

「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。

食べものナビゲーター

10月

FOOD NAVIGATOR

今年は
国際協同組合年！

vol.172 2025年9月15日発行

海を越えて深まる産直



「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
2025年は「国際協同組合年」。9月号では協同組合の力で誕生した
商品についてご紹介しました。今回は、海外の産直商品についてご紹介
します。



【9月号のおさらい】国際協同組合年とは？

国連は毎年世界的なテーマを設定し、各国に取り組みを促す「国際年」を制定しており、2025年を「国際協同組合年」として定めました(2012年に続き2回目)。

協同組合が、持続可能な開発目標(SDGs)の実現などに貢献していることを含め、認知度を高める機会とされています。



国際産直で支え合う

パルシステムでは、国内だけでなく、海外産地とも「産直のつながり」を重視し、組合員の声を商品づくりに反映しています。

～国際産直の考え方～

安全安心が基本

交流会
公開確認会
の開催

環境保全
労働環境
に配慮

～最初の国際産直商品「エコ・バナナ(バランゴン)」の誕生まで～



1970年代、発展途上国の生産者や労働者と適正価格で取引を行う民衆貿易(フェアトレード)が始まる。



しかし、フィリピンではバナナ農園で農薬の大量散布、不公平な貿易摩擦による生産者の自立問題が深刻化。



1990年、産地の生活と環境の改善をめざし、パルシステムで農薬不使用の「エコ・バナナ(バランゴン)」の供給がはじまる。

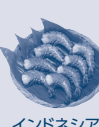
→その後、産地との関係性を築き、産直協定を結んで支え合う海外産地も増えました。
産直協定を結ぶ海外産地は12産地となり、様々な国際産直商品をお届けしています。

「エコ・バナナ」
「エコ・産直バナナ」
など



フィリピン・タイ、
エクアドル、コロンビア

エコ
シュリンプ



インドネシア

産地限定
エキストラ
バージンオイル



スペイン

NZ産有機
グリーン
キウイ



ニュージーランド

エコ・
アボカド



メキシコ

持続可能なパーム油
(地球の未来にまじめる
ボディソープなどに使用)



コロンビア

圧搾一番しぼり
菜種油



オーストラリア

国際産直商品のひとつ「圧搾一番しぼり菜種油」をご紹介します！

遺伝子組み換え(以下GM)にNO！

- 原料の菜種は、オーストラリア南部のカンガルー島で栽培している非遺伝子組み換え(Non-GMO)の菜種のみを使用。
- 製造元は平田産業(有)。

GMO
不使用



なぜカンガルー島の菜種なの？

カンガルー島では、GMOにNO！を訴え続け、島全体でGM作物の栽培が法的に禁止されています。また、「離島」の地理を活かし、病害虫からの隔離やGM作物の花粉との交雑を防ぎ、安全安心な作物の生産に取り組んでいます。

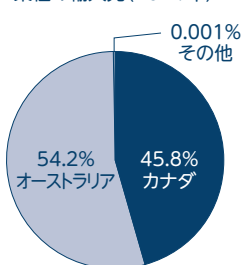


面積は山梨県と同程度

菜種の現状

- 菜種の国内自給率は、ほぼ0%のため、ほとんどが輸入(2024年実績)。
- 輸入先の4割を超えるカナダでは、GM品種の作付率が約95%と高いため、日本の菜種油の原料はGM菜種が多いのが現状です。

菜種の輸入先(2024年)



※「農林水産省輸入統計」をもとにパルシステム東京が作成

支え合う関係性

パルシステムでは、カンガルー島の生産団体であるKIPG社(※)と産直協定を結び、交流を続けています。2008年より、年1回現地交流も行い、生産者の来日も実現しています。日本の組合員の声を生産者に直接伝えるとともに、相互理解を深める取り組みを行っています。



※カンガルー・アイランド・ピュア・グレイン社。
カンガルー島を代表する農作物集荷業者。



菜種は「一番しぼり」のみ使用！

一般的な食用油は、「圧搾」と抽出溶剤を使った「抽出」を併用して採りますが、本商品は圧搾した質の良い「一番しぼり」のみを使用。

平田産業(有)

