

Farble

vol.08
[ファーブル]

Enjoy Cabbage
Recipes!

キャベツの七変化レシピ
え、芯がピクルスに!?
知れば知るほどおいしい!
キャベツのトリセツ
手軽にフードロス削減
冷蔵庫にひと工夫を

この春こそ、キャベツを
余らせない宣言!

春の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!

キャベツまるまる

芯も外葉も、残さず完食！

キャベツよ、
もう君を余らせない



まずはこれを作って
P3のレシピに応用!

キャベツ半分あつという間に完食

煮込むだけ!まほうのキャベツスープ

材料(キャベツ1/2個分) **調理時間約20分**

キャベツ	1/2個
豚バラ薄切り肉	4枚(200g)
にんにく	2片
タイム	2枝
らでいっしゅぼーやの	
野菜ブイヨン	1袋
水	3カップ
胡椒 塩	各少

作り方

- 1 キャベツは縦半分に切る。豚バラ薄切り肉は8cm長さに切る。にんにくは半分に切ってつぶす。
- 2 厚手の鍋に1、タイム、野菜ブイヨン、水を入れてフタをして沸騰したら弱火で約10分煮て、塩・胡椒で味を調え器に盛る。

※タイムは入れなくても作れます。お好みの他のハーブでも。

1
2
使用



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。

飽きずに食べ切れる！
まほうのスープのキャベツの応用レシピ

味わうレシピ



スープのキャベツをアレンジ
チーズと生クリームで味変！

point

1
2
使用

右ページで作ったまほうのスープのキャベツは、ベーシックな味付けなのでアレンジが効きます。キッシュは野菜たっぷりの主役級メニュー。

キャベツの簡単キッシュ風

材料(2人分) 調理時間:約24分

まほうのスープのキャベツ	生クリーム	1/2カップ
1/2個分	塩・胡椒	各少々
まほうのスープの豚バラ肉	シュレッドチーズ	大さじ3(20g)
2枚分	オリーブオイル	少々
玉ねぎ		
1/4個		
ミニトマト		
2個		
卵		
2個		

作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- 2 ボウルに卵を溶いてAを加えて混ぜる。
- 3 耐熱容器にオリーブオイルを塗り、1. キャベツ、豚バラ肉を盛り、シュレッドチーズを散らして2を注ぎ入れる。オーブントースターで焼き色がつくまで約5分焼き、更にアルミホイルをかけて約10分焼く。

※ご家庭のオーブントースターに合わせて加熱時間を調整してください。



ごま油で和えたキャベツ
ご飯が進む！進む！

point

1
4
使用

キンパは韓国のり巻きのことですが、のりを巻かずにカップで手軽に楽しむものもあり。見た目も彩りよく、パーティーなどにもおすすめです。

カップdeキンパ風

材料(2人分) 調理時間:約18分

まほうのスープのキャベツ	人参	1/4本
1/4個分	ごま油	小さじ1
ごま油	塩	少々
小さじ2	ご飯	300g
まほうのスープの豚バラ肉	たくあん	30g
1枚分	白炒り胡麻	小さじ2
焼き肉のタレ		
小さじ2		

作り方

- 1 キャベツはごま油で和える。豚バラ肉は細切りにして焼肉のタレで和える。
- 2 人参は細切りにして耐熱容器に入れ、電子レンジで約2分加熱しAで和える。
- 3 ご飯に粗みじん切りにしたたくあんと白炒り胡麻を加えて混ぜ合わせる。
- 4 ガラスのカップに1. 2. 3を彩りよく詰める。同様に2個作る。

※ご家庭の電子レンジに合わせて加熱時間を調整してください。

通年出回っていて、主役にも脇役にもなる便利なキャベツ。とはいえ、かさが多くて全部使い切れないことも。今回は余ったキャベツの大量消費レシピと、芯や外葉向けのレシピをご紹介します。この春こそ、おいしさを損なうことなくまるごと食べきっちゃいましょう！

芯と外葉はどうする?問題。 これで解決!

そうか、
こんな使い道が
あったのか!

