

Farble

vol.10
[ファーブル]

Potatoes,
Sweet potatoes,
and Taros!

保存版

3種のいもレシピ。

やつぱりいもが好き！



じゃがいも、さつまいも、さといも
このレシピで使い回し！

秋のアップサイクル商品紹介
食卓からSDGs

9月はサステナウィーク！
このアイデアでフードロス削減

キャンペーン開催中！

クイズに参加して
ヴィーガンkit
を当てよう！

いもトリオの調理ポイント



じゃがいも

あっさり味で煮崩れしやすい粉質はサラダに、ねっとりした粘質のものは甘味があって煮物向き。



さつまいも

ゆっくり加熱すると甘みが強くなります。皮ごとどうぞ！



さといも

ねっとり食感。他のいもより少し濃いめの味付けがおすすめ。

10月は
フードロス
削減月間

いもトリオには
このレシピを使い回す！

食欲の秋、主役級の「いも」がなくちゃ始まらない！
どのいもにも使い回しが効くレシピで、
じゃがいも、さつまいも、さといも、どんどんどー！



使ったのは /



Variation いもトリオで置き換えるなら



さつまいもなら皮つきでもさといもなら鶏挽き肉がおすすめ。

塩バター肉じゃが

材料(2人分)

じゃがいも 2個(300g)
玉ねぎ 1/2個
合挽肉 150g
オリーブオイル 小さじ1
「白ワイン カップ1/4
A 水 カップ1/4
「塩 小さじ1/2
バター 10g
「マヨネーズ 大さじ2
B しすり胡麻 5g

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて4等分に切り、水でさらして水気を拭く。玉ねぎは1cm角に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し合挽肉を炒め、色が変わったら1を加えて炒める。
- 3 Aを加えて蓋をして約12分蒸し煮にし、じゃがいもに火が通ったら蓋を取り水分をとばしてバターを加えて全体に絡め、器に盛る。合わせたBを添え、付けていただく。

※白ワインは酒で代用できます。
洋風の簡単塩肉じゃがは挽肉とおいもでシンプルに。
マヨネーズディップでコクをプラス。

ぶどうの代わりに柿でもGOOD
きのこを加えて秋らしく



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。

Variation いもトリオで置き換えるなら

じゃがいもなら皮ごと同様にひとつずつ包んで電子レンジで加熱。粗熱が取れたら皮をむいて、Aのはちみつを小さじ2にして甘みを足しても良いでしょう。



使ったのは



鶏肉とさつまいもの焼きサラダ

材料(2人分)

さつまいも	1本(250g)	ぶどう(皮ごと食べられるもの2色)	各3粒
鶏もも肉	1枚	りんご酢	大さじ1
塩・胡椒	各少々	A はちみつ	小さじ1
舞茸	1P	〓 オリーブオイル	大さじ1
エリンギ	1P	オリーブオイル	大さじ1
にんにく	1片		

作り方

- 1 さつまいもは皮ごと濡らしたペーパータオルに包み、さらにラップで包んで電子レンジで約6分加熱する。粗熱が取れたら1.5cm厚さの半月切りにする。
- 2 鶏もも肉は1口大に切り塩・胡椒する。舞茸は小房に分け、エリンギは半分の長さに切って、食べやすい大きさに手で裂く。
- 3 大きめのボウルにAを合わせて半分に切ったぶどうを加える。
- 4 フライパンにオリーブオイルとつぶしたにんにくを熱し、2の鶏もも肉を皮目から焼く。焼き色がついたら返して1と2のきのこ類を入れて焼く。鶏もも肉に火が通ったら3に加えて和え、器に盛る。

※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。今回は500Wを使用しています。

※ぶどうの代わりに柿を使っても秋らしくおいしい。りんご酢は米酢でも代用できます。

白ワインとバターでいつもの肉じゃがが洋風に変身!



使ったのは



さといもと長ねぎは相性抜群!
一緒にバターで炒めてから炊飯器へ



さといもごはん

材料(作りやすい分量)

さといも	3個(300g)
水	大さじ2
長ねぎ	1本
白米	2合
バター	30g
和風顆粒だし	1袋
〓 酒	大さじ2
A	
〓 八方だし	大さじ2

作り方

- 1 さといもは皮つきのままぐるりと1周切り目を入れる。耐熱ボウルに水を加えてふんわりとラップをして約6分加熱する。竹串をさしてスッと通ったら水にさらして皮をむき、一口大に切る。
- 2 長ねぎは1.5cm幅のぶつ切りにする。
- 3 フライパンにバター20gを熱し、1・2を炒める。
- 4 炊飯器に研いだ白米を入れてらでいっしょにやの和風顆粒だし、Aを加えて水加減する。ひと混ぜして3のをせ、普通に炊く。炊き上がった残りバターを加えて軽く混ぜ、器に盛る。

