

健康と持続可能な食スタイルを提案する情報誌

Beans Life

ビーンズライフ

Vol. **76**

2022 (春夏合併号)

[特集] 会いにいきます、食の匠 / 北海道・釧路

昆布の目利きが実践する

昆布のある暮らし

昆布のスペシャリスト 荒井 孝幸さん

◎ 福井正一連載対談「昆布と豆で世界を救う」

100年後も豊かな農と食を持続させるために

小池 聡さん ベジタリア株式会社 代表取締役社長



【夏テーマ】

昆布

Konbu

Contents

特集 会いにいきます、食の匠 / 北海道・釧路

昆布の目利きが実践する

02 昆布のある暮らし

昆布のスペシャリスト 荒井 孝幸さん

◎福井正一連載対談「昆布と豆で世界を救う」

08 100年後も豊かな 農と食を持続させるために

小池 聡さん

ベジタリア株式会社 代表取締役社長

本多京子先生の「食べることは生きること。」知る得! 栄養学①

13 「炭水化物」は足りていますか?

後藤加寿子先生の「もっと「和食」を知ろう

23 季節を彩る 和食文化 ~夏~

17 ニュー・フジッコの 実現に向けて

「昆布と豆で世界を救う」

春特集 会いにいきます、食の匠 / 兵庫県・淡路島

26 淡路島のいちご園 & ジャム店を訪ねて

本多京子先生の「食べることは生きること。」知る得! 栄養学②

31 「たんぱく質」は足りていますか?

19 フジッコIR情報

20 フジッコfamilyボイス~お客様の声~

21 フジッコ商品情報

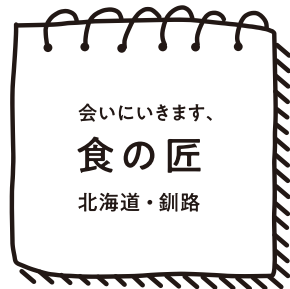
35 本多京子先生のTry! 持続可能な食スタイル

37 Try! パンを焼こう

39 編集室おすすめレシピ

40 アンケート&プレゼント応募はがき

42 今号の読者アンケートプレゼント



昆布のスペシャリスト
荒井 孝幸さん

昆布の目利きが実践する

昆布のある暮らし

「日本の食文化を担ってきた昆布の魅力を発信していきたい」。

そう話す荒井孝幸さんは、国内産昆布生産量の9割を担う北海道で、長年昆布の検査機関に勤務し、

昆布の目利きとして知識と経験を蓄積してきました。

また、プライベートでも昆布の魅力を発信するブログの開設や、昆布大使として昆布の普及活動に努めるなど、

公私ともに昆布漬けの日々を送っています。

そんな昆布愛に溢れる荒井さんを訪ねて、路、北海道・釧路へ。



元昆布検査員の新たな挑戦。 昆布の魅力を発信中

碧い海に白波が音を立てて繰り返して打ち寄せる北海道・釧路。「波が高くなる」と、長昆布の磯場がうつつ

らと見えるでしょ。長昆布はコンブ属の中で世界一の長さを誇るんですが、比較的水深の浅い場所に繁茂するんですよ」荒井孝幸さんは波で揉まれて抜け落ちた長昆布を手に取り、そう話します。荒井さんは北海道産

昆布の検査機関である一般社団法人北海道水産物検査協会に勤務し、約30年間にわたって道内各地の生産地で昆布に関連する業務に携わってきました。

「私が生まれ育った浜中町も天然昆布が採れるところ。祖父や親戚も漁師だったので、子どもの頃から昆布に慣れ親しんできました。夏になれば昆布干しを手伝ったりしてね。暑い中の作業だから、これが結構大変なんですよ」と、苦笑します。

検査協会では検査員として、昆布の格付けや昆布漁師への指導を担当。根室や日高、宗谷地域を担当し、7月中旬〜9月頃の昆布漁の最盛期ともなれば、1日に100軒近くを検査することもあったそうです。また、プライベートでも昆布の魅力発信するブログ『こんぶログ』を開設し、平成25年からは日本昆布協会の昆布大使としても活動してきた、いわば「昆布のスペシャリスト」です。

「それでも働き始めて17年ぐらいはさして昆布に興味がなかったんです。私にとって昆布はあくまで商品でしかない

かったから。でも、毎日昆布に触れ、各地の現場や昆布漁師の方々と接する中で、次第に私にとって昆布が商品から愛おしい食品へと変わってきました。」

そうになると、自分が思い描く形で昆布と深く関わりたいという気持ちがあふつと湧いてきたことから昨年末に「天決心し、30年近く務めた協会を退社。今は昆布の魅力発信を行いつつ、改めて昆布について学び直しているところなんです」。



写真提供：荒井孝幸



●写真上／海の中で揺らめく昆布
●写真左／近くの海岸に打ち寄せられた昆布を見て回っては今季の成長具合を確かめるといふ
●写真右／釧路で生育する長昆布。6〜15mと長く、佃煮や昆布巻で食べると絶品

個性豊かな味わいがある 北海道の昆布

昆布は低い水温で育つため、北海道沿岸部は格好の生育地。それゆえ北海道の昆布生産量は日本全体の約95%を占めます。また通常、昆布は2年で採取され、岩礁に自然に着生して育つ「天然昆布」のほか、管理栽培する「養殖昆布」もあり、養殖昆布の中でも1年で収穫する促成があるなど、種類は多岐に渡ります。

「昆布と一言でいっても、産地や種類によつて味わいも違うし、それに適した用途があることをご存知ですか？」と荒井さん。北海道の昆布産地は沿岸部の各所にあり、地域ごとに採れる種類が違うのだそう。その中でも主な種類が、真昆布（函館エリア周辺）、みついし昆布（日高エリア周辺）、長昆布（釧路・根室エリア周辺）。「利尻昆布や羅臼昆布は有名ですが、実は北海道の昆布生産量を見ると、利尻昆布は約8%、羅臼昆布は約3%しか生産されていない、希少な昆布なんですよ」。

また、それぞれの味わいを聞くと、利尻・礼文・稚内沿岸に生育する「利尻昆布」は、澄んだ香りのいい味わいから料亭などでも愛用される一品。日高沿岸の「日高昆布」はほどよい厚みと柔らかさから、佃煮や昆布巻など料理に向いているそうです。「羅臼沿岸で採れる羅臼昆布は出汁の風味が

濃厚で旨みも強いです。繊維も柔らかいから食べてもおいしいんですよ」。また、函館〜室蘭の広域に分布する真昆布は、清澄な出汁がとれ、塩昆布や佃煮にもおすすめ。「釧路・根室地方沿岸は、長昆布や厚葉昆布、猫足昆布、オニ昆布など、道内二種類の多さを誇ります。猫足昆布は根

が猫の足のような形をしていて粘り気があるので、とろろ昆布の原料になります。それ以外にも北海道にはたくさんの昆布が生息し、厳しい荒波にもまれて育つ昆布はそれぞれ特有の旨みがあるんですよ」。

「昆布って本当に奥深いんですよ」と荒井さんは改めて話します。種類や産



荒井さんの昆布コレクションから



●写真左／上から、長昆布（葉元部分）、がごめ昆布、とろろ昆布、みついし昆布、ちぢみ昆布
●写真右／上から、日高昆布、真昆布、羅臼昆布、長昆布、利尻昆布



昆布の魅力を自分なりの形で発信したいと話す荒井さん



写真提供：荒井孝幸
昆布干しの風景。漁獲した昆布は、こうして浜に並べて乾燥させてから出荷される

「例えば、こんな昆布がほしいと話す人に、それを手がける生産者や昆布を紹介したり、用途に応じた製品を提案したりと、生産者と消費者とをマッチングする仕事などができればと思っています。規格ありき、見た目重視ではなく、本当にいい昆布を手がけている生産者の人たちはいますから。もっと社会のニーズに応えられる新たな仕組みを考えていきたいと思うんですよ。昆布生産者と消費者をつなぐ架け橋になること。それが目下の課題であり、それが実現できれば最高に幸せです」

昆布は日本の食文化の要だから守らないといけないし、受け継いでいかなければいけないと荒井さんは話します。新風を吹かそうと挑戦する荒井さんの活躍に期待が寄せられます。



写真提供：荒井孝幸
昆布漁はL字になった「カギ棹」を昆布の根っこに引っ掛けて手で引き上げる。長い棹を持ち上げるだけでもかなりの重労働



「濃厚なダシがとれる羅臼昆布は周囲のヒシ(赤葉)部分をカットして販売されていますね」と荒井さん。この赤葉も柔らかくて美味なのだとか

◎今回訪れたのは…

●About釧路市(北海道)

北海道の東部、太平洋岸に位置する釧路市は、「釧路湿原」や「阿寒摩周」の2つの国立公園を有する雄大な自然に恵まれた街。魚介類の宝庫でもあり、寿司店や居酒屋など飲食店ではその日に水揚げされた新鮮な魚介が提供され、海の幸が贅沢に楽しめます。

【荒井孝幸さんおすすめの釧路の楽しみ方】

昆布はもちろん、釧路や北海道各地の海鮮物を購入するなら、北海道三大市場の「和商市場」がおすすめ。釧路の地酒もいろいろあるので、海鮮と合わせて楽しむのもいいですよ。

●ブログ情報

荒井孝幸さんのブログ
「なまら旨いぞ北海道—こんぶログ」
<https://arachinpapasan.jp/>



写真提供：荒井孝幸

美しい海の中で育まれる昆布

昆布スペシャリストが教える昆布のある暮らし

◎おいしい昆布の見分け方とは？

昆布のおいしさを知ったなら、ぜひとも毎日の食卓に取り入れたいところ。そこで、荒井さんにおいしい昆布を見分ける方法を伺うと、「品種によって多少の差はありますが、葉は厚すぎないもので、真っ黒というより茶色や濃緑色で艶があるものが多いですね。昆布は旬があり、7月中旬～9月頃の本盛期に採れたものはそういった色をしているんですよ。」



少し茶色がかったものが多い。左の昆布の表面についた白い粉は「マンニット」と呼ばれる昆布の旨み成分

◎すぐに使えて便利！昆布の保存方法

昆布を手軽に使う方法としては、湿らせて保存しておくのがいいそうです。「保管する場合は乾燥を維持した状態が鉄則ですが、乾燥したものはすぐには使えません。そこで、一度霧吹きで水をかけるか、水にくぐらせて湿らせてラップに包み、柔らかくなったものを気密性の高い袋に入れて常温暗室に保存しておきます」。この時、昆布やラップ、袋に水滴があるとカビが発生するので、水滴がつかないように注意すること。こうしておくと、昆布の香りが立っておいしくなり、使いたいと思った時にすぐに使えて便利なのだとか。だいたい1ヶ月ぐらいいもつそうです。



昆布を湿らせた後、ラップに包み、その後清潔な袋に入れ替えて保存

◎出汁を取った昆布の簡単カット法

出汁を取った昆布はぬるぬるして扱いにくいもの。そこで、次のようにカットすると、切れやすいので試してみましょう。

- ①昆布の大きさを揃え数枚重ねる。
- ②くるくると丸めて、つまようじを刺し、輪ゴムで止める。
- ③端から切れば昆布が固定され切りやすい。



日本一の昆布産地の北海道も、昨今は漁業者の高齢化や担い手不足が深刻化していると荒井さんは言います。「昆布に携わる漁業者は20年前が約11000戸、10年前は約8000戸、そして現在は約6000戸と、10年ごとに2000戸ずつ減少している状況です。そして平均年齢は58歳です。昆布は製品化するためには乾燥や選別作業など時間も手間もコストもかかる作業があるにも関わらず、利益率が低いことなどが理由です。しかも採取から出荷まで1ヶ月以上は経たないとお金にならないという問題もあります。また、規格ありきで選別される現状から生産者ごとの個性を出しづらく、それがモチベーションの低下につながっていること。そんな状況もあつて担い手もあまり増えず、担い手が少なくなれば生産量も減るのは当然のことです」。

