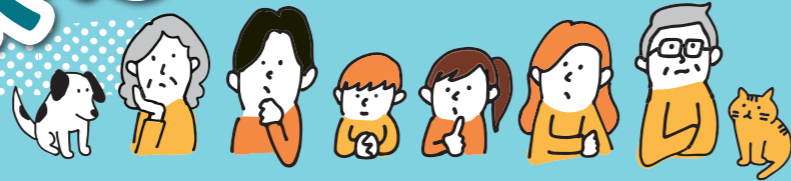


みんなで考えよう! ～食の未来～



2023年6月、東都生協は創立50周年を迎えます。私たちは、一貫して食の安全・安心を基本に食の未来を考えてきました。新春特集は、産地・メーカーの「食の未来」への取り組みや思いを知り、改めて食のあり方を考えたいと思います。まずは、日本の農業の将来を担う「登録・農業高校応援リレー米」生産校による「持続可能な農業」の主張です。

秋田県立秋田北鷹高等学校 3年

かね た ゆうこう
金田 優孝さん



将来、祖父の営む稲作農家を継ごうと思入学、昨年はあきたこまちとサキホコシを作付けから出荷まで経験しました。本校は、東京2020のお米を提供するためにJGAP^{*1}の認証を取得(今年度で取得終了)。GAP^{*2}認証取得には諸条件を整え、さらに年に1度審査を受けますが、その時の指摘は今後の参考になります。JGAP認証は持続可能な農業を「見える化」するので、JGAPを実践する農場応援が食の未来を支えると考えます。

山形県立庄内農業高等学校 3年

あべ りょうじ
阿部 稜士さん



わが家は稲作を中心に花卉との複合経営をしています。学校では「密苗栽培」など、稲作の労力軽減技術を学んだので、いずれは家族のためにもなると考えています。「持続可能な農業」には、利益確保と農業の魅力化が必要です。「経営規模の拡大」や「新しい栽培方法」を導入し、家族経営にこだわらず、「GAP」という客観的な視点から、食品安全、労働安全、環境安全などに配慮した農業を目指せばいいのではないかと考えています。

秋田県立大曲農業高等学校 2年

せきぐち こうたろう
関口 琥太郎さん



本校は有機質肥料を導入し、環境に配慮した「こだわり米」を生産。「あきたこまち(あきたECOらいす)」は、秋田県が示す慣行栽培より農薬の使用回数を半分以上に抑え、安全かつ良質です。生産量重視の農業は、自然環境の破壊につながったと学びました。SDGsの目標にある「きれいな水と衛生」「気候変動への対応」「陸上の資源を守る」などは、持続可能な農業なら達成できます。今後も地域に目を向け、貢献していきます。

岩手県立水沢農業高等学校 3年

さくち はるき
菊池 陽葵さん



祖父母が農業をする姿を見て育ち、祖父が亡くなり、家族で手伝ううちに農業をもっと学びたいと思いました。農業が抱える問題、「食料自給率の低下」「高齢化」「人手不足」の解決ができれば、SDGsの目標達成は可能です。解決策の一つが、最新技術を活用したスマート農業。作業の時間短縮・簡便化などが進むと新規参入もしやすく、最近人気の農業体験ができる農泊で、農業に興味を持つ人が増えることも、解決につながります。

福島県立会津農林高等学校 3年

いのまた こうた
猪俣 虹太さん



将来、実家の稲作農家を継ぎたいと考えています。農業の大変さや楽しさをもっと知りたいと思い、地元企業と連携してドローンやICT技術を活用したスマート農業を実践している同校(グローバルGAP認証も5年連続取得)へ進学しました。現在、日本では農業従事者の減少や高齢化が課題ですので、今後は新技術の導入と安定した農業経営の確立が不可欠だと思います。また、環境へ配慮し、肥料や農薬の使用量を抑える考え方も大切だと思います。

2022年度 登録・農業高校応援リレー米

高校名	お届け予定銘柄	(栽培区分/企画回)
大曲農業高校	あきたこまち	(わかば/11月4回)
水沢農業高校	ひとめぼれ	(産直/12月3回)
会津農林高校	コシヒカリ	(わかば/1月3回)
庄内農業高校	はえぬき	(産直/2月3回)
秋田北鷹高校	あきたこまち	(産直/3月3回)

