

畑と食卓をつなぐサステナブルマガジン



Farble

vol.13
[ファーブル]

トマト、ピーマン、ナスも！
夏野菜、おいしく
賢く使い切る！

Summer Vegetable
Recipes To Try

キッズイベント開催中！

クイズに
答えて
プレゼント
を当てよう！

野菜、生でおいしく食べるには？

夏だから、火を使わずに調理

教えて！みんなの

節エネ&時短術@キッチン

生産者インタビュー

国産大豆と豆腐の食文化を守る

賢く使い切る！

ワンパターンな夏野菜レシピから脱出！
ベースレシピからの複数アレンジで、
賢く夏を乗り切る！

Base
Recipe

丸ごとトマトのマリネ

調理時間: 約13分 (マリネする時間は除く)

保存期間: 冷蔵庫で約5日

材料(作りやすい分量)

トマト※	600g
「オリーブオイル」大さじ4	「塩」小さじ1
A 酢	大さじ3
「粗挽き黒胡椒」	少々
砂糖	大さじ1・1/3

作り方

- 1 トマトは大きいものはヘタをくりぬき、小さいものはヘタを取り小さく切り込みを入れる。
- 2 鍋に湯を沸かし、1を約5～10秒入れ皮が弾けてきたら取り出して氷水に取り、よく冷やして皮をむく。
- 3 保存容器や保存袋に2の水気をふいて入れ、合わせたAを全体になじませるように加え、冷蔵庫で約30分マリネする。

◆しっかり冷やしたらバジルやパセリを散らしてそのまま召し上がれます。マリネ液はドレッシングとしても使えます。

※ミニトマトや中玉トマトなどいろいろなサイズのトマトで作れます。

保存のポイント

- ・消毒した保存容器に入れて冷蔵庫で保存してください。
- ・数日置くとトマトから水分が出て旨みと甘みが増します。
- ・冷蔵庫ではオリーブオイルが固まることがありますが、室温で戻ります。

Arrange
Recipe

トマトマリネの薬味だれ

調理時間: 約15分

材料(2人分)

丸ごとトマトのマリネ	100g
丸ごとトマトのマリネ液	大さじ1・1/2
きゅうり	1/2本
大葉	2枚
みょうが	1個
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1
塩	少々

作り方

- 1 きゅうりは薄切りにして塩を加えて混ぜ、約10分置いて水けを絞る。大葉は5mm角に切り、みょうがは輪切りにする。
- 2 ボウルに「丸ごとトマトのマリネ」、マリネ液、1、めんつゆを入れてよく混ぜる。

◆トマトは少しつぶして混ぜると味がなじみやすくなります。

お豆腐やそうめん、
焼きナスに
のせていただくのも
おすすめです。





夏野菜をおいしく、



マリネトマトピラフ

調理時間: 約10分 (炊飯する時間は除く)

材料(作りやすい分量)

丸ごとトマトのマリネ	120g
丸ごとトマトのマリネ液	
米	大さじ2
昆布	2合
豚ひき肉	10cm
玉ねぎ	150g
塩	1/2個
パセリ	小さじ1・1/2
	適量

作り方

準備: 米は洗ってざるにあげておく。

- 1 玉ねぎは粗みじん切りにする。
- 2 炊飯器に米を入れ、白米と同じ水加減をした後、大さじ5の水を取る。塩を加えてひと混ぜし、「丸ごとトマトのマリネ」、昆布、1、豚ひき肉の順に加えてマリネ液を回し入れ、普通に炊く。
- 3 2が炊き上がったたら昆布を取り出し具をほぐしながら混ぜ、器に盛りパセリのみじん切りを散らす。

◆豚ひき肉の代わりにツナ缶を使っても。トウモロコシを加えるのもおすすめです。



焼きマリネトマトと魚のソテー

調理時間: 約20分

材料(2人分)

丸ごとトマトのマリネ	100g
鯛切り身	2切れ
塩・胡椒	各少々
薄力粉	適量
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ1
お好みのゆで野菜	適量
タイム	適量

作り方

- 1 「丸ごとトマトのマリネ」の大きめのトマトは4等分に切る。
- 2 鯛は塩・胡椒して薄力粉をまんべんなくまぶす。
- 3 フライパンにオリーブオイルと半分に切ったにんにくを熱し、2の皮目を下にして入れ焼き色がついたり返して中火にして蓋をし、鯛に火が通るまで焼く。鯛とにんにくを取り出し器に盛る。
- 4 3のフライパンに1を加え、軽く焼き3の鯛にのせ、お好みのゆで野菜とタイムを添える。

◆鯛以外でもメカジキなど白身魚によく合います。豚肉や鶏肉のソテーにも。



表紙のレシピもご紹介しています!