また、昆布漁を盛り上げるために生産地の環境を整えたとしても、まずは消費量を伸ばさない限り、今後の発展は望めないのではとも。「昆布の消費が増えなければ生産量を増やすことも後継者を育成することにも繋がりません。日本の食文化

北海道の様々な産地と関わり、生産者の苦勞や現状を見てきた荒井さん。近い将来は生産者や昆布業界、そして消費者の一助となるような仕事を考え

後継者不足など産地が抱える課題とは？

「昆布の旬は夏場ですが、種類によっては長い期間採れるので、採取の時期でもかなり違うし、同じ昆布でも部位ごとでも味は違いますね。一般市場だと種類や産地以外の情報はなかなか伝わってないですが、そういった細かな情報をもっと広まれば、昆布の魅力が再発見してくれる消費者が増えるんじゃないかと思っています」。

そんな味わい豊かな昆布を楽しめる体験が、利き酒ならぬ、利き昆布。ダシの風味や香り、昆布そのものの食感を利き比べるというもので、荒井さんが昆布大使として開催するワークショップでも実施しているとか。「比べてみると、それぞれの昆布の違いがよくわかるんです。『羅臼はパンチがあつておいしいね』『上品な風味の利尻が好み』など、様々な声が聞けて楽しいですよ。それに対して私はよく『生まれ育った地域や慣れ親しんだ味をおいしいと感じるんですよ』なんて話なんです。昔からざらウソじゃないと思うんです。昔からずっと日本人は昆布を食べてきたし、日本人の遺伝子にその情報が入っていると考えると楽しいじゃないですか」。

生産者と消費者をつなぐ架け橋に

を担ってきた昆布を、昆布の消費が急降下している今だからこそ日々の暮らしに取り入れてほしい。それは切実な思いです」。



カットした昆布を2gほど60ccのお湯に浸けて10分ほど置き、出た出汁の風味や香りなどを利き比べる

●福井正一連載対談
「昆布と豆で世界を救う」

ベシタリア株式会社
代表取締役社長
小池 聡
Koike Satoshi

対談

フジッコ株式会社
代表取締役 社長執行役員
福井正一
Fukui Masakazu

世界では温暖化による栽培環境の変化や爆発的な人口増加にともなう食糧危機、国内では就農者の高齢化など、いま農と食をめぐる社会課題が深刻化しています。そこで今回は、植物科学やテクノロジーを活用したスマート農業などのソリューションで、農と食と健康の課題に取り組むベシタリア株式会社代表の小池聡さんをお迎えし、持続性の高い農と食の実現について語り合いました。

100年後も豊かな農と食を持続させるために



Menu
Let's Try!
アレンジメニュー

アジのなめろう風 塩こんぶ仕立て

夏が旬のアジを使い、夏野菜のしょうがと青しそを加えてなめろうに。「ふじっ子(塩こんぶ)」を使うと、より奥深い味わいに仕上がります。

- 材料(2人分)**
- アジ(生食用)140g(正味)
 - 「ふじっ子(塩こんぶ)」..... 25g
 - しょうが1/2片(約10g)
 - 青しそ1枚
 - みょうが1個
 - 青ねぎ 2本
 - みそ 小さじ2
 - みりん 小さじ2
 - 白ごま(煎りごま) 小さじ1
 - 白ごま(すりごま) 小さじ2

- 作り方**
- ①アジは3枚におろし、皮をはがして骨を抜き、粗みじんにしたあと包丁でたたく。
 - ②しょうがは千切り、みょうがと青ねぎは小口切りにする。
 - ③「ふじっ子(塩こんぶ)」、みそ、みりん、白ごま(煎り・すりの両方)、すだち汁をボウルに入れて混ぜ、①と②を加えて和える。
 - ④器に盛り、刻んだ青しそをトッピングする。



レシピ Point

- 上記はごはんのおかずとして食べる分量なので、おつまみの場合は上記の半量でも十分です。
- 刺身のアジを使うと、より簡単に作れます。
- 刻んだタイプの塩こんぶ「ふりふり塩こんぶ」もおすすです!

洋風にアレンジするなら...

- 青しそ・しょうが・みょうがの代わりに、パセリ・にんにく・オリーブ・ミニトマトなどを使い塩こんぶとオリーブオイル、ペッパーで味付けをすると、簡単に洋風テイストにアレンジできます。

日本の技術で地球温暖化や食糧問題に貢献

福井 ベジタリアアでは、多岐にわたる事業に取り組みられていますね。まずはその概要をご紹介いただけますか。

小池 最新の科学とテクノロジーを活用して、農・食・健康・環境などの社会課題を解決し、地域経済の活性化をめざす活動をしています。具体的には、日射量、温度、湿度、土壌水分、養分などの環境データや植物の生体データ等を活用した次世代スマート農業の提案や、植物の病害虫を総合的に防除するベジタリアア[※]植物病院[®]の運営、さらに北海道から九州まで全国の自社・提携農場で研究・実証のほか農作物の栽培・加工・販売も行っています。

福井 植物病院[®]とは、どういったものなのでしょうか。

小池 農業は「病気・虫・雑草・天候との戦い」といわれており、世界の農業生産可能量の3分の1は病虫害・雑草害による被害で喪失しているんです。これは全世界で年間約8億人分の食料にあたり、世界の飢餓人口に匹敵します。私も

種苗ができたあかつきには、世界中に種苗を送って昆布を養殖し、世界各地の海に昆布の森を広げたいと考えています。

小池 フジッコさんの取り組みが海からだとすれば、私たちベジタリアアは陸から温室効果ガスの削減に取り組んでいます。水田の土壌には酸素が少ない条件でメタンを作るメタン生成菌という嫌気性の微生物が住んでおり、水田に水を張り酸素がなくなるとメタンが発生します。そこで、田んぼから度水を抜いて田んぼを乾かす「中干し」の期間など、水田の水管理をプログラム化することによって、メタンの発生を約30%削減することができます。

福井 メタンは二酸化炭素よりも強い温室効果を持つといわれていますから、素晴らしい取り組みですね。海から陸から、温暖化を防ぐソリューション



農業を始めた当初は、病虫害で作物が大きな被害を受けました。ですが、実は主要な病害虫発生メカニズムが解明されていて、特に施設栽培では環境をコントロールすることにより病虫害はある程度防ぐことができますし、露地栽培であれば病虫害の発生を予防することにより被害を軽減することができるんです。そこで、東京大学植物病理学研究室などと提携し、病虫害の「予防的措置」「診断・判断」「最適な方法による防除」といったソリューションの研究・開発を行っているのが、植物病院[®]なんです。

活用されることで、食糧問題の解決策のひとつになりうるのではないのでしょうか。食糧問題といえは、世界人口の増加とともに、気候変動による影響も指摘されていますね。

小池 そうですね。先日長崎を訪れた際、沖縄の県魚で奄美大島付近が北限であったケルケン(タカサゴ)が近年では長崎でも見られるようになったと聞きました。

福井 実は、私たちフジッコの根幹ともいえる食材の昆布も、収穫量が減ってきているんです。その原因のひとつは、やはり温暖化だといわれています。昆布は北海道など冷たい海で育つ海藻。それが海水温の上昇により、昆布の生育環境と合わなくなってきた。昆布は私たちの事業の柱のひとつですからね、これも



研究がおこなわれている施設(北海道大学北方生物圏フィールド科学センター)

昆布の種苗

のひとつとしての農の有効性を再認識する時期が来ているのだと思います。

就業人口が減少しシユリンクする日本の農業・漁業

福井 先ほど気候変動による収穫量の減少の話題がありました。日本では農業従事者の高齢化や、後継者・新規参入者の不在といった労働力不足も収穫量減少の要因のひとつとなっていますね。小池さんは、農業従事者の増加や農作物の収穫量アップには、何が必要だと思われませんか？

小池 農家の子どもたちは農業の大変さをよく知っているので、後を継ぎたがりません。また、新規就農者は

きちんと農作物を作れる技術が身につく、稼げるようになるには時間がかかります。そのため、なかなか農業従事者の人口は増えませんね。ただ、やはりここでもデータの活用が可能です。新規就農者が持つていなくて、熟練の農家さんが持つているものに「経験」「勘」「匠の技」があります。これらは共有の難しいことといわれていますが、「経験」でうまくいっていることには科学的根拠があるはずですし、「勘」も計測器などを使えば数値化できることも多いんです。こうしてさまざまな農業データを「見える化」し、またセンサーなども活用して作物にとつて理想的な環境を見逃さないことで、新規就農者であつても早い段階から

稼げる農業を実現することが可能になります。ただし、私たちの研究では「匠の技」の中には、まだ解明できていないものが多いんですけれどね。

福井 新規就農者であつても「経験」や「勘」を最初から手に入れて農業を始められるというのは、これまでの農業から考えると大きなアドバンテージですね。新規就農の安心感が増しますし、参入障壁はかなり低くなりそうです。

小池 収穫量アップについては、病虫害による栽培ロスの削減や気候変動などにも対応した栽培アルゴリズムの開発に加え、機械化や大規模化を推進する必要があると思いますね。

福井 実は、昆布の収穫もかなりの重労働なのですが、なかなか機械化が進まないんです。昆布漁では、海底に根を張っている昆布を、船の上から「カギ棹」と呼ばれる道具で引き上げるのですが、これが重い。漁師の高齢化が進むなか、それも収穫量減少の「因」となっています。

小池 日本の農業や漁業には、昔から続く生産・流通構造があります。日本の人口がどんどん増加していた高度成長期には、その構造がうまく機能して



※「植物病院」は一般社団法人植物医科学協会の登録商標です。

いましたが、人口が減少に転じ、食の多様化が進む現状には、合わなくなってきた部分もある。昔ながらの構造が農家の選択肢を狭め、機械化・大規模化がしにくくなっているんですね。ここは越えていきたい課題ですね。

食の安全と健康のために できること

福井 小池さんが「健康」に興味を持たれて農業を始めたように、フジッコも健康創造企業をめざしており、「健康」は創業時から大きなテーマです。現在は、フジッコの基盤ともいえる食材の昆布と豆を通して、人と地球の健康に貢献する活動「昆布と豆で世界を救う」を始めています。北海道大学との昆布の共同研究も

その一環です。一方の豆は、生育による環境負荷が動物性たんぱく質よりも小さい優秀な食品。より多くの方々に召し上がっていただくため主食のように食べられる「ダイズライス」を開発したり、インフラボンが27倍、ポリフェノールが14倍含まれている黒大豆の品種「フジクロ」を開発したりと、挑戦を続けています。黒豆といえば「丹波黒」が有名ですが、「フジクロ」は「丹波黒」を品種改良したもので、栽培に手間がかからず、収穫量も多く、ある程度機械化や大規模化に対応できるように草型（生育した後の植物の形）も改良しています。

小池 大豆や黒豆などのマメ科植物は、窒素固定をする点も魅力ですね。窒素固定とは、マメ科植物の根っこにいる微生物の根粒菌が大気中の窒素をアンモニアに変換することで、窒素肥料として植物に循環的に利用され、化学肥料への依存度を軽減し、持続可能な栽培が可能になります。

福井 私たちも一般の方々に豆や昆布の魅力や、産地のこと、生産者さんのことなどをもっと知ってもらいたい

商品・生産者と消費者との 接点を作り魅力ある食を届ける

小池 私たちベジタリアが最近注力している取り組みをご紹介しますと、産地と加工工場を一体化したスマートフードファクトリーというものが。これは、産地全体をつの食品工場に見立てる取り組みです。原料となる農作物は気候や土壌環境などの違いによって収穫時期にズレがでますから、収穫時期を迎えたものからその日に必要な量だけをジャスト・イン・タイムに収穫して、新鮮なうちに加工して出荷する。産地全体を体としてみることでロスなく原料の農産物の安定供給と加工ができますし、有機栽培などを絡めれば高付加価値も可能です。

福井 実は、私たちフジッコも同じような取り組みに参画しているんですよ。高齢化や過疎化に悩む離島や地方の食にスポットをあてる活動を実施する離島振興地方創生協会の正会員になっているんです。この協会は、食品メーカーや流通、小売など食に関わるさまざまな企業が集まってバリューチェーン

