

マンションライフを、もっとステキにシフトする。

ENTLINK[®]

エントリンク

ISSUE
the number

04

2024



「人」を「良」くする『食』があります

TAKE
FREE

サステナブルで快適な日々へ
ENTLINKでライフシフト!



健美創菜

健美創菜

1日に必要な食物繊維が
健美創菜1食で半分以上摂れる

からだの中から
健やかで美しく
バランスの良い食事



ご自宅・
オフィスに
冷凍で
お届け!

※イメージ

☆☆☆ 公認スポーツ栄養士・管理栄養士・おからこんにゃく@マイスター監修 ☆☆☆

健康や美容を意識した簡単便利でからだにやさしい **冷凍宅配お弁当** です。



栄養サポート

こんにゃく米入り胚芽押麦ごはん (170g) を
おかずと食べても**598Kcal以内**。
充実した内容量でしっかり満足。



食物繊維Rich12g以上

※一部商品を除きます

主菜はお肉不使用で、こんにゃくをベースに
おからを掛け合わせた食物繊維が豊富な
アップサイクルフード「^{ディーツ}Deats」を使用。



簡単便利!

食べたい時に、電子レンジで温めてお召し上
がりください。
お皿に移すだけで食卓がより一層華やかに!

けんびそうさい
健美創菜についての**詳細**、
ご注文はこちらから
amazon・Rakuten



お得なセットも
販売中です。

健美創菜 🔍 検索

公式SNS



SHIDAX

未来の子供たちのために

「安心」・「安全」・「笑顔」をお届けする
エス・ロジックス株式会社

食＝人＋良

「人」を「良」くする『食』があります

なにげなく食べている毎日の食事
家族と 友人と あるいは一人で
その一口一口が自分のカラダやココロの
エネルギーになっています

エントリンク4号のテーマは「食」
旬の野菜 獲れたての魚 安心できる肉
おいしいものをみんなでシェアするには
賢い選択が必要になってきました

気候変動の影響で魚や野菜の産地が北上したり
異常気象による干ばつや洪水で食物がとれなかったり

そういった環境の変異に対しては
常に私たちの日々の行動が影響しています

今 私たちができること

産地のこと 生産者の苦労 新しい技術
正しい情報を知ることが始まる
サステナブルライフがあります

ほんの少し暮らしを見直すことで
きつと大きな流れへとつながるはず

人を良くすると書いて「食」
その一口は世界につながっています

CONTENTS

特集「人」を「良」くする『食』

- | | | | | | |
|----|--|----|--|----|--|
| 03 | スペシャルインタビュー
向井亜紀×野崎洋光
毎日の食卓は 未来につながっていく | 07 | 美しい海を守るために
豊かな漁業を育てるために
マンションに暮らす私たちにできること | 11 | 未来の食材の現在地
美味しさと地球への優しさを両立する
「大豆」「ダチョウ」「昆虫」 |
| 13 | LIVING WITH HERBS
リラックスだけじゃない
ハーブの効用・活用法 | 15 | PICK UP NEWS
コンポストから始める
捨てない暮らし | 16 | SERIES BOUSAI
防災×食事
災害時にこそ温かい食事は必要だ |
| 17 | LET'S TRY! SLOW LIFE
日本の伝統修復技術
金継ぎ体験 | 19 | もっと知りたい自治体のSDGs
海拔0メートルの街を
共助×公助の力で守る江東区 | 21 | 火を使わずに冷凍物でパパッとできる
RinRin ママのひらめき!〜クッキング〜
「フィッシュル!」を使ったパパッとメニュー |

SPECIAL AMBASSADOR



むか い あ き
向井亜紀

PROFILE

テレビ・ラジオなど幅広く活躍。1994年に元格闘家の高田延彦氏と結婚。高田氏とともに全国各地で親子向けの無料体育教室「高田道場ダイヤモンドキッズカレッジ」を行い、のべ2万人以上の子どもたちとふれ合っている。またアフリカへ古着を送る活動、ゴミを出さない美味しい食生活などSDGsを実践している。

毎日の食卓は
未来につながっていく

和食料理人

インタビュアー

向井亜紀 × 野崎洋光

「人」を「良」くすると書いて『食』

毎日の食事が健康な体をつくり 心を整えていきます

さらにはどんな食材を選ぶかで自然や産業の持続可能性を高めたりコミュニティづくりの役に立っていく
食の匠 野崎洋光さんにこれからの『食』との向き合い方や多様な可能性について伺いました