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と食材本来のおいしさを引き出すレシピに定評がある。

旬のおすすめ
トマト



みつトマト

果肉が滑らかで食感が◎。雑味のないさっぱりした味わい。

石川さんの アルプス自根トマト

接ぎ木していない自根トマト。品種本来の甘さと酸味が特徴。



大地を守る会の 水切り栽培の うま夏トマト(福島わかば会)

水やりを抑えて旨みを濃縮。しつかりとした甘みと旨み。

丸ごとピーマンの煮びたし

調理時間: 約18分 (冷やす時間は除く)

保存期間: 冷蔵庫で約4日

材料(作りやすい分量)

ピーマン*	12個
だし汁	4カップ
醤油	大さじ4
A みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1

◆ピーマンを煮るときは動かし戻したりしなくても十分火が通ります。

◆煮汁をたっぷり含んだジューシーな味わいです。おろししょうがや大根おろしなどを添えてそのまま召し上がれます。

※カラーピーマンなどいろいろな種類のピーマンでも作れます

作り方

- 1 ピーマンは竹串で3〜4か所穴をあける。
- 2 フライパンに1とAを入れて蓋をして火にかけ、沸騰したら中火にして約10分ピーマンが少ししんなりするまで煮る。
- 3 ボウルに煮汁ごと移して冷水にあてながら冷やし、完全に冷めたら保存容器に入れて冷蔵庫で保存する。

保存の
ポイント

- ・消毒した保存容器に入れて冷蔵庫で保存を。
- ・ピーマンも煮汁を含んでいます。しっかりと冷ましてから保存容器に移して。

Arrange
Recipe

鶏肉と夏野菜の焼き南蛮漬け

調理時間: 約22分 (漬ける時間は除く)

材料(作りやすい分量)

丸ごとピーマンの煮びたし	4個
鶏もも肉	200g
なす	1本
かぼちゃ	薄切り4枚
新生姜	20g
塩・胡椒	各少々
薄力粉	適量
ごま油	大さじ3
A 丸ごとピーマンの煮びたしの煮汁	1・1/2カップ
すし酢	大さじ2
鷹の爪	1/2本

作り方

- 1 保存容器にAを合わせてよく混ぜ、薄切りにして軽く茹でた新生姜を漬ける。「丸ごとピーマンの煮びたし」も食べやすい大きさに手で割いて加える。
- 2 鶏もも肉はそぎ切りにして塩・胡椒をし、薄力粉をまぶす。なすは皮目に斜めに切り込みを入れ一口大に切る。
- 3 フライパンにごま油を熱し、2、かぼちゃを入れて焼く。焼けた順に1に加えて約30分漬けて器に盛る。

◆野菜はお好みのものでOK！旬の夏野菜を漬けてみましょう

Arrange
Recipe豚肉とピーマンの
とろみスープ

調理時間: 約10分

材料(2人分)

丸ごとピーマンの煮びたし	4個
豚肉生姜焼き用	2枚
酒	大さじ1
A 片栗粉	小さじ2
丸ごとピーマンの煮びたしの煮汁	1カップ
B 水	1/2カップ
生姜(すりおろし)	少々

作り方

- 1 豚肉生姜焼き用は細切りにしてAを加えて揉みこむ。
- 2 鍋にBを入れて沸騰させ、1を加えてほぐしながら豚肉に火が通るまで煮る。「丸ごとピーマンの煮びたし」を加え、温まったら生姜のすりおろしを加えて器に盛る。



ふざろい
Radish
見た目より、中身がごちそう

大地の
もったい
ナイ



おいしく食べて畑のフードロス削減を応援しよう！

当社では、そんなもったいない野菜や果物をお届けするため、「おたすけ Oisix」(オイシックス)、「ふざろい Radish」(らでいっしゅぽーや)、「大地のもったいナイ豊作野菜」(大地を守る会)など、生産者を支援できるサードパーティを豊富に用意しています。