かたいから、と捨ててしまわないで。食感を生かした、目からウロコのお手軽レシピ3選をご紹介します。

キャベツの芯のスープ



材料(2人分) 調理時間:約12分

作り方

キャベツの芯	1/2個分
新玉ねぎ	1/4個
水	1・1/2カップ
野菜ブイヨン	1袋
塩	少々
オリーブオイル	適量

- キャベツの芯は繊維に逆らって薄切りにする。新玉ねぎはくし形に切る。
- 鍋に1、水、Aを入れて熱し、野菜に火が通るまで煮る。器に盛りオリーブオイルをかける。

※新玉ねぎがなければ普通の玉ねぎでも代用できます。



芯の甘みを味わうならこれ
シンプルでほっとする味わい

point 芯の繊維を断ち切るように切ることで、食感がよくなります。



キャベツの外葉でミニカレーバーグ

調理時間:約28分
(粗熱をとる時間は除く)

作り方

材料(2人分)

キャベツの外葉	2枚
新玉ねぎ	1/4個
バター	20g
カレー粉	小さじ1/2
合挽肉	150g
塩	小さじ1
パン粉	1/4カップ
牛乳	大さじ2
オリーブオイル	小さじ2
冷凍の千切りキャベツ(後述キャベツのトリセツ)	適量
塩・胡椒	各少々

- キャベツの外葉は千切りに、玉ねぎはみじん切りにする。
- フライパンにバターを熱し、1を炒めてカレー粉を加えて更に軽く炒めて粗熱をとる。
- 合挽肉に塩を加えてよく混ぜ、合わせたAと2を加えて更に混ぜる。6等分にして俵型にする。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、3を転がしながら約2分焼く。全体に焼き色がついたら蓋をして弱火にして約4分火が通るまで焼く。
- 冷凍キャベツの千切りは電子レンジで約2分加熱し、塩・胡椒で味を調え器に盛り4をのせる。

※ご家庭の電子レンジに合わせて加熱時間を調整してください。ミニサイズのハンバーグなのでお弁当にも。

お弁当にも嬉しいミニバーグ
刻んだ外葉をタネに加えて



point キャベツの外葉は繊維が太いので細かく刻んで使うのがおすすめです。ハンバーグに混ぜれば食感が出ていいアクセントに。

キャベツの芯のピクルス

調理時間:約10分 (粗熱をとり冷蔵庫で冷やす時間は除く)

材料(作りやすい分量)

作り方

キャベツの芯	2個分
酢	1/4カップ
砂糖	大さじ4
塩	小さじ1/2
水	1/3カップ
鷹の爪	1/2本
黒胡椒	10粒
ローリエ	1枚

- キャベツの芯は繊維に沿ってうす切りにする。
- 耐熱容器にAを入れてよく合わせ、1を入れて軽くラップをして電子レンジで約5分加熱する。そのまま粗熱をとり冷蔵庫で約1時間漬込む。

※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。
※ピクルスは冷蔵庫で約5日間保存できます。
市販のピクルス液を使ってもっとお手軽にも。



酸味と甘みの絶妙バランス
お酒のつまみにもGOOD

point レンジで手軽にできるピクルスは、保存もきいて作り置きに最適です。おいしく芯まで使い切って、フードロス削減にも貢献!

キャベツのトリセツ

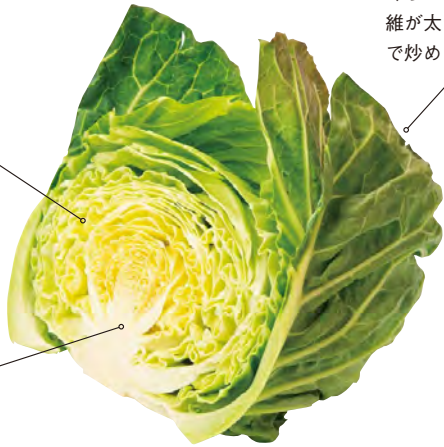


知れば知るほどおいしく味わえる、
キャベツのトリセツ。
調理と保存の基本のきをご紹介します。

中葉……一般的に調理に使われる部分。やわらかめ。オールマイティに使えます。

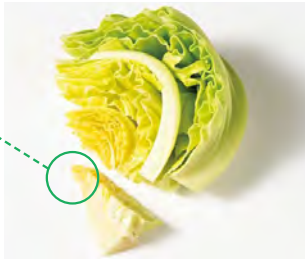
外葉……外側から3~5枚ぐらいの色の濃い部分。繊維が太いので、細かく刻んで炒めてどうぞ。

芯……実は一番甘みがある部分。薄く切れば繊維が断たれて食べやすく。スープにもおすすめ。



保存のポイントは成長点！

ここが成長点！



芯部分をくり抜くことで、おいしさを維持できます。成長点までしっかりくりぬくのがポイント。葉の栄養が芯に使われないようにするためです。カット面は乾燥しないようにキッチンペーパーやラップで包んでください。

黒ずみ! 白い粉! これは食べられる?