料理はご飯と味噌汁があれば十分

向井—今日は野崎さんにお聞きしたいことがたくさんあって楽しみにまいました。どうぞよろしくお願いします。

野崎—はい、何でも聞いてください。

向井—こちらは野菜で作ったブーケなんですけど、真ん中のブロッコリー一つ取っても正しいゆで方ってよくわからないかも…です。野崎—ブロッコリーは沸騰したお湯でゆでると酵素が死んでしまうので、80℃位の温度でゆでるのがおすすめですよ。

向井—そうなんです！私、ゆで時間を短くすれば良いのだと思っていました。

野崎—もちろんケースバイケースですよ。

向井—そういう一つ一つのこと、一般のご飯に役立つヒントを伺いたいです。

野崎—今、世の中は情報過多だからみなさん迷ってしまう。極端な話、私は、料理はご飯と味噌汁さえあれば良いと思っていますよ。

向井—それだけいいんですか？

野崎—あとはほうれん草のお浸しとか納豆や冷奴、お刺身があれば十分でしょう。

向井—そうですね…。

野崎—それぞれお醤油かければ出来上がり。料理とは言えないですか？

向井—うーん。



野崎—ただね、ほうれん草にお醤油ダラーってかけるでしょう。あれではほうれん草が持つ甘みも感じられない。

向井—どうすれば良いですか？

野崎—ミストでかければ良いんですよ。

向井—お醤油の味を食べたいわけではないですね。

野崎—大体、あたたかいご飯を3食食べられること自体、幸せじゃないですか。それがいつからか「だし」を使うようになり、調味料をたくさん入れて、それが文化的だと考えるようになってしまった。料理ってそういうものだと思っていませんか。本当はお米がおいしければそれで充分なんです。

向井—そうかもしれません。

野崎—私たちプロの料理人は、それではお客様にお出しできないので、色々しきたりを作って料理を難しくして楽しむ仕事なんです。向井—家庭料理とは違うということですか。野崎—そうは言っても料理の原点はやはり家庭にあるいつも私は言っています。たとえば「竜田揚げ」って言ったらどんなイメージですか。



向井—竜田揚げと唐揚げって、どう違うんですか？

野崎—一緒ですよ。プロは下味つけて片栗粉つけて…って決め事があるけれど、実は竜田のテーマは「もみじ」なんです。百人一首の「千早ぶる神代もきかず竜田川からくれなゐに水くくるとは」の句から名づけられていてもみじ色に揚げたものという意味なんです。だから緑色でも竜田揚げになる。だってもみじは春に青いでしょう。だから「春たつた」という名前にすればいいんですよ。

向井—はー。今まで色々なことに惑わされていたかもしれません。原点に戻るべきですね。

世界最強のプロテイン料理とは

野崎—日本には世界最強のプロテイン料理があるの、知っていますか？

向井—豆料理？お豆腐？

野崎—味噌汁です。お味噌に豆腐に油揚げみんなたんぱく質ですよ。

向井—本当！ソイプロテインですね。

野崎—江戸時代なんて、さらにひきわり納豆を入れていたから最強のプロテイン料理ですよ。私の祖母は明治生まれで特別なごちそう

なんて食べていなかったけれど100歳まで長生きしました。そんなものなんです。

向井—健康と長生きの秘訣はシンプルなんですね。

野崎—それと食で重要なのは距離だと思っています。採れた所獲れた場所と食べる人との距離が短ければ短いほど良い。長くなって時間がかかると、えぐみや渋みが出てきてここに調味料をたくさん入れることが技だということになってしまふんですよ。

向井—一番大切なのは何か？ということをしつかり押さえないとダメなんですよ。

野崎—今は見た目というか食べる時の「綺麗さ」「おしゃれさ」が注目される時代でしょう。プロはそれが求められて当然ですよ。だから銀座のお鮨屋さんで3万円も5万円も出して綺麗に並んだお鮨をみなさん喜んでお食べになる。けど家庭でそれは必要ですか？

向井—私なんかは高級なお鮨屋さんに行くのと緊張して少ししか食べられなくて、結局×のラーメン食べに行ったりします(笑)

