏もも肉はビニール袋に入れて薄力粉を加えて全体にまぶす。
- 2 長ねぎ、きゅうり、人参は5cm長さの千切りにする。サンドイッチ用食パンは麺棒や菜箸などで薄くのばす。
- 3 フライパンにごま油を熱し、1の皮目を下にして入れ、アルミホイルをかぶせて一回り小さめの鍋やお皿で重しをして約7分焼く。焼き色がついたら返してさらに3分焼く。
- 4 3の火を止めてAを加えて全体に絡める。
- 5 4の粗熱が取れたら食べやすい大きさに切り器に盛る。2、サンチュを添えて合わせたBを塗っていただく。

他の甘い系
だったら...

お好みの他のジャムやはちみつで代用できます。メープルシロップだと少し甘みが控えめになりますがココのあるタレになります。

しょっぱい系

簡単キーマカレー

材料(2人分) 調理時間:約20分

合いびき肉	200g	カットトマト	150g
玉ねぎ	1/2個	オリーブオイル	小さじ2
人参	1/4本	ご飯	お茶碗2杯分
じゃがいも	1/2個	パセリ	適量
A 焼き肉のタレ	大さじ4		
B カレー粉	小さじ2		

作り方

- 1 玉ねぎと人参は粗みじん切りに、じゃがいもは1cm角に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、1を炒める。じゃがいもが透き通ってきたら合いびき肉を加えて炒める。
- 3 2にAを加えてさらに炒め、カットトマトを加えて汁気が少なくなるまで時々かき混ぜながら約6分煮る。
- 4 3を器に盛り、パセリのみじん切りを混ぜたご飯を添える。

他のしょっぱい系
だったら...

ソースならば半量にしてコンソメなどのうま味を加えて使います。オイスターソースも同様に、濃厚な甘みとココがあるので魚介を加えてシーフードキーマカレーにしても。

これひとつで味が決まる
万能調味料の焼肉のタレで
簡単キーマカレー



梅干しと大葉のあとに
ほんのりとからしの風味がくる
シャキッとモチツのつくねです



辛い系

れんこん鶏つくね

材料(2人分) 調理時間:約18分

作り方

- | | |
|------------|------|
| 鶏ひき肉 | 150g |
| れんこん | 150g |
| 大葉 | 4枚 |
| 梅干し(種を取って) | 2個分 |
| A からし | 小さじ1 |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| ごま油 | 小さじ2 |
| いんげん | 10本 |
| B めんつゆ | 大さじ2 |
| からし | 小さじ1 |
- れんこんは皮ごと半分切る。半分は粗みじん切り、残りはすりおろして軽く水気をきる。大葉は5mm角に切る。
 - ビニール袋に鶏ひき肉を入れ、1とAを加えて良くもんで混ぜ、10等分にして丸く形作る。
 - フライパンにごま油、2、いんげんを入れて蓋をしてから火をつけ約5分蒸し焼きにする。焼き色がついたら返して更に約3分火が通るまで焼く。
 - 3によく混ぜ合わせたBを加えて全体に絡め、器に盛る。

他の辛い系
だったら...

わさびは同様に使えます。豆板醤は辛味が強いので分量を少なめにし砂糖を加えるとよいでしょう。



すし酢で酢豚

材料(2人分) 調理時間:約22分

作り方

- | | |
|-----------|----------|
| 豚ロースとんかつ用 | 1枚(150g) |
| 塩・胡椒 | 各少々 |
| 片栗粉 | 小さじ2 |
| たけのこ水煮 | 80g |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| ピーマン | 2個 |
| パプリカ | 1/4個 |
| しいたけ | 2個 |
| 人参 | 1/4本 |
| ごま油 | 大さじ1 |
| すし酢 | 大さじ2 |
| ケチャップ | 大さじ2 |
| 醤油 | 大さじ1 |
| A 砂糖 | 小さじ2 |
| 中華だし(顆粒) | 小さじ1 |
| 片栗粉 | 小さじ1 |
| 水 | 大さじ3 |
- 豚ロースとんかつ用肉は一口大に切ってビニール袋に入れ、塩・胡椒して片栗粉を加えてまんばなくまぶす。
 - たけのこ水煮、玉ねぎ、ピーマン、パプリカは乱切りに、しいたけは4等分に切る。
 - 人参は乱切りにして500Wの電子レンジで約1分半加熱する。
 - フライパンにごま油を熱し、1と2のたけのこ水煮を両面焼き色がつくまで焼く。
 - 4に2の残りの野菜、3を加えて火が通るまで炒める。合わせたAを加えてとろみがつくまで炒め煮し、器に盛る。

他のすっぱい系
だったら...