Variation いもトリオで置き換えるなら



じゃがいもなら2個で。皮をむいて4等分に切り、水にさらして水気を拭く。作り方2以降は同様に。さつまいもなら1本で。皮つきのまま1.5cm角に切り、水にさらして水気を拭く。作り方2以降は同様に。

※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。今回は500Wを使用しています。
※和風顆粒だしの代わりに昆布5cm角を入れても。八方だしはめんつゆで代用できます。



じゃがいもにはタラ、
さつまいもには鮭をどうぞ

Variation いもトリオで置き換えるなら



さつまいもには甘塩タラの代わりに甘塩鮭も合います。さといもはしょうゆまたはマヨネーズをかけてコクをプラスしても。

使ったのは /

タラとじゃがいもの重ね蒸し

材料(2人分)

じゃがいも 2個(300g)
玉ねぎ 1/2個
甘塩タラ 2切れ
薄力粉 小さじ1
ごま油 小さじ2
和風顆粒だし 小さじ1
A 水 1/2カップ
三つ葉 適量

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいてスライサーで薄切りにする。玉ねぎは1cm幅に切る。
- 2 甘塩タラに薄力粉を薄くまぶし、厚手の鍋にごま油を熱して焼く。表面に焼き色がついたら一度取り出す。
- 3 2の鍋に1の玉ねぎ、じゃがいもの順に入れて甘塩タラをのせる。合わせたAを加えて蓋をして蒸し焼きにする。約10分加熱してじゃがいもに火が通ったら三つ葉をのせる。

※甘塩タラは軽く焼くと生臭みが気になりません。気にならない方はそのままのせてもOK。
※和風顆粒だしの代わりに昆布5cm角を入れても。八方だしやめんつゆで代用できます。



ボリニウム満点デザート
アイスクリームを添えるのもおすすめ

使ったのは /



Variation いもトリオで置き換えるなら

ベーコンや豚肉を加えてAの代わりに塩・胡椒をすれば、甘いデザートがおかずに変化します。



さつまいもとりんごのソテー

材料(2人分)

さつまいも 1本(250g)
りんご 1個
干しぶどう 20粒
バター 20g
砂糖 大さじ2
A 白ワイン 大さじ1
レモン汁 大さじ1

作り方

- 1 さつまいもは皮ごと濡らしたペーパータオルに包み、さらにラップで包んで電子レンジで約6分加熱する。粗熱が取れたら長めの乱切りにする。
- 2 りんごは皮つきのまま1cm幅のくし形切りにする。
- 3 フライパンにバターを熱し、1・2を入れて焼く。焼き色がついたら干しぶどうとAを入れて水気がなくなるまで軽く炒め、器に盛る。

※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。今回は500Wを使用しています。
※温かいソテーにアイスクリームを添えるのもおすすめです。

使ったのは /



揚げ焼きだからお手軽！
青のりや粉チーズで味変を楽しんで



Variation いもトリオで置き換えるなら



じゃがいもなら3個、さつまいもなら1本で。どちらも皮ごと濡らしたペーパータオルに包み、さらにラップで包んで電子レンジで約6分加熱します。

フライドさといも

材料(2人分)

さといも 3個(300g)
水 大さじ2
薄力粉 大さじ1
A らいでいっしゅぼーやの
野菜ブイヨン 1袋
揚げ油 適量
粉チーズ 適量
B 粗挽き黒胡椒 適量
青のり 適量

作り方

- 1 さといもは皮つきのままぐるりと1周切り目を入れる。耐熱ボウルに水を加えてふんわりとラップをして約6分加熱する。竹串をさしてスッと通ったら水にさらして皮をむく。
- 2 1を6等分のくし切りにして合わせたAをまぶす。
- 3 フライパンに2cmぐらい揚げ油を注ぎ、2を揚げ焼きにする。
- 4 3の半量に合わせたB、残りに青のりをまぶして器に盛る。

※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。
※味付けのトッピングはお好みでシナモンシュガーやチリパウダーなど、おやつにもおつまみにもなります。

いものトリセツ



みんな大好き、いもトリオ。
知れば知るほどおいしく味わえる
彼らのトリセツ、ご紹介します。

さつまいも

中米が原産地。主食代わりにもなりますが、カロリーは米や小麦より低くビタミンCや食物繊維を多く含みます。切り口から出るヤラピンという白い液は腸の動きを促進する効果も。皮にハリやつやがあり、ひげ根が少ないものを選びましょう。

調理のポイント

アクが出るのでカットしたあとは3分ほど水に漬けます。長く漬けると水溶性のビタミンCが流れ出てしまうので気をつけます。さつまいものでんぷんは加熱すると糖に変わり甘みが増します。低温でじっくり加熱がポイント。

