

食べものナビゲーター

「今さら聞けない」「ちょっと気になる」…
食についての基本のキを、毎月1回紹介します。

2月

vol.128 2022年1月17日発行

未来につながるチャレンジ

僕たちは鶏を育てながら、電気を作るチャレンジをしているよ!

原発に頼らない

毎年そんなこと言っていない?

私も環境にやさしいチャレンジをはじめよう

農薬を減らすため、花で害虫を減らしているんだ!

農薬削減

私たちは海を守りながらかきを育てるチャレンジをしているよ!

海の環境保全

年々明けたし、新しいことにチャレンジするぞ!

大食い大会

スケボー

31

42

「食べものナビゲーター」はパルシステム東京のホームページでも公開

パルシステムの産直産地では、環境やエネルギー問題、農業削減など、さまざまなチャレンジが行われています。今回はその一部をご紹介します!

豊かな海を未来へ ～海を守りながら資源をつなぐチャレンジ～

地球温暖化や海外での水産物の消費量増加など、水産資源の枯渇が心配されています。パルシステムでは海を環境を保全し、持続的な水産資源の利用を実現する取り組みを進めています。

邑久町漁業協同組合(岡山県)は、沿岸開発などで激減するアマモ(生き物のエサやすみかとなる海草)を再生しながら、かきを養殖しています。

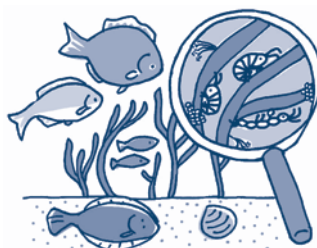


邑久町漁協の浜蒸しあき

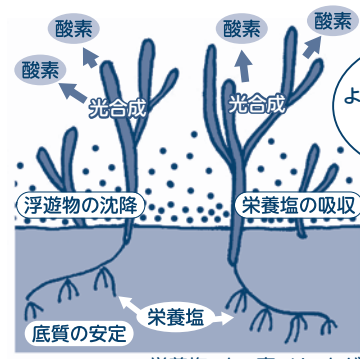
アマモ場の役割

■生物のすみか

- ①小型生物の生息場
- ②魚類のえさ場
- ③稚魚の隠れ場
- ④イカ類の産卵場



■水質・底質の浄化



アマモの再生により水質も改善され、かきの養殖にも役立っています

※栄養塩=ちっ素、リンなど

2019年には、縄につけたかきを海中に垂らし、天然のエサで成長させる垂下式養殖で、世界初のMSC認証※を取得! 今後は、組合員といっしょにアマモ造成の体験教室ができるよう検討していきます。

※水産資源や海洋環境に配慮し、適切に管理された持続可能な漁業に対する国際的な認証制度



鶏ふんで作る再生可能エネルギー! ～電気の素人たちのチャレンジ!～

パルシステムでんきは原発に頼らないFIT電気(再生可能エネルギー)を中心とした電力を、組合員にお届けしています。電源産地の一つ、「までっこ鶏」の生産に関わる(株)十文字チキンカンパニー(岩手県)は、東日本大震災をきっかけに、地域資源循環型のバイオマス発電を開始。事業は素人の社員たちが発電を1から学び、今では約1万軒分の電力を供給するまでに…!



までっこ鶏
モモ肉唐揚げ用
(バラ凍結)



給食に有機米を! ～地域と連携した先進的なチャレンジ!～

千葉県 JA いすみとパルシステムは2021年に産直提携。2月から予約登録米「おまかせ有機米」をお届けする予定です。JA いすみは行政と連携し、2018年から市内小中学校の給食の全量、約42トンに有機栽培米のお米にしています。モデル校では、田んぼの生き物観察などの体験学習を通して、食と環境について学ぶ取り組みを進めています。



おまかせ有機米

いすみ市のオーガニック給食の取り組み



2014年

本格的な有機稲作開始



2018年

市内すべての小中学校で
有機米給食に切り替え



現在

人参、玉ねぎなど
主要8品目の
野菜の2割が有機に

粘りとコシ、
甘みが特徴

花で農薬を減らす? ～農薬を削減するためのチャレンジ!～

パルシステムでは毒性の強い農薬を避けながら、使用農薬の総量を削減する「農薬削減プログラム」を進めています。その一環として注目されているのがIPM(総合的病害管理)。多様な農業技術を組み合わせることで、化学合成農薬だけに依存せず病害虫の発生を抑えようとする考え方です。

八千代産直(茨城県)の坂入さんは、「農薬を一番近くで浴びるのは生産者。IPMで農薬が減らせるなら地域でも広がるはず」と意欲的です。

IPMで害虫退治の例



- ①なすの周りにオクラやマリーゴールドを植える
- ②なすの害虫をエサにするヒメハナカメムシが集まる
- ③なすにつくアブラムシをヒメハナカメムシが食べる

映画「食の安全を守る人々」の上映学習会

オンライン
ZOOM開催

農業やゲノム編集食品など、メディアが伝えない食の裏側に迫るドキュメンタリー映画です。いすみ市の取り組みも紹介。ぜひご参加ください。

開催日 2022年2月23日(水祝)

映画視聴 9:00~11:00 12:00~16:00

※お好きな時間に各自視聴

学習会 11:00~12:00

講師 鮫田 晋氏(いすみ市役所)

詳しくは右記二次元コードまたは来週配付の「週刊WITH YOU」をご覧ください。



キッチンから考える 69 Think from Kitchen

発行 2022年1月17日



洋風おかずが増えて、毎日みそ汁をつくる家庭は減っています。しかし、みそは日本の欠かせない伝統的な調味料です。1年で最も寒いこの季節は、手作りみその適期。改めてみそを見直してみませんか。