を構築し、生産者が作った付加価値の高い商品を生産者に届けることで地方創生につながる取り組みを行っています。先日私も長崎県の対馬へ講習会と視察に行き、肉厚のシイタケなど目を見張るような食材に出会いました。

小池 これまでは、生産者は生産だけ、加工業者は加工だけ、流通業者は流通だけを担ってききましたが、これを一体的に完結させる6次産業化の動きは、全国で起こっていますね。生産者がその作物をどういった思いで育てたか、どんな工夫をしているのか、加工の際にはどんな点に気を配っているのか、そういった二連のストーリーが、商品に付加価値を生み出し、ブランディングに貢献します。

福井 ええ、まだまだそこまではお呼びませんが、私たちフジッコも生産者さんとのつながりを深め、生産者さんの思いが伝わるような物語性のあるものづくりをしていきたいですね。そして、生産者さんも消費者も幸せになる持続可能な農と食に貢献したいと思えます。本日は貴重なお話をありがとうございました。



昆布など温室効果ガスの削減に貢献する海洋生物はブルーカーボンと呼ばれる



丹波篠山市での黒枝豆収穫体験の様子

と思い、親子で黒豆の作付け・収穫・調理を体験できる、基幹商品のひとつ「丹波黒黒豆」をテーマにした兵庫県丹波篠山市での食育体験イベントを開催したり、社屋のキッチンスタジオを使って料理教室やセミナーを実施したりしているんですよ。今は

残念ながらコロナ禍で中止していますが、フジッコでは神戸と東京にある2つのビルをFFセンターと呼んでいます。FFとは「Foods & Foods Future」の略で、食と食品の未来を作るという意味を込めて名付けました。

小池 今日お邪魔している神戸本社も、FFセンターのひとつなんです。ぜひ早く、料理教室などを開催できる日常に戻ってきてほしいですね。



○プロフィール 小池 聡(こいけ さとし)

1959年生まれ。ベジタリア株式会社 代表取締役社長。IT・投資業界での多彩な活動を経て、東京大学の社会人向けの講座「東大EMP」を受講。「健康」とそれを支える「食」「農業」「環境」に興味を持ち、農業研修を受け就農。ICTを活用した農業で収穫量の増加を実感し、ベジタリア株式会社の設立へ。経済産業省や文部科学省の事業などの委員も務める。

○プロフィール 福井 正一(ふくい まさかず)

1962年生まれ。フジッコ株式会社 代表取締役社長執行役員。東北大学大学院卒業後、1995年フジッコ入社。2004年代表取締役社長に就任。2020年には創業60周年を機に、経営改革「ニュー・フジッコ」を発表。昆布と豆で人と地球の健康に貢献する取り組み「昆布と豆で世界を救う」も推進している。

※「丹波黒」とは兵庫県丹波地方発祥の黒大豆の品種



知る得! 栄養学 ①

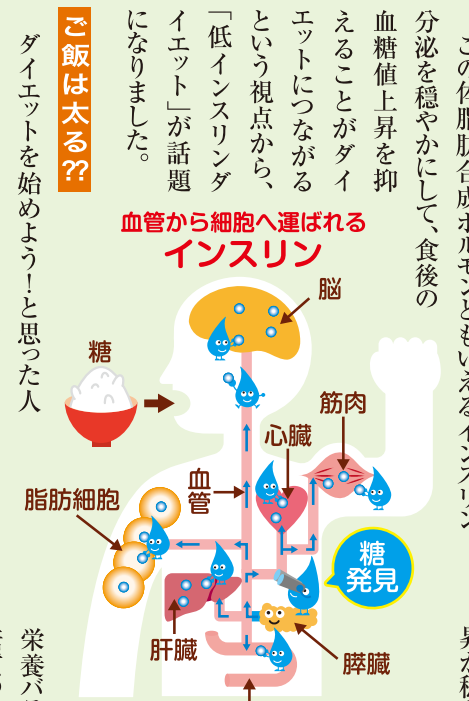
本多京子先生 医学博士・管理栄養士
 実践女子大学家政学部食物学科卒業後、東京医科大学で医学博士号を取得。テレビや雑誌では健康と栄養に関するアドバイスやレシピを多数作成。栄養と料理に関する著書は60冊以上で、近著に『シニア世代の食材冷凍術』（講談社）がある。

「炭水化物」は足りていますか？

私たちが生きていくために必要なエネルギー源になる3大栄養素(炭水化物・脂質・たんぱく質)のうち、一番比率が多いのが炭水化物です。炭水化物は糖質とも呼ばれますが、お砂糖のように甘味があるものばかりでなく、米や麦のように主食になるものや食物繊維なども含まれます。かつては、糖質＝太るとわれていましたが、現在ではカロリー源にならない食物繊維も糖質の仲間として分類されているのです。つまり、糖質には過剰摂取が高血糖や肥満につながりやすいものと、エネルギー源として利用されにくく、ダイエットや「腸活」に役立つものがあります。

食後の血糖値の上がり方に注意!

食事をすると血中のぶどう糖が増えて、血糖値が高くなります。一定以上になると、すい臓からインスリンというホルモンが分泌され、過剰な血糖を糖を脂肪細胞に蓄え、血糖値を一定に保とうとします。そのため、糖質の過剰摂取は、脂肪細胞の肥大化につながり、肥満を招きます。



的にエネルギーになる糖質です。それには粒食のご飯がおすすすめ。食物繊維の多い玄米や雑穀米などが理想的ですが、白米でも、パンに比べて、ご飯の方が食後の血糖上昇が穏やかなためです。

和食は、エネルギーバランスのよい組み合わせ

毎食、茶碗一杯〜杯半のご飯に汁三菜を整えると自動的に栄養バランスが整います。和食の副菜には野菜類や海藻・きのこなど食物繊維が多い食材が多く使われるため、カロリー控えめな栄養バランスが良く、しかもご飯に含まれる糖質の食後の血糖上昇が穏やかなからです。



ご飯は太る??

ダイエットを始めよう!と思った人がまず始めるのが、糖質制限や糖質カット。主食のご飯を減らすことから始める人も多いようです。「ローカーボ」や「ロカボ」という糖質制限を表す言葉も話題になりました。でも、バランスの良いエネルギー摂取を心がけるなら、2日のエネルギーの約60%(50〜65%)は糖質から摂取するのがよいといわれています。糖質は体ばかりでなく、脳のエネルギー源としても重要だからです。理想的なのは、体内でゆっくりと燃えて持続

食事を抜けば、おやつを食べても太らない?

一日の総摂取カロリーが同じなら、食事を抜いてその分スイーツで小腹を満たしてダイエットという人もいますが、必要な栄養素が取れなければ体内で糖質をエネルギーに変えることができません。おやつは時々のお楽しみと心得て楽しみましょう。

夏野菜ととろろ昆布のせご飯



Recipe!
 本多京子先生のレシピ



●栄養価(1人分) / エネルギー量 269kcal、塩分 0.6g

材料(2人分)

- きゅうり.....1/2本(50g)
- オクラ.....2本(20g)
- みょうが.....2個(30g)
- ミニトマト.....2個(20g)
- 青しそ.....4枚
- 削り節.....5g
- 純とろ.....2つまみ(6g)
- 白出汁(又は醤油).....小さじ1
- ご飯.....小丼 2杯分(300g)
- 白炒りごま.....少々

作り方

- ①きゅうりは薄切り、オクラは塩もみしてからさっと茹でて薄切りにする。
- ②ミニトマトはヘタを除いてザク切り、みょうがと青しそは細切りにする
- ③ボールに①②削り節、純とろ、白出汁を入れて軽く混ぜる。
- ④器に盛ったご飯に③を盛り、白炒りごまを散らす。

栄養メモ

昆布に含まれるフコイダンやアルギン酸などの水溶性食物繊維には、血糖値やコレステロールの上昇を穏やかにしたり、免疫力をサポートする働きがあるといわれています。また、旨味成分のグルタミン酸も多いので、みずみずしい夏野菜との相性は◎。塩分控えめでも野菜がたっぷり食べられます。暑くて食欲がない時は、冷たい緑茶をかけて冷やし茶漬けにするのもおすすめです。「フジッコ(塩こんぶ)」を少々加えると、旨味と塩味がプラスされてさらに美味しくなります。



本多京子先生の
レシピ



トマトたっぷり焼きうどん

●栄養価(1人分) / エネルギー量 342kcal、塩分 1.9g



材料(2人分)

- 冷凍うどん(または茹でうどん) 2玉(360g)
- ミニトマト 10~12個(150g)
- 玉ねぎ 1/2個(130g)
- ベーコン 2枚(40g)
- ふじこ煮 しそ昆布 2つまみ(12g)
- 青しそ(せん切り) 4~6枚分
- サラダ油 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 醤油 小さじ1
- 削り節 5g
- 粗びき黒胡椒 少々

作り方

- ①ミニトマトはヘタを除いて半分に切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る
- ②フライパンに油を熱してベーコンを炒め、脂が出てきたら玉ねぎを炒め合わせる。
- ③②に茹でうどん(又は解凍したうどん)を加えて炒め、油が回ったらミニトマトも加えて炒め合わせ、酒と醤油を加える。
- ④最後に削り節を加えて全体を混ぜ合わせて皿に盛り、青しそとしそ昆布を合わせたものを乗せて、粗びき黒胡椒をふる。

栄養メモ

焼きそばや焼きうどん作りには、醤油やソース、オイスターソースなどを使うことが多く、塩分が多くなりがちです。そこで、このレシピでは、旨味と香りを活かして美味しく減塩しました。トマトと昆布に多く含まれる旨味成分のグルタミン酸に鰹節のイノシン酸をプラスした旨味の相乗効果に加えて、しその香りや黒胡椒の辛味で薄味でも物足りなさを感じません。

材料(2人分)

- じゃが芋 2個(正味240g)
- 豚ひき肉 50g
- 万能ネギ(小口切り) 30g
- 酒 大さじ1
- 「減塩ふじっ子(塩こんぶ)」 2つまみ(6g)
- 片栗粉 大さじ1
- サラダ油 大さじ1

〈たれ〉

- 醤油 小さじ1
- 酢 小さじ2
- A 白炒りごま 少々
- 一味唐辛子 少々
- ごま油 少々

作り方

- ①じゃが芋は水少々をふって耐熱性のボールに入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ600Wに6分かけてそのまま5分むらし、粗熱が取れたら皮をむいてボールに入れ麺棒かフォークなどでつぶす。
- ②豚ひき肉に万能ネギ、酒大さじ1を混ぜたものと「減塩ふじっ子(塩こんぶ)」、片栗粉を順に加えて生地を作り、8等分して形を整える。
- ③フライパンに油を中火で熱して②を並べ、3分ほど焼いて焼き色が付いたら裏返してさらに3分位焼いて皿に盛る。
- ④好みでAを合わせたタレを添える(タレをかけると、韓国風の味わいが楽しめます)。



栄養メモ

紫外線が強くなる夏は、メラニン色素が蓄積してシミが増えやすくなります。メラニン色素の合成には、チロシナーゼという酵素がかかわっていますが、この酵素の働きを抑えてメラニンの生成を防ぐのがビタミンCです。加熱することでじゃが芋のでんぷんが糊状になってビタミンCの流出を防ぐので、茹でるよりレンジ加熱がおすすめです(加熱後のビタミンの残存率が高くなります)。じゃが芋に塩昆布を加えれば、肉が少なくても、旨味たっぷりで美味しく仕上がります。

●栄養価(1人分) / エネルギー量 249kcal、塩分 0.5g(たれを除く)



本多京子先生の
レシピ



じゃがいもの焼きコロケ





◎代表インタビュー

昆布と豆で世界を救う

「ニュー・フジッコ」の実現に向けて

フジッコは1960年に創業しました。その頃は、高度経済成長期の真っただ中。スーパーマーケットのチェーン店が全国各地に建設され、フジッコの昆布の佃煮や煮豆が売り場にずらりと並び、業績も右肩上がりに伸びていきました。当時の従業員たちは、多くの人々に自社の商品を食べただけで働くことがうれしく、寝食を忘れて仕事に励んでいました。

