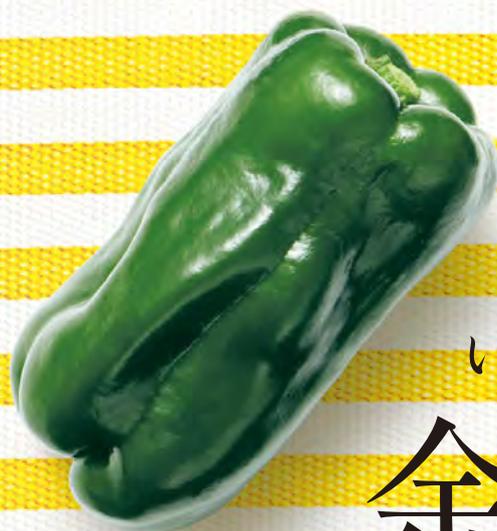


# Farble

vol.09  
[ファーブル]



Rescue Leftover  
Veggies

いますぐレスキュー!

## 余り野菜 救出レシピ

浅漬け、どんぶり、香味和え  
ナス1本で何が出来る?

保存の基本は水分保持  
夏野菜のトリセツ

コンポストから買い物術まで  
みんなでフードロス削減  
アクションレポ



キャンペーン開催中!!

アンケートに  
答えて  
おすすめ食材  
を当てよう!

ちょっとだけ  
余った夏野菜  
どうしよう？



# 夏野菜食べきり レスキュー術！

ピーマン1個、ナス1本、きゅうり1本……。半端に余ったその一つを救出する  
基本の調理法は下の4つ。何をアレンジするかは、次ページからのレシピを参考に。  
夏野菜は水分が多いので、味を濃い目にするのが調理のポイントです！

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。

簡単でオススメ！

漬ける



薄切りにして、塩で揉むだけで  
おいしい浅漬けに。大葉や生姜  
やねぎなどの香りのある食材を  
足しても◎。

煮る



ナスやピーマンは油で炒めた後  
に、希釈しためんつゆで煮てみ  
ましょう。変色を防ぎたい場合  
は、多めの油で炒めるのがコツ。

炒める



ピーマンやナスは水分を切ってか  
ら炒めます。味付けは最後にする  
と「なんだかベチャツとしちゃっ  
た」という事態が避けられます。

和える



きゅうりは食べる直前に、ド  
レッシングと和えるだけでOK。  
ツナやゆで卵などのたんぱく質  
と和えると、満足感UP！



# ナス1本と鶏肉を炒めてどんぶりに!

夏のスタミナどんぶり  
甘辛味がうれしい



Point

焼肉のタレを使う、お酢を加えるなど味変のアレンジも楽しんで。味の染みたナスでご飯が進みます。

## ナスと鶏肉の甘辛どんぶり 調理時間:約15分

### 材料(2人分)

ナス	1本
鶏もも肉	200g
塩・胡椒	各少々
片栗粉	小さじ2
砂糖	大さじ1
A 醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
サラダ油	大さじ1・1/2
ご飯	丼ぶり2杯分
ゆで卵	1個

### 作り方

- 1 ナスは乱切りにする。鶏もも肉は一口大に切り塩・胡椒をして片栗粉をまんべんなくまぶす。
- 2 フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、1の鶏肉を入れて両面に焼き色がつくまで焼く。残りのサラダ油とナスを加えて全体に油がなじんだら蓋をして火が通るまで蒸し焼きにする。
- 3 2の蓋を取り、合わせたAを加えて水分をとばすように炒め合わせる。
- 4 器にご飯を盛り、3と食べやすい大きさに切ったゆで卵をのせる。

※味付けはAの代わりに焼肉のタレを使えばお手軽にできます。お酢を加えるとさっぱりとした味わいに。

## ひとつずつ浅漬け

調理時間:約7分 (漬ける時間は除く)

### 材料(作りやすい分量)

きゅうり	1本
ナス	1本
ピーマン	1個
塩	小さじ1
A 砂糖	小さじ1/2
酢	小さじ1/2
昆布	5cm角
鷹の爪	1/2本

### 作り方

- 1 きゅうりは縦半分に切り1cm幅の半月切りにする。ナスは長さを3等分にして縦6等分に切る。ピーマンは縦半分に切り繊維を断ち切るように7mm幅に切る。
- 2 昆布は細切りにする。
- 3 容器に1、2、鷹の爪を入れAを加えて混ぜる。重石をして冷蔵庫で半日漬ける。

※漬物用の容器がない場合は、袋に入れて空気を抜いてバットなどに挟んで重石をのせます。早く作りたい時は袋をよく揉めば約30分ででき上がります。  
※食べる時に生姜やみょうがを加えると一層おいしくいただけます。

ピーマンをまるごと使って  
時短+フードロス削減



ピーマン1個を  
種ごと食パンに  
のせて焼くだけ!

