

Farble

vol.06

[ファーブル]

清潔キープで安心
常備菜のオキテ

実は簡単! レシピ付き
圧力鍋でほっこり料理

だからおいしい!
こだわりの秋野菜

Meal
Prep Ideas
For You

食材まるごと食べきり!
常備菜があれば
もう困らない

秋のキタパンペーン開催中!
クイズに答えて
サステナブルな
秋食材
を当てよう!

ごと常備菜

冷蔵庫にあると安心の常備菜。食材をムダにせず、秋の味覚を丸ごと味わえる常備菜レシピの決定版をご紹介します。



ごま油の香りが食欲をそそります

1

お弁当にもちょうどいいサイズ!

2



point
常備菜のここが嬉しい!

- ① 一気に作れるから、時短!
多めに作っておけば何度も調理する手間いらず。洗い物も少なく済みます。
- ② お弁当にも使い回し抜群!
一度作ってしまえば詰めるだけだから、お弁当の品数を手軽に増やすことができます。
- ③ 凝った味わいが手軽に実現!
常備菜が残ってしまったら卵とじやご飯に入れて炒めてみて。いつもの料理が凝った味に。

※ご家庭の電子レンジにより加熱時間が異なる場合があります。

3 りんごと柿のコンポート

調理時間:約15分 | 保存期間:冷蔵庫で約5日間

材料(作りやすい分量)	作り方
りんご.....1個	1 りんごは皮つきのまま12等分に柿は皮をむいて8等分のくし形に切る。生姜は皮つきのまま薄切りにする。
柿.....1個	
生姜.....1片	2 耐熱の保存容器に1を入れ、よく混ぜ合わせたAを加えて、ラップをして500wの電子レンジで約8分加熱する。そのまま粗熱をとり冷蔵庫で保存する。
はちみつ.....大さじ3	
レモン汁.....小さじ2	
A 砂糖.....大さじ3	
白ワイン.....大さじ3	
水.....1/2カップ	

※白ワインは加熱してアルコール分はとばしているからお子様にも。白ワインがなければ水を増やしてください。生姜を入れることで保存期間も長めになります。シナモンやクローブなどのスパイスを入れるのもお勧めです。

4 里芋のアンチョビサラダ

調理時間:約18分 | 保存期間:冷蔵庫で約3日間

材料(作りやすい分量)	作り方
里芋.....4個(約200g)	1 里芋は洗って水気がついたまま皮にぐるりと1周切れ目を入れて耐熱容器に入れ、ラップをして500wの電子レンジで約5分加熱する。
ソーセージ.....2本	
アンチョビ.....2枚	2 ソーセージは5mm厚さの小口切りにしてアルミホイルにのせて約3分焼く。
マヨネーズ.....大さじ1	
A 粒マスタード.....小さじ1/2	3 1が温かいうちに切れ目から皮をむきフォークなどで粗くつぶしてぎざんだアンチョビとAを加えて和え、更に2を加えて軽く混ぜる。保存容器に入れて冷蔵庫で保存する。

※里芋は始めに切れ目を入れることで皮がツルンとむきやすくなります。しっかりとつぶすとねっとりとした食感になります。カレー粉やチリパウダーなどを混ぜて味の変化を楽しむこともできます。チーズをかけてトースターで焼けばおつまみやお子様にも喜ばれる一品に。

10月は食品ロス削減月間!

おいしい秋のまる

とっておきのレシピ、
教えちゃいます!



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に定評がある。CMや広告関係の仕事を中心に活躍。

りんごと柿で
デザートも
作り置き!

3



里芋がサラダに
変身!