じゃがいも

炭水化物のでんぷんが主成分。ビタミンCやカリウムを多く含んでいます。形がなめらかでしなびていないものを選びましょう。芽が出ていたり、皮が緑色だったりするものは避け、調理する際は取り除きます。

調理のポイント

下ごしらえでは、カットしたらすぐ水にさらすことで切り口の酸化による変色を防げます。丸ごと皮つきで水からゆでるとホクホクしたゆであがり。

さといも

山で自生する山いもに対して里で採れるのでさといもと呼ばれるように。水分が多いくも類のなかでは低カロリー。ぬめり成分であるガラクトマンナンは食物繊維。なるべく泥や土がついていて皮にしっとり湿り気があるものを選びます。

調理のポイント

泥をよく落とし、包丁で皮に切れ目を少しつけてからゆでる(またはレンジで温める)。熱いうちに皮をむくと、つるりとむきやすい。



保存のポイントは光と温度

これって食べられる？ さつまいもの“芽”

じゃがいもの芽はソラニンやチャコニンと呼ばれる天然毒素の一種を含みます。これらを多く含むものを食べると、吐き気や下痢、めまいなどの症状が出る場合があります。一方、さつまいもの芽には毒性はなく、安心して食べることができます。手で簡単に取ることができますので、芽を取ってお使いください。



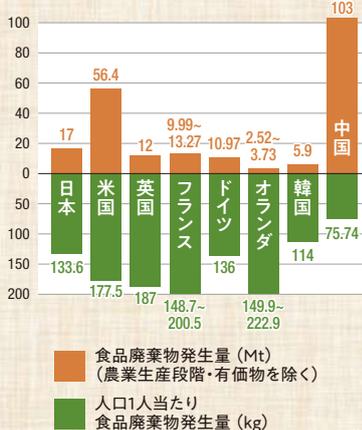
じゃがいもは、光に当たらないように新聞紙などで包んで保存を。暖かいと芽が出やすいので長期保存の場合は冷蔵庫の野菜室へ。
さつまいもは、寒さに弱く冷蔵庫での保管は低温障害になりやすいです。新聞紙などに包み風通しの良い場所なら1ヶ月ほど保存できます。



10月は「フードロス削減月間」！世界の食品廃棄物発生量は？

フードロスは、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。世界では食料生産量の3分の1に当たる年間13億トンもの食料が廃棄されているといわれます。主要国で比較すると、左のグラフの通り。日本の1人当たりの食品廃棄物発生量は、ドイツを除く西欧諸国に次いで世界ワーストレベルです。

食品廃棄物発生量の主要国比較



取り組みの効果アリ！
少しずつ減らすことができます

日本では、2019年度は570万トンものフードロスが発生していました。うち半分は家庭でのフードロスですが、みなさんの地道な努力の成果が、少しずつ出始めて、2020年度は、522万トンに。このまま減らしていけるように、さらに工夫を重ねていきましょう。



※令和2年度推計値(農林水産省)

農林水産省ウェブサイトより

※「海外における食品廃棄物等の発生状況及び再生利用等実施状況調査」(〈公財〉流通経済研究所)を加工して作成

いもトリオ長男、じゃがいもに関するあれこれお教えします！

君の名は、ジャガタライモ？

肉じゃがからポテトチップスまで大活躍、愛され野菜のじゃがいも。
産地は？ 品種は？ 栄養は？
これを読めばあなたもじゃがいも博士。



ジャカルタから来た「ジャガタライモ」 現在栽培されている品種は30種類以上！

もともと南米のアンデス高地が原産のじゃがいも。16世紀にスペイン人によってヨーロッパに伝わりその後各地に広まりました。日本に入ったのは江戸時代初期。オランダ船によって長崎に伝来しました。ジャカルタから運ばれたので当初は「ジャガタライモ」と呼ばれていたのだとか。

各家庭や飲食店などで使用する生食用と、ポテトチップスなどの加工食品用、かたくり粉や麺の原料となるでんぷん原料用と主に3つの利用法があります。それぞれ気候や病気に強いものなど特性を活かした品種が開発され、生食用は現在では30種類以上の品種が栽培されています。

じゃがいもは「大地のりんご」？ ビタミンCなら負けません

実は、じゃがいもはナス科の植物で、トマトやナスの仲間。そして、いもの部分は正確には茎なのです。ホクホク系からねっとり系まで品種によってさまざまな食感があるので、それぞれの肉質によって使い分けて調理を楽しめます。

じゃがいもの主成分はでんぷんですが、ビタミンC、B₁、B₆も含まれます。ビタミンCはりんごの約7倍含まれ*、フランスでは「大地のりんご」とも呼ばれています。

* 100gあたり、じゃがいも(生・皮なしの状態)で28mg)とりんご(皮なし生の状態)で4mg)のビタミンC含有量の比較

出典：日本食品標準成分表2020年版(八訂)