カットした表面がすぐに黒ずむのは、キャベツに含まれるポリフェノールが空気に触れて酸化したものです。また、根元にある白い粉は農薬ではなく「ブルーム」と呼ばれ、雨などから体を守るためにキャベツ自身が作り出したロウ物質です。



調理方法のポイント



キャベツは生でも食べられる食材です。外葉や芯は繊維を断ち切るようにカットすると食べやすく、中葉部分は手でちぎってもOKです。ゆでたり炒めたりして使用する場合は、以下の時間の目安を参考にしてください。

- ゆでる場合** 沸騰した鍋に約10秒(一口サイズにカット済みの場合)
- 炒める時間** フライパンに油をひいて強火でサッと30秒

冷凍の千切りキャベツを作っておくのも!

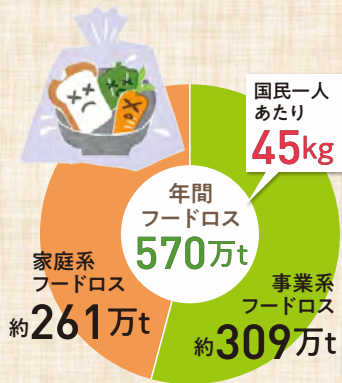
おすすめの前調理は、太めの千切りに切って、保存袋に入れて冷凍する方法。使用する直前に保存袋の上から折って使いたい分だけ取り出して使えます。スープや味噌汁、炒めものにも使用しても。

日本で何が起きてるの? 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。

キャベツを芯まで食べると こんなにフードロス削減!

全国平均で年間一人当たりのキャベツ消費量は、約4.7玉とされています(※1)。キャベツ1玉を1kgとすると、廃棄部分は約150g(※2)。レンピを工夫して芯や外葉まで丸ごと食べ切れば、約700gものフードロスを削減することになります。キャベツ丸ごと使い切りを習慣化して、おいしくフードロス削減に貢献してみませんか?



※令和元年度推計値(農林水産省)

※1平成31年2月農林水産省「野菜の生産・消費動向レポート」より算出
※2参考数値：日本食品標準成分表2020年版(八訂)データベースよりキャベツの廃棄率15%で算出。

キャベツに関するあれこれ、まだまだお教えします！

キャベツはなぜ丸いの？

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、あなたもキャベツ博士に！



ブロッコリーもわさびも、実はキャベツの仲間？

キャベツはアブラナ科の植物です。同じ仲間にはブロッコリー、白菜、わさびなどがあります。

キャベツの品種には、大きく分けて「葉数型」と「葉重型」、それらを交配した中間タイプのものがあります。葉数型は葉っぱが薄くて枚数が多く、通年栽培する「寒玉系」などに代表されます。葉重型は葉っぱが厚くて枚数が少なく、秋に栽培する「金系」が代表的な品種。中間品種も含めると、全30種類以上もあるんですよ。

ところで、キャベツはなぜ丸くなるの？

丸くなることを結球といいます。外葉が展開したのち、成長点では茎が伸びずに葉がつきます。後から出てきた葉は、外に開くことができず、次第に葉が立ち上がります。葉の外側にあたる光の量が多くなり、中心の葉が内側に湾曲し、丸くなるのです。葉の巻きが強くなったら、収穫の目安。



種 ※実寸物



サボイキャベツ

フランスのサボイ地方で多く栽培されていたことが名前の由来。ちりめん状の葉で、生食には向かず、ロールキャベツなど冬の煮込み料理が定番です。煮崩れないため長時間煮込むほどにトロトロな食感に。