わが家の味をつくる ② みそを深ぼり

大豆と麹+環境がみそを育む

発酵がつくりだす伝統の味わい

みそは蒸したり煮たりした大豆に、米や麦から作る麹と塩を加え、発酵・熟成させたもの。みその味は発酵・熟成の過程で、大豆や麦などが分解されてできるアミノ酸や糖類、塩のバランスで決まります。さらに、熟成中の気温や湿度など、環境によっても味わいは変わります。日本各地にご当地みそがあるのはこのためです。

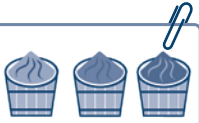
原料は同じでも 味はそれぞれ

- 米みそ** 大豆+米麹。各地で作られ、みその8割は米みそ。
- 豆みそ** 主原料は大豆だけ。八丁味噌が代表的。中京地方。
- 麦みそ** 大豆+麦麹。九州、中国地方、四国など。
- 調合みそ** 上記のみそを混ぜあわせたもの。



色の違いは

熟成期間の違いによるもの。熟成期間が長くなるにつれ、色は濃くなります。



甘みは

塩分量が同じなら、麹の量が多いほど甘くなります。

同じ材料でも味はそれぞれ

パルシステムでマイ★みそをつくろう!

毎回、出来が違うのが楽しい!

みその味は原料や温度などのほか、作る人のもつ常在菌や家の空気などでも変わります。「毎回、出来が違うのが手作りのよさ」と、話すのは手作りみそ学習会の講師、山内智子さん(パルシステム・ライフ・アシスタント)。

「冬に仕込んだみそは輪郭がはっきりしているし、春は柔らかく感じます。白みそ、赤みそ、何種類か用意して、気分を使い分けています。同じ料理でも味が違って楽しいですよ」



おすすめはみそ漬け

みそ床をつくる

産直大豆のみそ 600g.

みりん・酒 各100cc

をよく混ぜて、容器に詰め好みの食材を漬ける。
そのまま食べる(水切りした豆腐、ゆで卵、野菜など)→肉や魚 → 最後は炒め物やみそ汁の順で使うと、ムダが出ない。違う種類のみそを混ぜると、味に深みが出る。



みそに生野菜をさすだけでもOK。5、6分で酒の肴やごはんの友に。



でも手作りはハードルが高い...

pal パルシステムでマイ★みそを見つけよう!

味わいや色合いでお好みを探してください。また何種類かのみそをブレンドすると、味の広がりを楽しめます。

国産大豆使用
信州白こしみそ

塩分 11.7% 中甘口

大豆、米は国産原料使用。香りが穏やかで、だしや具の風味を引き立てる。

香吟みそ

塩分 12.2% 中辛口

杉の木桶で仕込んだ、天然醸造の本格みそ。大豆、米は国産。

色合い

淡



濃

産直大豆のみそ

JAおとふけ(北海道)の産直大豆、国産米麹。米麹の甘みがほどよく調和したまろやかな味わい。

塩分 12% 中甘口

国産大豆、国産米麹を使用。味わいや塩分などは「産直大豆のみそ」と同じ

塩分量は目安です。

身体も心もほっこり

毎日1杯

みそ汁のすすめ

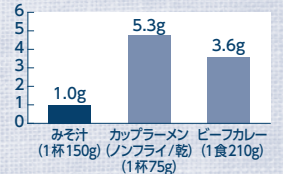
みそと具のコラボでダブル効果

みそ自身が栄養豊富(たんぱく質、ビタミン類、食物繊維のほか発酵で生成される成分)な発酵食品です。具たくさんにすると、さらに栄養価が高まります。

意外に少ない塩分

みそ汁1杯の塩分は約1.0g。ラーメンやカレーより少ないくらいです。具を海藻類やほうれん草、イモ類、ごぼうなど、カリウムを含む食材にすると塩分の排出を促します。

■塩分量の比較



食品標準成分表2020年版(八訂)より作成

だいたいどころくには
みそ活用レシピがいっぱい



作り置きできるおみそ汁
「みそまる」

みそ+和風だし+好みの具をよく混ぜ合わせて丸めるだけ。お湯をさすだけで、好きなときに手作りみそ汁に。



食ナビ PLUS

遺伝子組み換えナタネ自生調査にご協力をお願いします!(予告)

日本では遺伝子組み換え作物(GM)は栽培が認められていません。しかし、輸入されたGMナタネが、荷揚げ港から製油工場までの輸送経路でこぼれ落ちて自生し、在来種との交雑も確認されています。身近な地域にGMナタネが自生してい

ないか、調べてみませんか? 昨年の全国調査では日本国内に43件のGMナタネが報告されています。



*詳細は次号の「食べものナビゲーター」やパルシステム東京ホームページなどでご案内します。

開催レポート 食の安全学習会 映画「種とゲノム編集の話」上映学習会を開催

高GABAトマトや肉厚マダイ、高成長トランプなど、次々と販売が開始されているゲノム編集食品について学ぶ、映画上映学習会を昨年10月16日にオンラインで開催しました。

日本消費者連盟顧問・天笠啓祐氏に、ゲノム編集食品の最新情報や問題点について解説いただき、学習会後は映画「種と

ゲノム編集の話」を参加者各自が鑑賞しました。

パルシステム東京では、これからもゲノム編集食品の動向を注視するなど、食の安全についての取り組みをすすめます。



▲映画資料から