4



1 レンジで簡単ラーパーツアイ風

調理時間:約16分 | 保存期間:冷蔵庫で約4日間

材料(作りやすい分量)

白菜	1/4株(約400g)
人参	1/2本(約100g)
生姜	1片
塩	小さじ1/2
酢	1/4カップ
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1/2
A ごま油	大さじ1
水	大さじ2
鷹の爪	1本

※辛いのがお好きな方は鷹の爪を小口切りにして加えます。お好みで花椒(中国山椒)を加えるとより本格的に。

作り方

- 白菜の軸(白いところ)は6cm長さ5mm幅の細切りにする。葉は2cm幅のざく切りにする。人参は千切りにする。耐熱容器に入れて塩を全体にまぶし、ラップをして500wの電子レンジで約5分加熱し、ザルにあげて粗熱をとる。
- 耐熱の保存容器に千切りにした生姜とAを合わせてラップをしないで500wの電子レンジで約1分加熱してよく混ぜる。
- 2にしぼって水気を切った1を加えてよく和え、冷蔵庫で保存する。

2 白菜しゅうまい

調理時間:約25分 | 保存期間:冷蔵庫で約3日間

材料(作りやすい分量)

白菜	7~8枚(約300g)
豚挽き肉	200g
生姜(すりおろしたもの)	1片分
塩	小さじ1/2
酒	小さじ2
A 砂糖	小さじ1
醤油	小さじ1
ごま油	小さじ2
片栗粉	大さじ1
B 水	大さじ2
ごま油	小さじ1

作り方

- 白菜は洗って水気がついたままラップで包んで500wの電子レンジで約6分加熱。白菜の軸は粗みじん切り水気をしぼる。葉は半分に切る。
- ポウルに豚挽き肉とAを加えてよく練り混ぜ、1の白菜の軸を加えて更に混ぜ、15~16等分にする。
- 1の白菜の葉に片栗粉少々(分量外)をふり、2を包み、巻き終わりを下にして耐熱容器に並べてBをまわしかけ、ラップをして500wの電子レンジで約8分加熱する。粗熱をとり冷蔵庫で保存する。

※お好みで辛子醤油やぼん酢などでいただいても。肉種にコーンを加えればお子様も大好きな味に。

食べるかぼちゃドレッシング

調理時間:約10分 保存期間:冷蔵庫で約3日間

材料(作りやすい分量)

かぼちゃ 1/8個(約200g) 酢……………大さじ1
 玉ねぎ 1/4個(約50g) A……………
 くるみ 20g オリーブオイル……………大さじ1と1/2
 塩・胡椒……………各少々

作り方

- 1 かぼちゃは所々皮をそぎ、一口大に切る。玉ねぎはみじん切りにする。耐熱容器に入れてラップをして500wの電子レンジで約3分加熱する。
- 2 1を熱いうちにフォークなどでつぶしてAを加えてよく混ぜ塩・胡椒で味を調える。くるみを割って加える。保存容器に入れて冷蔵庫で保存する。

※ご家庭の電子レンジにより加熱時間が異なる場合があります。
 ※温野菜や蒸し鶏などにディップしていただいでください。

ハーブクリームソース

調理時間:約10分(水切りする時間は除く) 保存期間:冷蔵庫で約3日間

材料(作りやすい分量)

ヨーグルト……………200g 塩……………小さじ1/2
 イタリアンパセリ……………3本 粗挽き黒胡椒……………少々
 玉ねぎ……………1/8個(約25g)

作り方

- 1 ヨーグルトは水切りして約150gにする。
- 2 玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、水気を切る。
- 3 1に2と枝から外したイタリアンパセリをみじん切りにして加え、塩、粗挽き黒胡椒を加えてよく混ぜる。

※ヨーグルトは水切りをしなくても使えますが、ひと手間かけることで濃厚な味わいに。
 ガーリックパウダーを加えるのもおすすめです。
 ※お野菜にはもちろん、さっぱりとしたのでお肉にもよく合います。
 揚げ物にタルタルソースの代わりとしても。



これだけは

守りたい!