メイクイン

細長い卵形で、イギリスの品種。日本国内で流通する男爵と並ぶ2大品種です。皮はつるりとしていてむきやすく、やや粘りがあり煮くずれしにくいので、カレーやシチュー、肉じゃがなどの煮込み料理におすすめです。



スノーマーチ

雪の降り積もる頃に甘みがのり、3月頃まで楽しめます。品種登録されてから10年強の新品種。名前のスノーが示すように果肉は白色で加熱調理後もその白さを保っています。グラタンやシチューにおすすめ。



とうや

名前の由来は洞爺湖から。果肉が黄色いため別名「黄爵」ともいわれています。煮くずれしにくく、なめらかな食感。男爵とメイクインの間のような食感でポテトサラダや肉じゃがなどの煮込み料理に向いています。

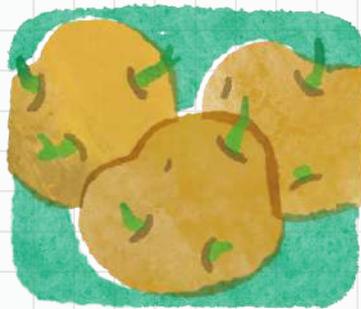
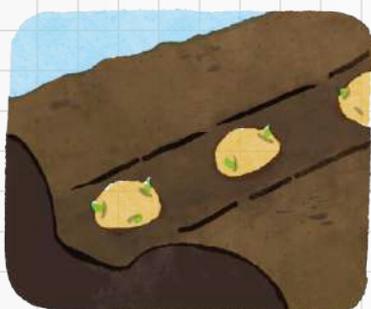
春

芽出し

5月中旬

3~5月

植え付け



植え付ける前の土壌に必要に応じて肥料を入れ、なじませます。種いもを畑に植え付けます。種いもが大きい場合は切ってから、切った面を下にして植えます。

まだ雪が残る3月に種いもをコンテナに入れ、コンテナに雪をかけます。出始めた芽が大きくなりすぎないように温度管理をするためです。芽が大きすぎると植える時に芽が落ちてしまうそうです。

タネから収穫、お届けまで「じゃがいも編」
生産者さんによって栽培方法はさまざま。ここでは金井さんの栽培方法をご紹介します！





生産者さんに聞きました



★
江別市

profile

金井修一さん(右)
(北海道江別市)



手間をかけて土を生き返らせる。
「疲れた畑へのお返しです」

お父さんと二人三脚で
有機農業に取り組む

開拓時代から130年、北海道でじゃがいもを栽培する金井さん一家。父の正さん(写真左)の代から有機農業に取り組んできました。息子の修一さんも農業学校で農業経営を学びながら、お父さんと二人三脚でやってきました。

一番大変なのは、草取り。除草機で、表面の土を動かすことで、草がはえづらくなるようにします。これを数回繰り返しますが、収穫前に、取りきれずに

残ってしまった草を取るために、鎌を持って畑に入ります。「草とりは夏場の一大仕事です。放っておくと草がのびて作物がやられてしまいますから」

緑肥で土を生き返らせる
持続可能な生産

収穫を終えた畑では、翌年、「緑肥」として燕麦を育てています。

「土にすぎ込むと畑にとつて栄養補給になるんですよ。疲れた畑に栄養をお返ししてあげるんです。地力が蘇り、持続的な生産が可能です」

持続可能な 環境保全型農業



有機農業は、おいしく安全な野菜を作ることができるだけではありません。有機農業をすることで、堆肥を使って土づくりをすることで、CO₂が年間約15万トン削減できることがわかっています。これは1年に約40万台のエアコンが排出するCO₂に相当します。環境への負荷を減らした栽培方法でもあるのです。



※家庭用エアコン(冷房能力2.2kW)の年間消費電力(冷房期間3.6か月および暖房期間5.5か月)における各機種(707kWh)と電力の排出係数0.49からCO₂排出量を算出し、台数に換算。
出所元:「省エネ性能カタログ(家庭用)2017年冬版」(経済産業省資源エネルギー庁)「電気事業者別排出係数-平成29年度実績-」(環境省・経済産業省)

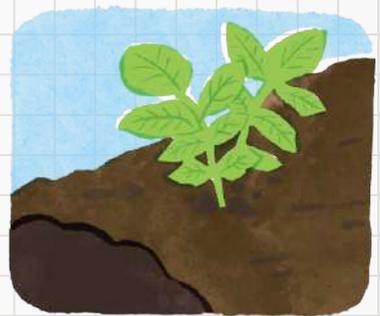
秋

9月上旬



収穫

6月中旬



土寄せ

ようやく
食卓に
並びます!