野崎—お刺身なんてスーパーで1000円位で買えるんだから、10分位漬けて、ほかほかのご飯にのせて食べるのが一番ですよ。

向井—1000円でお腹いっぱい！

野崎—スーパーで鱈引いてさばいてくれて1000円。有難いですよね。本当に安い。

向井—安すぎますよね。かかっている手間を考えると…。

野崎—消費者の方には安い方が良いけれどずっとそれで良いわけではない。一つだけ声を大にして言いたいのは、第一次産業を守らないと国がダメになるということ。守るためにはどうすれば良いのか…。

向井—食料自給率を考えたらタイヘンな状況。

野崎—日本は国土の70%が山林です。だから農作物を作ろうと思ったら、もつと作れるはず。でも作らない。作れない。儲からないから。

向井—私たちも、食べ物を価値に見合った金額を出して買わないといけないですね。

野崎—でもみなさんにも生活がある。

向井—そのものの本当の価値を知ることって難しいと思います。私は大学で生物農芸学を学んでいて、養豚も、と畜場でお肉になるまを見学しました。命をいただくということをしつかり見届けたかったです。でも一般の方はあまり知らない。食べ物が届くまでどれだけ多くの手間がかかっているのか。この値段が本当にこの物の価値に見合っているのかというところを考えると考える機会がないですよ。



のぎきひろみつ
野崎洋光氏

PROFILE

和食料理人

1953年、福島県出身。武蔵野栄養専門学校卒業後、東京グランドホテル、八芳園を経て、「とく山」の料理長に就任。1989年、日本料理店「分とく山」を開店、グループ5店舗の総料理長を務め2023年に勇退。現在は書籍、ウェブサイト、テレビのほか、メニュー開発や全国各地の料理イベントなど活躍の場を広げている。

2004年にアテネ五輪日本代表野球チーム総料理長に就任など多方面で活躍。

食育は大人から

野崎—今の人は圧倒的に生の体験が少ない。パーチャルばかりだから痛さとか冷たさとか温かさを感じられない。要するに教育だと思わんです。食育。特に大人の食育ですね。

向井—本当に体験って大事。『いただきます』のいただくの意味を知るのも大事ですね。

野崎—日本のお箸を横に置くのは実は結果の意味があって、世俗な人間界に対し箸の向こうは神聖な領域—だから自然界から『ただく』という精神を表しているんですね。座禅に行くとき五観の偈(ごかのげ)というのがあっていだける意味を深く考えさせられます。

向井—子どもにも「急いで食べなさい」じゃなくて感謝していただくことを教えないと。

野崎—大人がやらないことを、子どもは絶対やりません。

向井—今、共働きの方が増えて、どれだけ短い時間で簡単にご飯を作るかっていうところにみんな神経を使っているように感じます。

通っている女子大での会話も、フライパンで



炒めるだけの食材や、日持ちする食材に注目が集まって…。やっぱり疑問です。

野崎—世の中便利すぎて、少し見えなくなっているものがあるような気がします。たとえば野菜なんて捨てる部分なんて無いのに、みなさん皮をむいて捨てるでしょう。食べられるのに。私の田舎では「丁寧」に扱うことを「真手(まて)でい」って言うんです。食べ物をどこも捨てずに全部調理してきた先人たちの物を大事にする知恵ですね。

料理のいちばんの味つけはきれいな水

野崎—日本は食材が豊富で調理法が多いから迷ってしまう。だから逆に最初に言ったご飯と味噌汁で十分ということが大事なんです。

向井—原点を見失わないようにしたいですね。野崎—日本って水がきれい。だからお米も美味い。世界で川の水が飲める国は9カ国だけ。湧水が飲めるなんて贅沢なことですよ。

向井—身近に美しい水があることを忘れてはいけませんね。私たちが映えるなどと言っていないで、今一度お米に戻らないと。私たちの体には何が必要で、健康のためには何が悪いのか考えないと本末転倒ですね。多分私たちには大豆とか発酵物とかご飯とか、



身近なところで獲れるお魚などがすごくマツ子するんだと思います。

野崎—結局日本人が一番長寿なんですから。1960年から日本は寿命がどんどん伸びて、人口も増えました。それで食糧が足りなくなつて、海外から輸入するようになった。

未来はきつと明るい

野崎—世界では水産物を獲りすぎて問題になってます。でも私は未来はダメな方向に向かっていているとは思っていません。たとえば川崎の公害や水俣の問題に対しても、人類が賢いからそれに対処して解決してきました。食糧問題もそうです。今養殖の技術ってどんどん進化していて、養殖の魚が天然物と全然変わらぬような美味しさになっています。