## ピーマンの和風オープンサンド 調理時間:約10分

### 材料(2人分)

ピーマン	1個
食パン	2枚
「マヨネーズ」	大さじ2
A 白すり胡麻	大さじ2
ちりめんじゃこ	20g
シュレッドチーズ	40g

### 作り方

- 1 ピーマンは種とワタごと粗みじん切る。
- 2 食パンに合わせたAをぬり、1、ちりめんじゃこ、シュレッドチーズの順にのせてオーブントースターで約3分焼き色がつくまで焼く。器に盛り、お好みでトマトやスクランブルエッグを添える。

※ご家庭のオーブントースターにより調理時間が異なる場合があります。  
※ピーマンの種やワタはおいしくいただけますが、気になる場合は取り除いてから切ってください。

Point

ちりめんじゃこチーズのおかげでカルシウムやたんぱく質も取れて、しっかり満足できる一品です。



## ナス1本をめんつゆ、ごま油で和えて!

待ってました、香味野菜!  
これがなきや夏は始まらない!

### ナスの香味和え

調理時間:約18分 (冷ます時間、冷やす時間は除く)

#### 材料(2人分)

- ナス ..... 1本
- ごま油 ..... 小さじ2
- めんつゆ(2倍濃縮) ..... 大さじ2
- 葉ねぎ ..... 2本
- みょうが ..... 1個
- 大葉 ..... 2枚
- 生姜 ..... 1/2片

#### 作り方

- ナスは縦半分に切り、皮目に包丁を入れて一口大に切る。水にさらして水気をきり、耐熱容器に入れてごま油で和える。ふんわりとラップをして電子レンジ500Wで約6分加熱してめんつゆで調味し、冷ます。
- 葉ねぎとみょうがは小口切りに、大葉と生姜ははせん切りにしてボウルに入れた水にさらして水気をしぼる。
- 1に2を加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。

※そのままでもいただけますが、冷たいうどんや豆腐のトッピングにも。

#### Point

夏は、暑くてなるべく火を使いたくない……という日も。レンジでOKなので、涼しく調理完了!



## ピーマン1個を炒めてご飯が進むおかずに!

### ピーマンのカレーきんぴら

調理時間:約7分

#### 材料(2人分)

- ピーマン ..... 1個
- ベーコン ..... 1枚
- ごま油 ..... 小さじ1/2
- 砂糖 ..... 小さじ1/2
- みりん ..... 小さじ1
- 醤油 ..... 小さじ1/2
- カレー粉 ..... 少々

#### 作り方

- ピーマンは繊維に沿って細切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- フライパンにごま油を熱し、1を入れて炒める。Aを加えて更に炒め、器に盛る。

※ベーコンをちくわやツナなどに変えてもお子様の好きな味に。お弁当にも。

#### Point

ピーマン1個、ベーコン1枚でささっと作れるメニュー。お弁当のスキマを埋めるのにもぴったりです。

私たちの強力な味方です  
カレー粉はいつだって



## きゅうり1本をそのまますりおろして、ソースに!

### きゅうりで洋風緑酢ソース

調理時間:約4分

#### 材料(作りやすい分量)

- きゅうり ..... 1本
- レモン汁 ..... 小さじ2
- にんにく(すりおろし) ..... 少々
- めんつゆ(2倍濃縮) ..... 小さじ2
- オリーブオイル ..... 小さじ2
- 塩・胡椒 ..... 各少々