あれから歳月が流れて、「寝食を忘れて」といった働き方は今の時代にそぐわなくなりました。また、日本の人口が減少に転じ、業績も当時のような飛躍的な拡大は見込めません。ただ、私たちは昆布と豆のトップカンパニーです。これからも昆布と豆で社会に貢献し続けることが使命です。そこで、2020年に60周年を迎えたのを機に、企業風土改革と生産性向上を一体的に進める経営改革「ニュー・フジッコ」を発表しました。

「生産性向上」「働き方改革」の取り組みが進行中です。今、まさに改革途上の「ニュー・フジッコ」ですが、3本の柱の中でも特に勢いを持って進んでいるのが働き方改革です。ダイバーシティ推進、残業ゼロ、女性はもちろん男性の育休取得、希望する職種に就ける社内公募制度や社内インターンシップ制度など環境が整い、以前にもまして従業員のだれもが働きやすい会社になりました。

3つの中でもとりわけ働き方改革を注力しているのには理由があります。それは、私たちフジッコが目指すのは「自然の恵みに感謝し、美味しさを革新しつづけ、全ての人々を元気で幸せにする、健康創造企業」だからです。「全ての人々」にはフジッコで働く従業員も含まれており、まず私たちが幸せに働くことにより、人々の元氣と幸せ、そして自然環境の保全に貢献できると考えているからです。



フジッコが創業以来大切にしてきた食材である、大豆と昆布には、まだまだ新しい、健康食材としての価値がある

共同研究を行っています。

インターナショナルブランディングともいえるこの「ニュー・フジッコ」の3本の柱と同時に、アウターブランディングとして「昆布と豆で世界を救う」という、私たちの企業価値を社会に知っていただく取り組みも強い意志を持って進めています。これは、フジッコが昔から大切にしてきた美味しい食材「昆布と豆」の、人々の健康と地球の健康に対する可能性に注目したものです。

一方の大豆は、良質なたんぱく質、植物性油、イソフラボンなどが含まれる食材です。生育による環境負荷が動物性たんぱく質よりも小さいことでも知られています。フジッコでは、多くの人に大豆を食べていただきやすいよう大豆を主原料にしたお米状の商品「ダイズライス」を開発しています。

昆布は食物繊維、ミネラル、フコイダン、アルギン酸などの健康づくりに欠かせない成分を含む食材です。光合成の際に二酸化炭素を吸収するブルーカーボンとしても注目されています。世界中に昆布の森を広げ、

社内に向けては、時代にふさわしい「ニュー・フジッコ」への改革を…。社会に対しては、昆布と豆で人々の健康と地球の健康に貢献する私たちの姿勢を…。改革と情報発信の両輪を回しながら、今後もフジッコは歩み続けます。



フジッコ株式会社
代表取締役社長執行役員
ふくい まさかず
福井 正一

豆と昆布のトップメーカーとしてその価値を追求することに加え、新しい食領域への事業拡張や海外をはじめとする新市場の開拓にも積極的に取り組む。「食で健康を守る」が信条。

現在、北海道大学とともに、温かい海でも育つ昆布をつくる品種改良の



「おまめさん丹波黒黒豆」 ITI優秀味覚賞 最高位3つ星受賞!

International Taste Institute(国際味覚審査機構 通称:ITI)が行っている優秀味覚賞認定において、「おまめさん丹波黒黒豆」が最高位である3つ星を受賞いたしました。ITIはベルギーのブリュッセルに拠点を置く食品・飲料品の評価および認定における世界的リーダーで、世界屈指のシェフ・ソムリエがプロの目線で厳しい評価が行われます。受賞を機にパッケージもリニューアル。世界が認めた3つ星の味をお召し上がりください。



内容量:135g/375円(税込)
賞味期間:90日



「熱中症予防声かけプロジェクト」パッケージ登場!

フジッコは、環境省や地方自治体、民間企業が共同で呼びかけする国民運動の「熱中症予防声かけプロジェクト」に賛同しています。昨年に続き、今年も期間限定パッケージが登場します。



内容量:28g
163円(税込)
賞味期間:11ヶ月



内容量:48g
235円(税込)
賞味期間:11ヶ月



内容量:30g
194円(税込)
賞味期間:11ヶ月

期間:2022年5月下旬~8月下旬頃まで

「アウトドア」サイトを開設!

「ふじっ子(塩こんぶ)」を、食卓はもちろん、あらゆるアウトドアシーンで楽しむことができるよう、自慢のレシピを開発しました!日本初のキャンプ料理レシピサイト、「ソトレシピ」とのコラボメニューにご注目下さい。



5月23日(月)公開

数量限定で旭化成 Ziploc® が もらえる「店頭キャンペーン」開催!

6月下旬より一部店舗にて「ふじっ子(塩こんぶ)」を購入した方に、アウトドアシーンで活用できる「Ziploc®」をプレゼント!



景品概要:食品保存袋 Ziploc® Mサイズ 2枚入
配布数量:限定5万個(全国)

読者の声をお届けする

ビーンズライフ Familyボイス

皆さまからお寄せいただいた声の一部をご紹介します。

お便り募集中!

- フジッコ商品を使ったおすすめの食べ方やアレンジ方法
- フジッコ商品の活用法
- Beans Lifeの感想などを教えてください。

T.Yさん(京都府)

いつもは冊子で読んでいたのですが、環境の為にデジタル化して素晴らしいと思います。

M.Nさん(大阪府)

デジタルブックになってとてもいいと思います。読みやすい。

K.Hさん(東京都)

とても見やすく、内容も充実しています。

S.Tさん(京都府)

貴社の商品へのこだわりが感じられ、より安心して食べることができます。



ご応募はコチラから

フジッコ IR 情報

フジッコでは、弊社の商品をご愛顧いただき、また株主としても長期的にご支援いただける「ファン株主づくり」を進めています。ファン株主の皆さまに、今知っていただきたい旬の情報をお届けします。

ファン株主 NEWS

2021年度決算を発表

2022年5月13日、2021年度決算を発表しました。

2021年度の結果

売上高 550億74百万円 (前期比3.9%減)	営業利益 31億52百万円 (前期比27.0%減)	経常利益 35億6百万円 (前期比25.6%減)	当期純利益 21億15百万円 (前期比37.9%減)
--------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	----------------------------------

※ 売上高の増減率は、参考情報として2021年度と「収益認識会計基準」適用後の2020年度と比較で算出しております。
※ 当期純利益は親会社株主に帰属する当期純利益になります。

“ニュー・フジッコ”の取り組み

当社は、2020年より経営改革“ニュー・フジッコ”の創造に取り組んでおります。今回は、改革の進捗状況についてご報告いたします。2022年度は、「工場運営の改革」と「DXの推進」について重点的に取り組みます。

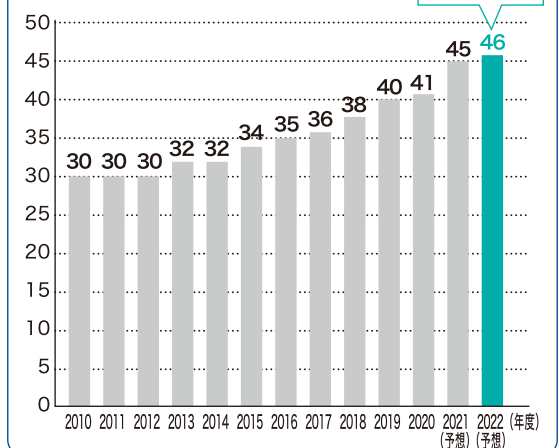
【取り組み成果】…………… 定量成果3.9億円

- ・現金ゼロ化
- ・立替払いのクレジット化
- ・社員優待販売を廃止
- ・会社幹旋の仲介業務(財形、保険等)の廃止
- ・不採算事業の整理
- ・デリカ事業の独立
- ・遊休不動産の整理
- ・決裁制度改革
- ・仕入先・得意先口座数の半減
- ・預り金ゼロ化
- ・商品アイテム(SKU)数50%カット
- ・残業ゼロの取り組み

【これからの取り組み】

- ・工場運営の改革
- ・DXの推進

1株当たり年間配当金の推移 (単位:円)



2022年度の業績予想

2022年度の業績予想は以下のとおりです。

売上高 553億円 (前期比0.4%増)	営業利益 32億円 (前期比1.5%増)	経常利益 34億50百万円 (前期比1.6%減)	当期純利益 24億円 (前期比13.4%増)
----------------------------	----------------------------	--------------------------------	------------------------------

※ 当期純利益は親会社株主に帰属する当期純利益になります。 ※ 本数値は、2022年5月13日に公表した数値です。

《フジッコの株主になりませんか?》

フジッコ「ファン株主」にご興味を持たれた方は、フジッコIRサイトをチェック!

フジッコファン株主

検索

※本ページは、フジッコ株式会社に関する情報提供のみを目的とするものであり、証券の募集や勧誘を目的とするものではありません。



おかず畑 野菜炊き合せ

内容量: 155g / 302円(税込)
賞味期間: 60日(要冷蔵)

普段とりにくい野菜がたっぷりとれる総菜「おかず畑 野菜でバランス」シリーズ。調理に時間のかかる4種類の具材を、利尻昆布と2種類の鰹節(荒節・枯節)の『コク極みだし』で、素材の旨味を活かした美味しさに仕上げました。

Renewal



Renewal

おかず畑 おぼんざい小鉢 ひじき煮 2P

内容量: 42g×2 / 224円(税込)
賞味期間: 60日(要冷蔵)

食べきりサイズのお惣菜が買い置きでき、そのまま食卓に出せて便利な「おかず畑 おぼんざい小鉢」シリーズ。利尻昆布と鰹のだしで風味豊かにふっくらと煮染め、野菜だしを加えてまろやかな味に仕上げました。



Renewal

減塩ふじっ子 超徳用袋

内容量: 120g / オープン価格
賞味期間: 11ヶ月

「ふじっ子」のおいしさそのままに、塩分をひかえめにした「減塩ふじっ子」の大容量タイプ。昆布ふっくら、うま味たっぷりの美味しさと減塩を両立させました。ぜひ、お試しください。



Renewal

ふじっ子 超徳用袋

内容量: 140g / オープン価格
賞味期間: 11ヶ月

細切りした北海道昆布をじっくり炊き上げ、昆布のうま味を引き出した、肉厚でうま味たっぷりの超ロングセラー商品の大容量タイプがリニューアル。ごはんやおにぎり、お茶漬けはもちろん、万能調味料としてご使用ください。



フルーツセラピー バレンシアオレンジ

内容量: 150g / 172円(税込)
賞味期間: 90日(要冷蔵)

フルーツ本来の香りと味わいが特徴のフルーツゼリー「フルーツセラピー」の品質とパッケージがリニューアル。甘酸っぱくジューシー感あふれる美味しさのバレンシアオレンジや数量限定のゴールデンパイナップルなど5品種をラインナップ。

Renewal



フジッコ2022年 夏 SUMMER

新商品・リニューアル 商品情報

「おいしさ、けんこう、つぎつぎ、わくわく。」をスローガンに、フジッコは安心・安全な食品をご提供しています。

New

おまめさん おかず豆 ひじきと枝豆

内容量: 150g / 216円(税込)
賞味期間: 90日(要冷蔵)

毎日みんなに美味しく、体に良い料理を食べてほしいと思っている人のことを考えた、「あっさりだしのおかず豆」シリーズが新発売。人気の「ひじき」「枝豆」を組み合わせ、シャキシャキとした食感の「ミズクワイ」がアクセントになっています。



New

おまめさん おかず豆 ごぼうとれんこん

内容量: 150g / 216円(税込)
賞味期間: 90日(要冷蔵)

調理に手間のかかる「ごぼう」と「れんこん」を使用した、素材の風味が感じられるやさしい味わい。あっさり味なので、楽しみ方はいろいろ。食卓の一品として、さまざまな料理の副菜としてお使いください。



徳用さつまいも甘煮

内容量: 300g / オープン価格
賞味期間: 90日

指定農場で育てた、ホクホク食感が特長の紅あずまを焼き加工することで、サツマイモ本来の風味を味わえる商品が新登場。弁当や食卓のおかず、おやつなど、さまざまなシーンで楽しめる自然な味で家族でも満足できる大容量パックです。