お届け

ステーションセンターで商品の量目に合わせてリパックしてお届けします。

夏場の草とりを経て(大変です!)いよいよ収穫です。地上の茎や葉が枯れ始めるタイミングが、収穫期が訪れたことを知らせる目安。濡れていると傷みやすいため、晴れているときに収穫します。

じゃがいもの芽が10cmくらいになった頃、大きくなったものが土から出ないように土寄せを行います。土寄せは通常2回行います。

Disixの

昆布の根元そうめん(仮名称)と

しいたけの軸ハンバーグ(仮名称)

青稜中学校(東京都品川区)のSDGsゼミナールで中学生が商品開発にチャレンジした2商品です。1つは、昆布の根元を粉末にして練り込んだ「昆布の根元そうめん」。もちもちとした食感で昆布の旨味が口いっぱい広がります。2つ目はしいたけの軸をこまかく刻んで豆腐とおからと合わせたヘルシーな「しいたけの軸ハンバーグ」。ひき肉を使用していないのに、しいたけの軸のコクと深みで満足感の高い味になるよう開発中です。

販売時期:
10月6日~発売予定

中学生が
考えた2商品
(開発中)



秋のおすすすめ食材

今回ご紹介するのはいずれも、廃棄されていた食材をアップサイ
クルしたアイデア商品。おいしく食べて、フードロス削減！

らでいっしゅ
ぼーやの

もったいない露茜(大粒紅梅)ジャム

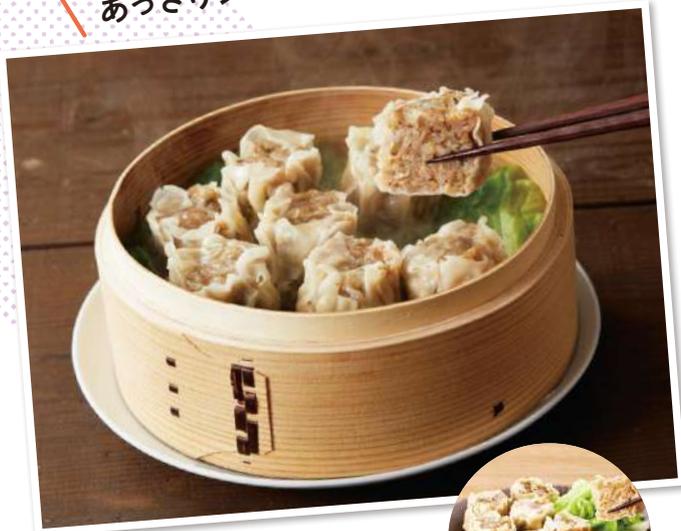
露茜(つゆあかね)は、梅とスモモをかけた合わせた梅の新品種。生産者は、宮崎県の宮崎有機農業研究会。新品種は、新しさゆえに買い手がつかないことも。梅酒の原料としてつくられましたが、続くコロナ禍での需要減により買い手がつかず、出荷先に困っていたところをレスキューしました。原料は梅と砂糖のみ。しっかり酸味があるので、料理にも使えます。レモン果汁・塩・油と混ぜればドレッシングにも。

さわやかな酸味と
鮮やかな赤色が特長



販売時期:9月3~4週号/10月3~4週号

だしが効いてる!
あっさりシュウマイ



販売時期:
通年(月1回のペースで販売しています)

大地を守る会の

もったいない・和風しゅうまい

(うす塩味・鯉と昆布のだしがら入り)

森田醤油店で、だしとり後に処分されていた「だしがら」を有効利用しました。ベースのお肉は「大地うまみこい豚」を使用しています。かつお・昆布の味が合わさって、あっさり和風味に仕上がりました。家庭でもだしとり後の処理に悩むかつおと昆布、生産者さんではどうしているのだろう?と疑問に思ったのがきっかけで生まれたアップサイクル惣菜の第1弾です。

フードロス削減にも
なって嬉しい!



食材の使い切りに関する みなさんのとっておきアイデアをご紹介します!

Farble9号でお客様に募集したアイデアやお悩みをご紹介します!
ご応募いただいたみなさま、ご協力ありがとうございました!



レンジを活用して、
オリーブオイルと塩だけ

by コタちゃんさん

蓋付きの耐熱皿に、オリーブ油を引いて、輪切りにしたナスやズッキーニ、一口大に切ったピーマン、パプリカ、玉ねぎ、トマト、食べやすい長さに切ったインゲン、アスパラガス、薄切りにしたカボチャなどを入れ、塩を一つまみふり、蓋をして電子レンジに8分くらいかけるだけ。火は使わないし、冷やしてもおいしいです。



あまったレタスを使って
卵とじに

by SORAさん

レタスが余ったときや、外側の固い葉を食べるときは「レタス炒めの卵とじ」を作ります。レタスは火を通すとかさが減るので、たくさんあってもこの方法なら食べ切れるし、家族も喜んでくれます。