#### 作り方

- きゅうりはすりおろして軽く水気をきってボウルに入れる。
- 1にAを加えてよく混ぜ、塩・胡椒で味を調える。

※カルパッチョやソテーしたお肉・お魚にかけていただきます。

#### Point

意外と忘れがちな簡単調理法、すりおろし。さっぱり味に、ほんのりにんにく風味なので、お肉にもお魚にも合わせやすいです。

自家製ソースは  
簡単なのに上級者風



# 夏野菜のトリセツ



知れば知るほどおいしく味わえる、夏野菜のトリセツ。調理と保存の基本のきをご紹介します。

## ピーマン

持った時にずっしりしたものは新鮮でみずみずしい証拠。果肉が厚めで硬く引き締まったものは、味も濃厚です。夏場は冷蔵庫で保管を。

### 調理のポイント

ピーマンの細胞は縦方向に並んでいます。繊維を断ち切るようにすると青臭さが際立つので、苦手な子どもには繊維に沿った切り方がおすすめ。



## きゅうり

イボイボがとがっているものが鮮度が良いもの。なるべく太さが均一で太すぎないもの、端の切り口が黒ずんでいないものを選びましょう。太さが均一でないものは「す」が入りやすく太すぎると種が多い場合があります。

### 調理のポイント

軽く塩をふり、まな板の上で転がすとイボが取れ色がきれいになりえぐみが取れます。両端1cmには苦み成分のククルピタシンが多く含まれます。ヘタを切って塩でこすことでアクが抜けます。



## ナス

ほとんどが水分でできているのがナス。ガクの部分のトゲが鋭くとがっているものが新鮮な印。色鮮やかでツヤとハリがあり、重量感があるものを選びましょう。

### 調理のポイント

切り分けたらすぐに水に浸してアクを抜くと、変色を防ぐことができます。抗酸化作用があるナスニンが溶け出しやすいため、水にさらす時間は15分以内に。炒め物にする時は、軽くレンジでしんなりさせてから調理すると油の吸収を抑えることができます。

## 保存のポイントは水分保持!



## これって食べられる? ナスの“かさぶた”

ナスの実が葉や枝に擦れると傷がついて色が変わり、人間でいうかさぶたのようになります。ナスの株が元気な時は自力で回復しますが、夏の終わりや株に疲れが出てくると色もツヤも落ちてきます。中の実には影響がありませんが、傷の部分が硬くなってしまっている場合は、傷の部分の皮をむいてお召し上がりください。



夏野菜は水分が多いので、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。きゅうりは濡らした新聞紙やキッチンペーパーで包みポリ袋に入れて野菜室に。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。

## ナスのヘタはくるくる剥きで!



ちよっと待って! 切り方を変えるだけでフードロス削減  
ナスのヘタはりんごの皮を剥くように、ピーマンは上部を横に切るとヘタの部分が外れやすく、タネも取り出しやすくなり周辺の可食部も無駄なく食べられます。

## 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いいます。発生源の約5割は家庭でのロスといわれ、国民1人あたりのフードロスは1日約124g、茶碗約1杯のご飯の量に相当します。年間だと約45kg。日本全体では年間に約570万tものフードロスが発生しています。



この切り方でナス1袋(4個入り)は約46g、ピーマンは約16gのフードロス削減!

※当社調べ(1つ当たりナス11.5g、ピーマン4gで計算)

※令和元年度推計値(農林水産省)

夏野菜に関するあれこれ、まだまだお教えします！

# ナスはなぜ紫色なの？



## 形も色も実はさまざま その数は150種類も

奈良時代にインド⇒東南アジアや中国⇒日本と伝来したナス。1950年頃には150種類にも増えました。普通のナスの皮が紫色をしているのは「ナスニン」というアントシアニン色素によるもの。その色素を含まない、皮が白色の白ナスもあります。他にも小丸、卵形、長、大長など形も多種多様。関東では卵形の千両ナスがお馴染みですが、南の方では長いナスが、北では小さく丸いナスが多くなります。品種によって合う食べ方もいろいろ。メニューに合わせて使い分けを楽しんでみてください。

## 代々受け継いできた 在来種には豊かな多様性が

在来種は地域の気候風土や食生活とつながりながら、各地の農家が自家採種で種を受け継いで育ててきたもの。代々、女性が嫁ぐ時に伝えられる種もあるなど、多様になっていったものです。現在では大手の種苗会社の育てやすい種が全国各地に広まり、消えていった在来種も多くありますが、地域で在来種を復活させようという動きも増えてきています。