とんがりキャベツまたは初夏たけのこキャベツ

たけのこのようにとがった形。品種では「みさき甘藍」や「とんがりぼうし」という名で流通しています。やわらかくて甘みがあるので、サラダなどの生食におすすめ。



カーリーケール

地中海原産の非結球キャベツ。フリルのような葉の縁が特徴。ドレッシングがなじみやすくサラダにおすすめです。加熱調理にも向いています。

当社で取り扱っている品種も季節によって様々。三河の潮風キャベツ(1~3月)、三浦のふんわり春キャベツ(4~5月頭。金系のやわらかいキャベツ)、あま夏キャベツ(7月前半頃。「初恋」という品種。冬キャベツの甘さと春キャベツのやわらかさのいいとこどり)など、機会があったらぜひ食べ比べてみてくださいね。

冬

12月頃



畑に苗を植える

畑に苗を植えたら、防虫ネットをかけて虫が寄り付かないようにして病害虫被害からキャベツを守ります。ヨトウムシ、アブラムシ、コナガなどが代表的なキャベツの天敵。黒崎研究会の場合、三浦は潮風が強いので、寒冷紗をかけて、寒さと風からも守ります。

秋

10月初旬~11月下旬



種をまいて苗に育てる

たっぷりと水を与えて、発芽までは土表面が乾燥しすぎないように気をつけて栽培します。春キャベツは、秋から育てるため害虫の発生が比較的少なく、管理がしやすいのが特長です。

タネから収穫、お届けまで
「春キャベツ編」

生産者さんによって栽培方法はさまざま。ここでは一般的なものをご紹介します！





生産者さんに聞きました



三浦市 ★



profile

山田光昭さん

黒崎研究会
(神奈川県三浦市)

「春キャベツは今が旬。 やさしい甘さが自慢です」

三浦の春キャベツは
4〜5月が旬

相模湾と東京湾にはさまれ、海の栄養を含んだ風が吹き、肥沃な土壌を持つ神奈川県三浦半島。黒崎研究会ではさらに、オリジナルの熟成堆肥で栄養豊富な畑作りを行っています。
「春の野菜らしいみずみずしさ、ふわっとやわらかい食感。冬のキャベツとは違うやさしい甘さが自慢です。オリジナルの熟成堆肥をすき込んだ栄養豊富な土と、たくさんの日差しが

うまみをじっくり深めて、甘く、やさしい味に育ててくれるんです」(山田さん)

収穫したその日に出荷
とにかくスピードが大事！

収穫は朝早く、日が昇ったら作業開始。葉の巻きが強くなり、しっかりときゅっと丸まったら収穫の時期。ひとつひとつ目で確認します。収穫したキャベツは、品質・鮮度保持のためその日のうちに物流ステーションに届けられ、冷蔵庫に入れます。

今年もおいしい
キャベツが育っています！



三浦のふんわり春キャベツ

金系201という品種。甘さと、サクツという食感のバランスが絶妙。この「サクツ」は春キャベツでしか味わえません。1/2個で売っている場合もありますが、できるだけ1玉まるまる購入して、食べる直前に刻むのがおすすめです。切り口から酸化して苦くなってしまうためです。「ゆるやかに巻いた葉は冬のキャベツに比べてふわふわでやわらかく、驚くほど甘みがのっています。甘さとみずみずしさを味わっていたくため、ぜひ生食でめし上がってください」

黒崎研究会のキャベツはらでいっしゅぼーや、大地を守る会で販売しています

春

4月〜5月

お届け



ようやく
食卓に
並びます！

お届けするキャベツは翌日から適温のステーションの冷蔵庫で保管。収穫から最長3日でお届けしています。



球の頭部が固く締まったら収穫時期。成長しすぎると内側からの圧力に負けて外側の葉が割れるため(裂球と言います)、適期がきたキャベツはなるべく早く収穫します。

収穫



外葉が大きくなる

土の表面が乾いた頃を目安に水やりをします。葉が次第に湾曲し中心の葉を包むように生育し、球を形成していくことを結球といいます。黒崎研究会の場合は、植えたの時に1〜2回水やりをするだけ。三浦市の土は、最低限の水を蓄えているからだそう。寒冷紗もほどよいタイミングで外します。

奥に入り込んで、気づいたら賞味期限切れに

余った惣菜、無駄にしてしまう

「ひと工夫」で解決します!

工夫
その1

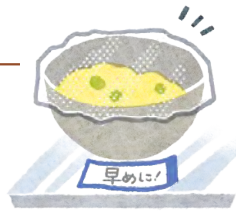
庫内 を整理整頓

どこに何があるかひと目で
わかるようにして、
迷子を防止!