家庭でのフードロス以外にも、課題となっているのが畑でのフードロス。形や大きさがバラバラになってしまった規格外品、予定より多く収穫された豊作品など、通常の流通では扱いにくくなりさまざまな理由で行き場に困っている野菜や果物が生じています。

規格外や豊作品を
食べて生産者支援を！

3つの

野菜を上手に使うためのポイント

Point

1

加熱なし！生でおいしく食べる！

暑い夏は火をなるべく使いたくないですね。実は生食できる野菜たち、おいしく食べるポイントをお教えします。



ズッキーニ

スライスして塩を振り5～10分置きましょう。オリーブオイルとチーズをトッピングすれば、即席サラダに。



ナス

塩水につけて、しんなりするまで数分置いてアク抜きを。水気を絞ってお好みの調味料と薬味を加えて和えれば、簡単な副菜に。

おくら

塩を振り、まな板の上で転がすと表面がなめらかで口当たりがよくなります。水洗いして、ヘタを落として食べやすい大きさに。



こんな野菜も！



かぼっコリー

コリコリの食感と甘みが特長で、種も皮も生で食べられます。スライスして、種ごとサラダや酢のもの、軽く塩でもんでピクルスに。

※ Oisixのみ販売

Point

2

保存を工夫する！



水分が多い夏野菜の保存の基本は、水分が蒸発しないようにすること。冷蔵庫で保存する際は、キッチンペーパーや新聞紙に包んでポリ袋などに入れ、袋の口を少し開けておきましょう。夏野菜の代表格・ナスは低温に弱いので常温保存が理想ですが、すぐに使わない場合は冷蔵庫へ。

Point

3

野菜をムダなくカットする！



切り方を見直せば、食べられる部分が増えフードロスも減らすことができます。例えば、ニンジンの頭やナスのヘタの「くるくる剥き」もその一つ。ナスのガクの下でバツサリ切るのではなく、リングを剥くようにすれば、ガクの下に隠れていた実の部分も調理に使えます。

動画でチェック！



みんなの

節エネ &

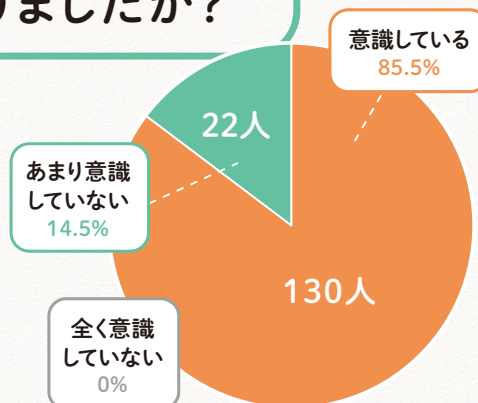
教えて！

Q. 調理における節エネや節約を意識するようになりましたか？

光熱費の高騰もあり、節エネや節約を意識する人が増えています。特に夏は暑さでエアコンの使用も増えるので、家庭での電力消費が大きくなりがちです。小さな心がけも、積み重ねれば大きな節約に。光熱費を抑えながら環境への負荷も減らしてくれる、キッチンでできる効果的な節エネ・節約の方法について、読者の皆さんにアンケートで聞きました。

調査方法：FarbleOnlineにて「教えて！あなたの節エネ&時短調理術！」アンケートを実施。その結果を集計。

調査期間：2023年3月30日～4月30日
回答人数：152人



1位

106人

鍋でお湯を沸かすときにはふたをしている

みんなが
キッチンで
実践していること



2位

104人

鍋の水滴をふき取ってから、コンロにかけている



3位

103人

炎が鍋底からはみ出さないように調理している

4位 炊飯器は長時間保温のままにしないようにしている (102人)

5位 冷蔵庫の中にものを詰め込みすぎないなど、庫内を整理している (90人)

6位 冷蔵庫の温度を控えめにするなど、適切に設定している (74人)

7位 茹でる時や焼く時に同時調理をしている (65人)

8位 圧力鍋を活用している (62人)

9位 蛇口のお湯の温度を下げて使用している (61人)

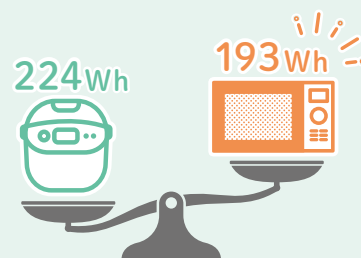
10位 ガスグリルを使って時短調理をしている (25人)

(複数回答)