作り方【レタスの葉3枚分】

- ①レタスを手で適当な大きさにちぎる。
- ②フライパンにごま油をひいて、レタスとコンソメスープの素(小さじ半分)、胡椒を入れてさっと炒める。
- ③卵1個を溶いて②に入れて軽く炒める。
- ④卵に火が通ったら醤油(小さじ半分)を入れて軽く混ぜて完成。



リレー方式で飽きずに
おいしく!

by お月様さん

ポトフ→シチュー、肉じゃが→カレーとリレー方式で飽きずにおいしくいただけます。時短にもなるので、一石二鳥です。サラダの材料になる人参はキャロットラペ、胡瓜は塩もみして保存容器で保管し、毎回のメニューに使い回します。薄めの味付けにして、ドレッシングやトッピングを変えています。

お悩み相談

Q&A



そのまま食べることが少ない根野菜を使いきれません。芽や根が出てきてしまって、食部分が痩せたり傷んだり、おいしくなくなったりして、いつも罪悪感を感じています。

by ひーさん



A 「ベーコンポテトにすると
一気に片付きます!」 by まなみさん

じゃがいもがすでに大量にあるのに、また1袋買ってしまったことがあります。1袋全部洗って皮付きのまま大きめに切り、塩ゆでした。ベーコンや玉ねぎを炒めたものと最後に和えて、ベーコンポテトにすると子どもに喜ばれ、一気に片付きます。残った場合は、次の日にそこに卵液を流し込んでよく混ぜて焼くとスペイン風オムレツになります。



A 「ひき肉とインスタント味噌汁の
味噌で!」 by ねこまん

1日目はコロッケ、2日目にポテサラまでは良かったのですが、それ以降しばらく皮をむくのが面倒で放置してしまいました。余らせてしまうかな、と諦めていたときに、ひき肉が余っていたのでジャガイモを粗みじん切りにして一緒に炒め、インスタント味噌汁の味噌と、水、醤油、酒を少し入れて味付けしてみたら、子どもたちに大人気のおかずになりました。以来、ジャガイモを買うたびに作っています。



他にもみなさんから寄せられたお悩みやアクションはFarbleOnlineでご紹介しています。

<https://farble.oisixradaichi.co.jp/posts/farble10-action-report>



アクション レポート

Action report

10月は
フードロス
削減月間

フードロス削減アクション

フードロス削減、こんなに結果が出ています！

普段からみなさんにご利用いただいているシリーズ。地道な取り組みが実を結び、こんなにも多くのフードロス削減に繋げることができました。これからもできることを一つずつ重ねていきます。



ふぞろいRadishで274トン
2021年4月1日～2022年7月31日の累計



ふぞろい品シリーズが人気です。「北海道産ふぞろいほたて」は帆立貝の水揚げ時や製造時に貝柱の一部が欠けたもの。生産者が栽培したセロリの芯や幼葉を有効活用したやさしい風味の顆粒だしや、廃棄予定のふぞろい人参をアップサイクルしたコロッケやメンチカツなど、さまざまな商品をご紹介します。



アップサイクルで52トン
2021年7月8日～2022年8月11日の
アップサイクル商品流通量の累計

アップサイクルとは、捨てられていた食材たちを新しく生まれ変わらせること。ブロッコリーの茎や大根の皮などの食材を、アップサイクルした商品をご紹介します。



もったいナイシリーズで480トン
(※もったいナイ野菜セットは集計対象外)
2019年7月5日～2022年8月14日累計



もったいナイシリーズは、形やサイズが規格外、市場にあまり出回らないなどの食材を商品化。自然の恵みを余さずいただき、生産者を応援します。2010年から始まり、野菜・魚・肉・加工品と幅広くご紹介しています。

中学生がアップサイクル商品を開発！ 特別授業を実施しました

オイシックス・ラ・大地は、東京都品川区にある青稜中学校のSDGsゼミナールで、特別授業を開講しました。当社のサステナブル活動を推進するグリーンチームが講師となり、10月までの約半年間全7回の授業を行います。参加するのは同校の2年生と3年生の有志約50名。捨てられていた食材たちを新しく生まれ変わらせる“アップサイクル商品”の開発から販売までチャレンジします。フードロスの現状を資料で学ぶだけではなく、自らがSDGs課題を解決できること、アイデアが実際に形になって世の中に広がっていくことを生徒たちに実感してもらいたい。そんな思いで始まった取り組みです。



→ 開発中の商品は、8ページでご紹介！

環境保全

食卓の
フードロス
を1/3に削減※2



環境対応素材の包装に変更
持続可能な社会へ

持続可能な循環型社会を目指し、当社取扱商品の包装を2026年3月末までに50%以上環境対応素材へ変更することを目標としています。高さの変わる段ボールの導入による緩衝材の削減など、様々取り組んでいます。