向井—賢い方々が今の人口を、今の地球環境でどうやって賄うのかっていうことを、考えてくれているということですね。

野崎—私たちも、今まで自由にやりたいようにしていたけれど、これからは食料も大事に食べるとか、無駄にしないと心がけないといけないんです。そうするとCO2の削減にもつながるでしょうし。

向井—本当、そうですね。



農業が美しい棚田が日本を救う

野崎—農業は国を救います。自国で作れるものを自分たちで作るのが基本。私の田舎では「結(ゆい)」という助け合いのシステムがあって、分け合いの精神で力を合わせて農業をしてきました。だから地方の棚田の美しさは人の手が入った里山の原風景なんです。

向井—100年に一度とか、何十年に一度という自然災害が頻発していますよね。だから今、みなさんと力を合わせて考えないと、美しい風景たちを残せなくなってしまう。





マンションでも「結」のつながりを

向井—今日は野崎さんの「体験が大事」という言葉が心に刺さりました。たとえばマンションの中で旬の野菜が摂れすぎたから分けましようとか、お年寄りの収穫を手伝っておすそ分けをもらおうとか、そういう体験ができると、全く違う未来が見えてきそうですよね。野崎—私が住んでいた田舎の集落は、言ってみればマンションと同じだと思うんです。田舎では作ったものを重箱に入れて隣に持って行く、お返しをもらおうという関係があった。ただし悪いことをすると村八分になる。10の行いのうち、約束ごとに違反した人へのお手伝いは、お葬式と火事以外ないという取り決めですね。

向井—どんなことがあってもその2つは残しましょうということなんですか？

野崎—人道的なことですから。そういうのは都会でも一緒じゃないですか。万が一の時は助け合うという。ただ都会は人に干渉してはいけないルールが厳しくて寂しいですね。だから仲良しのグループで先ほどのような交流ができる、集合住宅も楽しいと思います。

向井—今、子ども食堂みたいなものがあるじゃないですか。それをもう少し、いろんな人が集まってOKという感じにすると、結のひとつの形になるかもしれないですね。みなさんがそれぞれ得意料理を持ち寄りたりして。野崎—そうそう、昔、田舎ではお年寄りが女子会をしていました。60年くらい前の話ですよ。近所でそれぞれ得意料理とか持ち寄って宴会するんですよ。赤玉ポトフワイン飲んで酔っ払ったおばあさん達が歌っていました。だからマンションでもそんな集まりができたら、温かい社会ができるのかなと思いますよ。

野菜クズは救いの神

向井—わが家では冷凍庫に野菜クズがストックされているんです。それをスープにしたのがベジタブロス。これをベースに作ったお鍋がめちゃくちゃおいしいんですよ。高級食材で作ったお出汁よりもほっこりと疲れがとれて。「今日はベジタブロでお鍋よ」と言うのが「やったー」って、みんな大喜びなんです。野崎—私は残り野菜をひたひたの水で煮てからミキサーかフードプロセッサでみぞれ状にするんですよ。ここに肉を入れたり魚を入れたりすれば、簡単に一品料理になる。野菜クズって良いだしになるんですよ。味が決まらない時は豆乳とかトマトジュースを入れると良いですよ。

向井—美味しそう！

野崎—ただ、煮詰めて濃くならないよう気をつけてください。薄めることも大事。かつお節だったたくさん使うと美味しくない。和食は本来淡い味だから味を感じることができません。それも水がきれいだからできること。ところが「プラスプラス」の西洋文化が入ってきた。自分の舌に自信が持たなくなってしまう。何もかも味をつけないと不安になった。僕は肉じゃがも炊き込みご飯も水でいいって言ってますよ。

向井—素材の味をひき出すということ…。野崎—昔に比べて物流とか保存方法とかが格段に良くなったから。素材が新鮮なら余計な味付けはいらないんです。もちろん、必要な時は足しますけれど。よくイワシを煮る時に生姜を入れるでしょう。どうですか？