どちらが
節エネ？

炊飯器で保温 VS 電子レンジで温め直し

ご飯を炊いた後、炊飯器で保温する際の目安は4時間まで。そのあとは、電子レンジで温め直すほうが消費エネルギーは少なくなります。4時間保温する場合の消費エネルギーは224Wh、電子レンジで加熱する場合は193Wh。電気代もわずかながらお得になります。(※)



下処理や保存のアイデア

ヨーグルトにつけたり、オリーブオイルや塩をまぶしたり、お肉はすぐ下味をつけて冷蔵庫へ。翌日以降はさっと焼くだけでおいしく。
(みんみさん)

何でも下味をして冷凍。味も染み込み、使う前日に冷蔵庫解凍すれば余計な電力を使いません。
(うさぎさん)

小松菜を4センチに切り、洗ってチャック袋に入れて冷凍。麺つゆと和えれば、他のおかずを作っている間に解凍され食べ頃。
(さくらさん)

調理方法で工夫!

乾麺をゆでる時、1分のみ加熱して後はふたをして保温(例:7分ゆでるパスタなら、1分ゆでて火を止め6分そのまま置いておく)。噴きこぼれもなくアルデンテに仕上がります。
(びしさん)

一つのフライパンをアルミホイルで仕切って、ソーセージ、卵焼き、アスパラバターなど一緒に調理。
(くつきさん)

ゆで卵は沸騰後5分だけ火にかけ、その後火を止めて5分放置。10分ゆでると変わりません!
(匿名さん)

調理家電や機器を上手に使う!

煮物は弱火で煮込む代わりに、使わなくなったブランケットに鍋を包んで置いておきます。
(あいさん)

ご飯は圧力鍋(加熱2分)で炊きます! 時短・省エネで、もちもちおいしいです!
(ももむぎさん)

根菜類など硬いものは先にレンジで柔らかくして火のとおりをやすくする。
(いちさん)

片付けのアイデアも

お水の節約のため、牛乳パックをへらのようにカットして鍋や皿の汚れを落とします。
(さくらさん)

使い終わったラップや、お茶パックを取って置いて、油汚れを取り除くのに使います。
(匿名さん)

時短術!

野菜の下ごしらえや保存方法から、調理家電の使い方まで、キッチンでできる節エネ術&時短術、集めました!

そのほかのアイデアはこちら!



<https://farble.oisixradaichi.co.jp/posts/eco-cooking-idea>

どちらが節エネ?

野菜の下ごしらえに電子レンジ VS ガスコンロ

100gの食材を1Lの水に入れ沸騰させて煮る場合と、電子レンジで加熱する場合を比較してみます。電子レンジを使うとブロッコリーやかぼちゃなどの果菜では、1年間(360日、1日1回で計算)に約1000円の節約になります。CO₂削減量は13.0kg。お財布にも地球にも優しい結果に。(※)

CO₂削減量
13.0kg



1年間で
約1000円
節約!

※「省エネポータルサイト」(資源エネルギー庁) (https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/index.html) より加工して作成

生産者さんに聞きました



profile

石川 諒さん

株式会社おとうふ工房いしかわ
取締役 営業戦略部部长
(愛知県高浜市)

「国産大豆を守り 心で『おいしい』と 感じられる食品を次世代に」

★高浜市



旨みの相乗効果こそが
豆腐独自の食文化

「自分の子どもにも食べさせたい
豆腐を作ろう」

そんな想いで国産大豆とにがり
寄せにこだわる「おとうふ工
房いしかわ」は、豆腐・湯葉・
油揚げのほか、お菓子・パンな
ど幅広い商品を作っています。

豆腐が日本に伝来したのは
1400年ほど前。中国から仏
教とともに伝わり、日本の風土
に合った形で製法や食べ方が変
化し、全国の食卓に浸透しまし
た。

豆腐は大豆とにがりで作ると
知っている人は多いと思います
が、それが当たり前でない時代
が少し前にありました。戦後
はにがりに代わってすまし粉



(豆腐用凝固剤)が急速に広がり、昭和40年代には大豆が輸入
自由化で輸入品が多数を占める
ように。危機感を感じ、同社で
は国産大豆にがり寄せの豆腐を
継承する活動を始めました。