エネルギー
問題



本社や物流・製造拠点も
再生可能エネルギー100%実現！

物流拠点であるORD海老名ステーションは、2021年10月から再エネ100%の電力の導入をスタートしました。各ステーションや本社※1でも導入を開始し、実質再エネ100%化となっています。また、発電所まで特定できる「顔の見える電気」を利用しています。

他にも
いろいろな
アクションを
しています

※1 発電所までが特定できる再エネ電気と非化石証書やJクレジットなどの組み合わせで実質再エネ100%となっています。
※2 2019年6月にKit Oisix利用者58人に調査。Kit Oisix利用していない時は平均廃棄量119g、Kit Oisix利用している時は平均廃棄量42gと回答。

9/17～27は サステナウィーク!



サステナウィークは農林水産省によるプロジェクト。SDGsのゴール12「つくる責任つかう責任」を踏まえ、サステナブルな消費を目指す様々なイベントが開催されます。

→ クイズキャンペーン開催中!
詳しくはP14にご紹介!!

日常の小さな1アクションが、 ようこそ、サス

子どもたちへの支援

ひとり親世帯などへの食品支援 WeSupport Family

食品の寄付にご協力いただけるサポート企業や団体と、ひとり親世帯を中心とした困窮世帯を支援する各団体のニーズをマッチングし、各団体が運営するフードパントリーなどを通じて食品支援を実施しています。2022年12月より活動を開始し、東京都、神奈川県、埼玉県を中心に延べ63,522世帯(2022年8月12日時点)にまで広がっています。コロナ禍の影響もあり、困窮世帯の増加も深刻化しています。全国の一人でも多く子どもたちが健康で笑顔でいられるように、皆さまからのご寄付・ご支援をお願いします。



活動内容の詳細はこちら >>

<https://wesupport.jp>



ご支援はこちら >>

<https://donation.yahoo.co.jp/detail/5197005/>



今年も始まります! おにぎりをSNS投稿して 海外の子どもたちに給食を

世界食料デーに合わせて毎年開催している「おにぎりアクション」。おにぎりにまつわる写真に #OnigiriAction を付けて SNS に投稿すると、協賛企業が寄付し TFT を通じて世界の子どもたちに1投稿当たり給食5食が届きます。2022年は10月6日～11月6日に開催。

TFT (TABLE FOR TWO) 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。

昨年は、合計約140万食分の給食をアフリカ・アジアの子どもたちに届けることができました。

詳しくはこちら! >>

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



地域応援

「大地の芸術祭」コラボの パッケージで地域応援

「大地の芸術祭2022」(11月13日まで開催中)は新潟県越後妻有地域をアートの力で盛り上げる祭典。コラボパッケージ商品の販売を通してこの地域を応援しています。



ミールキットの外袋が 植物由来プラスチックに

Oisixでは2020年4月からミールキット「Kit Oisix」の外袋をバイオマスフィルム使用の植物由来プラスチックに切り替えました。該当商品にはECO friendlyのロゴがついています。また、青果の梱包資材にもバイオマス配合資材の導入を始めています。

脱プラス
チック

資材
リユース



資材の繰り返し利用で プラスチック利用を減らす

らでいっしょぼーや、大地を守る会では、自社便エリアで使用しているお届け時の箱や一部の商品のお届け資材などを回収し、繰り返し使う取り組みをしています。



フードロスと貧困にどんな関係があるの？

世界の「食」のために いま私ができること

大切な人と食卓を囲み、大地の恵みをいただくひととき。何にも代えがたい豊かな時間であるはずですが、“食”を取り巻く問題は世界に山積んでいます。大量に廃棄するフードロスの課題がある一方で、今日の食べ物すら手に入らず飢餓や栄養不良に苦しむ人たちも。実は、どちらも無関係ではありません。

日本のフードロスが
干ばつ悪化の要因に!

フードロスによるゴミの焼却

CO₂ 排出

干ばつなどの環境問題



© UNHCR/Eugene Sibomana

私たちのフードロスが
世界に与える影響は？

なぜフードロスが問題なのでしょう。食品廃棄物のうち約半分を占めるのは、家庭から出る生ゴミです。生ゴミは多量の水分を含んでいて、焼却処分に多くのエネルギーを必要とし、それはCO₂の排出につながります。さらに食品の生産・加工・輸送・消費などの各過程においても、CO₂は排出されています。CO₂の世界全体の排出量のうち、約8.2%を占めているのが食品廃棄物によるものと見られています。

CO₂の排出は地球温暖化を引き起こし、異常気象や生態系の変化など様々な悪影響をもたらします。日本は世界で5番目にCO₂排出量が多い国です。世界では干ばつにより水資源が不足する地域が増えていますが、元をたどれば私たちのフードロスも原因の一つなのです。