向井—臭み消しですよ？

野崎—今どき臭いイワシとかスーパーで売ってないですよ。その時代は正しかったかもしれないけれど、今はもう違うかもしれないからきちんと考えないと。

今が幸せな時代だと知ってほしい

野崎—よく昔が良かったって言うけれど、今の時代の方が幸せですよ。便利な世の中になって。うまく活かせば無駄なく、無理なくっていうことができる時代なんです。

向井—親御さんがそういう姿勢で料理していれば、子どもたちも料理ってそういうものだと自然に覚えますよね。

野崎—食べられることの幸せもわかってほしいですね。

向井—本当にそう思います。

向井—もっともお話を伺いたいたのですが残念ながらお時間がきてしまいました。今度

はぜひ野崎さんのインスタライブで一緒にしてください。

野崎—はい。

向井—本日はお忙しい中ありがとうございました。

インタビューを終えて

野崎さんは以前にお会いした時もずっと笑顔でいらして、今回もニコニコと満面の笑顔でした。有名な日本料理の巨匠とはとても思えない気さくな雰囲気。でも芯には確固とした日本を愛する信念があって、わかりやすく教えてくれました。おいしい食の原点は「お米」と「水」にあること、人と人の交わりが一番の味付けであることなど、ふだん気づかない大切なことを改めて実感しました。私たちが今恵まれた環境にいること、それはずっと続くものではなく、みんなが努力をしなければ持続できないことに気づきました。

そしてマンションで暮らすわたしたちでも「結」のようなつながりを、これから創っていくことができるような気がしてきました。教えていただいたことを大切に、シンプルに「食」を楽しんでいけたらと思っています。



美しい海を守るために 豊かな漁業を育てるために マンションに暮らす 私たちにできること

今 日本では魚離れが進み 漁業全体の存続に黄色信号が灯りはじめています
一方で地球の海は気候の変動や魚の乱獲 プラスチック汚染などで危機を迎えています
漁業の未来について悲観的な情報が多いなか 私たちは何をどうすればよいのでしょうか
独自の技術と情熱で新たな水産業のカタチを創り出している企業があります
今回は漁業の抱える課題と革新的な取組について特集します



深刻な日本人の魚離れ

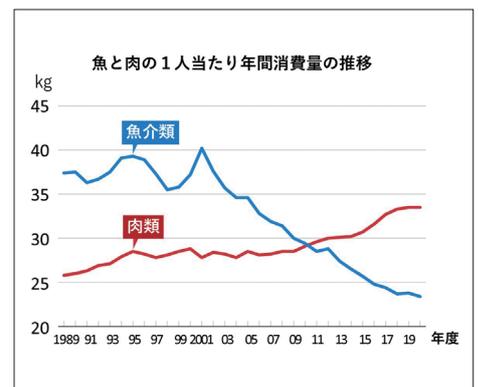
日本では魚の消費量が年々減少しています。2011年には肉の消費量と魚の消費量が逆転し、お肉の方が多く食べられるようになりまし。では日本人が魚をキライになっしまったのかというと、そうでもないようです。お寿司は人気メニューの上位に常にランクインされています。子供たちにとっても唐揚げ・ハンバーグ・焼肉・カレーライスと並ぶ人気メニューです。街中でたくさんの回転ずしや宅配すしチェーンを目にすることを考えるとそれほどもうなずけません。

消費量が減少している最たる原因としてあげられるのが『調理が面倒』だからでしょう。うろこを取ったり、内臓を出したりと下ごしらえが手間です。三枚におろせない人も多いでしょうし、処理済みの切り身で購入しても早めに調理しなければすぐに傷んでしまいます。

この他に燃料代の高騰がそのまま流通価格に反映されるのも原因のひとつと言えるでしょう。

『SUSHI』は世界語

和食が健康食として海外で人気が出てかずいぶん経ちます。今では世界各国に和食のレストランがあり、その数は令和5年に18万7千店、2年で約2割増加しています。特にお鮨は『SUSHI』として通用するほどグローバルな食べ物になりました。*（農林水産庁）それだけに魚介類の乱獲が問題になっています。



出典:水産白書

世界で急増している魚介類の消費量

日本とは逆に世界の海産物の消費は右肩上がりに増加。過去50年間で約2倍に増加しています。特に新興国を中心に消費量が急増。過去50年間で中国では約9倍、インドネシアでは約4倍に増えています。原因として考えられるのは主に2つです。

• 世界人口の増加

• 健康志向の広がりです。魚を食べる人が増加

世界の総人口は2022年に80億人に到達し、過去50年間で2倍以上に増加しました。さらに2030年には85億人へ、2050年には97億人まで増加すると予測されています。