国産大豆はたんばく質の含有
量が多く、たんばく質の中に含
まれるグルタミン酸がにがりに
含まれる塩化ナトリウムと結合
して旨味成分が生まれます。か
つお節やかつおだしで豆腐を食
べれば、そこにイノシン酸が加
わり旨みがさらにアップ。「こ
の旨みの相乗効果こそ豆腐独自
の食文化です」(石川さん)

大豆は豆腐のほかに、納豆・
煮豆・味噌・醤油・豆乳・ゆば
など多岐にわたって食され、国
内需要は約99万トンですが、国
産大豆の生産量は21・7万トン

豆腐ができるまで

豆腐ってどうやって作っているの？
おとうふ工房いしかわが継承する、
伝統的な作り方を紹介。



1 大豆を洗って二晩水につける



大豆についたごみやホコリを水洗いし、
一晩水につけます。大豆は約3倍くらい
の大きさに膨れます。

2 大豆をすりつぶして煮る



水につけた大豆をすり潰して「生呉(な
まご)」にしたあと、ぐつぐつ煮込んで「煮
呉(にご)」へ。

3 豆乳とおからに分ける



お豆腐のトリセツ

豆腐が余ってしまったら？

一度で食べきれないこともありますよね。使いきれなかった豆腐はパックから出し、たっぷりの水につけて保存容器で保存しましょう。水を毎日取り換えれば4～5日は保存できて、おいしさも長持ちします。

※お早めにお召し上がりください。

さまざまな料理に使える「塩豆腐」

豆腐にまんべんなく塩を振って、キッチンペーパーで包んで冷蔵庫で一晩置きます。ペーパーを2～3回交換すると、水分が抜け、まるでチーズのようにもっちりとした食感の「塩豆腐」になります。こんがり焼いて食べたり、オリーブオイルやごま油をかけてそのまま食べたり。アレンジして楽しんでみてください。

おからは元祖アップサイクル食品？

おからは、豆腐や豆乳を作る際に副産物として大量にできる、搾りかすのこと。食物繊維が豊富※1で、最近では海外でもハンバーグやタルトに活用されるなど、注目されていますが、実は食用に活用されているのは1%以下※2。大半は家畜の餌や肥料に回っているか、廃棄されているのが現状です。積極的におからを消費することでフードロス削減に貢献することができます。

※1 日本食品標準成分表2020年版(八訂)等より
※2 2013年 日本豆腐学会調べ



おからを使ったSOYドーナツ(おとうふ工房いしかわ)



(令和元年)と多くを輸入に頼っています。※

十数年前から国産大豆の生産量を上げることに取り組んできたおとうふ工房いしかわでは、「ただ増産するのではなく、高品質なものをつくり、栽培記録を明確にしお客様に納得がいく説明ができればならない」との想いから、大豆の生産者との意識を共有できるように心がけパートナーを増やしてきました。

本物の豆腐を知ってほしい 採算度外視で学校給食に

現在では国産大豆を年間約3、300トン使用、そのうち契約栽培数量は約2、500トンで国産大豆のみを使用した豆腐製造業としては国内トップ

シェアを誇っています。

大豆のほか米、小麦なども国産原料のみを使用。豆腐製造時にできるおからはお菓子やパン等の副原料として使用し、年間約4、400トンのフードロス削減につなげています。

近隣の学校給食には採算度外視で国産大豆100%のものを納入。本物の豆腐を知ってもらおうと小学校での豆腐作りもボランティアで行っているそう。

すべては、未来を担う子どもたちのために今できることはなにかと考えた結果。

「その食に関わった人やもの思いに触れて、心で『おいしい』と感じられる食品を次世代に伝えていきたいのです」

※出典：農林水産省Webサイト(https://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/daizu/d_tisiki/)

おいしい
お豆腐
いただきます！



成型された豆腐を水槽に取り出し、水に晒して、一定の大きさにカットします。カットした豆腐をパックに入れたら、フィルム包装へ。冷却して出荷、お客様の元へと届きます。

5 パックに入れてお届け



豆乳ににがりを加え、表面の気泡をならしながら固めて寄せ豆腐、きぬ豆腐にします。寄せ豆腐を一度崩して型箱に入れ、押しつぶして水分を抜くと木綿豆腐になります。

4 豆乳ににがりを入れる



煮呉を絞りにに入れて、豆乳とおからに分離します。豆腐作りに使われるのは豆乳のみ、副産物のおからは別の商品へ活用します。

暑い夏にぴったり!