※登録1点につき100円の応援金が含まれており、応援金は5校での学習に必要な機材や交流に活用されています。

- ※1. JGAP: 日本GAP協会による農場管理のあり方(運営、食品安全、環境保全、労働安全、人権・福祉など)。(参考: 日本GAP協会HP)
- ※2. GAP: Good Agricultural Practice の略。農畜産物の生産工程で生産者が守るべき管理基準とその実践。(参考: 国連食糧農業機関HP)



埼玉名物をご家庭で! 肉汁うどん

材料(2人分)

- めぐみ米豚小間切(バラ凍結)(冷蔵庫で解凍する)..... 150g
- 長ねぎ..... 1本
- 油揚げ..... 1枚
- ※お好みできのこ(食べやすくほぐして)..... 適量
- うどん..... 2人分
- サラダ油..... 小さじ1
- 薬味: ごま・おろししょうが..... 適宜
- A (水450ml、しょうゆ大さじ5、みりん大さじ5)

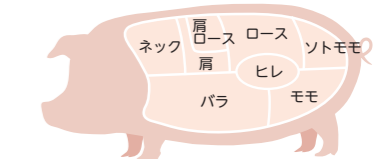
作り方

1. 長ねぎ、油揚げは食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、長ねぎを焼き目が付くまで焼く。豚肉を加え、火が通るまで炒める。
3. 油揚げ(きのこ)を加えて炒める。
4. (3)にAを加えて煮立たせ、アクを取る。
5. 別鍋に湯を沸かし、うどんを表示通りにゆでる。ゆで上がったら水で洗い、水気を切る。
6. (4)のつけ汁、(5)のうどんをそれぞれ器に盛り、ごま・おろししょうがを添える。豚肉の旨みたっぷりのアツアツの肉汁に付けて召し上がれ。

旬のレシピ

知ってそうで知らない? 豚肉の部位

豚肉は「食肉小売品質基準」によって、以下のように部位が定められています。どの部位もさまざまな調理法に適し、食卓には欠かせません。ちなみにバラ肉の中で骨付きの部分はスペアリブ。骨周辺の肉は特にうまみが濃く、骨からだしが出るので、煮込み料理にもお薦めです。



Attention, please!!

【アテンション・ブリーズ】

豚肉はお好きですか。豚肉を使ったお得意のメニューは? 「新年クイズ」の答えと一緒に送ってくださいね。

もう一品 おすすめ メニュー ポークステーキ

材料(2人分)

- めぐみ米豚ロースステーキ・カツ用筋切済(分包)(冷蔵庫で解凍する)..... 2枚(200g)
- にんにく..... 2かけ
- サラダ油..... 大さじ2
- 塩・こしょう..... 少々
- バター..... 25g
- A (しょうゆ大さじ2、酒大さじ2、砂糖小さじ1、みりん大さじ2、水大さじ2)

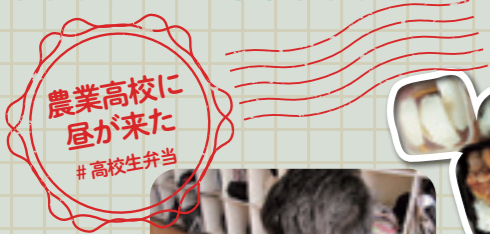
作り方

1. 豚肉は、塩・こしょうで下味を付ける。
2. にんにくはみじん切りにする。
3. フライパンにサラダ油を熱し、豚肉の両面をしっかりと焼き、皿に取り出してアルミホイルで覆い、保温しておく。
4. フライパンの油をペーパーで軽く拭き取ってバターとにんにくを加え、にんにくの香りが出るまで炒めたら、Aを加えて少し煮詰めてソースを作る。
5. (3)の豚肉をカットし、(4)のソースをかける。



冷凍肉を上手に解凍するには?

冷凍肉はドリップを出さないように「低温でゆっくり」解凍するのが、おいしく調理する秘訣。夕食に利用する場合は、前日夜か当日朝に冷蔵庫に移しておきましょう。「挽肉」「小間切」などのバラ凍結商品は、必要量を皿にまんべんなく広げてラップをかけ、冷蔵庫に入れれば短時間で解凍できます。冷凍肉は、水や湯をかけたり常温で放置すると、肉汁が流れ出てうまみが半減。うまみを閉じ込めた状態を保つには、完全に解凍せず半解凍にとどめるのがベストです。



農業高校に
昼が来た
#高校生弁当

この時間を
待ってました!