豊かな海の生態系の崩壊

海が抱える問題も深刻です。地球温暖化の影響による海水温の上昇は、海の生態系を壊しており、このまま温暖化が進むと海の食物連鎖が崩れる可能性が大了。植物プランクトンを動物プランクトンが栄養とし、それをイワシなどの小魚が食べる―小魚をマグロなどの大型の魚が食べ、その死骸が海中微生物になり、やがて植物プランクトンのエネルギーとなる。この食物連鎖が危機を迎えていて、私たちにも大きな影響を与えています。もちろん地球温暖化や海洋汚染が原因となっているので、私たち自身がもたらした問題でもあります。

今、海と水産物を守るために私たちにできることは何でしょうか。



課題解決に挑戦する企業がある

日本には技術の力、あるいはマンパワー、画期的なシステムの発明により海の課題に挑む企業や団体がたくさんあります。長年の研究や努力により、徐々にその力が大きく漁業を変えようとしています。今回はその中から3つの企業の取組をご紹介します。



未利用魚を食卓へ

株式会社ベンナーズ

福岡発信の水産加工企業「株式会社ベンナーズ」では、処分されていた未利用魚を独自の手法とカタチで全国へ届けるサブスクサービス「フィッシュル！」を展開しています。代表の井口剛志さんにサービスの詳細をお聞きしました。

―未利用魚とはどんな魚でしょうか

形が悪かったり、少し傷があったり、十分な水揚げがなかったり、そんな理由で行き場を失った、もったいないお魚のことです。―そういった魚は多いのですか？

ある漁師さんの話ではなんと9割もの魚が食用に回せない日もあるとのこと。全国の割合で言えば総水揚げ量442万トンのうち約35%の155万トン。東京ドーム約1.3杯分にもなるんです。

―そんなに！もったいないですね

―フィッシュル！で扱う魚の量はどれ位ですか？
累計で307トンを達成しました。

*2024年8月現在

―どんな形で届けられるのでしょうか

フィッシュル！では未利用魚をはじめ、その月に獲れたお魚に、それぞれの味を最大限引き出す味付けを施してから、冷凍でご家庭にお届けいたします。

―冷凍のお魚って解凍すると風味が落ちるイメージがありますが…

フィッシュル！では手作業で丁寧に削いで味付けをした後、マイナス30℃の特殊なプロトン凍結システムで瞬間凍結。捌きたての美味しさを味わっていただけます。

―生でもいただけるんですか？

フィッシュル！の魚は生食用と加熱用があります。生食用は解凍後そのまますぐに食べていただけます。

―味付けはどんなものがあるんですか？

たとえば煮切り醤油漬け。解凍してからご飯に乗せ薬味を添えれば、漬け丼のできあがり。他にもハーブオイルマリネや昆布ダマ、魚醤ガーリックやピリ辛ごま担など。毎日飽きずに楽しんでいただけるよう和・洋中バラエティ豊富に40種類以上の味付けを揃えています。

―手間いらずで美味しいと

忙しい毎日でも、手軽に美味しい魚を食べたいという信念で、プロのシェフの力も借りて独自にメニュー開発をしています。

―井口代表は最初から漁業に関係する事業を目指していたんですか？

祖父も父も水産業に従事していました。私自身、海に育てられたと言っても過言ではありません。だから水産業界の斜陽を何とかしたかったんです。大学ではアントレナシッブを専攻、起業や創業などを学び、卒業後すぐにベンナーズを立ち上げました。

―どんな点にこだわっているのでしょうか

私たちの理念は「作り手よし・使い手よし・社会よし」というもの。未利用魚の活用を通して漁業関係者のみなさんの暮らしも豊かになり、消費者のみなさんの生活も豊かになり、フードロス削減というSDGsへの貢献も果たせると信じています。

―今後の展望を教えてください

今後は個人の方だけでなく、外食産業や小売業などの企業ともネットワークを構築していく予定です。今年4月には京都に直営の「玄海井1号店」を出店、インバウンド需要が高まっています。これからも視野を広く持ち、水産業界全体を盛り上げていきたいと考えています。



毎日の食卓をちょっと豪華に
海のごちそうを楽しむサブスク



旬に出会えるお魚ごはんの定期便

フィッシュル!