常備菜のオキテ

✓ **手も調理道具も清潔に**

作ってすぐに食べきる料理でもそうですが、保存期間が長い常備菜は、より一層衛生面での配慮が必要です。手を洗い、調理道具をきれいにしておくのはもちろんですが、保存容器も清潔で水分がついていないものを使いましょう。

✓ **油断禁物!**

2、3日で食べきって

常備菜と言えども、保存料等を使用している商品と比べると、雑菌が繁殖しやすいものです。なるべく早めに食べるようにしてください。気になる方は味付けに塩を少し多めに入れても。

✓ **保存時・取り分け時も衛生に気をつけて**

保存容器に詰めたら、熱いままフタをしないこと。フタの内側に水滴がついてしまうと、菌の繁殖に繋がります。保存容器から取り分けるときは、取り分け用の箸やスプーンを使って。

おすすめの
保存容器はガラス製

雑菌が繁殖しにくいガラス素材の保存容器は、常備菜におすすめ。透明で中身が見えるので、冷蔵庫に収納したときに取り出してフタを開けなくても中身が一目瞭然です。プラスチック容器よりも料理がグレードアップして見えるのも、気分が上がります。レンジやオープン調理もOK、食洗機にも使えるものが多いのも嬉しいポイント。耐久性もあるので長く使えますよ。写真の「ティファールマスターシールガラス」は、フタとパッキンが一体構造で密封性が高い進化系保存容器。だから汁ものも、もれない、新鮮さキープ、さらにパッキンの隙間に雑菌が入らず衛生的に保存ができます。

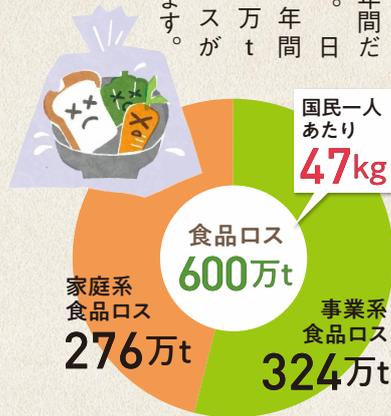
Pick up!



10月は
食品ロス
削減月間!

改めて知っておきたい
食品ロス事情

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。日本全体では年間約600万tもの食品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

食品ロスを減らすと
どんないいことがあるの？

家計にやさしい！

お得だと思つてまとめ買いしても、食べきれなければ廃棄することに。必要なときに必要な分だけ買えば、無駄な支出が減ります。

環境にやさしい！

ゴミの焼却、焼却後の灰の埋め立てには環境負荷がかかります。廃棄が減ればゴミを燃やすときに排出するCO₂が削減できます。

私たち一人ひとりに
できることは？

食材を買う前には…

買い物の前に家にある食材をチェックし、必要なだけ買うことが大事です。冷蔵庫の写真をメモがわりに撮っておくのもよいでしょう。

スーパーなどでは、期限までの期間がより長いものを買おうと、棚の奥から商品を取るのをやめて、すぐ使う食品は棚の手前から取りましょう。

食材を買ったあとは…

皮や芯まで食べられる調理法やレシピなら、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られる量を。使いき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。残ってしまった料理は適切に保存し、リメイクレシピなどで上手に使いきりましょう。



当社ができる一歩を

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!

食べきれるキット
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。



※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。

最新の取り組みは12ページに!

実は簡単!

圧力鍋でほっこり料理

時短できて、手間も最小限。圧力鍋はキッチンの救世主！
魚も野菜も丸ごと食べられるから、ご家庭の食品ロス減にも効果的です。



形もくずれず！
ティファールの圧力鍋で
あっという間に完成！



ティファールの「クリプソ ミニット デュオ」は、圧力鍋と普段使いの鍋とが1つになった2in1。軽量で、開け閉めも片手でカンタン。ふっ素樹脂コーティングでこびりつきにくいから、後片付けもラクラクです。

Q & A

お客さまからの質問に
窪田さんがお答えします！



Q.1 圧力鍋の魅力ってなんですか？

A 食材をまるごとおいしく食べられること！

食材を大きくカットして鍋に入れ、火にかけて圧力がかったら、火を消して待つだけ。100度以上の高熱で圧力調理するので、煮くずれにくく、余熱で味もしみこみます。中までやわらかく、素材のおいしさが驚くほど引き出されます。短時間で火を通すので、栄養素が失われにくいのも嬉しいポイント。手間をかけず、一度にたくさん作りたい方に最適です。