New





季節を彩る

和食文化

夏

しゃぶしゃぶと出会ったときには、そのおいしさに感動したものです。

しゃぶしゃぶのルーツは

「すき焼き」

京都育ちの私にとって夏の食材で印象深いのは、鱧。生命力が強く、海から離れた暑さ厳しい京都まで生きてきたまま運べ、「梅雨の雨を飲んでおいしくなる」と言われるように祇園祭りの頃には脂ものり、まさに旬を迎えます。そのため祇園祭りが「鱧祭り」と呼ばれるほど鱧は欠かせない存在になりました。子供の頃によく食卓に登っていたのは梅肉でいただく「落とし」や、焼いたもの、卵とじなど完全に火が通ったもの。近年は輸送等の技術の進歩で生でもいただけるようになり、子供の頃は知らなかった

今や定番となつて多くのお料理屋さんでいただけるようになった鱧のしゃぶしゃぶ。実は淡路島のすき焼きが原点の様な気がします。鱧は淡路島のすぐ南に位置する沼島(ぬしま)のものが最上級とされます。鳴門海峡の速い潮流のおかげで身は引き締まり、海底に新鮮な水が供給されるため、エサとなる子魚が豊富だからです。ただし京都で高い値がつく鱧は程良い大きさ。そのため寸法の合わないものは地元で消費されます。これを民宿や料理屋さんでは淡路産のたまねぎと合わせてすき焼きにして提供

するようになりました。もとは漁師たちが始めたソウルフードとも言われるべき絶品のすき焼きですが、お座敷では匂いが強すぎます。そこで京都ではしゃぶしゃぶで、というわけです。

和食ならではの

「走り」「旬」「名残」

7月末〜8月下旬の1か月ほどが最盛期の鱧は、さつと湯通しするか、焼くなどして半生で食べるのがおすすです。その後子を持つと、子は卵とじに。そして9月も末になると産卵が終わり、脂も少なくなつて枯れた味わりになってきます。ちょうどその頃、丹波の松茸が出始めるので、鱧と松茸のお鍋やお椀をいただく、これがいわゆる出会いものです。脂があつさりしてきた鱧は主役ではなく、

松茸の旨味を引き立てる名脇役。松茸の繊細さにはこのくらいの脂がよく合います。外国産松茸を使つて6月頃から提供するお店もありますが、実は「鱧松」が一番おいしいのは晩秋です。食材の出始めを「走り」、最盛期は「旬」、旬を過ぎたころを「名残」と言いますが、「鱧松」は「名残」を楽しむ料理です。「走り」「旬」「名残」とそれぞれの味わいを季節の移ろいとともて楽しみ、「出会いのもの」に心躍らせる。和食ならではの季節感です。

後藤 加寿子先生

料理研究家・和食文化国民会議副会長



日本料理の伝統を現代のライフスタイルに生かした提案で、次世代への継承活動を行っている。「京都和食文化賞」受賞。著書に「和食のおさらい事典」「おいしいね。まずはおだして。」など多数。「茶懐石に学ぶ日頃の料理」は、フランスのグルマン世界料理本大賞と辻静雄食文化賞を唯一W受賞。

recipe! 後藤加寿子先生 和食のレシピ 夏



鱧の卵とじ

作り方

- ①鱧は皮のぬめりを包丁の背でとり、縦半分に分けてから3cm幅に切り、玉ねぎは7mmの薄切りにする。
- ②小さめのフライパンにAと玉ねぎを入れて火にかけ、透き通ってきたら、鱧を加えて煮る。
- ③鱧にほぼ火が入ったら溶き卵を回し入れ、半熟状になったら三つ葉をちらし入れ火を止める。
- ④器に盛り、純とろを上のにせる。

レシピのPoint

関西では、初夏になると鱧の湯引きが出回ります。梅肉を少し付けて食べるのが一般的ですが、この湯引きを使うと更に手軽にお試いただけますよ!

材料(2人分)

- 鱧(骨切りしたもの) 200g
- 玉ねぎ 1/4個
- 卵 3個
- 三つ葉 1/2束
- 純とろ 適量
- A だし汁(昆布・かつお) 1カップ(200ml)
- うす口醤油 大さじ1 1/3
- みりん 大さじ2

春号のコラムとレシピはコチラ

「手まりずし」

春特集
会いにきます、
食の匠
兵庫県・淡路島

WEB春号に掲載した
記事をご紹介します。

淡路島産の果物・野菜の魅力を
ジャムで全国へ発信！

淡路島のいちご園 & ジャム店を訪ねて

淡路島でいちご園を営み、島内産の果物や野菜を使った
ジャムを製造販売する「山田屋さん」。
いちご園で収穫されたいちごのほか、
淡路島の豊かな食材をたっぷり使ったジャムは、
素材本来の味を大切にしたり、やさしくジュシーな味わいが評判で、
ジャムを通して淡路島の農産物の魅力を発信しています。
ジャムの素材には流通に乗らない規格外品も使用するなど、
食べられる食材を無駄にしない活動にも力を入れています。
そんな地域への思いにあふれたいちご園とショップを訪ねました。



Menu
Let's Try!
アレンジメニュー

「カスピ海ヨーグルト」を使ったサラダチキン ～ 春のいちごと一緒に～

サラダチキンは料理のレパートリーが広がるので、作っておくと便利です。
今回のレシピも季節ごとのフルーツでお楽しみください！
(オレンジ、キウイ、グレープフルーツ、パイナップルなど)



材料(4人分)

サラダチキン(2枚分)

- 鶏むね肉 2枚(600g)
- A { 「カスピ海ヨーグルト」 大さじ3~4
- 砂糖 小さじ1
- 塩 小さじ1/2
- すりおろしにんにく 小さじ1/2

ヨーグルトソース

- いちご 4~6個
- 「カスピ海ヨーグルト」 100g
- レモン果汁 大さじ2
- 塩 少々
- ブラックペッパー 少々
- ミントの葉 適量
- オリーブオイル 大さじ2
- くるみ 5~6個
- 粒マスタード ※お好みで 大さじ1でも 小さじ1

トッピング ※お好みで

- いちご 2~3個
- ミントの葉 適量
- レモン 1/6カット

作り方

- ①Aの材料を混ぜ、鶏むね肉とともに保存袋に入れてもみ込む。空気をしっかりと抜き、冷蔵庫で半日置く。
※時間がない場合は常温で30分置いておく
- ②鍋に①がしっかりと浸るほどの水を入れ、フタをして中火にかける。
- ③②が沸騰する前に弱火にし、10分間待ってから鍋から取り出して粗熱を取る。粗熱が取れたら、袋のまま冷蔵庫で冷やす。
- ④ソースを作る。いちごは8mm角に切る。くるみは乾煎りして粗めに刻み、ミントの葉をちぎる。
- ⑤くるみとブラックペッパー以外の材料をすべて混ぜる。
- ⑥③のサラダチキンを袋から出し、1cm幅に斜め薄切りにし、皿に盛り付ける。仕上げに⑤のソースをかけ、くるみとブラックペッパーをちらす。お好みでいちご、ミントの葉、レモンを添える。

レシピのPoint

- 保存袋は耐熱性のものを使いましょう。
- 半日置いておく時間がない場合、常温で30分置いておく。



淡路島のいちご農園

山田屋さん



豊かな緑と朝日に輝く 海にひとめぼれして淡路島へ

ひとめぼれし、2012年「淡路島
山田屋」を開店しました。

素材のおいしさをとらうり、 そのままジャムに

「淡路島 山田屋」を営む山田（
夫妻のいちご園とショップがあるのは、
兵庫県の淡路島北部。海と山に囲ま
れたのどかなエリアです。大学の農学
部の同級生だったお二人。卒業後は
農園で働きながら、いつか独立して自
分たちの農園を持ちたいと考えてい
ました。修平さんは大阪生まれ、優
子さんは香川生まれ。淡路島は、お
互いの実家のちよと真ん中でした。

淡路島を通るたびに見た島の自然に
ひかれて、この場所を自分たちの拠
点とすることを決意。紹介された高
台の農地から見える山と海の景色に

山田屋のジャムの魅力は何といつても
素材本来の味が活かしていることです。
もともとお菓子づくりが好きだった
優子さん。農学部卒業後、農業とのか

かわり方を模索するなかで、農作物
の生産ではなく、ジャムづくりやお菓
子づくりを通して農業とかわるこ
とを決めたそうです。

優子さんのおじいさんは兼業農家
です。「子どものころから農作業を
する祖父の姿を見ていたので、収穫



山田夫妻とお二人がひとめぼれした、高台から見える
淡路島の山と海

した農作物に対する農家さんの思い
がよくわかるんです。農家さんが大
切に育てた果物や野菜を使わせて
もらうのだから、素材の味わいを活
かしたシンプルなジャムづくりを心が
けています。意外に思われるかもし
れませんが、淡路島ではレモンやライ



ハウスの左に植えられているのはミモザ。3月になると鮮やかな黄色の花が咲く



広々としたいちご園を2時間も貸し切れるのはかなり贅沢

ム、ブラッドオレンジなども栽培され
ていて、本当にさまざまな食材があ
るんですよ。
山田屋には、淡路島の旬を追いか
けてつくられたジャムがいつも4〜5
種類は棚に並び、年間では30種類ほ
ど生産されています。

素材は淡路島産をメインに 厳選されたものばかり

ジャムに淡路島産の素材を使う理
由は、淡路島の食材の素晴らしさや、
農家さんの魅力をたくさんの人に
知ってもらいたいから。優子さんが淡
路島の農家を見てまわって交渉し、そ
の農家さんから果物や野菜などの素

材を直接仕入れていきます。

「農家から仕入れた果物や野菜で
ジャムをつくったら、販売する前にま
ず農家の方にジャムを食べてもらうよ
うにしています。手塩にかけて生産さ
れた方の意に沿うジャムにしたいから
なんです。また、農家さんはいったん農
作物を出荷してしまうと、お客様の
声にふれる機会はありません。私
たちにはジャムをショップで販売し
ているので、お客様の声を直接聞けま
す。農家さんに声を伝えると、とても
喜んでもらえて、その喜びが私たちの
やる気アップにもつながるんです」。

お客様がジャムを通じて素材を生
産した農園を知り、その農園を直接
訪ねたり、収穫された野菜や果物を

購入したりといった交流が広がるこ
ともあるそうで、それは非常にうれ
しいことだと優子さんが話してくれ
ました。
規格外品を使用することについ
ては、修平さんがこう語ってくれま
した。
「流通に乗らない果物や野菜は、最
終的には捨てられてしまうんです。で
もちよと小さかったり曲がっていた
りするだけ。そんな農作物をお金に
換えるお手伝いがしたい。淡路島の
農作物の魅力を多くの方に伝えたい
んです」。

いちごをたっぷり 食べるもよし、ポカポカ昼寝を するもよしのいちご園

山田屋のいちご園があるのは、お店
から4kmほど南の高台。大きなガラ
スハウスのなかはポカポカと暖かく、ハ
ウス内の温度管理用のカーテンを引
くと、真っ赤に色づいたいちごが出迎
えてくれました。

「いちごってズルいんですよ。赤くて



(左)淡路島の旬の果物や野菜のおいしさが1瓶にギュッと詰まった「島のミックスジャム」



(右)淡路島産のレモン。実が傷つかないよう、レモンの木のトゲは手作業で取り除かれている



壁やインテリアなど黄色を基調とした温かな雰囲気のショップ

かわいくて、みんなが幸せになる。私たちもこの高台で海を眺めながら、いちごのある空間にいることが楽しくて仕方ないんです。自分たちが楽しいと感じることを、ほかの人とも共有したい。いちご摘みだけじゃなく、いちごの白い花の色も、赤くなる前の緑のいちごの実も見えてほしい。園内でのんびりしたり、いちご園のまわりを散歩したり、ここで過ごす時間そのものを楽しんでほしいから、私たちのいちご園は1日3組限定、2時間貸し切りのスタイルなんです」と、修平さん。

園内は広く、車いすやベビーカー



いちご園で育てられているいちご。写真上から時計回りに、よつぼし、章姫、紅ほっぺ

も十分通れる通路が設けられています。いちごも2段に植えられていて、子どもが目線の高さには酸味の少ない章姫が実るなど、だれにとつても過ごしやすい工夫が随所に。貸し切りの時間が2時間もあるので、スポンジケーキを持参して、ここで生クリームをホイップし、いちごを飾って

パーティーケーキをつくって誕生会をしたり、いちごパフェをつくったり、みなさん思い思いの過ごし方をされているそうです。また、このいちご園では、ヨガ体験やライブ、ジャムづくりやキムチづくりのワークショップなども開催されます。

やっぱり完熟が一番！

甘酸っぱくジューシーないちご

山田屋のいちご園で育てられているのは、よつぼし、章姫、紅ほっぺの3種類。「新鮮な完熟いちごを食べられるのは、いちご摘みならではの。真っ赤な完熟いちごを選んで、3種類の食べ比べを楽しんでください。」

いちごはひと口で食べるのがおすすめ

はななみコーヒー」にリニューアル。さらにカフェやワークショッププログラムを運営するメンバーを加えて誕生した「farm studio」が2022年から動き出し、年内にはショップもいちご園のある土地に移転する計画だそうです。「farm studio」のテーマは「荒地でなにを描きましょう?」今までは以上にお客様がやりたいことを何でも実現できる場所をめざして、お二人のチャレンジはまだまだ続きます。

読者プレゼント!