ボリューム
たっぷり

実習後のお弁当は
とくにおいしい

びかびかのごはんが
おいしい!

トライベッカ・ベーカリー株式会社

食品ロスの削減と安全・安心なモノを作り続ける

食品ロスを削減するために受注生産に切り替えて製品を製造しています。また、廃棄果皮をベーグルの原材料やピール菓子に加工するなど、自然の産物ができる限り無駄なく使用しています。原材料もなるべく国産を使用し、国内生産者とも積極的に交流して共存の道を模索・実践しています。

実は私自身、おとなになって甲殻アレルギーを発症したことから、健全な肉体・精神は健全な食材から醸成されると認識するようになりました。今後もおいしさだけでなく、保存料や食品添加物に頼らない安全で安心な身体にやさしいモノづくりを継続し、その考え方を広く根付かせたいと考えています。家族に食べさせられるモノは、自信をもって消費者の皆さまにも食べていただけるという思いで製造していきます。



トライベッカ・ベーカリー(株) 代表取締役 石河 利也さん

東京都稲城市。ベーグルを中心としたベーカリー関連商品の製造・卸、洋菓子店を運営。百貨店催事および各地のマルシェなど野外イベントにも出店。

ベーグルの美味しい食べ方

- ①自然解凍をして水で少し濡らしてからトースターで約2分温める。急ぎの場合は、水で少し濡らして電子レンジで約40秒(ワット数による)温める。
- ②スライスして野菜やハムなどを挟んだり、生クリームやクリームチーズと果物でデザート風にしてもおいしい(カレーソースも美味!)



伊藤食品株式会社

おいしい缶詰を子どもたちに食料難の不安を見据えて

今は水産物をメインに加工をしていますが、徐々に大豆たんぱく製品の製造を行い、水産資源の保護や温室効果ガスなどの排出低減に向けて取り組む活動をしています。

子どもたちにはおいしい缶詰を食べてもらって、明るい未来を残していきたいと考えています。「缶詰で明るい未来」とは大きな夢ですが、昨今の漁獲量の不安定さから、当たり前のように食べられていた水産物が食べられなくなる時代が来る可能性があります。今後想定される食料難に備え、わが社では未来を見据えて植物性の原料を使用した缶詰をはじめとした製品を残していきたいのです。



伊藤食品(株) 金子 拓さん

静岡県静岡市。缶・びん詰および食料品の製造 加工 販売。全ての商品に、あいこちゃん(AIKO CHAN)のイラスト。

AIKOCHAN 鯖味噌煮のアレンジレシピ 鯖味噌煮缶のアヒージョ

- 鍋にオリーブオイル、スライスしたんにんにく、缶詰のさば、缶汁大さじ1と好みの具材を入れて、弱火で5分煮込んで出来上がり。 ※鍋に残ったオイルに、パンなどをつけてもおいしい!



有限会社寺島農場

千葉県旭市。主におかひじき栽培。

「もったいない」はSDGs

未来に、子どもたちに伝えたいのは「もったいない」。

元々山形の農家に育ちました。実家では、秋野菜を春先まで貯蔵して大事に食べ、白菜などは傷んだら葉をむき、凍結しないように工夫をしていました。自分たちで栽培した野菜を食べるのが基本でしたから、毎日の生活から食べ物のありがたみを学びました。

今の時代、何でも買えます。その結果、SDGsという言葉が生まれ、どこかに負荷をかける時代になってしまったような気がします。

おかひじきを栽培して父の代から数えて約40年。続けることの大事さと難しさを実感しています。同時に、食べものを無駄にせず大事にする、その積み重ねが大事であると子どもたちに伝えたいと思います。



寺島さん兄弟 左から心(次男)さん、匠(長男)さん、優(三男)さん



おすすめレシピ おかひじきのしらす和え

- 作り方
- ①塩を入れた熱湯で、おかひじきを1分程度ゆで、冷水で冷やす。
 - ②水を切って、食べやすい長さにカットし、しらすと混ぜ合わせる。
 - ③ごま油を適量入れる。

農事組合法人マルツボ

茨城県かすみがうら市。野菜・果物などの農産物の生産・加工・販売事業をする団体。

土壌が地力で回復する土づくり

毎年輪作を行い、できる限り化学肥料などに頼らず、土壌の地力が回復できるように土づくりをしています。また、定期的な土壌診断に基づき、作物に適した量の施肥で栽培することで自然環境を大切にしています。