種 ※実物大

品種による違いは？  
一年を通じた栽培の流れは？  
これを読めば、あなたもナス博士に！

### 佐土原ナス

佐土原ナスは長ナスの代表格として、江戸時代から宮崎県の佐土原町、新富町、西都市などで盛んに栽培されていました。市場からほとんど姿を消してしまいましたが、果肉がやわらかく甘みがあるのが特長で、焼きナス用のナスの最高品種ともいわれるほど。



### 小布施丸ナス

長野県小布施町に伝わり、長野県を代表する在来種。見た目は巾着型で黒紫色、表面に浅い縦溝が入っています。果肉は硬く煮崩れにくいのが特長。丸ナスは近年まで全国各地で栽培されてきましたが次第に姿を消し、現在では東北から北陸、関西地方の一部の限られた地域に残っているだけとなりました。



### 白ナス

見た目は緑色ですが、白ナスとして農家の間で親しまれてきました。トロットとろけるような食感と、濃厚な味わいから、Oisixではその名も「トロナス」と命名。煮たり汁物にしても、汁の色が変わらず煮崩れしないので人気です。

## 春

タネから収穫、お届けまで

## 「ナス編」

生産者さんによって栽培方法はさまざま。ここでは瀬山さんの栽培方法をご紹介します！



3月初旬

種をまく



穴の並んだトレイに一粒ずつ種をまき、電熱マットの上にトレイを置いて毎日水やりをします。ナスの発芽温度は20～30度。ビニールハウスに小さいトンネルを作り、寒い時は朝晩温度管理をします。5～7日で発芽。

発芽後、苗まで育てる



本葉2枚が出て、3枚目が真ん中から1本出たら、育苗ポットに移植。真ん中の本葉は自分で水を吸い出す力を持っています。育苗ハウスで定植苗まで育てます。

# 生産者さんに聞きました



★  
本庄市

profile  
瀬山公一さん  
(埼玉県本庄市)



「こまめに水を与えて

夏の暑さから

ナスを守っています」

しっかり根を張り丈夫に育った有機栽培のナス

夏に収穫するナスは暑さと台風との戦い

20年ほど有機栽培をやってきました。肥料を少なめにすると、ナスは自分から肥料を求め、土の中で根っこを広げていきます。これによって病気になるにくくなり、食味も良くなります。人間が食べすぎで調子が悪くなってしまうのと考え方は同じことです。与える肥料は、ハム・ソーセージでお馴染みの生産者・丹沢農場で作られた肥料を活用しています。

本庄市は夏は38度になる時もあります。10年ぐらい前の猛暑では、日差しと暑さでナスが焼けてしまい大変でした。対策はこまめに水を与えること。また、台風がくると、風で葉っぱが擦れてナスに傷がつき、色も茶色くなります。傷がついて出荷できないナスは家でも食べますが、同じ本庄市の生産者・ヤマキ醸造に引き取ってもらい、漬物にも利用してもらっています。

瀬山さんの  
いちおしレシピ



焼きナス

塩もせず、ナスを5mmほどに切って油で焼くだけ。しょうが醤油などお好みで。おつまみにもなります。

ようやく  
食卓に  
並びます！



暑い時は冷蔵庫に入れて夕方の集荷便を待ちます。  
順次お客さまの元へ配送されます。

お届け



6月下旬～9月



収穫は朝。暑さで皮が柔らかくなるので、朝5～9時までには収穫を終えます。傷がつくと傷みやすく見た目もよくないため、ナス切りハサミを横にしてふれないようにヘタをつかんで切ります。

定植後  
収穫

5月初旬～



畑に定植する

苗鉢にたっぷり水を含ませて浅植えし、支柱を立てて誘引し、水やりをして定植します。定植後は約3週間後に最初の追肥を行い、その後、3週間おきに追肥します。天候次第で梅雨が明ける7月中旬ぐらいまで追肥。



## おいしさギュッと、イタリア伝統の保存食 受け継がれる食の贈り物 昔ながらのトマトピューレー



### 年に一度、収穫に合わせて加工 代々続く家族総出の行事

収穫に合わせて食材を加工する習慣は、イタリアで代々受け継がれてきました。畑から出たものを無駄にしないという気持ちをみんなが持っていて、保存する習慣や知恵が備わっています。