中華ドレッシングならトマトケチャップと砂糖を足すだけでOK。バルサミコ酢ならケチャップなしで砂糖を多めにし黒酢酢豚風にアレンジも

すっぱい系



すし酢なら酸味も
マイルドでお子様にも
食べやすい酢豚に



番外編

チリソース

タラのチリマヨソース

材料(2人分) 調理時間:約15分

作り方

- | | |
|-----------|-----------|
| 甘塩タラ | 2切れ(200g) |
| 薄力粉 | 小さじ2 |
| ごま油 | 小さじ2 |
| スィートチリソース | |
| A | 大さじ1・1/2 |
| マヨネーズ | 大さじ1 |
| 香菜 | 適量 |
- 甘塩タラは3等分に切り、ビニール袋に入れて薄力粉を加え、まぶす。
 - フライパンにごま油を熱し、1を約5分焼き色がつくまで焼く。さらに返して約3分火が通るまで焼く。
 - 2に合わせたAを加えて全体に絡める。器に盛り、香菜を添える。

他の素材で
置き換えるなら...

甘塩タラをエビや鶏肉にしても美味しくいただけます。チリマヨソースは温野菜やフライドポテトにも好相性です。



チリソースはマヨネーズと
合わせてまろやかに
甘塩タラなら下味なしで簡単調理



調味料のトリセツ



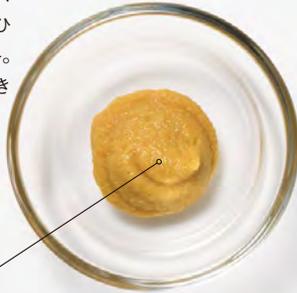
知れば知るほどおいしく味わえる、調味料のトリセツ。
調理の基本のきをご紹介します。

焼き肉のタレ

加工品は原材料が多く、中身・過程が見えにくいもの。焼肉のタレもその一つです。本醸造の醤油に国産のりんごや玉ねぎなど、余計なものをできるだけ使っていないものを選びましょう。

調理のポイント

フルーツや香味野菜、スパイスが入った焼き肉のタレはこれひとつで味が決まる万能調味料。炒め物はもちろん、煮物や炊き込みごはんにも使えます。



すし酢

主原料の酢は、伝統的な静置発酵の場合、タンクに種酢・もろみ・水・酢酸菌を入れてかき混ぜずにそのまま置き、酢酸菌の力のみで発酵させます。今では原料液に空気を送りながら攪拌して作る全面発酵が多くなりました。

調理のポイント

酸味・甘味・塩味のバランスが良い調味料。和え物はもちろん、油を加えてドレッシングにも。こってりした味の料理に加えるとすっきり食べやすくなります。

からし

からし菜という植物の種子を原料として使用。種子をすりつぶして水を加えて練ると、ミロシナーゼという酵素が働いて辛みを感じるようになります。

調理のポイント

味のアクセントになる辛い系の調味料は加熱することで辛さが和らぎます。油分との相性も良いのでマヨネーズやバターと合わせて使うとやさしい辛味に。



ジャム類

果実や野菜に含まれる多糖類のペクチンは、糖や酸と一緒に加熱されることでゼリー状に固まります。これを利用した保存方法がジャム。低糖度のものはカビやすいので注意。雑菌が繁殖しないようによく清潔なスプーンを使ってすくいましょう。

調理のポイント

マーメレードジャムはお肉料理と相性が良く、下味に使ったり煮込み料理に加えるとお肉がやわらかく仕上がります。生姜焼きに加えるのもおすすめです。

組み合わせて使い切りタレをつくろう



ついつい冷蔵庫の中に増えていく「タレ系」調味料。基本の調味料を組み合わせるとその都度「甘辛タレ」を作れば、増やさずに済むかも？ 照り焼きはもちろん、すき焼きや井ぶりに也使えます。生姜を足して生姜焼きのタレにしたり、酢や豆板醤を足してバリエーションも楽しんで。

万能調味料「甘辛タレ」の黄金比



アップサイクル・ふそろいRadish 120t

+

Oisix・大地を守る会
のフードロス削減型商品 190t

||

年間フードロス削減量
310t

食材として使われていなかったものを生まれ変わらせる「アップサイクル」商品の開発や、規格外ではじかれていた食材を販売する「ふそろいRadish」など、これからもフードロスを削減できる商品の開発・販売を進めていきます。