Q.2 重くて片付けも面倒なイメージがあります…

A 最新のものなら一般の鍋と変わりません。

以前は確かに重い圧力鍋もありました。でも最新の圧力鍋なら、一般的な鍋と変わらない軽いものが多く、お手入れ方法も一般の鍋と変わらないものが販売されています。

Q.3 爆発したり危険だったりすることはありますか？

A 安心安全設計されているのでご安心を！

圧力がかかると蒸気が上がりますが、圧力がかかりすぎないよう一定に圧力を保つ設計になっているので大丈夫。加圧調理中は安全ロックがかかりふたが開かない機能もあり、安心してお使いいただけます。お手入れ時にふたのノズルにつまりがないか確認する、カレーなどとするのある料理は加圧の後にルーを入れる、入れる具材は2/3の分量まで。これさえ守れば、安心して使うことができます。

鮭ときのこの玄米ピラフ

材料(4人分) 調理時間約45分(浸漬する時間は除く)

玄米	2合	にんにく	1片
生鮭切身	2切れ	酒	小さじ2
しめじ	1パック	ブイヨンスープ	360ml
玉ねぎ	1個	(今回はらでいっしゅぼーやの野菜ブイヨン2袋にお湯360mlを加えたものを使用)	
人参	1/2本	オリーブオイル	小さじ1

作り方

準備 玄米は洗って1時間浸漬し、ざるにあげておく。

- 1 玉ねぎ、人参は粗みじん切り、にんにくはみじん切りに。
- 2 生鮭切身に酒をまぶして約5分おき、水気を拭く。
- 3 クリプソ ミニット デュオにオリーブオイルと1のにんにくを熱し、香りがたってきたら玉ねぎ、人参、玄米を加えて炒める。
- 4 3にブイヨンスープを注ぎ入れ、2とほぐしたしめじをのせる。ふたをしてセレクターを圧力鍋マークにセットし、強めの中火にし、圧力がかかってきたら弱火にして約22分加熱する。火を止めて約10分自然放置する。
- 5 4のふたを開けて鮭の大きな骨を取り除き、さっくりと混ぜ合わせて器に盛りお好みでイタリアンパセリを添える。

※カレー風味にしたり、鮭の代わりにお手軽にソーセージを入れても。

玄米ピラフはもちもちで

洋風おこわみたい!



お肉も魚も、
圧力鍋ならほろほろやわらか!

手羽先とさつまいもの煮込み

材料(4人分) 調理時間約25分

鶏手羽先	12本	砂糖	大きじ3
さつまいも	2本(500g)		みりん
人参	1本	A 醤油	大きじ3
ごま油	大きじ1		酢
		水	3/4カップ
		水溶き片栗粉	適量

作り方

- 1 さつまいもと人参は皮つきのまま乱切りにする。
- 2 クリプソ ミニット デュオにごま油を熱し、鶏手羽先の皮目を下にして入れ軽く焼き目をつけて裏返す。
- 3 2の上に1を入れて合わせたAを加え、ふたをしてセレクターを圧力鍋マークにセットし、強めの中火にし、圧力がかかってきたら弱火にして約7分加熱する。火を止めて約10分自然放置する。
- 4 3のふたを開けて火をつけて少し煮詰め、仕上げに水溶き片栗粉を加えてひと煮たちさせ煮汁を絡めて器に盛る。

※お野菜は皮つきのまま丸ごといただくようにしましょう。圧力鍋を使えば皮も気になりませんし、煮崩れもほとんどありません。手羽先もホロリと骨が取れるくらいのやわらかさに。



手羽先もホロリと
骨が取れるほど柔らか!

コメント紹介

にんじんは特に皮の部分が味が濃くおいしいと思う

かぶや大根の葉は細切りにして炒めてきんぴらにしています

皮、葉、芯を炒めて、お味噌汁にする

「捨てる部分が減った」と答えた方

64%

※2021年8月当社調べ。利用者1763名が回答。「とても減った」「少し減った」の合計数値

Q.2

当社の野菜を食べるようになってから、捨てる部分に変化はありましたか?