Present



※写真はいちごジャム

- 山田屋様ジャム2本 (季節のジャム、ミックスジャム)
 - 「カスピ海ヨーグルト プレーン」
 - 「カスピ海ヨーグルト 脂肪ゼロ」
- 抽選で5名様にプレゼントします。詳しくは巻末42Pをご覧ください。



「この空間を自由に使って、思いのままに楽しんでほしいです」とお二人

めだが、いちごが大きくてひと口で入らないときは、先端にいくほど甘いのでヘタのほうから食べるのがいいと修平さんが教えてくれました。

山田屋のいちごジャムも、この3種類のいちごをブレンドしてつくられています。

「いちごをおいしく食べるときに最も大切なことは、とてもシンプルですが、完熟の時期を逃さないことです。これはジャムも同じです。山田屋のいちごジャムは完熟を摘み取って、すぐにさっと煮てジャムに加工し、おいしさを閉じ込めています」と、修平さん。

未熟だと味が足らず、熟し過ぎると味が抜けてしまう。おいしい時期を逃さないため、冬から春にかけては毎日農園に来て、日々完熟を迎えるいち

ごを摘んでいるそうです。

この完熟いちごは、いちご摘みで食べられるほか、山田屋のショップでも販売しているの、淡路島へ観光に来た際には、ちよつと寄り道していちごを味わうのもいいかもしれませんね。

「へんりゅう」食べる「へんりゅう」遊ぶ「へんりゅう」

農業の楽しさを発信する集団へ

山田ご夫妻が淡路島に移住してから10年。

「もともと海が見える高台の周辺は耕作放棄地で、うっそうと茂る笹やぶでした。そこにまずいちご園を整

備し、少しずつ開墾して畑をつくり、大根、サツマイモ、小麦、ピーナッツなどジャムづくりやワークショップで使える素材を植えました。さらにブルーベリーを植え、レンタルの菜園も整えて傍らには煮炊きものをできるかまども据えました。今後は農業をベースに、農業の枠を超えて、いろいろなことをできる場所にしていきたいと考えています。」

淡路島に来た当初に夢見ていたことが、少しずつ実現していると話してくれたご夫妻。志を同じくする仲間も増えて、海の近くのショップはジャムとエスプレッソとソフトクリームをテイクアウトできる「淡路島 山田屋+



いちごはやさしく実をつかんで、上へキュッとひねると簡単に摘める

◎今回訪れたのは…

●About淡路島(兵庫県)

兵庫県の南部に位置する瀬戸内海最大の島、淡路島。1年間を通して温暖な気候に恵まれ、過ごしやすいの魅力です。淡路島玉ねぎやあわじビーフなどをはじめ、名物グルメがたくさんあり、関西の観光スポットとしても人気が集まっています。

【山田屋さんおすすめの淡路島の楽しみ方】

1日かけて淡路島を見てまわるなら、午前中は朝日が輝く島の東側を、午後からは夕日美しい島の西側を巡ってみてください。海の表情も東側と西側では違いますよ!

いちご園でいちご摘みができるのは3月から4月。

例年1月下旬ごろからホームページに申し込み方法が掲載されて受付が始まります。

●Shop情報

淡路島 山田屋+はななみコーヒー

〒658-0001 兵庫県淡路市飯屋91

☎0799-70-4022

☎11:00~17:00

☎水曜日・木曜日

http://awaji-yamadaya.com/



知る得! 栄養学 ②

本多京子先生 医学博士・管理栄養士
 実践女子大学家政学部食物学科卒業後、東京医科大学で医学博士号を取得。テレビや雑誌では健康と栄養に関するアドバイスやレシピを多数作成。栄養と料理に関する著書は60冊以上で、近著に『シニア世代の食材冷凍術』（講談社）がある。

「たんぱく質」は足りていますか？

私たちは生きるためのエネルギーや栄養素を食べ物から得ています。健康に生きるためには、「なにを」「どのくらい」食べればよいかの基本を知っておくことが大切です。好きなものを好きなだけ食べていたのでは、栄養の偏りが体調不良を招くことがあるからです。まずは、体を作るもとになるたんぱく質について何をどのくらいとればいいのか知っておきましょう。

たんぱく質は、いちばん大切な栄養素

筋肉や内臓、皮膚、毛髪、爪、骨、血液やホルモン、免疫物質などの原料として欠かせないのがたんぱく質です。水分を除いた体の構成成分のなかで最も多いため、英語の「プロテイン」はギリシャ語の「第一にとるべきもの」が語源とされています。また、糖質が不足する時にはエネルギー源としても使われます。

たんぱく質はアミノ酸で構成されています

たんぱく質は、約20種類のアミノ酸から作られています。このうち9種類は体内では合成できず食べ物からとらなければいけないので、「必須アミノ酸」と呼ばれ、この必須アミノ酸がバランスよく含まれているものはアミノ酸スコアが高い良質たんぱく質食品と評価されています。一般的に肉や魚、卵、乳製品など動物性食品はアミノ酸スコアが高く、穀物や野菜など植物性食品の評価は低いのですが「畑の肉」「畑のマグロ」と呼ばれる大豆は肉や魚と同じ高評価です。また、アミノ酸スコアが低いものでも食べ合わせによって、アミノ酸バランスが良くなるのでいろいろなものを組み合わせてとることが大切です。

手ばかりでチェックしましょう！

一日にとりたいたんぱく質の推奨量は、成人（18〜64歳）の場合、男性は1日65g、女性は50gとされています。二日に肉・魚・卵・大豆・乳製品を組み合わせるのが理想ですが、簡単に自分にととの適量を知るには手ばかりが便利です。自分の手のひらの部分と同じ大きさの厚みの肉と魚、豆腐（蒸し大豆の場合は1/3カップ位）、たまご二個に加えて牛乳かヨーグルトをコップ一杯分とるのが目安です。



材料(2人分)

- 鶏手羽元..... 4本(骨付き約240g)
- グリーンアスパラガス..... 4本(80g)
- 玉ねぎ..... 1/2個(100g)
- しめじ..... 1/2パック(50g)
- ニンニク(みじん切り)..... 1片分
- しょうが(みじん切り)..... 小1片分
- サラダ油..... 大さじ1
- カレー粉..... 大さじ1〜1杯半

- A
- 「カスピ海ヨーグルト」..... 1カップ
 - 水..... 150ml
 - トマトケチャップ..... 大さじ1
 - 固型コンソメ..... 1個
 - ローリエ..... 1枚



●栄養価(1人分) / エネルギー量 338kcal、たんぱく質 24.0g、塩分 1.8g

鶏手羽とグリーンアスパラのヨーグルトカレー

作り方

- ①グリーンアスパラガスは根元の固い部分を切り落とし、下1/3くらい皮をむいて3等分に切り分け、水で濡らしたペーパータオルで包んでからラップをして、600Wの電子レンジに1分半かけて粗熱が取れたらラップを除いて冷ましておく。
- ②玉ねぎは薄切り、しめじは根元を切り落として小房に分けておく。
- ③鍋にサラダ油を熱してにんにく、しょうが、玉ねぎを中火で炒め合わせ、しんなりしてきたら鶏手羽も加えて炒め、玉ねぎが色付いたらカレー粉をふってさらに粉っぽさがなくなるまで炒め合わせる。
- ④⑤にAとしめじを加えて、蓋をして中火で15〜20分煮込み、最後に①を加えてさっと煮る。
- ⑤器に盛って、カレー風味のナンを添える。

レシピのPoint



肉と乳製品を合わせることでたんぱく質がしっかりとれます。「カスピ海ヨーグルト」のとろみとコクで、カレー粉だけで本格的な味わいのスープカレーに仕上がります。アスパラガスに多く含まれるビタミンCやルチンなど血管の若さを保つ成分は、水溶性なので茹でずにレンジ加熱がおすすめです。

材料(2枚分)

- 市販のホットケーキミックス..... 100g(約1カップ)
- 「カスピ海ヨーグルト」..... 大さじ2杯
- 粉チーズ(バルメザンチーズ)..... 大さじ1
- とき卵..... 大さじ1
- オリーブ油..... 小さじ1
- カレー粉..... 小さじ1

作り方

- ①ボールに材料全部を入れ、箸でぼろぼろになるまで混ぜてからひとまとめになるまでこねて2等分にして丸める。
- ②手に油少々をつけて生地を5〜6mm厚に平たく伸ばし、油をひかないフライパンに並べ、中火で焼き色が付くまで両面をそれぞれ約1分焼き、蓋をしてさらに弱火で3分くらい焼く。

※表面に白ごま少々まぶしても
 ※カレー風味のナンは冷凍保存できます(約2週間)。

レシピのPoint

水切りヨーグルトにカレーパウダーをふったものをディップとしてつけながら食べるのもおすすめです。

カレー風味のナン

●栄養価(1人分) / エネルギー量 238kcal、たんぱく質 6.6g、塩分 0.6g



1日に摂取したい「たんぱく質」の推奨量

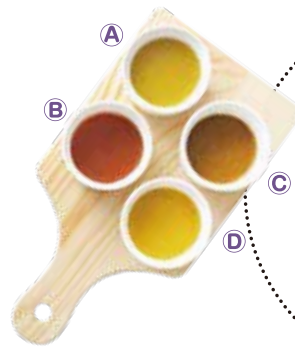


食品の アミノ酸スコア	鶏卵 100	豚肉 100	あじ 100	精白米 61	とうもろこし 31	牛乳 100
	牛肉 100	いわし 100	パン 44	大豆 100	鶏肉 100	鮭 100
						じゃが芋 73

※1985年にFAO、WHO、UNU(国連大学)が設定したアミノ酸評価パターンを用いた評価法

材料(2人分)

水切り「カスピ海ヨーグルト」	100g
ミニトマト(赤・黄)	10~15個(150g)
ルッコラ	1束(50g)
くるみ(ロースト・粗みじん切り)	大さじ2(12g)
A	
「カスピ海ヨーグルト」ホエー	大さじ2
オリーブ油	大さじ1
はちみつ	小さじ2
塩・胡椒	各少々



ホエードレッシングの アレンジ4種

ホエードレッシング大さじ2に
それぞれ小さじ1をプラス。

- A 粒マスタード
- B ケチャップ
- C カレー粉
- D 白みそ

作り方

①2リットル容量のペットボトルの上部を切りとって逆さにし、コーヒーのペーパーフィルターを敷いてから「カスピ海ヨーグルト」を入れ、空いた「カスピ海ヨーグルト」容器に重ねる。さらに上にラップをふわっとのせて冷蔵庫で1昼夜水切りする。
※調理用のボウルやザルを使うより冷蔵庫内で場所を取らずに済みます。