<https://fishlle.com/>



漁業の課題をDXで解決 三陸とれたて市場



全く新しいアプローチで漁業の課題をクリア。世界市場で活躍する企業へと成長する企業があります。それが「三陸とれたて市場」代表の八木健一郎氏にお話を伺いました。

東日本大震災からの復活

元々は静岡出身でいらつしやるとか？

大学の専門課程進級に伴い、岩手に移住してから既に四半世紀、三陸住まいですね(笑)。

東日本大震災の時も三陸に？

津波で社屋も何もかもすべて流されました。

でも言い方は不適切ですが、全部が壊れたことで、三陸の漁業水産業を白紙から再設計する千載一遇のチャンスに恵まれたと思います。失ったのは物的資源だけ。震災前、顧客から寄せられた各種要望を反映させて力強く生まれ変わる、最初で最後の機会だったなど。

その機会とはどんなものですか？

三陸の海は暖流と寒流がぶつかる世界を代表する好漁場で、漁獲される魚種は300に迫るほど。まさに湯水のごとく魚が獲れたので皆が忙しい。船に積めるだけ魚を積んで魚市場の競り場は賑わい、中央市場へ向かう多くの車列が風物詩のような浜。でも漁獲量は年々減少、魚離れからか魚価も右肩下がり。量から質へ、魚売りからサービスの提供へと、当社もその役割を時代に即して変えていかなければ生き残れない状況でした。

根本から変えていく挑戦だったんですね

被災前は鮮度にこだわり、水揚げ当日全量出荷をポリシーとして生魚の販売を行っていたのですが、包丁を持つ家庭はもはや少なく、魚のさばき方も判らず、生ゴミの処分にも困る状況が都市部では既に一般化していました。それを産地では「弛んでいる!」とか好き勝手言っていたのが津波前。でも、よくよく考え

ると《産地側こそ弛んでいた》のです。

時代の要求に応える産地とは

魚食離れの本質は、魚嫌いが増えたのではなく、肉類に比較して「魚介」は扱いが面倒過ぎることに消費衰退の要因が有るのは事実。魚を便利な素材として、品質そのままに生まれ変わらせることを時代が求めていたのです。よって、品質劣化が著しい鮮魚での流通に見切りを付け、最新の精密凍結技術CASを活用した「冷凍」での価値創りに挑みました。

こだわりの鮮魚販売をしていた身であるからこそ、冷凍でそれに負けない品質に仕上がるまでに8年もの期間を要しましたが、お客さまからの要望を最大限反映させた便利で高品質な新しい魚介がようやく完成しました。

未利用魚を魅力あふれるグルメへ

鮮魚であれば、魚は獲って3日が勝負。だからメジャーな魚種以外、魚屋は扱いたがらない。直ぐ痛むから出荷できないとびっきり美味しい魚、量がまとまらないので流通に乗せられない地魚。捌くのが手間だから売れないという魚も非常に多くあります。

冷凍庫から取り出して流水解凍僅か3分、いつでもどこでも獲れたての鮮度をお楽しみ頂ける「盛るだけお造り・天然旬凍」の開発を通じて、このような地魚も積極的に商品へとラインナップすることが可能となり、産地でしか味わえない多様な魚介を、お客さまの口元までお届けできるようになりました。

傷みやすいことから鮮魚流通では扱えなかった「エイの肝」が、フォアグラを凌ぐ美味として、高級飲食店で大人気となっていたりします。

DXが支える新漁業、資源価値の最大化

多様な魚種が入り乱れる三陸海岸の魚介資源を正確に把握するため、漁船に搭載された漁撈機器(魚探・潮流計・GPS等)からの情報をサーバーにリアルタイムで伝送しており、水揚げ予測システムとして活かされています。また、お客さまの購入履歴等からより好まれる商品形態の分析も進めるなど、川上・川下の可視化による魚介流通の円滑化が加速します。

漁業の構図を丸ごと変えるパラダイムシフト

今後についてお聞かせください

三陸で水揚げされる多様な魚介は、産地で迅速に下処理が施され、刺身クオリティで鮮度封印された後、海を渡り世界各国のミシュラン店舗にまで送り届けられています。

漁業にも「狩猟採集時代」から「農耕時代」が到来。時差も言語も越えて、産地とキッチンがシームレスに繋がる品質づくりが本格化し、新しい魚の扱い方が、広がりを見せています。大船渡市ふるさと納税返礼でぜひ新体験を!