オイシックス・ラ・大地も取り組んでいます



令和2年度の食品ロス量(推計値)は522万トン(前年度比▲48万トン)。うち食品関連事業者から発生する事業系食品ロス量は275万トン(同▲34万トン)、家庭から発生する家庭系食品ロス量は247万トン(同▲14万トン)となりました。推計を開始した平成24年度以降で最少です。みなさんの毎日の取り組みが、少しずつ実を結んでいます。

※2021年4月～2022年3月の削減量

※「我が国の食品ロスの発生量の推計値(令和2年度)の公表について」(環境省) (<https://www.env.go.jp/press/111157.html>)を加工して作成

醤油に関するあれこれ、お教えします！

醤油のタネは大豆だった？

毎日の食卓に欠かせないお醤油。実はいろいろな種類があるってご存じですか？
醤油の奥深き世界にご案内します！

醤油は5種類に分けられます

JAS規格によると醤油は5つに分類されます。濃口醤油・淡口醤油・再仕込み醤油・溜醤油・白醤油です。なかでも濃口醤油は一般的な醤油とされ、全体の流通量の約80%がこのタイプです。

白醤油は小麦が主原料で熟成期間が短め、再仕込みは濃口の2倍の原料を使用して濃厚な味わい、などに、それぞれの作り方と味わいに特徴があります。醤油の主張をおさえて素材を生かしたい場合、醤油のうま味をしっかり添えたい場合など、料理や素材に合わせて使い分けを楽しんでみて。



白醤油



淡口醤油



再仕込み醤油



溜醤油



濃口醤油



基本の原材料は大豆・小麦・塩でも本当の主人公は麹菌？

醤油の基本原料は大豆・小麦・食塩。大豆のたんぱく質がうま味成分のアミノ酸に分解され、小麦のでんぷんが甘味や香りのもとになるブドウ糖に分解されます。そして、雑菌から守りゆっくり時間をかけて醸造させるのに欠かせないのが食塩です。また、商品ラベルの原材料には表示されませんが、醤油づくりの主人公ともいえる麹菌も欠かせない存在。いくつかの種類がある麹菌を厳選して、生産者さんがそれぞれ独自の味わいを作り上げています。

大豆不使用の醤油は「しょうゆ風調味料」

食物アレルギーに対応し、大豆を使わない醤油、大豆も小麦も使用しない醤油なども製造販売されています。大豆の代わりにそら豆やエンドウ豆を原料として使用したり、米・稗(ひえ)・粟といった小麦以外の穀物を原料にします。

大豆不使用の醤油は「しょうゆ」ではなく「しょうゆ風調味料」に分類されます。



こうして作られます

「醤油編」

醤油の基本原料は大豆、小麦、塩、そして麹。ここでは森田醤油店の丸大豆醤油の作り方をご紹介します！

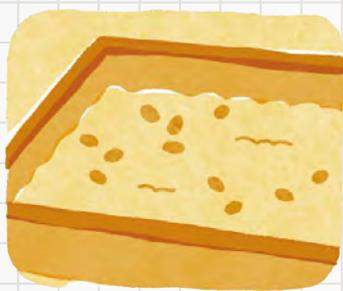


原料の処理



大豆を高温高压で蒸し、小麦は高温で炒ってローラーなどで碎きます。大豆はたんぱく質が変化し、小麦はデンプンがアルファ化され、麹菌の酵素が働きやすい状態になります。

製麹



蒸した大豆と炒った小麦を混ぜ合わせ、種麹を加えたものを、湿度100%、30℃前後の麹室(こうじむろ)で3日かけて麹を作ります。種麹が成長する過程で酵素ができ、大豆のたんぱく質をアミノ酸に、小麦のアルファ化したデンプンをブドウ糖に分解していきます。