年に一度、もっとも適した時期に収穫して、加工・貯蔵の作業をできるだけ短い時間で一気に行うことは、できるだけおいしさを保つためのこだわりでもあります。

トマト産地の家庭では、家族みんなで作業をします。トマトを湯がいたあと、専用の機械を使って濾し、大きな鍋で煮込んで、瓶詰。家族総出の恒例行事です。

生産者のエレオノーラ・グリッリさんはこう話します。  
「オーガニックな生き方とは、自然と結びついた生き方だと思います。イタリアでは近年、時間の流れや季節感を再認識し、自分たちのものを自分たちで作ることの重要性に気づく人が増えています」



## 野菜たっぷりミネストローネは フードロス削減の優秀レシピ!

イタリアではよく豆を食べるため、どこの家庭でも乾燥豆を保存してあります。残った豆や冷蔵庫に少しずつ余ってしまった野菜は、トマトピューレーで煮込んでミネストローネに。ポイントは、ハードタイプのチーズの固い外側の部分をそのまま入れること。煮込んでいるうちに溶けて、コクが出ます。野菜はレシピにこだわらず残っている野菜を何でも入れてみてください。冷蔵庫で余ったままのスライスチーズなども使うことができます。

### ＊季節の野菜のミネストローネ

#### 材料(約4人前)

アルチェネロ 有機トマトピューレー .....1パック(200g)	しめじ.....1/2株
アルチェネロ 有機野菜ブイオン・ パウダータイプ.....10g	キャベツ.....60g
玉ねぎ.....1/4個(50g)	ミックスビーンズ(お好きな乾燥豆でも可) .....120g(水戻し後の重量)
にんじん.....1/8本(30g)	水.....400ml
じゃがいも.....1/2個(100g)	ハードタイプチーズの固い部分(グラナ・ パダーノやカチョカヴァロなど).....5gほど
インゲン.....2本	アルチェネロ 有機エキストラ・ヴァージン・ オリーブオイルフルタート.....大さじ2
ズッキーニ.....1/8本	

※野菜はその季節に合わせたもので、残った野菜なんでも可  
※チーズの固い部分は冷蔵庫で余ったままのスライスチーズなどでも可

#### 作り方

- 鍋にアルチェネロ 有機エキストラ・ヴァージン・オリーブオイルフルタート大さじ1、1cm角に切った玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを入れて弱火で炒める。
- じゃがいもに火が通ったら食べやすい大きさに切ったインゲン、ズッキーニ、しめじ、キャベツ、塩、黒こしょう(分量外)を加えてしんなりするまで炒める。
- ミックスビーンズ、アルチェネロ 有機トマトピューレー、アルチェネロ 有機野菜ブイオン・パウダータイプ、水を加える。ぐつぐつと煮えてきたらチーズをいれ約10分煮る。
- お皿に盛り付けてアルチェネロ 有機エキストラ・ヴァージン・オリーブオイルフルタート大さじ1をまわしかけて完成。



## 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

有機トマトピューレーは、イタリア北東部エミリア・ロマーニャ州の肥沃な大地で有機栽培し、一番いい状態の時に収穫したトマトを使用しています。しっかり裏漉しし、約2倍濃縮のなめらかなピューレーです。こだわりの味をお楽しみください。



Oisixでは  
こちらから  
購入できます



大地を守る会では  
こちらから  
購入できます



らでいっしゅ  
ぼーやでは  
こちらから購入できます

有機トマト  
ピューレー  
200g



有機野菜ブイオン・  
パウダータイプ 120g



有機エキストラ・ヴァージン・  
オリーブオイルフルタート 250ml

# 夏のおすすすめ食材

カラダをいたわりたい暑い夏。さっぱり食べられてしっかり栄養の取れる夏ならではの食材をご紹介します！

スタミナをつけて夏を乗り切ろう



販売時期：5～7月頃まで



Oisixの

## すたみ菜

「すたみ菜(行者菜)」は山菜として知られる「行者にんにく」と「ニラ」を交配してできた野菜です。ギョウザや炒めものなどの中華料理はもちろんのこと、ピザ、グラタン、和食まで幅広くアレンジ可能。特に香りの強い株元を細かく刻み、薬味として生のまま使うとその魅力が引き立ち、夏のスタミナ作りにぴったりの一品ができます。

らでいっしゅぼーやの

## 夏おでん

醤油を使わずにだしの風味を活かした夏おでん。和風だし(いりこ・昆布)とチキンブイヨンのダブルスープで、おでんのタネの生臭さを抑えコクのある旨みが出るように工夫し、冷やして食べてもおいしい味を実現しました。具材は国産の原材料を使用。薬味を合わせて味変を楽しんだり、残ったスープでチーズリゾット、肉じゃがなどのアレンジもお試ください。

冬の定番メニューを、夏仕様にさっぱりと!