保存容器は透明に

中身が見える透明な容器がベスト。日付を書いたテープを貼って、わかりやすく。



置く場所を決める

定位置を定めるのが整理のコツ。家族みんながルールを守るように、ラベルを貼るのも◎。期限が近いものは一番目につくところに置いて。



冷凍庫は「縦」収納

上に重ねていくと、下に埋まったものを見落としがち。仕切りを入れるなどして立てて収納し、「縦」の状態を保って。



ジャムや調味料はカゴに

冷蔵庫の奥で眠ってしまいがちがジャム、あまり使わない調味料などはカゴにまとめて。一度にチェックしやすくなります。

もっと
便利に

「ひろびろ」
氷点下ストッカー D A.I.



日持ちが気になるお肉やお魚を約3～10日間生のままおいしく保存可能。冷凍しないから、すぐに使えて調理がラク。

※三菱電機独自の測定結果で、保存期間は、食品の種類や投入時の鮮度状態により異なります。

2 肉や魚が生のままで長持ち

解凍に時間がかかる

中飛びひろびろ大容量



MR-MZ60H

幅・奥行はそのままに、買い物かご約1個分容量アップ。さらに、棚の高さやドアポケットの仕切りなどを自分仕様にカスタマイズできるので整理がしやすい。

※2021年度品MR-MXD57G(幅685mm、奥行738mm、高さ1,826mm、容量572L)と2022年度新商品MR-MZ60H(幅685mm、奥行738mm、高さ1,833mm、容量602L)の比較。一般的な買い物かごの容量約33L。

1 ひろびろ庫内で
見渡しやすい

冷蔵庫内が狭い

三菱冷蔵庫なら、
ひろびろ庫内で見渡しやすい、
おいしさもキープ!

野菜がいつの間にかしなびてしまった

冷蔵庫は使いかけの調味料だらけ

その“冷蔵庫フードロスあるある”

工夫
その2

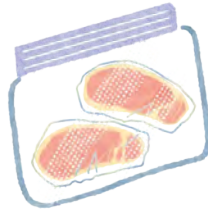
冷凍庫
を活用して

鮮度のよいうちに 下処理して冷凍庫へ



きのこ類や葉物も

ほぐしたりカットして調理しやすい状態にし、保存袋に入れて冷凍しましょう。



肉や魚、生モノは

空気が入らないようにラップなどに包んで小分けに。



薬味も冷凍でOK

すりおろした生姜やにんにくも保存袋に入れて冷凍。薄くのばせば、使うときに必要な分だけ折って解凍できます。



加工済みの商品 を活用する手も

カット、バラ凍結している商品、下処理済みの冷凍商品も活用しましょう。



出典：食品ロス削減啓発冊子「計ってみよう！家庭での食品ロス」消費者庁
(https://www.no-foodloss.caa.go.jp/topic_apr.html)を参考に制作

三菱冷蔵庫は
さまざまな機能で
今よりずっと
あなたを自由に！

詳しくは次のページへ！



真ん中 クリーン+
朝どれ 野菜室



朝収穫したばかりの野菜のように、みずみずしく新鮮に保ってくれる野菜室。栄養素も増えて、さらに嬉しい。

※葉物野菜など葉緑素を持つ野菜で効果を発揮。
すべての野菜に効果が及ぶものではありません。

4 鮮度を維持する野菜室

野菜がすぐしなびちゃう

切れちゃう瞬冷凍 AI.



冷凍のまま切れるから、小分けにせずに丸ごと冷凍可能。細胞破壊を抑えておいしく冷凍できるのでじゃがいもも冷凍OK。

※食品の種類や大きさ、凍り方により、若干の解凍時間が必要になる場合があります。

3 冷凍したまま切れるから、小分け不要

小分けにするのが面倒

今よりずっとあなたを自由にする、新しい三菱冷蔵庫。



中だけひろびろ
大容量で広がる自由。

MR-MZ60H [602L]
フロストグレイnbrاون(XT)

新しくなった三菱冷蔵庫が叶える、さまざまな自由。



食材の自由

まとめ買いが習慣に
買い出しの時間のムダを省ける。その分、家族のための調理の時間を楽にする。

▶「中だけひろびろ大容量」だから、まとめ買いも余裕。欲しい食品を欲しい分だけ保存できる。

中だけひろびろ大容量



保存期間の自由

「フードロスも解決へ!」

保存期間に悩まない
週末に、フレッシュな魚や肉を味わえる、料理の腕をふるいたくなる。

▶「ひろびろ氷点下ストッカーD A.I.」で、肉や魚を最大約10日間保存*1。生のままおいしく保存できる。

氷点下ストッカー D A.I.