A 「捨てる部分が減った」と答えた方が64%! 丸ごとおいしいから、工夫して残さず食べるのがおすすすめ。

Q.1

野菜をどこまで食べていますか?

A

例えば、にんじんの皮、かぶの葉、キャベツの芯。

どれも半数以上の方が皮や芯まで食べています。



Check!

みんな、野菜をどこまで食べてる?
アンケートを実施しました!

毎年待ち遠しくなる！

秋野菜

お待たせしました、収穫の秋！ それぞれの生産者さんのこだわりの生産方法が、おいしさのヒミツ。当社スタッフが自信を持ってお届けします。

Oisixの

鹿児島県産あんのう芋

鹿児島県種子島の安納地区は、安納いもの元祖の産地。亜熱帯と温帯の境目が織りなす豊かな自然、海に囲まれ環境汚染のない土壌で作られた本物の安納いものは、甘さも旨みも違います。オススメは焼きいも。250℃のオーブンで約30分、じっくり焼いた安納芋は、濃厚な甘さとクリーミーな口当たりでスイートポテトのようなおいしさです。



OisixEC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 稲垣祐司



おいしさのヒミツは…

専用の貯蔵庫で熟成糖度がぐ〜んとアップ

収穫後も安納芋に最適な環境で熟成を行い、一番おいしい状態でお客様のもとに届けられるように管理しています。糖度が高く良質、さらに小さめサイズで火が通りやすいものを選んでお届けします。



らでいっしゅぼーやの

八ヶ岳の秋涼かぶ

長野県川上村の井澤農園の高原かぶは大ぶりの玉ですが、スが入らず緻密な肉質。保水性と排水性を兼ね備えた土づくりが辛みのないかぶを作り、秋が深まるにつれてみずみずしさが際立ちます。おすすめの食べ方はカルパッチョ。くし切りにしたかぶにオリーブオイルを回しかけ、塩・黒こしょうをふりかけます。



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 武居徹

おいしさのヒミツは…

高原の秋の寒さが味わいを深める

川上村は標高1000mを超える高原地帯。9月は爽やかで涼しい風が抜けるようになり夜はグッと寒くなります。この寒さでかぶの果肉が締まり偏平型にゆっくと成長。より上質な肉質、よりジューシーな味わいへとおいしさがもう一段階上がります。



大地を守る会の

大作さんの札幌黄

札幌黄は肉厚で柔らかく、加熱すると辛味が消えてとても甘くなる玉ねぎです。「食の世界遺産」と言われるスローフード協会国際本部(イタリア)の「味の箱船」(伝統的な在来品種を守るプロジェクト)にも認定された品種。ビーフシチューや肉じゃがなど、加熱する料理がおすすめです、なかでも大作さんイチオシはかき揚げ。



大地を守る会商品本部
生産部・農産セクション
井口拓



おいしさのヒミツは…

100年自家採種でタネをつないでいます

病気に弱く、一般に流通している玉ねぎと比べると日持ちもしないため、なかなか市場には流通していませんが、味は絶品。生産者の大作家(北海道札幌市)では代々100年以上、タネを取り育てています。

Check!

生産者さんにもアンケートを実施!
野菜をどこまで食べていますか?

Q.1 ほうれん草や小松菜などの葉物はどこまで食べていますか?

A 根元まで食べている方が約70%!

ちなみにお客さまの回答では約50%と半数の方が食べていました。

(当社調べ 2021年8月調査 回答者数533名)



おいしさの技術を高め合う
食の未来をつくる生産者の会

「食の未来をつくる生産者の会」は、生産者同士が抱える課題に取り組み会員制コミュニティです。環境問題に物流課題、高齢化など、生産者を取り巻く課題は様々。一人でできることには限りがあっても、当社の生産者同士がつながれば、チームの力で10年先、100年先の食の未来を考えながら進んでいくことができます。そんな思いのもと、技術力や経営力を高めるための活動、情報共有のためのネットワーク作りなどの活動を行っています。