おすすめ商品

中学生と一緒に
商品開発

Oisix



昆布の根元入り 地球よろこぶそうめん

中学生と共に開発した昆布入りそうめん。色が緑でないことを理由に流通されていなかった“根元昆布”を粉末にし、手延べ麺に混ぜ込みました。



ホエイ入りなめらかアイス ミルク味

チーズを製造するときの副産物「チーズホエイ」を使用。コクがあって軽やか。



梅干しづくりに生まれた梅酢あめ

未活用だった梅酢と規格外の梅をアップサイクル。夏にちょうどよい塩味です。

らでいっしょ
ぼーや



もったいない梅しそ入り鶏竜田揚げ

形が悪い梅干などを活用。お弁当に便利な大きさの、あっさり竜田揚げです。



ふぞろいKIT

野菜と食べる白湯水餃子スープ

規格外サイズの野菜を有効活用したキット。下処理済みで手軽に野菜たっぷり。

スパイスで
本格的な味わい



選別過程ではじかれた4種豆の チキンキーマカレー

煮豆や蒸し豆用の選別段階で規格外となった4種の豆を使用。ペーストにしたカシューナッツでとろみとコクを出し、トマトで爽やかな酸味と旨みをプラスしました。

大地を守る会

規格外の桃を
ジャムで救出!



久津間さんと仲間達の桃ジャム

農業に頼らない桃作りを続ける生産者グループ・一宮大地(山梨県笛吹市)の桃を使用。傷などから毎年収穫量の2〜3割は規格外になる桃をジャムに仕上げました。



大地のもったいない無茶々園の 青みかん果汁

夏に摘み落とす青みかんを搾りました。焼き魚や酢の物のほかドリンクにも。



農舎のあたためるだけ 短角牛ブチコロッケ

短角牛をカットする時に出る端材の肉と牛脂を活用。コクと旨みがたっぷり。

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…



Oisix・らでいっしゅぽーや・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

最新情報や
レシピは
こちら



ALCENERO_JAPAN

より多くの人が幸せな“食”を楽しめる社会へ Farble Onlineで特集スタート

6月はプライド月間。世界各地で、LGBTQ+の権利啓発のための活動が行われます。当社では「より多くの人が幸せな“食”を楽しめる」社会の実現を目指し、プライド月間を皮切りに新たな取り組みを開始します。

Farble Onlineでは「幸せな食卓」をテーマにさまざまなゲストをお呼びしてお話を伺います。今回のゲストは、デリ&ケータリング事業「YUKIYAMESHI」を主宰する料理人の寺井幸也さん。化学調味料不使用でなおかつ彩り豊かで目を引くお料理が人気を呼び、フードスタイリングや商品プロデュースなど幅広く活躍されています。そんな寺井さんが考える幸せな食卓とは？ 寺井さんアレンジのKit Oisixも6月22日より1週間限定で登場！

＼特集を読む／

https://farble.oisixradaichi.co.jp/posts/series_de_i1



TABLE FOR TWO 750万食突破！

TABLE FOR TWO(テーブル・フォー・ツー)は、開発途上国の飢餓と先進国の肥満や生活習慣病に同時に取り組む活動です。現地での学校給食を支える寄付付き商品の販売を通じて、ヘルシーな生活をしながら手軽に社会貢献できる環境を実現しています。

皆さまからのご支援で、これまで累計で753万8254食*の給食を、ケニア、タンザニア、ルワンダ、フィリピンの支援先の子どもたちにお届けすることができました。大地を守る会ではアボカド、OisixではアップサイクルチョコレートなどのTFT対象商品を新たに追加し、さらなる支援の輪を広げています。

※2023年3月末現在

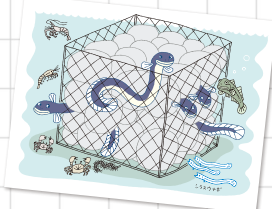


TFT事務局より3年連続でプラチナパートナーとして認定されました



<https://www.oisixradaichi.co.jp/lp/tablefortwo/>

ささエールうなぎ 予約販売開始



近年、うなぎの資源枯渇が問題となっています。「ささエールうなぎ基金」は、うなぎのお買い上げ代金のうち1点あたり25円～50円を基金として積み立て、うなぎの資源保護・回復に役立てようという取り組みで2015年からスタートしました。