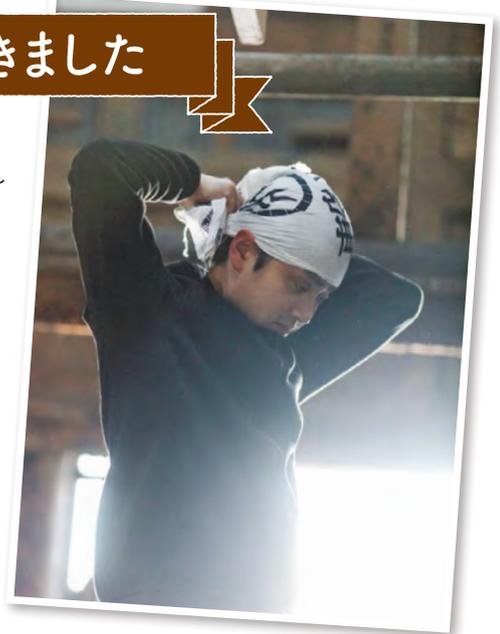
仕込み・発酵・熟成

生産者さんに聞きました

profile

森田浩平さん

森田醤油店
(島根県奥出雲町)



**木桶で2年熟成
丁寧を当たり前に**

島根県の東南、中国山脈の麓にある奥出雲町。森田醤油店はこの地で120年の歴史を持つ小さな醸造場です。
看板商品「国産丸大豆醤油」は、奥出雲の清涼な湧き水と国産丸大豆・国産小麦・天日塩を原料に木桶で熟成させます。木



「仕込みの時期は 24時間体制で 麹優先の生活です」

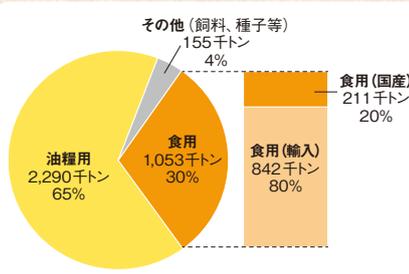
桶蔵には昔からの酵母が生きており、寒い冬に仕込んだのち木桶蔵で発酵させ、1〜2年ほどかけて熟成させます。昔ながらの製法を守る同店では、自信をもってよいと思える原料を選び、製造におけるすべての工程に目を配ることを「当たり前」と呼び、子どもから大人まで一生使い続けられる安全な商品づくりを目指しています。
麹は湿度100%、30℃前後の温度の麹室で3日かけて作ります。この時期は24時間体制で

麹優先の生活になるのだそう。醸造する醤油は23種類。醤油をベースにめんつゆ、ぽん酢、ほかにも塩麹、味噌なども製造しています。どんな料理を引き立てるかを常に考え、「たくさんの人に喜んでもらえる商品」と開発に取り組んでいます。



大豆は自給率は約6%!

国産大豆のニーズが増すなかで、自給率は伸び悩んでいます。サラダ油などの精油用に使われる大豆と、豆腐、納豆、みそ、しょうゆなどの食品用として使われる大豆がありますが、国産大豆の自給率は、食品用で20%、全体では6%。原因として、大豆は年次変動が大きく地域ごとの単収もばらつきが大きいこと、そして販売農家数が減少していることがあげられます。みんなが選んで食べれば、需要が高まり、生産量が増えていくということにつながります。



※「我が国の大豆の需要量(令和3年)」、(農林水産省)を加工して作成



完成した醤油がボトルに詰められ、みなさんのお手元に届けられます。

出荷・お届け



压榨・火入れ



熟成した諸味を布に入れて搾ります。諸味を入れた布を均等に何十段と重ねゆっくりと搾ります。ここで搾られたものは生揚げ醤油と呼ばれ、この生揚げ醤油に熱を加えることで微生物の働きを止めます。火入れの工夫によって醤油の色を調べて醤油独特の香りづけがされるので火香(ひが)をつけるともいわれます。

天日塩を水に溶かして食塩水を作り麹と混ぜ木桶に移します。この混ぜたものを諸味(もろみ)といいます。諸味は麹菌・酵母・乳酸菌などの微生物の働きによって、ゆっくりと発酵・熟成し、1〜2年かけて醤油になります。この間は攪拌(かくはん)という作業で微生物の働きをサポートします。

疲れたおなかを 労ってあげて

年末の断捨離、大掃除はキッチンだけにあらず。一年間頑張ってくれた自分と家族のおなかもすっきりデトックスさせて、労ってあげたいところ。スッキリ身体の調子を整えて、新年を迎えましょう。

Oisix
らでいっしゅ
ぼーやの

※ Oisixでは定期販売のみ

みんなの健康を考えた野菜たち

9種の国産野菜(人参・トマト・アスパラガス・かぼちゃ・レタス・セロリ・パセリ・キャベツ・ほうれん草)を贅沢に使った野菜ジュース。1日に必要な食物繊維の約1/3を含んでいます。水溶性の食物繊維「難消化性デキストリン」には食後の脂肪吸収を抑える作用があることがわかっています。

野菜たっぷり!
おなかうれしい!