販売時期：9月まで

酸味と甘みのバランスが絶妙



販売時期：通年販売



大地を守る会の

## 小あじ南蛮漬け

国内で水揚げされたアジのなかから、南蛮漬けにぴったりな大きさの小アジを選び、非遺伝子組み換え原料のなたね油でカラッと揚げ、純米酢を使ったタレに漬けました。程よい甘酸っぱさで食べやすく、頭から尾まで丸ごと食べられるので、小アジの栄養を余さずいただけます。玉ねぎも大地を守る会の生産者さんが栽培したものです。こだわり抜いた逸品です。

食べられない部分は、  
コンポストに入れて  
肥料を作っています

ゆきんこさん



生ゴミが肥料に変わる

# コンポストする人 増えています!

生活ゴミの3、4割を占めるといわれる生ゴミ。生ゴミや野菜くずを微生物の力で堆肥に変える「コンポスト」は、自宅から出るゴミを減らし、手軽に取り組める“循環”の仕組みです。畑に据え置くタイプや段ボールを利用したものなどありますが、ベランダで簡単に始められるトートバッグタイプはコンポスト初心者に人気。チャレンジする人も増えています。できあがった堆肥は家庭菜園の土に混ぜれば肥料になります。

資源として活用できるだけでなく、微生物によって分解されていく様子が楽しめるので、子どもたちの食育にもぴったり。夏休みの自由研究にもおすすめです。

アクション  
レポート

Action report

野菜の皮や  
捨ててしまう部分は、  
コンポストに入れ、  
堆肥として園芸に  
使用しています

匿名さん



普通ゴミが驚くほど  
少なくなりました!

ぼのぼのままさん

## 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1683名(2022年5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。



## コンポストを始めてみる? わかりやすいレクチャー動画があります

「都会でもできる簡単、便利でシンプルなコンポスト」の開発に取り組んでいる、ローカルフードサイクリング株式会社、コンポストアドバイザーの吉田まりえさんが、それぞれのライフスタイルに合わせたコンポストの始め方についてご紹介しています。



※本動画は、2021年に配信した東京ハーヴェストのアーカイブ映像になります。

レクチャーの動画あります >>>

<https://www.youtube.com/watch?v=IRPSun5yvxw>



## らでいっしゅぼーやでは LFCコンポストが購入できます

LFCコンポストはトートバッグ型のコンポスト。水や虫の侵入を防ぐファスナー、悪臭の発生を抑える独自の配合基材など、初めての方でも安心して続けられる工夫が各所にあります。



もっと商品を知りたい方はこちら >>>

<https://www.radishbo-ya.co.jp/shop/app/catalog/list/init?searchCampaignCode=LFC2022>

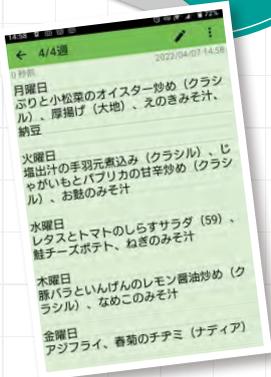


# アクション レポート

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。

→ ご家庭でのフードロス削減チャレンジ。  
みなさんのアクションを紹介してもらいました。



## 計画的な買い物で、 フードロス削減!

「平日の献立を考える時間をなくすためにも、週末の買い物前に一週間分の献立を考えて、食材を使い切り、必要な物を買うようにしています」 mapleさん

## 使い切りを意識して、 フードロス削減!

「作り置きは冷凍できるものだけ作り、野菜もきのこもお肉もお魚も、余ったらすぐ冷凍します。豆腐など冷凍できないものは、買ったらすぐ食べるように。冷蔵庫には調味料や飲み物など、冷凍できないものだけ入れています。頂き物の果物やトマトはドライフルーツメーカーを使って自家製ドライフルーツを作っています」