うなぎの資源保護の第一人者である九州大学の望岡典隆先生とともに、うなぎのすみかとなる石倉カゴの設置などを進めてきました。

皆様のご協力のおかげで、2022年度の寄付金額は115万1525円*に。今年も予約販売が始まります。食べることをやめるのではなく、日本の食文化を守る、持続可能な取り組みをぜひ応援してください。

※2022年4月1日～2023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

※予約はOisix、らでいっしょばーや、大地を守る会の販売ページをご覧ください



うなぎが生息しやすい環境をモニタリングするためのツール、石倉カゴ

プラスチック削減、進んでいます！

段ボールのプラスチック緩衝材を半分に削減しました。

Oisixではお客様のご注文されたお品物の数によって段ボールのフタの高さを変えています。以前はお品物の上下に2枚、プラスチック緩衝材を使用していましたが、上部に1枚のみ使用する形に変更し、テープと段ボールのすき間をつくる工程をなくして上部のプラスチック緩衝材を削減しました。



以前はお品物の上下に2枚、プラスチック緩衝材を使用していました



段ボールのフタの高さを変えることで、プラスチック緩衝材を削減できました



Kit Oisix にはプラ削減の工夫がたくさん！

パッケージ改良



プラ使用量
年間
約**14.8トン**
削減

「捨てるだけなのに、外袋が立派でもったいない」というお客様の声をヒントに、外袋の厚みをできるだけ薄くしました。

※2021年度の2人前Kit外袋使用量より算出

野菜袋のサイズ変更



プラ使用量
年間
約**7.5トン**
削減

袋サイズを小さくすると同時に、「取り出しづらい」の声が多かったネギやニラの包装中央に切り取り線をつけ、野菜を取り出しやすくしました。

※2021年度のニラやネギなどの包装袋使用量より算出

野菜袋のプラクリップ廃止



プラ使用量
年間
約**2.1トン**
削減

お客様の「プラスチッククリップが固くて開封しづらい」という声を踏まえ、一部品目のプラクリップを廃止し、調理時の負担を軽減しました。

※2021年度のプラスチッククリップ使用量より算出



もう試した? / ヘルシーでおいしい植物生まれの“P肉”

体にも環境にもやさしい“P肉”は、近年注目を集めている「プラントベースミート」と言われるもの。豆や大豆由来の植物原料を使用した、まるでお肉のような食感のヘルシーフードです。環境負荷が少なく、さらにP肉なら食べるときの罪恶感がありません。お肉を使っていないのに食べ応えは抜群。健康と環境のことを気にかけてみようかなと思ったら、P肉をぜひお試しください。

お客様の声

1口食べて、大豆とは思えないクオリティでびっくりしました！何も言われないで出されたら普通の餃子として食べると思います。



カリもち食感が人気のP肉餃子

Farble13号を
読んでクイズに
挑戦!

Information

クイズに答えてプレゼントを当てようキャンペーン

本紙をお読みの上、キャンペーン期間中にクイズに答えてご応募いただいた方の中から、抽選で10名様にアップサイクル商品のセット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。

おとうふ工房いしかわでは、おからをお菓子やパン等の副原料として使用し、年間約4,400トンの○○○○○削減につなげています。

賞品

おとうふ工房いしかわさんの商品を含む
アップサイクル商品セット(約1700円相当)

※賞品の内容は一部変更になる場合がございます。



10名様
に当たる!

キャンペーン期間:

2023年6月19日(月)~7月31日(月)
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)。

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8月下旬を予定しております。

応募はこちら!

<https://www.oisixradaichi.co.jp/sustainability/withord/farble/13/>



WeSupport

フードドライブのお知らせ

家庭にある食品を
寄付して、
困窮世帯を応援!

ひとり親世帯を中心とした子どものいる困窮家庭に向けた食品支援の取り組み「WeSupport Family」。

現在の支援先は1都3県が中心で、これまでに寄付した世帯数は、176,712件(※)となりました。

新型コロナウイルスの影響による失業や減収から生活困窮者が増加したことに加え、昨今の物価の高騰はひとり親世帯の家計に深刻な影響を及ぼしています。支援内容の充実と支援活動を継続するため、食品の寄付にご協力をお願いします。