販売時期: 通年

Oisixの

有機栽培アフリカンルイボスティー

クセのない、ほのかな甘さとまろやかな風味はルイボスを初めて飲まれる方にもおすすめ。ノンカフェインで低タンニン、保存料・着色料などの添加物は一切不使用。お子さまからご年配の方までご家族で楽しめます。

ほのかな甘みで
飲みやすい!



販売時期: 通年

ご飯のおともに
栄養たっぷりめかぶを



販売時期: 通年

大地を守る会の

湯通しきざみめかぶ

宮城県三陸産ワカメのめかぶを細切りにし、ボイル。濃厚なうま味と肉厚でしっかりとした食感が自慢です。めかぶに含まれるアルギン酸は元気の味方。健康維持におすすめです。和え物や汁物にも。

食物アレルギーのある子どもも、 みんないっしょにクリスマスランチパーティー

愛知文教女子短期大学が2003年から毎年らでいっしゅぼーやと共催する食物アレルギー対応のクリスマスイベント。一昨年・昨年はテイクアウト形式のみでしたが、20周年となる今年は3年振りに大学構内で復活開催。学生たちが、らでいっしゅぼーやの食材を使用し、特定原材料7品目不使用のオリジナルレシピのフルコースランチで親子をもてなします。これまでに約1000人の親子が参加、「みんなとおなじごはんが食べられてすごうれしかった」などのお声をいただいています。



キッチン周りの 大掃除に

年末の大掃除では、日頃の掃除では取りきれない汚れも落として、徹底的にピカピカに。安心・信頼のお掃除グッズを紹介します。

らでいっしゅ
ぼーやの

超電水クリーンシュ!シュ!

汚れている部分に吹きかけて、拭き取るだけ。二度拭き不要で、洗浄・除菌・消臭が一度にできます。界面活性剤、酸、リン、香料、石油系アルコールなどを一切含まない電解アルカリイオン水100%なので、肌に触れたり、口に入ったりしても問題ありません。

汚れ落としや除菌に
シュ!シュ!っと



販売時期: 通年



地球にやさしく、
手肌にもやさしい



販売時期: 通年

らでいっしゅ
ぼーやの

ソネット・ナチュラルウォッシュアップ

リキッドレモンガラス

有機レモンガラスエッセンシャルオイル配合のさわやかな香りのオーガニック食器用洗剤。排水後は微生物によって分解される植物由来の成分。手肌にもやさしく、油汚れもすっきり落ちます。

大地を守る会の

ボトル・ボックス酸素系漂白剤

漂白剤には塩素系と酸素系の2種類ありますが、酸素系は酸性の液体と混ぜても危険なガスが発生しません。酸素の気泡で、おだやかに漂白・除菌・除臭します。衣類を脱色させることがないのも嬉しいポイント。

衣類の黄ばみとりや
台所の汚れにも!



販売時期: 通年(3か月に1回の頻度で販売)

地球にやさしく、資源を循環 「ぐるぐるRadish」が始まります

ぐるぐるRadishは、らでいっしゅぼーやが取り組むサーキュラーエコノミー*推進プロジェクト。食と暮らしを起点としたサーキュラーエコノミーを根付かせ、宅配でサステナブルな未来を創ることを目指します。

*サーキュラーエコノミーは、2015年にEUの政策パッケージで提案された概念で、「循環型経済」のこと。「取って、使って、捨てる」という従来の大量生産・消費型経済を改め、「作って、使って、また生かす」資源循環型の新しい経済システムです。

三つの循環をテーマに商品やサービスを展開しています。

1 リジェネラティブ (再生産する)

野菜くずを資源に変えて畑に戻す「エコキッチン倶楽部」や、自宅で堆肥を作る「LFCコンポスト」、不要な食器・衣類から再生産など

2 サーキュラー (自然に還す)

リサイクル・アップサイクル原料を活用した紙類、生分解性に優れ排水後の環境負荷を抑えた洗剤など

3 リユース&リペア (使い続ける)

「包丁研ぎサービス」や「布団丸洗いサービス」など長く愛用できる商品やサービス

実はコレ捨ててました

Ranking!