中村竜世さんに、 菜種油について伺いました。



カンガルー島との信頼関係の構築

1990年代、菜種の原料産地をオーストラリアのカンガルー島産へ切り替えるため交渉を開始しましたが、始まりは厳しいものでした。突然日本人がやってきて『菜種が欲しい』と言っても、現地では生協への認識もなく、持続的な安定供給ができるのか不安もあったため、非常に懐疑的でした。それでも、毎年現地を訪れ、生協の仕組みや需要の大きさを粘り強く説明することで信頼関係が構築され、2006年によりやく試験輸入が実現。2008年からはパルシステムでの菜種油の販売開始に至りました。



州政府への働きかけが結実

しかし、その後オーストラリア各州でGM栽培が解禁、2020年にはカンガルー島が位置する南オーストラリア州でも解禁になりました。そんな中、2008年から毎年、パルシステム組合員と一緒に州政府を訪問し、GM栽培禁止継続を働きかけた結果、カンガルー島だけは例外的に除外されたことが大きかったです。

山火事支援でさらに深まった絆

2019年末の大規模な山火事の際、パルシステムが被災後すぐ、義援金を集める支援活動を実施。義援金のおかげで復興も早く進み、現地からは感謝状をいただきました。組合員と生産者のつながりを強く感じた出来事でした。



協同組合ならではの

組合員みなさんに支えられている本商品。生産者も『日本にはこれだけ需要がある』と一生懸命作ってくださいています。20年以上にわたる関係構築により、世界的にも希少な非遺伝子組み換え菜種の安定調達を実現できて嬉しく思います。

長年の関係構築により、現在では「作る人」と「食べる人」の支え合いが実現できています。

食べものナビゲーター(食ナビ)では、ご感想、商品に関するご意見・ご質問をお待ちしております。shoku-navi@pal.or.jpまで。

Think from Kitchen

キッチンから考える?

Vol. 109

発行 / 2025年9月15日

今月のテーマ

コーヒー

10月1日は「国際コーヒーの日」。
近年は、温暖化の影響で収穫量が不安定なことなどから、コーヒー豆の価格が高騰しています。知っているようで実は知らないコーヒーについて学びましょう。

教えて！
コーヒーのあれこれ

おまかせあれ！

● コーヒー豆は種子
コーヒーは、コーヒー豆を焙煎し、粉にしたものをお湯や水で抽出した飲みもの。「豆」といいますが、アカネ科の植物・コーヒーの木「種子」。形が似ているので、「豆」と呼ばれるように。
花の開花時期は、産地や種類によって違いますが、開花から約8ヶ月かけて実が完熟。山間部の多くの産地で一粒一粒、手作業で収穫しています。

● コーヒー豆の価格高騰
近年、コーヒーの産地は温暖化の影響で収穫量が減少。加えて、天候不順で収穫期が遅れると収穫する人手が不足し、効率的に収穫できないことで、コスト増につながっているといえます。
さらに、中国や東南アジアなどでもカフェ文化が広がり、コーヒーの需要が増えたことも、コーヒー豆の価格が高騰している要因です。

● 主なコーヒーは2品種
数十種あるコーヒーの中で、飲用目的で栽培されているのは、主に「アラビカ種」と「ロブスタ種」の2種。

アラビカ種
・エチオピア原産
・香りが良く、甘みと酸味のバランスいい味わい
・ストレート向け
ロブスタ(カネフォラ)種
・アフリカのコンゴ原産
・苦味が強く、カフェイン含有量が多い
・インスタントや缶コーヒー向け

ジャスミンのような香りの
コーヒーの花

実はサクランボに似て「コーヒーチェリー」と呼ばれる

アラビカ種はモカやブルーマウンテンなどの銘柄があるもの。ロブスタ種は病害虫に強く、収穫量が多いのも特徴。

コーヒーベルト(コーヒーの産地)

北緯25度～南緯25度の間に広がる熱帯地域。平均気温が20度前後で、昼夜の温度差があり、年間雨量1200～3000ミリ程度などが、栽培に適している。

寒い秋冬期に需要が増えるのも理由じゃよ

1983年、全日本コーヒー協会が10月1日を「コーヒーの日」と制定。2014年には「国際コーヒーの日」に。世界のコーヒーの約3割を生産するブラジルでは、収穫の終わりが9月末、10月1日はコーヒーの新年度が始まることなどから決まりました。