いつも身近にあるオリーブオイルだから。
クリーンな農法で、
心も環境もヘルシーに



**種一つ、搾りかすまで無駄にしない。
大地の恵みからできるオリーブオイル。**

代々続くオリーブ農家のベネデット・フラッキオッラさんは、有機栽培で育てたオリーブから生まれる有機エキストラ・ヴァージン・オリーブオイルの価値向上に取り組んでいます。目指すのはクリーンな農法で作る、クリーンなオリーブオイル。その製造過程もエシカルでサステナブルです。オリーブの搾りかすや葉は、肥料として畑に散布。搾った際に出てきた水分は、化粧品などに使用するポリフェノールの抽出に再利用し、オリーブの種は加工して燃料として利用しています。

「消費者の人たちにクリーンで天然、完全なオリーブオイルを提供することで、経済的な満足感だけでなく、精神的な満足感も得られます。経済的な側面で認知されるだけでなく、人々の暮らしの中でこの仕事の重要性が理念として認知されることが私の夢なのです」(ベネデットさん)





オリーブオイルの選び方と 使い方のポイント

良質なオイルを選び、素材や料理との相性で使い分けるのがオリーブオイルの上手な使い方のコツです。良質なオイルとは、酸化臭、発酵臭、カビ臭などが無いもの。2〜3ヶ月以内に使いきれサイズを選びましょう。

繊細でフルーティな軽めのオイルなら、魚介類や蒸した魚、甘みのある野菜、シンプルな料理などに合わせて。はっきりした味わいのオイルはミネストローネ、温野菜、豆料理、グリルした魚や肉に。濃く辛みが強い味わいのオイルは、赤身肉のロースト、シチューなどにぴったりです。

＊牛肉のタリアータ

材料(約2人前)

牛肉ブロック(ステーキ用).....150g	【バルサミコソースの作り方】
塩、黒コショウ.....適量	アルチェネロ
ニンニク.....1片	有機バルサミコビネガー.....30ml
ローズマリー.....1枝	ハチミツ.....10g
アルチェネロ 有機EXVオリーブオイル	鍋に上記の材料を入れ、1/3になる
フルッタート.....15ml	まで煮詰める。
ルッコラ(またはペペリーフ).....適量	
削りチーズ.....適量	

作り方

- ① 牛肉は常温に戻し、両面に塩、黒コショウをし、約5分置いておく。
- ② フライパンにオリーブオイル15ml、潰したニンニク、ローズマリーを入れ、弱火にかける。香りがたってきたら、ニンニク、ローズマリーを取り出して強火にし、牛肉を焼く。
- ③ 両面が色よく焼けたら、牛肉を取り出し、焼いた時間休ませ、斜めに薄くスライスする。
- ④ お皿に並べて、オリーブオイル(分量外)、黒コショウ、バルサミコソースをふりかけ、ルッコラ、削りチーズを添えて完成。



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、農家や養蜂家などの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、食べたらいち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。

※ 日本向けアルチェネロ商品の一部は有機JAS格付け済みのため、EUオーガニックマークが省略され、EUオーガニック認定情報は文字のみの場合があります。



アルチェネロは素材の味がいきます

アルチェネロのオリーブオイルは国際オリーブオイル協会(IOC)の定めるエキストラヴァージンオリーブオイル規格に準拠しています。純度や酸度は理化学検査分析で基準をクリアしたものです。加熱処理をいっさい行わない、搾ったままのオイルです。



大地を守る会では
こちらから購入できます



Oisixでは
こちらから購入できます



濃く辛みが強い
味わい。お肉料理
やシチューに

有機エキストラ・
ヴァージン・オリーブ
オイルフルッタート



繊細でフルーティ。
魚介類やシンプル
なお料理に

有機エキストラ・
ヴァージン・オリーブ
オイルドルチェ



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。

ぞくぞく出ています! 食品ロスを減らす当社のおいしい食材!