もったいないとはわかっていながら、どうしても食べ切れずに廃棄してしまった……。そんな体験が誰にでもあるのでは？ 会員のみなさんの体験談をお寄せいただきました。「あるある」と頷きながら、一緒に対策を考えて今後のフードロス削減につなげていきましょう！

調査方法：
「じつはコレ捨ててました」アンケート
キャンペーンを行いその結果を集計
投票合計数：
304人(複数回答含む)
調査期間：
2022年10月1日(土)～10月31日(月)

1位

賞味(消費)期限切れ

93人

- ◎数種類のドレッシングを用意しているとどれかが残ってしまい、賞味期限が切れて捨ててしまう。つついおいしそうと思いついて買ってしまい、結局はいつものドレッシングばかり使っている。サラダ以外での利用方法がわからない。
- ◎インスタントラーメンは、賞味期限が長いと思いついて、ストックがたくさんあったが整理ができていなく、賞味期限が過ぎてしまった。
- ◎ピーナッツバターやかき氷のシロップなど、初めは頻りに使うけど結局飽きてしまい使わなくなり捨てることに。
- ◎1週間に一度しか買い物に行けないので、常に使う卵や豆腐などは多めに買ってストックしているが、捨ててしまったことがある。



2位

食品が傷んでしまった

81人

- ◎仕事の都合で料理ができずに、肉の消費期限が切れてしまい、ヌメヌメしていた。
- ◎野菜などを買い置きしていたが、忙しくて作る時間がなく、傷んで捨ててしまった。
- ◎大量に作ったカレーを常温のまま鍋に入れておいたら、傷んでしまいほとんど食べられず。二日目に食べるのが楽しみだったのに。
- ◎冷凍やけした食材を捨ててしまった。



3位

過剰除去

74人

- ◎リンゴや根菜類の皮は、農薬や洗浄が確実にできているかが気になる。
- ◎キャベツの外側の硬いところ。違う料理用にとっておけばいいと思いつつも、面倒で捨ててしまう。
- ◎カボチャやサツマイモの皮は、そのまま料理できると知りながら、いつも剥いてしまっている。皮がないほうが、食べたときの食感がいい。



4位

食べ切れなかった

31人

- ◎大根を買ったのを忘れてしまい、同じ物を買ってしまった。
- ◎大量にあって、食べ飽きた。
- ◎スーパーなどで購入した割引済みのお惣菜など。つい買いすぎてしまい食べきれなかった。

5位

(おいしい)調理方法を
知らなかった

18人

- ◎料理したことのない野菜。調理方法を確認する時間がとれず、時間がたってしまった。
- ◎大根の葉っぱを取っておいたが、どんな料理にしているのかわからずに捨てた。

6位

食材の見た目の変化

16人

- ◎しなびた野菜は、食べていいかわからなかった。
- ◎りんごを食べるタイミングがずれて萎びてしまい捨ててしまった。水分が抜けて味も落ちスカスカしていると思った。

これからでも
遅くない!

ちょっとした工夫でロスを減らそう!



キットを活用する

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食あたり約1/3に削減できます。

食材を買った後は

皮や芯まで食べられる調理方法やレシピなら、無駄なく食べられます。調理の際は、家族の予定や体調も考慮して食べ切れる量を。使い切れない食材はあらかじめ切り分けて冷凍保存しましょう。

衛生的な保存を

常備菜の保存におすすめなのはガラス容器。雑菌が繁殖しにくく、透明で中身が見えるので一目瞭然です。フタの内側に水滴がついていると雑菌が繁殖しやすいので気をつけて。

フードドライブに寄付を

家庭で余っている食品を集めて、子ども食堂や福祉施設に寄付する「フードドライブ」の活動が広がっています。近所の公共施設やスーパーの店頭、回収ボックスがないか探してみましょ。

ロスを減らすヒントはこちら

<https://farble.oisixradaichi.co.jp/posts/farble11-action-report>



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
そして何よりおいしいこと

人と自然の力だけで育った「有機（オーガニック）作物」をつくり
おいしいイタリア食材にして、あなたのもとへお届けすることで
限りある大切な資源・環境を未来につなげていきたい

アルチェネロメンバーが大切にしている思いです

オーガニックの先駆者 Alce Nero



おいしく、オーガニックなイタリア食材をあなたの食卓に…



最新情報や
レシピは
こちら



Oisix・らでいっしょぼーや・大地を守る会にて販売中
※一部、取り扱いのない商品もございますことご了承ください

お問い合わせ先

日仏貿易株式会社

TEL:0120-003-092(平日9時~17時)
alcenero.jp @alcenero_japan

ALCENERO_JAPAN

ゴミを
へらし、
活かす

アクション レポート

Action report

地球にやさしい取り組みが 広がっています

食だけでなく、環境やよりよい社会のあり方について、オイシックス・ラ・大地では様々なアクションを通じて取り組んでいます。現在取り組んでいるアクションの一部と、達成した結果をご紹介します。