パルシステムのコーヒーでもおなじみ
ATJ(オルター・トレード・ジャパン)さんに聞きました

おいしいコーヒーの淹れ方
～ペーパードリップ～

ドリップバックも淹れ方は同じじゃ

1 コーヒーサーバーにドリッパーをのせ、フィルターをセット。1杯あたり10g程度の粉に対し、お湯150ccを用意。

2 粉の表面中央部から、少量ずつのお湯をゆっくり均等に注ぐ。粉がお湯を吸って膨らみはじめたら、30秒ほど蒸らす。

3 「の」の字を描くようにポットをまわしながら数回抽出し、完成。

Point
2杯以上淹れるときは、粉の量を少し少なくする

Point
沸騰してから約1分置いた温度(約90℃)が適温。ポットは細口がおすすめ。急須でも。

Point
1回目の抽出から抽出完了まで、約3分が目安

味の調節ができるのが
ハンドドリップ。
好みの味で楽しもう！

ATJのコーヒーで
いろいろな銘柄を試してみよう

ATJでは、アフリカや中南米・アジアの小規模コーヒー生産者の協同組合や現地パートナーから、フェアトレード基準で輸入しています。

一番人気
酸味 ●●●●●
苦味 ●●●●●
甘味 ●●●●●
香り ●●●●●
コク ●●●●●

ほどよい苦み
酸味 ●●●●●
苦味 ●●●●●
甘味 ●●●●●
香り ●●●●●
コク ●●●●●

豊かな香り
酸味 ●●●●●
苦味 ●●●●●
甘味 ●●●●●
香り ●●●●●
コク ●●●●●

有機栽培みんなで作る
ペルーコーヒー(粉・豆)
200g 1,080円(税別)
10月3回『珈琲屋さん』

アジアのコーヒー
東ティモール(粉・豆)
200g 928円(税別)
10月3回『珈琲屋さん』

アジアのコーヒー
ラオス(豆)
200g 948円(税別)
10月3回『珈琲屋さん』

保存 1～2週間程度で飲む分は、密封して冷暗所で保存。
1ヶ月程度の長期保存は冷凍がおすすめ。

コーヒーの効能
コーヒーに含まれるカフェインは、覚醒作用や疲労回復効果があります。また、ポリフェノールも豊富で、抗酸化作用や食後の血糖値の上昇抑制、脂肪燃焼効果も期待できます。
一方、カフェインをとりすぎると、中枢神経系が過剰に刺激され、めまいや心拍数の増加などの健康被害につながるので、注意が必要。子どもに飲ませるのも控えましょう。

取材：(株)オルター・トレード・ジャパン

食ナビNEWS

パルシステム東京からのお知らせや、最近のニュースに関連した情報をお伝えします。

【申込受付中!】食の安全学習会
「持続可能な農業について考えよう ～みどりの食料システム戦略とは?～」
2021年に農林水産省が策定した「みどりの食料システム戦略」について、専門家に話を伺うとともに、パルシステム産直産地の有機農業や化学肥料削減などの取り組みを紹介します。「持続可能な農業」の在り方について、お話を聞いて一緒に考えませんか? ぜひご参加ください!

●開催: 2025年10月18日(土)10:00～12:15
●場所: ①パルシステム東京新宿本部 ②ご自宅(Zoomによるオンライン参加)
●講師: 豊島 真吾氏(農研機構 NARO本部 みどり戦略・スマート農業推進室)
パルシステム連合会産直事業本部職員
パルシステム産直産地の生産者(JA新潟かがやき・かごしま有機生産組合)
●参加費: 無料/申込: 10月6日(月)12:00まで

申し込みはこちら

第1・2回 パルシステム「エコ・チャレンジ基準見直し意見交換会」を実施
パルシステムの「エコ・チャレンジ農産物基準」は5年に一度見直しを行っています。見直しを行うにあたり、パルシステム東京では、組合員、生産者を交えた意見交換会を7月22日、8月26日に開催しました。(全3回実施予定)
第1回では、農業についての基礎学習を実施後、生産者から気候変動に伴う産地の現状や苦勞・想いを報告いただき、パルシステム連合会職員が基準見直し案を説明。その後、生産者・組合員・パルシステム職員による積極的な意見交換が行われました。
第2回では、組合員とともに、茨城県つくば市にある「JAつくば市谷田部産直部会」を訪問。「エコ・ねぎ」「ブロッコリー」の圃場を視察し、生産者から栽培方法や課題についてお話しいただきました。その後、圃場視察に関する質疑応答や見直し案について意見交換が行われました。
今後、第3回を実施し、パルシステム東京としての意見をまとめていく予定です。