© UNHCR/Eugene Sibomana

イラスト/MASAMI



もっと知りたい、貧困のこと

国際貧困ライン = \$1.9

貧困を定義するための基準として、世界銀行は「国際貧困ライン」を設けています。現在の国際貧困ラインは\$1.9。つまり「1人あたり1日\$1.9以下で生活する人たちが貧困層とされています。世界銀行の発表(2015年)によれば、世界の人口の10%にあたる7億3400万人がこれに該当しています。

このように生きることが困難なレベルの貧困は「絶対的貧困」と呼ばれますが、一方でその国や地域など相対的な基準で比較して、大多数よりも貧しい状態のことを指す「相対的貧困」も存在します。日本ではおよそ7人に1人の子どもが相対的貧困に該当していて、深刻な社会課題の一つとなっています。

干ばつなどの自然災害のほか、政情不安による貧困の拡大など、深刻な人道危機に直面しているのがアフガニスタンです。今年6月には過去20年で最悪の被害を出した地震に見舞われました。国民の約半数を超える2500万人が深刻な貧困と飢餓に苦しんでいます。国内では350万人が避難民となり、230万人が国外で避難生活を送っています。国内避難民の8割が、女性と子どもたちです。シエルターやテント、食料支援といった緊急支援から、医療施設や学校、水道システムなどのインフラの再建といった長期的な支援まで、多様な支援を必要としています。

アフガニスタンでは今
こんなことが起きています

「飢餓をゼロに」

UNHCRでは、アフガニスタンをはじめ世界各国で発生している飢餓に対して、食にまつわる様々な支援を行っています。アフガニスタンでは避難生活を送る人々への現金給付支援、また同じく深刻な飢餓に苦しむイエメンでは、難民の栄養チェックや栄養補助食品の配布などを行っています。難民の命を守るため、そしてSDGs(持続可能な開発目標)のゴールの一つでもある「飢餓をゼロに」を達成するため、UNHCRは政府やパートナー団体と連携し、支援活動に尽力しています。



© UNHCR/Oxygen Film Studio (AFG)



© UNHCR/Saima Hassan



© UNHCR/Oxygen Film Studio (AFG)

私たちにできること

UNHCRを通して寄付ができます

11,000円のご寄付で食料等の様々なニーズに対応する現金給付支援(2人分)

7,000円のご寄付で急性栄養失調の子どもを救う1か月分の栄養補助食品(3人分)

4,400円のご寄付で安全な水を確保する給水容器(20個分)

UNHCRとは

UNHCR(国連難民高等弁務官事務所)は、世界約135か国で難民の保護・支援に従事する国連の難民支援機関です。1990年代に緒方貞子さんが第8代国連難民高等弁務官を務められています。UNHCRは1954年と1981年にノーベル平和賞を受賞しました。国連UNHCR協会は、募金活動や広報・啓蒙を担っているUNHCRの公式支援窓口です。

ご支援のお申し込みはお電話、WEBから受け付けております。

ごしえん なんみんに
電話番号: 0120-540-732 (通話料無料)

または 03-4366-7373 (平日10時~19時)

国連 難民 検索



めざせ
7問正解!

Information

クイズに答えて、地球にもわたしにも やさしい食材を当てよう! キャンペーン

買い置きしていた食材の賞味期限が過ぎてた! そんなときみなさんはどうしますか? 普段の生活の過ごし方を少し変えるだけで、実はサステナブル!

『このアクションは地球にやさしい? ~サステナブル生活クイズ』に参加すると、日々のおかいもので出来るサステナブルなアクションがわかります。

クイズは7問。キャンペーン期間中にクイズに全問正解すると、抽選で30名様に当社の「Kit2人前 / 【ヴィーガン】豆腐そぼろのピビンバ」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9月12日(月) ~ 10月16日(日) 23:59まで

※ご応募は期間中にお一人一度までです
(何回応募されても一度の応募となります)。

賞品

KitOisixで人気のピビンバが
ヴィーガンメニューに!

「Kit2人前 / 【ヴィーガン】豆腐そぼろのピビンバ」
(約1400円相当)

※商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11月上旬を予定しております。

30名様に
当たる!



抽選で当たる! Purplecarrotのkitの調理イメージ

詳細はこちらから!

<https://farble.oisixradaichi.co.jp/posts/sustainweek22>



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。

表紙のレシピも
ご紹介して
います!

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)、高橋有紀
表紙撮影/鹿又聡恵、窪田秀美 イラスト/mollydomon、MASAMI(P12-13)

2022年 Vol.10
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

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。



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。



出典：環境省「令和元年版 環境白書」(<https://www.env.go.jp/policy/hakusyo/r01/index.html>) および、
WWF Singapore (<https://www.wwf.sg/>) を参考に作成

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。