資源を大切にしています



プラスチック削減、CO2排出削減 一つひとつの努力が大きな結果に

地球温暖化による気候変動で、深刻な自然災害が世界中で頻発しています。その対策として最も重要なのが「脱炭素」。世界共通の目標に対して、当社では事業活動のそれぞれの工程において、できる取り組みを進めてきました。ゴミをなるべく出さず、資源を大切に使うこと。みなさんのご協力のもと、以下のような数字を達成することができました。

Kit Oisix 包材の
プラスチック
年間22%削減

Kit Oisixでは、バイオマスプラスチック外袋の厚みの見直し、野菜の個包装サイズの見直し、野菜クリップの廃止といった小さな積み重ねにより、年間22%のプラスチック削減を実現しました。

自然エネルギーへの
切り替えて3,852tの
CO2排出削減

全物流拠点、事務所の電力を実質再エネ100%に切り替えました。2019年度比で年間3,852tのCO2排出削減に寄与しています。

らでいっしゅぼーやの
段ボールのリユース率
約92%

らでいっしゅぼーやと大地を守る会は、お届け時の段ボールやコンテナを回収し、繰り返し使う取り組みを実施しています。

古着の回収も行っています

パキスタン
学校支援

子どもたちと女性たちの
未来のために
できることがあります

オイシックス・ラ・大地では年3回、NPO法人JFSA(日本ファイバーリサイクル連帯協議会)と協力して古着回収を行っています。回収した古着は選別後、約6,000キロ離れたパキスタンへ。現地で古着を販売し、売上金はパキスタンのスラムにある学校「アルカイール・アカデミー」の運営に充てられます。同校では子どもたちはもちろん、地域の女性向けの刺繍と縫製を学べる職業訓練コースを設置するなど、現在では計200名の女性が学んでいます。クローゼットで眠っている古着が、子どもたち、女性たちの未来のために役立っています。



BRING

服を使い捨てにせず
資源として循環させる

役目を終えてしまった服を回収し、再生ポリエステル原料などにリサイクルする仕組み「BRING」。らでいっしゅぼーやでは、食だけでなく環境やよりよい社会のあり方について日々考えるなかで、この取り組みに賛同し、12年前からお客さまに参加を呼びかけてきました。2021年7月には、参加した全国のお客さまから2,384kg(約7千着)の服が集まりました。衣替えの季節、役目を終えた服の新しい活用方法のひとつとして「BRING」に参加してみませんか？



BRING

ふるさと納税で

あなたもワンコも 幸せになる方法 あります!

犬が大好き♡

何かいいことしたい!

税金安くならないかな...

地方の美味しいもの食べた〜!



犬の殺処分ゼロを目指す! ピースワンコ・ジャパンとは?



特定非営利活動法人ピースウィンズ・ジャパンが運営する、犬の保護事業です。**これまでに保護した犬は7000頭以上**。本拠地がある広島県の殺処分機はこの6年間、一度も動いていません。今後はさらに「殺処分ゼロ」モデルを広島から日本全国に広げていきたいと考えています。

どんな犬も見捨てない! 保護活動の流れ



スタッフが時間と愛情をたっぷりかけて接し、新しい家族を探します。また病気や障害のある犬、高齢の犬たちも、ピースワンコで終生ケアをしています。



なぜ? 広島県神石高原へのふるさと納税が保護犬の支援になるの?

「ピースワンコ・ジャパン」は拠点のある広島県神石高原町と連携し、町への「ふるさと納税」を保護犬活動に活かす仕組みを作りました。もちろん、**納税するとあなたの税金が控除**されたり、幻の「神石牛」や「高原放牧牛のヨーグルト」など**返礼品ももらえます**。



必要な資金がまだまだ足りません。

現在、シェルターで暮らす犬は約2500頭。私たちは今もなお、毎月殺処分予定の犬たちを保護し続けています。フード代や医療費、スタッフの件費など、年間10億円以上の運営費が必要です。殺処分を止め、すべての保護犬たちが安心して生きられるように、「ふるさと納税」でのご支援をお願いします。

スマホからもカンタン!

【問い合わせ先】 特定非営利活動法人 ピースウィンズ・ジャパン
☎ 0120-775-877 受付時間:平日10-17時



お申し込みはふるさとチョイス(ふるさと納税サイト)で
GCF 1646 で検索!