レシピの Point

水切りヨーグルトを作るときにできる水分は、ホエイ(乳清)と呼ばれ、筋活に使えるプロテインなどの原料などになります。「カスピ海ヨーグルト」のホエイはとろみがあるのが特徴なので、ドレッシング作りがおすすめです!生野菜とよく絡むので、サラダが美味しく味わえます。

※水切りヨーグルトの出来上がり量は約100g、残りのホエーはとろみと酸味を活かしてドレッシング作りに使います!乳化しやすく、クリーミーな仕上がりになります。

- ②ミニトマトはヘタを除いて半分に切り、ルッコラは3~4cmに切り分ける。
- ③Aを混ぜてドレッシングを作る。
- ④器にクレソンとミニトマトを盛り、水切りヨーグルトをとろどころにのせてクルミを散らし、ドレッシングを添える。

水切り「カスピ海ヨーグルト」と

ミニトマトのホエードレッシング添え

Recipe!
本多京子先生の
レシピ



※「カスピ海ヨーグルト」のホエー成分値データがないため、栄養価表記しておりません。

つぶし大豆入り

●栄養価(1人分) / エネルギー量 270kcal、たんぱく質 20.0g、塩分 2.0g

ヘルシーつくね焼きかぶ添え



材料(2人分)

蒸し大豆	2/3袋(66g)
鶏ひき肉	100g
溶き卵	大さじ1
小麦粉	大さじ1
「ふじっ子(塩こんぶ)」	一つまみ(6g)
かぶ	2個(140g)
パプリカ(赤)	1/4個(30g)
かぶの葉	1個分(20g)
サラダ油	小さじ2
A	
みりん	大さじ1
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1/2

作り方

- ①蒸し大豆は開封して、袋の上からつぶしてペースト状にする。
- ②かぶは皮つきのまま、6等分のくし型切り、赤ピーマンは小さめの乱切りにする。
- ③かぶの葉は茹でて水けを絞り、1株分を粗みじん切りにする(残り1株分は3cm幅に切って保存袋で冷凍保存し、汁物や炒め物に使います)。
- ④ボールに①③と鶏ひき肉、溶き卵、小麦粉、「ふじっ子(塩こんぶ)」を入れて混ぜ、6等分して小判型に形を整える。
- ⑤フライパンにサラダ油を中火で熱して、④を並べ、空いているところに②も入れて、つくねの片面3分ずつ焼き、Aを回し入れて蓋をしてさらに1~2分火を通して皿に盛る。

※あれば、リポベジ栽培のかぶの葉を散らす。

レシピの Point

蒸し大豆を鶏つくねに加えれば、動物性と植物性たんぱく質の両方が取れます。かぶの皮は薄く柔らかいのでむかずに焼けば、外は香ばしく中はとろりとした食感が味わえます。カロテンやビタミンCが多い葉も捨てずに利用しましょう。葉の付け根の部分を水に浸して、毎日水を変えればリポベジ(再生栽培)ができます。



おひさまパワーを活かして、 干し野菜を作りますか？

ここ数年、真夏には30度を超える暑さが続き、地球温暖化が進んでいます。そのため、温室効果ガス(二酸化炭素)の発生を抑えるためにレジ袋も有料化されました。節電のためにエアコンの設定温度を上げたり、ビンやプラスチック容器を回収したり、コンポストでたい肥作りをしたりと循環型の暮らしを心がける人も増えています。こうした毎日々ちょっとした心がけが地球の温暖化対策につながるので、日照時間が長い夏は、おひさまパワーを活かして、干し野菜作りに挑戦してみませんか？

- 1 干すことで、旨味が増し、栄養価もアップします！**
野菜類は皮付きのまま干すと、水分が減少することで旨味が濃縮し、食物繊維摂取量も増えます。野菜に含まれる水溶性のビタミン(ビタミンC・B群など)は干すことで減少しますが、カロテンなど脂溶性のビタミンはそのまま。また、しいたけなどのキノコ類は日光に干すことでビタミンDが合成されます。ビタミンDは骨や筋肉の働きに欠かせない栄養素ですが、最近ではうつ病や認知症にも関係していることが分かっています。リモートワークで室内にいる時間が長い人や高齢者に不足がちなビタミンです。
- 2 干せば、大量消費でき、お金と時間の節約につながります！**
夏はカラフルな野菜が出回り、収穫量も増えます。お得感からつい大盛りや大袋入りを購入しがちですが、使い切れずに持て余すということがあります。買ったけれども食べきれそうもないという時は、早めに干し野菜にす

- 3 干せば、後の手間が省けて調理時間が短くなります！**
干すことで水分量が減っているの、炒め物などは短時間で仕上がります。干すのがおすすめです。キュウリのように95%が水分という野菜はカビやすいのですが、ミニトマトやカボチャ、にんじん、ピーマン、ナスなどの夏野菜は皮付きのまま薄切りにしてザルや網、干し籠などに並べて風通しの良いところで数日間干せば完成です。途中、何度か裏返すときれいに仕上がります。また、95%が水分というキュウリは斜め薄切りにしてから、ペーパータオルなどで挟んで水分をふき取ってから干します。カラカラに乾いたら、乾燥剤を入れたビンや保存袋に入れて保存します。



- 干し野菜作りのコツ5ヶ条
- 野菜は皮付きのまま薄切り、または細切りにしましょう。
 - 野菜同士が重ならないように干しましょう。
 - 干している間は、時々裏と表をひっくり返しましょう。
 - 虫や鳥が気になるときは、網で覆われた状態にして干しましょう。
 - 干し上がったらビンが保存袋に入れて冷蔵庫か冷凍庫で保存しましょう。

- 4 半干し野菜の冷凍保存もおすすめです！**
半干し状態のものを保存袋に入れて冷凍保存するのもおすすめです。水分が減った分、コンパクトに保存できます。煮物は煮汁が染み込みやすくなります。また、そのまま必要な分だけ使えるので調理の手間が省けて、摂取する野菜の種類も増え、栄養バランスも良くなります。干し野菜を出汁や水で薄めた合わせ酢などに加えれば、甘酢漬けも手間いらずです。

「シンプルな作り置き」 始めましょう！

便利な時代になり、スマホさえあればすぐに食べられる料理が届く時代になりましたが、命の糧になる「食べること」だけは、なるべく自分の手で整えたいものです。これからの毎日の食事作りの積み重ねが、未来の自分を作るからです。毎日の食事作りの手間を減らすには、作り置きがおすすめです。最後まで調理してしまうと同じものを食べ続けることになり飽きてしまいます。時間と手間をかけない作り置きが長続きのコツです。

- 1 野菜は茹でる・炒める。レンジでシンプル保存**
青菜類は買ってきたらすぐにさっと茹でて食べやすく切り、冷蔵・冷凍しておき、汁の実や炒め物・和えものに。固いにんじんはスライサーなどでカットしてさっと油炒めにして冷蔵。又は冷凍がおすす。じゃが芋やカボチャなどは、レンジ加熱してから潰して冷蔵か冷凍保存しておく。サラダやマッシュ、ポタージュがすぐに作れます。
- 2 いろいろな野菜が少しずつ残っていたら重ね蒸し**
キャベツや白菜などは手でちぎりに、玉ねぎ・にんじん・じゃが芋などは薄切り、キノコ類は小房に分けてフライパンに順に重ね、酒とコンソメ顆粒か白出汁などをふって蓋をして

- 3 切り身魚は、下味をつけて冷蔵・冷凍**
みりんと醤油をまぶして保存すれば、フライパンで焼くだけで照り焼きに。プレーンヨーグルトにカレー粉とケ



こうしたちょっとしたひと手間が、食生活を豊かにし、食材の使い切りにつながります。食べることを大切にすれば、豊かな人生が送れます。

- 5 味噌汁は、お椀一杯分の味噌玉に**
みそにみじん切りの長ネギと粉状にした鰹節を混ぜてから、お椀一杯分ずつボール状に丸めて味噌玉を作っておきます。味噌玉の周囲にとろろ昆布や砕いたせんべい、麩などをまぶして冷蔵庫で保存。お湯を注ぐだけで一人分の味噌汁が作れます。
- 4 薄切り肉は分包して、ひき肉はそぼろに**
牛・豚の薄切り肉は、一回分ずつラップに包んで冷凍保存し、ひき肉は傷みやすいので、生姜やニンニクを加えてパラパラに炒めてから冷凍保存します。必要な分だけ取り出せば、すぐに火が通ります。

食品ロス減らす暮らしの工夫

◎本多京子先生のTry! 持続可能な食スタイル



材料

生地

強力粉	200g
砂糖	大さじ1
塩	3g
ドライイースト	3g
オリーブ油	大さじ1
「カスピ海ヨーグルト」	50g
水	100ml

具材

「ふじっ子(塩こんぶ)」	5g
じゃがいも	中1個(80g)
乾燥バジルまたは乾燥ローズマリー	0.5g
オリーブ油	大さじ1.5
打ち粉(強力粉)	適量

作り方

- ①カスピ海ヨーグルトとオリーブ油、水を混ぜ合わせておく。
- ②じゃがいもは茹でて皮をむき、5mm角に切っておく。
- ③ボウルに強力粉と塩を入れてひと混ぜし、砂糖とイーストを加える。
- ④③に①を加えてスプーンなどで混ぜて生地がひとまとまりになったら、表面がなめらかになるまで15分程こねる。②と乾燥バジルを加えてさらに全体になじむようにこねたら丸めてボウルに入れ、ラップをかけ35°Cで生地が約2倍に膨らむまで発酵させる(一次発酵)。
※オーブンの発酵機能を使用(生地が乾燥しないように、器にお湯を入れて庫内に一緒に入れておく)
- ⑤「ふじっ子(塩こんぶ)」は細かく刻んでオリーブ油と混ぜあわせておく。
- ⑥打ち粉をした台に④をボウルにひっくり返して取り出し、表面にも軽く打ち粉をして、そっと生地をひっくり返す。生地をなるべく傷めないように約15cm×20cmの楕円形に広げてオーブンプレートにのせ、35°Cで1.5~2倍になるまで発酵させる(二次発酵/成型発酵)。
※生地が乾燥しないように、器にお湯を入れて庫内に一緒に入れておく。
※夏は天板ごと袋に入れ、生地に触れないように口を縛って室温でOK
- ⑦粉をつけた指で生地に2cm間隔で穴を空けて⑤をくぼみにのせ、残ったオリーブ油は全体にかけて200°Cのオーブンで18~20分焼く。



「カスピ海ヨーグルト」入りのもっちりふわふわ生地にじゃがいもを加え、ハーブと塩こんぶで香りと味のアクセントが楽しめるフォカッチャです。

じゃがいもとバジルの塩こんぶフォカッチャ



Challenge Recipe

Try!