※2023年3月24日時点

集めている食品

- ・お米(精白米/胚芽精米/玄米) ※前年度産まで
- ・缶詰
- ・麺類(乾麺) / インスタント食品 / レトルト食品
- ・調味料/食用油

お預かり条件

- ・賞味期限が明記され、かつ2か月以上あるもの
- ・常温で保存が可能なもの
- ・未開封で、外装及び内容物に破損等がないもの

受付期間

2023年7月3日(月) ~
7月31日(月)到着分まで

問い合わせ先

WeSupport Family 事務局
(オイシックス・ラ・大地株式会社)
メール: family_support@oisixradaichi.co.jp

送付先

〒210-0869
神奈川県川崎市川崎区東扇島 26-6
月島倉庫株式会社 東扇島 Y 倉庫
西濃運輸東扇島倉庫 気付 ココネット
WeSupport窓口 係
【TEL】04-4266-5521 (土日祝日休)

※お届け日は「月~金(土日祝以外)の午前中」で指定

※送料はご負担ください。着払いではお受けできませんので予めご了承ください。

詳細はこちら

<https://www.oisixradaichi.co.jp/news/posts/2023summerfooddrive/>



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? 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。

バックナンバーはこちらから!

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



「Oisix」「らでいっしゅぽーや」「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(洪澤 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/mollydomon
2023年 Vol.13
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、パーム油等植物油由来の油や、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。

Farble12号(3月発行)
誤植のお詫び

P7「そら豆と雑穀の混ぜご飯」の材料表記に一部誤りがありました。
右の通り、修正いたします。ご迷惑をお掛けし、誠に申し訳ございません。

誤)A:白米 もち麦 塩 水 正)A:塩 水

※Aの中に、白米ともち麦は含まれません。

PR

人も地球も美しく

P.G.C.D.

フランス産の石鹸は、
地球想い。肌想い。



石鹸でコスメ大賞受賞
フランスで
「ヴィクトワール・ドゥ・ラ・ボーテ」
2013年受賞の快挙

＼ BIOコスメ先進国フランスから届く、特別な石鹸の肌変化は別格！ / 地球も肌も喜ぶ「フランス式ノーファンデ美容」



Made in France

洗顔石鹸

プラスチックごみゼロ。
自然に還る、
究極のエコアイテム。



Made in Japan

オーガニック
美白美容液

レフィル式でゴミ削減。
100%天然由来の潤いで、
環境配慮。

地球を汚さない
化粧品を。

水質問題やプラスチックゴミ問題。化粧品も無関係ではありません。「届けるなら最高のものを」その思いから、開発を世界規模に広げ、成分もこだわり抜きました。フランス産の石鹸は、日本の肌と地球のために妥協しなかった結果です。
P.G.C.D.代表 野田 泰平

石鹸職人 ベッチャー氏と野田



●クレンジング不要・ダブル洗顔不要。

肌の摩擦ダメージオフ！

●オリーブ果実油とクレイのチカラで、メイク・毛穴の黒ずみ^{※1}オフ。

●見た目年齢の原因、くすみ^{※1}を洗い流して驚きの透明感^{※2}！

●乳液・クリーム不要。

1本で、ハリ・ツヤ・潤い・美白ケア^{※3}！

●くすみ^{※1}を払った洗顔後の肌に、乾燥小じわ^{※4}対策までかなえる。

●「さくら」「お米」「富士山の水」、日本育ちのパワーを凝縮。



究極のシンプルケアが、エコ活動になる。

2アイテムで、ファンデいらずの肌に！
はじめよう「フランス式ノーファンデ美容」。

Farble読者限定

送料 無料
キャンペーン

クーポンコード：F025



日本の肌に愛されて
70万個の大ヒット！

お問い合わせは 0120-764-500 通話料無料 [受付時間] 平日/月～金 11:00～18:00
株式会社パー・ジェー・シー・デー・ジャパン 東京都港区南青山7-4-2

2020年8月、洗顔石鹸・美容液をご利用のお客様
847名にサンプル調査を行った結果。

※2013年10月からの期間・売上の洗顔石鹸累計販売数、2022年4月調べ

「フランス式ノーファンデ美容」
詳しくはこちら



※1 酸化して毛穴詰まりした皮脂汚れや古い角質のこと ※2 汚れが落ち、キメの整った肌印象のこと ※3 メラニンの生成を抑え、しみ・そばかすを防ぐ ※4 効能評価試験済み

使用感
満足度
98.7%

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

純度
100%

無添加
※3

COSMOS認証
取得済み※4



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、
ベタつきにくい

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
※4 エコサートCOSMOS NATURAL

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