▶ 野菜の茎や皮をアップサイクル! 「ここも食べられるチップス」を販売

アップサイクルとは、これまで捨てられていたものに付加価値をつけ新しい商品にアップグレードさせること。Oisixの新商品「ここも食べられるチップス」は、畑や野菜のカット工場などから出るブロッコリーの茎やだいこんの皮を、ココナッツオイルで揚げてチップスに。これまでにおよそ1トンの食品ロスを削減しました。

(2021/7/8-7/29までの「ここも食べられるチップス ブロッコリーの茎」「ここも食べられるチップス だいこんの皮」のOisix.comにおける販売総量より算出)



ここも食べられるチップス ブロッコリーの茎
ここも食べられるチップス だいこんの皮



<https://upcyclebyoisix.jp/>



▶ 畑の食品ロス対策にも! 「もったいないキャベツ餃子」

農産物は天候の影響を受けやすく、畑で食品ロスが生じてしまうことがあります。畑の食品ロス削減の取り組みとして、豊作期に畑で発生した廃棄処分見込みのふぞろいキャベツを活用する「もったいないキャベツ餃子」を発売しました。保存しにくい葉物野菜ですが、保存がきく冷凍餃子の具材に活用することでレスキューします。



もったいない
キャベツ餃子



<https://www.radishbo-ya.co.jp/brand/fuzoroi/>

クイズに参加して地球にもからだにも優しい 「ここも食べられるチップス」を当てよう!

農林水産省・消費者庁・環境省が連携して持続可能な消費を広めるプロジェクト「あふの環2030」が9月18日より『サステナウィーク〜未来につながるおかいもの』をスタート! 当社でもサステナブルな生活を応援するページを開設、当社のサステナブル商品が当たるキャンペーンも開催中です(～10月17日まで)。



<https://www.oisixradaichi.co.jp/sstnck/>

おにぎりアクションで世界の 子どもたちに給食を届けよう!

10月16日の世界食料デーを記念し、今年も10月5日から11月5日「おにぎりアクション2021」が開催されます。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。昨年は、約20万2,143枚の写真投稿があり、約160万食(8000人の子どもたちの1年分)の給食となりました。あなたもおにぎり世界を変えてみませんか?

また、当社では、対象となる商品をご購入いただくと、20円(または商品1点あたりの販売価格の3%相当額)がTFTに寄付されます。

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。



<https://onigiri-action.com/>



地球も家族の一員だから。

調理と保存の工夫で
食材やエネルギーのロスを減らすこと。
長く使える道具を選ぶこと。
サステナブルな社会のために、
ティファールからのご提案です。



鍋と圧力鍋の2in1モデル クリプソ ミニット デュオ



- ◎食材をまるごと、おいしさも栄養も余さず調理
- ◎最大1/3の調理時間でエネルギー消費量削減
- ◎長時間の加熱に弱い栄養素を最大+80%キープ

オープン調理までできる保存容器 マスターシール グラス



- ◎密閉性が高いからもれない!新鮮さ長持ち
- ◎パッキンの隙間に雑菌が入らず清潔さキープ
- ◎安心の30年保証*

*保証条件はパッケージ、製品Webページをご確認下さい。

だから、家族が嬉しい。地球も嬉しい。

ティファールは、健康で持続可能な暮らしのためのアクションに取り組んでいます。

世界No.1調理器具ブランド*として、全ての人の暮らしに寄り添い、循環型社会に貢献する製品やサービスを提供していくことはもちろん、誰もが楽しめる、健康で持続可能な暮らしを広めるための取り組みを行っています。



「ティファール サンタ PROJECT」未来を担う子どもたちの食育をサポートする活動として発足。毎年抽選で選ばれた学校にティファールのフライパンをプレゼントさせて頂いております。

* Euromonitor International Limited, Home and Garden 2021調べ、2020年調理器具における企業別販売額

T-fal

クリプソ ミニット デュオとマスターシール グラスが抽選で当たるキャンペーンはこちら!