あやさん



てっしーさん

## 冷蔵庫の中を 把握して、 フードロス削減!



「冷蔵庫の下段には早めに食べたい作り置きのもの、中段は素材、上段は味噌や梅干しなど保存の効くもの、と決めています。買い物は割引のある水曜日と日曜日にまとめて。レトルト食品はローリングストックに活用しています」 みゆさん

お客さまのアクション!  
もっと紹介しています

<https://farble.oisixradaichi.co.jp/posts/farble09-action-report>



みんなて

# フードロス削減アクション!

→ 当社のフードロス削減アクション



## バナナの皮とおからを おいしくアップサイクル!

従来は廃棄されていたものに新たな価値を持たせる「アップサイクル」の取り組み。Oisixではアップサイクル品で作った「バナナジャム入り クリームどらやき」を販売しました。餡に使っているバナナジャムは、皮までまるごと使ったもの。どらやきの生地には「豆腐づくりから生まれた国産おから入りパンケーキミックス」を使用しました。

★Oisixで不定期に販売

## ふぞろいRadish1周年 レスキュー量は200トン超!

中身はおいしいのに、サイズや形が変わっていたり、色ムラやキズがあったりする規格外品を「ふぞろいRadish」として2021年春から販売してきました。隠れたおいしさに気づいてもらうチャンスをつくり、1年間でレスキューした量は230トン\*に達しました。

\*フードロス削減量と生産者支援量の累計。

★らでいっしゅぼーやで毎週販売



## 皮ごと、丸ごとスムージーに 体にも環境にもやさしい

大地を守る会では、形が不揃いだったり規格外品を「もったいナイ」シリーズとしてお得にお届けしてきました。新たに、「もったいナイ」野菜・果物を使った「もったいナイ スムージー」が登場。季節の果物とグリーン野菜を使ったスムージーのコースで、1週間分の材料と毎日異なるレシピをご案内し、お届けした材料をミキサーに入れるだけで簡単に始められます。体にもフードロスにも配慮した商品です。

★大地を守る会で販売

## 次世代へつなく、世界へつなくサポートも 私たちの小さな一歩から

ご協力  
ありがとうございます！  
ございます！



### WeSupport

### ウクライナから離れて 避難生活を送る方を支援しています

オイシックス・ラ・大地は、寄付付きの「ウクライナ産ひまわりはちみつ」を販売し、ウクライナから離れて避難生活を送る方への支援を開始しました。お客さまからお預かりした寄付金と、その同額をオイシックス・ラ・大地から寄付し、合計233万1400円(2022年5月20日時点)を特定非営利活動法人ピースウィンズ・ジャパンに寄付しました。同団体は、ウクライナの隣国のポーランドや、モルドバを中心に活動。食料や衛生品などの人道物資を配布しています。

また、ウクライナから日本に避難している方たちへも、避難学生を受け入れている大学や学校を通じ、4月よりWeSupportの仕組みを活用して食支援を行っています。



### 大型台風22号がバナナ産地を直撃 生産者の復興を支援します

昨年12月、大型台風22号がフィリピンを直撃しました。400名以上が犠牲になる被害が発生し、特にフィリピン中部地域のネグロス島は大きな被害を受けました。同地域には、らでいっしゅぼーや、大地を守る会でお届けしているバランゴンバナナやサトウキビ畑の生産者がいます。ほとんどのバナナの木が根こそぎ倒れるといった被害のほか、生産、集荷、運搬などに携わる人々の家屋の全半壊も300軒を超えています。被災した生産者の支援を目的に、オイシックス・ラ・大地では義援金を募り、多くのお客さまからの支援をいただきました。義援金は、オルタートレード・フィリピン社(ATPI)とオルタートレード・フィリピン財団(ATPF)に寄付し、同団体が計画している支援に活用します。



### うなぎの生態に関する研究進む 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。「ささエールうなぎ基金」を通して、うなぎの生態解明の研究を支援しています。

支援の一つに九州大学水産増殖学研究室・望岡典隆先生が進めている研究があります。川でうなぎの隠れ家になる「石倉かご」を設置。うなぎの生態を検証し保護に役立てる研究では、最新研究の論文が日本水産学会誌にも掲載されました。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。