Farble11号を
読んでクイズに
挑戦!

Information

クイズに答えて おすすめ調味料を当てよう! キャンペーン

本紙をお読みの上、期間中にクイズにお答えいただいた方の中から、抽選で10名様にOisixブランドより、森田醤油店さんの「木桶仕込み 国産丸大豆しょうゆ」をプレゼントします。

みなさんのご応募をお待ちしております!

Q

○の部分にあてはまる言葉をお答えください。

ヒントは本紙のどこかに!!

昔ながらの製法を守る森田醤油店では、自信をもってよいと思える原料を選び、製造におけるすべての工程に目を配ることを○○○○と呼んでいます。

キャンペーン期間

2022年12月12日(月)~2023年1月31日(火)

23:59まで

※ご応募は期間中にお一人様一度までです
(何回応募されても一度の応募となります)。

賞品

木桶仕込み 国産丸大豆しょうゆ 1000ml
(税込670円)

10名様に
当たる!

当選発表

当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。賞品の発送は2月下旬を予定しております。

応募はこちらから!

<https://www.oisixradaichi.co.jp/sustainability/withord/farble/11/>



Farbleとは?



Farm(畑)とTable(食卓)をつなぐかけ橋に。Far(遠い・未来)をable(できる)=実現可能に。

そんな思いをタイトルに込めて、Farbleは2020年4月に創刊しました。

食を通して、あなたにはどんな風景が見えていますか? 生産者の高齢化、子どもたちの貧困の問題、気候変動、物流など、食を取り巻く社会課題は山積しています。食がつくる未来をより良いものにするため、畑と食卓をつなぐ者の責任として、私たちは「食のこれから」をみなさんと考えていきます。

最新情報ははこちらから!

<https://farble.oisixradaichi.co.jp/>



「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/ソーシャルコミュニケーション室
編集・文・デザイン/弾デザイン事務所(渋澤 弾、原口徹也、大庭早奈恵)、高橋有紀
表紙撮影/鹿又聡恵、窪田秀美 イラスト/MASAMI(表紙、P2-4)、mollydomon
2022年 Vol.11
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

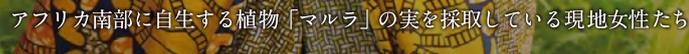


本誌の印刷は、植物油インクを使用してできるだけ大気汚染の抑制に努めています。植物油とは、再生産可能な大豆油、亜麻仁油、桐油、ヤシ油、パーム油等植物由来の油や、それらの廃食用油等をリサイクルした再生油のことです。

すべての女性に
「尊厳」のある未来を



アフリカ南部に自生する植物「マルラ」の実を採取している現地女性たち



FEMMES DU MONDE
Foundation for Empowering Women

2000年に発足した“Femmes du Monde (ファム・デュ・モンド)”財団は、世界各国の女性たちが自らの力で新たなステージに踏み出すことを支援しています。寄付という形ではなく、知識や技術を習得するサポートをすることで安定的な仕事を得られ、すべての女性が尊厳のある人生を送ること。そして未来の世代へ、その良い人生のバトンを繋ぐことを目標にしています。

アフリカの神の木の恵み。高保湿「マルラオイル」

ヴァーチェのマルラオイルが選ばれる理由

100%
ナチュラル

無添加
※3

COSMOS認証
取得済み



1. 高い抗酸化力^{※1}

アルガンオイルの約3倍、
オリーブオイルの約10倍の抗酸化力

2. サラサラなのに高保湿

精製度が高く浸透^{※2}性に優れ、
べたつきにくい

3. 徹底した品質管理

常に新鮮な状態でお届けできるよう
小ロットで生産、温度、湿度管理も徹底



※1 オイル自体が酸化することを防ぐ力 ※2 角層まで ※3 防腐剤・香料・着色料などすべて不使用

アフリカでは昔から、強い紫外線や乾燥から
肌を守るために活用されてきた「マルラオイル」。

近年、その美容効果が注目され粗原料であるマルラの実には需要が高まり、採取により
生計を立てている女性たちがいます。2014年からマルラオイルを発売している化粧品
メーカー「ヴァーチェ」ではFemmes du Mondeに加盟し、すべての女性が仕事を
得て生活環境を改善し、充実した未来を歩むことを目指しています。

アフリカの神の木の恵み
「マルラオイル」
詳しくはこちら

Farble読者限定

特別価格さらに送料無料