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。

“未来へ、生きる糧のバトンをつなぐ”

自然と共に
生きていけるのが
幸せです！



私の誇り&目標は、子どもたちが優しく素直に育ってくれることと、我が家の野菜たちが「おいしい！」の言葉をもらえる野菜に育つこと。この春から長男は本格的に農業に取り組むようになりました。近年、気候変動が大きく、ニュースを見る度に地球の悲鳴が聞こえるようですが、大切にしている「さんぶの土」からは変わらずおいしい作物が育っています。未来にバトンをつないでいきたいです。

profile

吉田久美子さん
さんぶ野菜ネットワーク
夫と出会い、OL生活にピリオドを打って農家の嫁に。千葉県山武市で里芋などの野菜を作る。二人の息子の母。

さんぶ野菜ネットワークの里芋は、大地を守る会、らでいっしゅぼーやにてお取り扱いしています。

吉田久美子さんのレシピ

里芋のアイス



材料

里芋(ムキ).....500g
牛乳.....350cc~500cc
砂糖.....200g程度(お好みで)
バニラエッセンス若しくはリキュール.....少々(お好みで)

作り方

- 1 里芋は柔らかくなるまで蒸す。
- 2 1を熱いうちにつぶし、砂糖を混ぜる。
- 3 粗熱が取れたら牛乳を入れ、ミキサーで粘りが出るまで混ぜる。(お好みでバニラエッセンスを加える)
- 4 冷凍庫で冷やし固める。(途中で1、2回かき混ぜるとさっくりとした出来上がりになります)

present

秋のキャンペーン!

Farble 6号を読んでクイズに挑戦し、「サステナブルな秋食材」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「サステナブルな秋食材」をプレゼントします。お届ける品は、ご紹介している品ではない場合があります。

Q

○の部分にあてはまる数字をお答えください。

家庭から出る食品ロスは、
年間1人当たり約○○kg!

2021年
10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、心ゆく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「秋の肉じゃが」

WEBでレシピを公開しています。是非ご覧になって秋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/06>



「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(洗澤 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/mollydomon

2021年Vol.06
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



日本の森を守り未来へつなぐことが私たちの取り組みです！



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

15 陸の豊かさを守ろう



SDGs(エス・ディー・ジーズ)とは、「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」の略称で2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す17の国際目標です。

目標の中に「陸の豊かさを守ろう」という項目があり森を守り再生していくと言った取り組みがあります。森がなくなる原因は、砂漠化や酸性雨などの気候変動の影響、森の生態系を無視した無計画な森林の伐採人口が増ふえて都市化が進んだことがなどあります。いつまでも豊かな自然と暮していくためには、森を守り再生していく行動が必要です

環境や未来を守るのは国産材



人の暮らしは山や川、海、そして森に囲まれた自然に支えられています。わたしたち人間の暮らしが豊かになるにつれて、世界的に自然がどんどん破壊され森林が失われています。日本の現状を見てみると、木材消費量の約7割を海外の森林から得ています。さまざまな要因から国内の林業が苦境に立たされ、荒れた森林が増えているのです。我々は、地域林業との提携・自社所有の森林・地産地消費材など、間伐材*を含めた国産材を住まいづくりで利用することで日本の森林再生の取り組みをしています。

* 森林の成長過程で密集化する立木を間引く間伐の過程で発生する木材のこと。

らでいっしゅぼーや
大地を守る会では
定期的にチラシを配布しています。

自然住宅・安心家づくりの会
TEL : 050-3700-7439
anshinedukuri@ivory.plala.or.jp
https://anshinedukuri.com/

まずはスマホから



※新築・リフォーム・畳替え・庭作り・白アリ対策など住まいに関するご相談はお気軽にお問い合わせください。
※首都圏を中心に活動していますが対応エリアについてはお気軽にお問い合わせください。

設計・施工業者：(株)アンビエックス(03-5731-3624)・(株)河合工務店(03-3362-6492)・(株)深建工房(045-951-8080)・創和建設(株)(042-687-6400)
(株)千葉工務店(048-985-7002)・(株)レカーサ工事(046-286-1272)・白門建設(株)(043-253-2000)・ひとすまいくらし あらい建築設計事務所(090-8332-7452)
庭づくり 草土舎(03-3771-3469)：シロアリ駆除 (有)ハウス・キーパー(03-5903-8901)：畳替え MORITA企画(046-206-6838)



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。