長い生産者 関根 道治さん



生産している地域は広大で平坦な関東平野に位置し、温暖な気候で農業に適しています。また、全国2位の面積を誇る湖・霞ヶ浦があるため、水源豊かな自然にあふれています。年々生産量を増やし、首都圏への交通の便の良さも利用して新鮮な野菜をお届けしています。

今回ご紹介する長いもは下へ下へと地中深く伸びていくため、深掘り作業を丹念に行います。長いもがストレスなく成長できるように、やわらかい土づくりを心掛けています。

おすすめレシピ

長いものツナサラダ

- 作り方
- ①オイルツナ缶(1缶70g)を汁ごとマヨネーズ(大さじ4)、酢(大さじ1)、しょうゆ(大さじ3分の2)で合わせる。
 - ②長いも(500g)は皮つきのまま洗い2~3cmにカットし、レンジ(1000W)で7分加熱。
 - ③皮をむき、ボウルに入れてフォークで粗くつぶし、①のソースと混ぜ冷やす。
 - ④塩・こしょうを加える。お好みの野菜を加えてもおいしい。



「産地・メーカーからの食の未来」メッセージ

有機栽培や国産原材料にこだわる産地・メーカーから、生産者ならではの「SDGsへの取り組み」「未来に残したいものや思い」「おすすめレシピ」などをお届けします。

まとめ

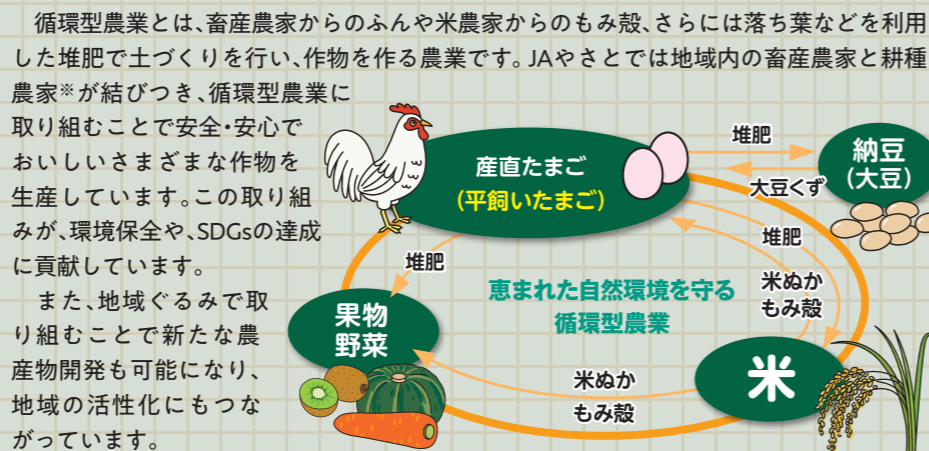
食の未来のために、私たちができること…組合員が買い支える、持続可能な農業・食を応援する、産地・メーカーを訪問して「交流人口」になり、さらには「関係人口」になる…。

昨今、世界情勢の不安、物価や原料の高騰、異常気象など、不安なニュースが多く、気持ちも沈みますが、未来を見据えて頑張っている皆さんからメッセージをいただきました。

未来を担う子どもたちのためにも、私たちができることを考えてみませんか。

JAやさと(茨城県石岡市)が取り組む「食の未来」

自然環境を守る循環型農業を実践



※耕種農家…田畑を耕し作物を栽培する農家

新規就農者、研修制度

JAやさと有機栽培部会は、1999年から有機農業での独立を目指す人たち(45歳未満・家族単位)を研修生として「ゆめファーム」「朝日里山ファーム」に受け入れています。

研修期間は2年。1年目に野菜栽培を学び、2年目は復習です。

覚悟を決めて農業に従事してほしいという思いから、家族単位で受け入れています。



「関係人口」を増やす取り組み

関係人口とは、移住者(定住人口)や観光客(交流人口)ではなく、地域を訪問して地域と関わる人々を意味します。今、特に地方では人口減少・高齢化が進み、地域づくりの担い手が不足しているため、「関係人口」に期待を寄せています。

JAやさとのある茨城県石岡市では、廃校を朝日里山学校として活用し、地元の農家や観光施設と連携して自然や里山文化、食と農について体験する活動に取り組んでいます。

東都生協では1989年から米作り体験を始めています。2022年は3年ぶりに「JAやさと米作り体験～田植えから収穫まで～(連続8回)」を実施しました。