置き場所の自由

置き場所を自分仕様に
冷蔵庫内が、誰でも見やすく、わかりやすく、使いやすくなる。

▶「左右段違い棚」や「どこでもタマゴケース」で、食品の置き場所を自分仕様にカスタマイズ。

中だけひろびろ大容量



使える自由

家族みんなが「ラク」に
冷蔵庫が家族の生活リズムで自動運転。ムダなくおいしい生活がはじまる。

▶「全室独立おまかせA.I.」だから、設定は冷蔵庫におまかせ。家族みんなが簡単に使える。

全室独立おまかせA.I.



楽しむ自由

ときには頑張る、頑張らない
日によって料理に向き合う姿勢が違う。

▶忙しい日は「霜ガード」でおいしく保存した冷凍食品を。余裕のある日は「朝どれ野菜室」に保存した新鮮野菜で料理を楽しむ。

しっかり冷凍室 朝どれ野菜室



時間の自由

時間に追われず、時間を楽しむ
ラクして手早く、料理がつくれる。忙しくても、食卓の家族に笑顔がひろがる。

▶「切れちゃう瞬冷凍A.I.」で、解凍の手間を省いて、サクッと時短クッキング。

切れちゃう瞬冷凍 A.I.

あしたを、暮らしやすく。
SMART QUALITY

*1 氷点下ストッカーを「氷点下保存」に設定。当社独自の測定結果で、保存期間は、食品の種類や投入時の鮮度状態により異なります。食品の消費期限延長を保証するものではありません。

●三菱冷蔵庫には保証書がついています。ご購入の際は必要な事項をご記入の上、必ずお渡ください。●冷蔵庫を廃棄する場合は家電リサイクル法に基づく収集・運搬料金、再商品化等料金(リサイクル料)が必要になります。※オープン価格の商品は希望小売価格を定めていません。また配送・設置調整・アース・工事等に関する費用は含まれておりません。[冷蔵庫]のホームページ www.MitsubishiElectric.co.jp/reizouko 三菱冷蔵庫 検索

三菱冷蔵庫の
詳しい情報は
こちら! →



お待たせしました！ 春の食材

玉ねぎ、人参、スナップえんどう。定番の一品だけど、どれも栽培方法にこだわりあり。

甘くてみずみずしいので
生のままサラダに！



販売時期：3～5月頃まで

Oisixの

塩玉ねぎ

「塩玉ねぎ」の名前の由来は、畑の土に岩塩やにがりなどを混ぜ込んで栽培するこだわり農法。そうすることでミネラル分豊富な土になり、甘みとうまみがギュッとつまった玉ねぎが育ちます。こだわりの玉ねぎは甘みがありみずみずしいので、生のままスライスしてサラダがおすすめです。辛みが気になる方は、水にさらしてからいただいでみてくださいね。

らでいっしゅ
ぼーやの

九州産スナップえんどう

4～5月に旬のピークを迎えるスナップえんどう。おいしさの理由のひとつは、水です。「九州産スナップえんどう」の主要産地である長崎南部は、雲仙山麓の上質な水が自慢。日本名水百選に選ばれるほどのおいしい水で栽培しています。シンプルに湯通しして、マヨネーズやドレッシングにディップして食べるのがおすすめ。甘く歯ざわりのよいさやと豆が同時に味わえます。

カリッ! ポリッ!
歯ごたえが楽しい



販売時期：4月頃まで

葉っぱをぜひ
食べてみてください



販売時期：4月上旬～中旬まで



大地を守る会の

葉付人参

この時季ならではの葉付人参。実は葉をやわらかくするために、ビニールなどの資材で覆って、生産者がひと手間かけているんです。葉は思いのほかやわらかく、天ぷらにしてもかき揚げにしても、最高です。保存のコツは、葉をできるだけ早く切り離すこと。葉は早めに食べるかゆでて冷凍保存してください。人参は洗って野菜室で保存し、ぜひ生でその甘みを楽しんでください。

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。

3.11 東日本大震災から11年 今も支援を必要としている人たちがいます これからも、できることを続けていきます



「東の食の会」による復興支援 11年めはおいしいアップサイクル!