おうち時間が増えた今、
手作りパンを楽しむ方が増えています。
親子で手ごねパンを楽しんだり、
生地作りはホームベーカリーにおまかせしたり、
あなた流でパン作りを楽しんでみてください！
まずはTry！してみませんか？



パンを焼こう



「カスピ海ヨーグルト」入りのしっとり&ふんわり生地に、
クリームチーズを加えたあっさりした味わいの黒豆あんを包みました。

黒豆クリームチーズあんぱん

※WEB番号掲載レシピ



材料(6個分)

生地

強力粉	200g
ドライイースト	3g
砂糖	大さじ2(18g)
塩	小さじ1/2(2.5g)
「カスピ海ヨーグルト」	120g
卵黄	1個

あん

おまめさん 丹波黒豆	1袋
クリームチーズ	36g
※ポーションタイプ2個分	

作り方

- ①「カスピ海ヨーグルト」と卵黄を混ぜ合わせておく。
- ②ボウルに強力粉と塩を入れてひと混ぜし、砂糖とイーストを加える。
- ③②に①を加えてスプーンなどで混ぜて生地がひとまとまりになったら、表面がなめらかになるまで15分程こねる。丸めてボウルに入れ、ラップをかけた35°Cで生地が約2倍になるまで発酵させる(一次発酵)。
※オーブンの発酵機能を使用(生地が乾燥しないように、器にお湯を入れて庫内に一緒に入れておく)
- ④生地を6等分に切り分けて丸め、ぬれ布巾をかけて20分ほど置く(ベンチタイム)。
- ⑤おまめさん丹波黒豆は6粒ほど残して潰し、クリームチーズと混ぜ合わせて6等分にしておく。
- ⑥④の生地を丸く広げて⑤のあんを包む。オーブンプレートに並べて黒豆を真ん中に入れて押し込み、35°Cで1.5~2倍になるまで発酵させる(二次発酵)。
※オーブンの発酵機能を使用(生地が乾燥しないように、器にお湯を入れて庫内に一緒に入れておく)。
※夏は天板ごと袋に入れ、生地に触れないように口を縛って室温でOK
- ⑦茶こして強力粉を少しふりかけて、200°Cのオーブンで10分焼く。

専用 応募用紙の 組み立て方

1 切り取り線に沿って、専用応募用紙を紙面から切り離します。

2 宛名面を表にして山折り線で折り、「のりしろ」部分をのりなどでしっかり貼り合わせて封書型にします。

3 郵便ポストに投函してご応募ください。
※応募は「ビーンズライフ」ホームページからも受け付けています。

＜ 山折り線 ＞

料金受取人私郵便
京都中央局
承認
5066

差出有効期間
令和5年6月
30日まで
■切手不要■

〒**600-8789**

京都市下京区東塩小路町 843-12
京都中央郵便局私書箱 168号
市川啓商事株式会社
フジッコ株式会社
「ビーンズライフ」編集室係 行

168

専用応募用紙での応募方法

裏面のアンケートにお答えいただき、ご住所・お名前・年齢・性別・電話番号をご記入のうえ、応募用紙を切り取り、のりやテープなどで貼り合わせ、ポストに投函ください。

※こちらの応募用紙による商品のご注文は受け付けていたしません。また、ご意見・ご感想などへの返答は、紙面掲載の場合のみとさせていただきます。

フジッコ株式会社は、個人情報の重要さを認識し、お客さまが安心して当社サービス等をご利用いただけるよう、個人情報に関する法律を遵守し、「プライバシーポリシー」に従う事を宣言します。詳しくは「プライバシーポリシー」をご覧ください。
<https://www.fujicco.co.jp/privacy.html/>

＜ 山折り線 ＞



マッシュマロ & バナナヨーグルト



※WEB番号掲載レシピ

- 材料(1人分)**
- 「カスピ海ヨーグルト」……………100g
 - マッシュマロ……………15g
 - バナナ……………1/2本
 - シナモン……………適宜
 - ミントの葉……………適宜

- 【作り方】**
- ①バナナを輪切りにする。
 - ②①とマッシュマロをボウルに入れ、「カスピ海ヨーグルト」を加えて混ぜ合わせる。
 - ③器に入れてお好みでシナモンをふり、ミントの葉を添える。

レシピの Point

食べるタイミングで、いろいろな食感が味わえます。パンにのせて焼いてもおいしく召し上がれますよ!

Let's Try!

編集室おすすめレシピ



夏野菜の 焼きマリネ

- 材料(2~3人分)**
- かぼちゃ……………50g
 - なす……………1/2本
 - パプリカ……………1/2個
 - 甘長とうがらし……………1本
 - 玉ねぎ……………1/2個
 - 「ふじっ子(塩こんぶ)」……………5g

- マリネ液**
- 合わせ酢(市販品)……………150ml
 - 炭酸水……………50ml

- 【作り方】**
- ①なす、パプリカ、玉ねぎはくし形にし、甘長とうがらしは縦半分になり、かぼちゃは5mm幅のうす切りにする。
 - ②①をグリルまたはフライパンで焼く。
 - ③マリネ液の材料を合わせておく。
 - ④②を保存容器に並べて「ふじっ子(塩こんぶ)」を散らし、③のマリネ液をかけて30分以上置いてからいただく。

レシピの Point

好みの野菜を焼いて合わせ酢につければ、簡単に野菜のマリネが作れます。BBQなどでも焼いた野菜もつけておけば、さっぱりとした野菜のおかずが手軽に作れますよ!塩昆布を加えることでミネラル補給になり、炭酸水で素早く味が馴染むので、アウトドアにも、とっておきの一品です。

読者プレゼント・アンケート専用応募用紙

のりしろ

今号の読者アンケートプレゼント!!

アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、ご希望の商品詰め合わせをプレゼントします。

Aコース [フジッコ商品詰め合わせ] **抽選で10名様**

Bコース [特集 in 淡路島コース] **抽選で5名様**

Cコース [特集 in 釧路コース] **抽選で10名様**

フジッコの詳しい案内はこちら

読者プレゼント応募締切 2022年7月8日(金)

※ Web応募の場合は23時59分まで。郵便応募の場合は当日消印有効。
※ 当選者の発表は発送をもってからさせていただきます。

ご応募は「ビーンズライフ」ホームページから受け付けています。
右記QRコードをスマホで読み込んでください。

アンケートに答えて商品をお取りください

アンケートに答えて商品をGET♪

今号の読者アンケートプレゼント

Aコース [フジッコ商品 詰め合わせ]

抽選で10名様

やさしい味わいで丁寧に仕上げた「あっさりだしのおかず豆」、いつでも作りたてのおいしさで食べきりサイズの「おぼんざい小鉢」、フルーツ本来の香りと味わいが特徴の「フルーツセラピー」、新商品「徳用さつまいも甘煮」など、人気の商品8点をセットにして10名様にプレゼントします。



おまめさん おかず豆 ひじきと枝豆
おまめさん おかず豆 ごぼうとれんこん
おかず畑 おぼんざい小鉢 切干大根 2P
おかず畑 おぼんざい小鉢 ひじき煮 2P
減塩ふじっ子 フルーツセラピー バレンシアオレンジ
フルーツセラピー ゴールデンパイナップル 期間限定
徳用さつまいも 甘煮

Bコース [特集 in 淡路島コース]

抽選で5名様

春の特集記事で紹介した「山田屋様ジャム2本セット(季節のジャム、ミックスジャム)」と、2005年の発売以来、とろーり、まろやかな味わいで愛されております「カスピ海ヨーグルト」など、ジャムにピッタリの4点セットを抽選で5名様にプレゼントします。

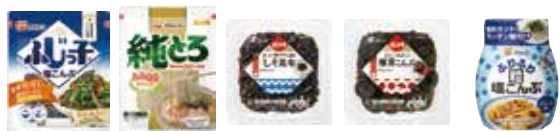


山田屋様ジャム2本 (季節のジャム、ミックスジャム)
カスピ海ヨーグルト® プレーン 400g
カスピ海ヨーグルト® 脂肪ゼロ 400g

Cコース [特集 in 釧路コース]

抽選で10名様

夏の昆布特集にあわせ、ロングセラー商品「ふじっ子(塩こんぶ)」 「純とろ」「ふじっ子煮」に便利なきざみタイプの「ふりふり塩こんぶ」を加えた昆布製品の詰め合わせ5点セットを10名様にプレゼントします。



ふじっ子 小袋
純とろ 大袋
ふじっ子煮 しそ昆布
ふじっ子煮 椎茸昆布
ふりふり塩こんぶ プレーン ポトル

応募方法

プレゼントは、右記のQRコード、または40、41ページの専用応募用紙に、アンケートの回答や必須事項をご記入の上、ご希望のコース欄にチェックを入れて、ご応募ください。



応募締切

2022年7月8日(金)

※ Web応募の場合は23時59分まで。専用紙応募の場合は当日消印有効。 ※ 当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

フジッコ広報誌 Beans Life がリニューアルしました!

ビーンズライフ

リニューアルしたロゴの「a」は大豆、「l」は大豆が大地から芽を出したことを表現したデザインです。企業メッセージ「おいしさ、けんこう、つきつぎ、わくわく。」を軸に、「健康と持続可能な食スタイル提案」～Try! から始まるわくわくする毎日～をコンセプトに読み物として楽しく、日々の生活に役立つ情報やレシピなど、お試しいただきたいコンテンツが満載!!あなたも一緒に「Try!」してみませんか?



WEBサイトでもぜひご覧ください。

読者プレゼント・アンケート専用応募用紙

アンケートにご協力ください vol.76

A 今号で特に面白かった記事を下記よりお選びください。(複数選択可)

- P02-07 「特集」昆布のある暮らし
- P08-12 福井正一への連載対談
- P13-16 知る得! 栄養学①「炭水化物」は足りていますか?
- P17-18 ニュー・フジッコの実現に向けて
- P19 フジッコIR情報
- P20 キャンペーン・お知らせ・フジッコFamilyボイス
- P21-22 季節を彩る和食文化～夏～
- P23-24 「春特集」淡路島のいちご園&ジャム店を訪ねて
- P25-30 知る得! 栄養学②「たんぱく質」は足りていますか?
- P31-34 本多京子先生のTry! 持続可能な食スタイル
- P35-36 Try! ハンパを焼こう
- P37-38 編集部おすすめレシピ
- P39 今号の読者アンケートプレゼント
- P42

B 普段ご購入いただいているフジッコ製品があれば教えてください。(複数選択可)

- 「ふじっ子(塩こんぶ)」
- ふじっ子煮
- 純とろ
- だし昆布・海藻料理
- おまめさん
- 豆小鉢
- 水蒸・蒸し大豆
- おかず畑
- おぼんざい小鉢
- いずれも買わない

C ビーンズライフを見て購入した、購入してみたい製品があれば教えてください。(複数選択可)

- 「ふじっ子(塩こんぶ)」
- ふじっ子煮
- 純とろ
- だし昆布・海藻料理
- おまめさん
- 水蒸・蒸し大豆
- おかず畑
- おぼんざい小鉢
- いずれも買わない

D 記事の内容およびその他ご意見、ご感想を自由に記入してください。

E フジッコ製品を使ったおすすめレシピや食べ方がありましたらお教えください。

F 定期購読変更欄 変更がありましたらご記入ください。

- 今後も冊子の配布を希望する
- 冊子の配布は希望しない
- お届け先およびご連絡先変更
- ※新規購読の受付は終了いたしました

G どのコースのプレゼントをご希望されますか?

- Aコース 「フジッコ商品詰め合わせ」
- Bコース 「特集 in 淡路島コース」
- Cコース 「特集 in 釧路コース」
- プレゼントは希望しない

※は必須

フリガナ	ご年齢	性別(任意)
お名前	歳代	
ご住所※ 〒		
建物名 ()		部屋番号 ()
お電話番号※:		
お届け先変更欄※(新ご住所 〒		
建物名 ()		部屋番号 ()
お電話番号※:		

※ご連絡いただいたタイミングにより、次々号からの対応になる場合がございます。予めご了承下さい。
※現在、新規での定期購読のお申し込みは受け付けておりません。デジタルブックをご案内しております。

のりしろ

切り取り線

のりしろ

切り取り線

ビーンズライフに関するお問い合わせ、購読停止、発送先住所変更はお電話(0120-919-062)でも受付可能です。

切り取り線

読者プレゼント応募締切

2022年7月8日(金)

※ Web応募の場合は23時59分まで。郵便応募の場合は当日消印有効。
※ 当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

スマートフォンやパソコンからも、簡単・便利にご応募いただけます。右記QRコード、または以下URLより「ビーンズライフ」ホームページにアクセスしてご応募ください。



https://www.fujicco.co.jp/beanslife/enquete/

食事の中心は、お米・パン・麺。 「Beanus」はこの当たり前を変えていきます。



ダイズライスはまるでお米のように食べられる新感覚の大豆食品です。
お米よりも高タンパク質・低糖質なのに、満足感が得られる食べ応え※

※「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」うるち米(水稲めし・精白米)とダイズライspreenの比較



ダイズライspreen
(冷凍タイプ) 150g
350円(税込)



ダイズライス
(乾燥タイプ) 800g
3,300円(税込)

おいしさ、けんこう、
つぎつぎ、わくわく。))



ビーンズライフ Vol.76 2022年6月10日発行
フジッコ株式会社 〒650-8558 神戸市中央区港島中町6-13-4
ビーンズライフに関するお問い合わせ先 ☎0120-919-062