最新のアクションはFarbleOnlineにてご紹介しています! >>



教えて！  
あなたの食材  
レスキュー体験

Information

## アンケートに答えて おすすめ食材を当てよう！キャンペーン

みなさんの食材レスキュー体験を募集します。  
「たくさん買ってしまった食材を〇〇で食べきりました」、  
「たくさん作ってしまったお料理を〇〇にアレンジして完食！」など、私はこうして使い切った、こうしたらおいしかった！という体験レポートをお待ちしています。

さらに、「必ず余らせてしまう」「どうしても使い切れない」など、レスキューできずに困っている食材やシチュエーションも募集中です。ぜひ、教えてください。

お寄せいただいたご回答内容はFarble紙面、FarbleOnlineでご紹介する予定です。

また、期間中に回答いただいた方の中から抽選で10名様に当社のおすすめ食材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！

### キャンペーン期間

2022年6月20日(月)～7月31日(日)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

#### 当社のおすすめ食材

約1500円相当の食材になります。

例)夏におすすめの野菜・果物や調味料など(08号「当社のおすすめ食材」では、らでいっしゅぼーやの調味料などをセレクトしてお届けしました)

※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!

### 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2022年8月下旬を予定しております。



★表紙の野菜を使った「ひとつずつ浅漬け」  
P3にレシピが載っています。夏の食卓の一品にどうぞ！

### 困り事も募集中!

- ・冷蔵庫内をもっと上手に整理したい
- ・計画を立てて買い物をするのが苦手
- ・〇〇の食材の適切な保存方法を知りたい
- ・〇〇の食材が中途半端に余ってしまうことがある
- ・野菜の皮などを活用して捨ててしまう部分を減らしたい

応募方法及び詳細はこちらから!

<https://www.oisixradaichi.co.jp/company/withord/farble/09>



### 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(洪澤 弾、原口徹也)、高橋有紀  
表紙撮影/鹿又聡恵、窪田秀美 イラスト/mollydomon

2022年 Vol.09  
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

PR

P.G.C.D.

# 1週間で、百円玉1枚分の プラスチックを食べているとしたら。

プラスチックゴミは、最終的に海へたどり着きます。

すでに1億5,000万トン。

この先、年間800万トンずつ増え続け、  
2050年には魚より多くなると予想されています。

消えないプラスチックは劣化しながら、  
5mm以下のプラスチック片に。

このマイクロプラスチックが魚に蓄積し、  
生態系を通じて私たちの体に少しずつ蓄積されることに。

ペットボトル内の飲料、プラ包材の食品、  
化学繊維の衣類にも

潜んでいるマイクロプラスチック。

私たちも、1週間に約5g(=百円硬貨)  
摂取しているというデータもあるのです。

出典: WWF JAPAN (<https://www.wwf.or.jp/>) WWF Singapore



環境省推奨キャンペーン  
「プラスチック・スマート」  
登録商品です。



地球への思いやりは、自分を大切にすること。

## 「フランス式ノーファンデ美容」で、 プラスチックゴミは減らせる。

### 洗顔石鹸で、いいこと広がる



#### 肌にいい!



#### 環境にいい!

●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!

●使い切れる石鹸は、プラスチック容器不要。

プラゴミ0kg!

●生分解性が高く、自然に還る地球にやさしい  
石鹸素地。

●クレンジングまで1度に完了。すすぎの水を、  
大幅に削減!



主役は、  
フランス直輸入の  
この石鹸!

オーガニック大国・フランス  
でも評価された実力派。  
石鹸ひとつで、ノーファンデ  
肌へ。



フランス化粧品業界最大のイベント  
「ヴィクトワールドゥラボーテ」において  
2013年受賞。洗顔石鹸で最高賞受賞の快挙。

洗顔石鹸に変えるだけで、プラゴミ0kg!

始めませんか? エシカルな

「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: F021

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  
株式会社ペー・ジェー・シー・デー・ジャパン 東京都港区南青山7-4-2

「フランス式ノーファンデ美容」  
詳しくはこちら



P.G.C.D.

私たちは  
「石鹸スキンケア」  
メーカーです。

ブランド創業23年。フランス  
産の石鹸で「洗う」肌ケアを中  
心に、美しくなる習慣をお届  
けしています。



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。