数々の東北産の商品や人をプロデュースし食産業界を支援してきた東の食の会*。立ち上げからのべ17種類もの商品を開発してきました。

例えば、3種類の商品が生まれたアカモクプロジェクト。高い栄養素がありながら認知度が低く、他の漁を邪魔する厄介な海藻として捉えられていたアカモクを採取、商品化してきました。今ではアカモクを取り扱う地域が、当初の4から35道府県に広がっています。

また、福島県で生産が盛んな荳胡麻(えごま)。搾油後、まだ栄養分を残している荳胡麻の実を有効活用。「荳胡麻ぬか床」を福島県の麴専門店と共同開発し、Oisixでも1月に予約販売しました。東日本大震災から11年目となる2022年は、これまで廃棄せざるを得なかった食材をレスキューし、おいしく生まれ変わらせるアップサイクル商品を開発していきます。

*東の食の会とは

「東の食に、日本の力を。東の食を、日本の力に。」をモットーに、東日本大震災によって被害を受けた東日本の食産業界の長期的支援を目的として2011年に創設された一般社団法人です。オイシックス・ラ・大地は特別会員として設立より会の活動を応援しています。



《『東の食の会』の公式 Facebook ページ

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



©平井慶祐

被災地復興 これからも未来の子どもたちを サポートし続けます

らでいっしょぼーやでは、2011年の東日本大震災以降、被災した子どもの成長のサポートを目的とし、お客さまから一口1,000円で寄付を募っています。

2021年寄付金総額は、3,372,000円に。みなさまの心からのご支援、ありがとうございました。義援金は、これからの復興を担う被災地の子どもたちの支援活動に取り組む下記2団体に寄付しました。

震災から10年以上経った今でも、被災家庭の子どもたちは進学や進路の道を閉ざされる深刻な状況に置かれています。CFCでは経済困窮世帯の小学生から高校生を対象に、塾や習い事で利用できるスタディクーポンを提供し子どもたちの教育の機会を支えています。また、元クーポン利用者の大学生がボランティアとして子どもたちを見守る活動に継続的に関わってくれるなど、長期的な被災地復興に向け素敵な繋がりもできています。

被災地の子どもたちの支援活動団体に寄付しました

東日本大震災みやぎこども育英募金(宮城県)

1,365,000円

公益社団法人チャンス・フォー・チルドレン(CFC)

+ 2,007,000円

2021年寄付金総額

3,372,000円

ありがとう
ございます!

お客様と生産者をつなぐ橋渡し活動、続いています



※写真はイメージです



大地を守る会のオーガニックフェスタ「大人の遠足」のアーカイブ視聴ができます

40年以上続けているイベント「大地を守る会のオーガニックフェスタ」。生産者と消費者の「顔の見える関係」を大事にして、年に1度開催してきました。今年は全9ヶ所の生産者と中継をつなぎ、工場や畑の生産現場を1日かけてオンラインでまわる「大人の遠足」ツアーを実施しました。

出演：秋川牧園(鶏惣菜)、坂利製麺所(そうめん)、ヤマキ醸造(調味料・お豆腐)、山形村短角牛肥育部会(短角牛)、成清海苔店(海苔)、一宮大地(桃)、ふしちゃんファーム(葉物)、オルター・トレード・ジャパン(オリーブオイル・カカオ)、オイシックス・ラ・大地(株)会長/藤田和芳

アーカイブでもご視聴いただけます。
各回約30分、食の大切さを再実感できる
学びのひとときをお楽しみください。

https://www.youtube.com/playlist?list=PLLRrIvYlg_GV_gUCdwGLgWh1aA87uuM



農家・オブザイヤー 2021-2022 金賞が決まりました!

農家(ノーカー)・オブザイヤーは、年間を通じたお客さまからの「おいしい!」「応援したい!」「もっと食べたい!」という声を評価の基準として、ノミネートされた方から、最も多くの声を獲得した生産者を表彰するイベントです。

1月に投票を締め切り、金賞受賞者が決定しました。投票いただいたみなさま、ありがとうございます。常々、生産者のみなさんは「お客さまの声がなによりの励み」とおっしゃいます。この一票が生産者の喜びに、そして未来の農業につながるきっかけとなります。

これからも、各ブランドサイトの商品レビューを通じた、たくさんのお声をお待ちしています!

👑 Oisix 部門 👑

黒まいたけ 大平さこの研究所



👑 大地を守る会部門 👑

加賀れんこん 福田敏章さん



👑 らでいっしゅぼーや部門 👑

肉厚ピーマンちぐさ 沃土会 小野塚陽輝さん



次世代へつなぐ、世界へつなぐサポートも 私たちの小さな一歩から



ひとりで子育てをする親と 子どもたちの未来を支えます

飲食店などの休業などで働く環境が大きく変わる中、経済的に苦しい家庭が増えています。ひとり親家庭の貧困率は48.1%（※）とされており、食生活にも深刻な影響が出ています。

オイシックス・ラ・大地が事務局を務める「WeSupport Family」は、サポート企業様から協賛いただいた食品を集めて食生活支援を行う団体などに向けて寄付する仕組みです。栄養バランスの取れた食事を摂り、よりよい未来につながる毎日が送れるように、ひとり親家庭を中心に「食」でサポートします。

※厚生労働省「2019年国民生活基礎調査」より

食品企業や小売企業など
サポート企業は **全24社**

これまでサポート
したのは延べ **1万4,932世帯**

詳しくはこちら! >>

<https://wesupport.jp/>



※2022年3月4日時点



世界中の食卓を笑顔にしませんか? 書損じハガキ回収キャンペーン

国際協力NGOハンガー・フリー・ワールドは、毎年、書損じハガキの回収を呼びかけ、換金して飢餓を解決する活動に役立ててきました。当社でも昨年からの活動に参加しています。2021年は西アフリカのベナンで、栄養不良の子どもたちに栄養満点のおかゆを週3日、朝の集会で提供することなどができました。ハガキ1枚がおかゆ1杯分になります。書損じまたは未使用の年賀ハガキ・郵便ハガキの他、使用済み切手や中古CDなども回収の対象です。

詳しくはこちら! >>

<https://www.hungerfree.net/whatyoucan/hagaki/ord/>



「大地の芸術祭」×「大地を守る会」がコラボ 「大地のおかず」を販売しました

大地の芸術祭が行われる越後妻有。この地で暮らすお母さんたちが、山で働く家族のために、四季の野菜や山菜で作る里山のおかずたち。豪雪地帯で培われた保存食の知恵をあわせた郷土料理の味をベースに、プロのシェフのアドバイスをもらいながら、大地を守る会が特別仕様で「大地のおかず」を作りました。当社は「大地の芸術祭」とのコラボレーションを通して、過疎高齢化の課題に向き合い、この地域を支援する取り組みを行っています。

※現在は販売を終了しています。

「越後妻有 大地の芸術祭 2022」がはじまります

新潟県南部「越後妻有」を舞台に開催される国際芸術祭「大地の芸術祭」。六つのエリアからなる広大な地域に約200のアート作品が公開されます。
開催：2022年4月29日（金・祝）～11月13日（日）

詳しくはこちら! >>

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



**ECHIGO-
TSUMARI**
ART FIELD 2022

教えて!
「我が家の
フードロス削減」

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

みなさんが取り組んでいる「フードロス削減」アクションを募集いたします!

下記よりフードロス削減のために行っていることに当てはまる項目にチェックをし、もしよろしければ自由記述欄に具体的に(工夫していることなど)教えてください。また、その画像があれば一緒にお送りください。

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

また、期間中に回答頂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いたします。

キャンペーン期間(仮)

2022年3月28日(月)～4月30日(土) 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1,500円相当の食材になります。

例)春におすすめの野菜・果物や調味料など(07号「サステイナブルな冬食材」では冬の野菜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。

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5月下旬を予定しております。

10名様に
当たる!

以下のどれかに取り組んでいる? アンケート!

- ・冷蔵庫の中を把握するようにしている
- ・買い物は計画的にしている
- ・購入した食材を無駄にしないように保存している
- ・使い切りを意識した調理をしている
- ・野菜の皮など捨ててしまう部分を活用している



★表紙のお料理は「キャベツと卵の春サラダ」
WEBでレシピを公開しています。是非ご覧になって春の食卓の一品にどうぞ!

詳細はこちらから!

<https://www.oisixradaichi.co.jp/company/withord/farble/08>



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。

最新情報はここから!

<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、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

2022年 Vol.08
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。