世界三大漁場いわて三陸海岸の恵を原料から鍛えてお届け



ふるさと納税でもお取扱い

三陸とれたて市場

<https://www.sanrikutoretate.com/>



サステナブルな水産業のために フィッシャー・マン・ジャパン ジャパ

海の未来のためにできることは？そんな課題に様々な角度から取り組む団体があります。それがフィッシャー・マン・ジャパン。海で働く人、海を大切にしている人、魚を売る人、食べる人—それぞれが豊かになる明日のためにその活動を広げています。今回はフィッシャー・マン・ジャパン・マーケティングの村上氏と鎌田氏に活動の一端についてお話を伺いました。

—今、日本の水産業にとって課題とは何でしょうか

課題というとなかなかあるので、私たちフィッシャー・マン・ジャパン・マーケティングの活動をお話をさせていただきま

—お願いします

私たちの活動はみなさんにサステナブルな食品を知ってもらって、広めていくというものです。

—サステナブルな食品というのはどんなものですか

簡単に言えば、環境や社会に配慮し、持続可能な漁法で獲られたり、育てられた水産物のことです。

—それはどのようにして知ることができるのですか

目安の一つにMSC認証と言われる国際基準をクリアした認証マークがあります。どこでそれが獲って、どのように運ばれてきたか：などのトレーサビリティも確立されている、天然の水産物に認証されるマーク。スー



ASC認証を取得したフィッシャー・マン・ジャパンが誇る銀鮭「銀王」

パーなどでもそのシールを目にすることができ

—スーパーで？

はい。全国のイオンなどでお取扱いただいています。もちろんこのマークがなくても、環境に配慮した形で獲った水産物はたくさんあります。ただ消費者のみなさんを選んでいただく目安としてマークはわかりやすいのではないのでしょうか。養殖の場合はASC認証マークです。

—認証マークは世界で通用するものなんですか

世界で言えばノルウェーや北米では普及しています。スーパーでも認証マークのついた水産物が数多く並んでいます。ただ、日本ではまだ認知が進んでいないのが現状です。

—消費者のみなさんに知っていただくのも大変なのは？

そうですね。生産者から消費者までみんなでコストを負担することで、海洋環境を良くすることができるということを私たちが広めていきたいと思います。

—価格の問題は大きいですね

どうしたらサステナブルな食品の価値をわかっていただけるか、選んでいただけるかを日々考えています。理想は、消費者が『おいしそう』と思って選んだものが、結果的にサステナブルな食品だったという状況です。つまり、意識せずに選んだものが環境に良いものだった、その社会が目指すべきゴールです。まずは、生産者、流通、販売業者、そして消費者の皆さんに広め、価値を感じてもらうことが私たちの役割だと思っています。

—私たちにできることはありますか

お近くのスーパーなどのご意見箱に認証マークのついたお魚がほしいですなどのリクエストをしていただけたらうれしいですね。消費者の声が届けば、きっとお店も応えてくれると思います。小さな行動を積み重ねることによって大きな変化が生まれます。一緒に豊かな海を次世代に繋いでいきましょう！

—ふいつしやまん亭は未来をつくる交流の場

フィッシャー・マン・ジャパンは仙台空港2Fに、三陸の牡蠣と海鮮丼を楽しめるお店『ふいつしやまん亭』をオープンしました。

このお店では手軽にサステナブルな食品を食べることができます。消費者のみなさんと直接お話できる場として期待していて、さらにみなさんの意見を商品開発に活かしたいとも考えています。



漁業の魅力を発信し、水産業界の課題や未来へと挑戦を続ける



水産業のしくみを変える

フィッシャー・マン・ジャパン

<https://fishermanjapan.com/>



スーパーに並ぶ魚しか見ない私たちは、獲る姿や、育てている様子を想像することが難しい。それでも日々の食卓は海に繋がっていて、食材の選び方を意識するだけでサステナブルな生活様式にシフトすることができます。

3社の取材を通じて、私たちに、地球環境にとっても、『おいしい』は『やさしい』を強く感じる取材となりました。ENTLUNK



未来の食材の現在地

美味しさと地球への優しさを両立する「大豆」「ダチョウ」「昆虫」

食べること 人間が生きていくうえで基本となるこの営みは 栄養バランスが取れていればOKというわけではありません
おいしいと心が満足すること 頑張った自分へのご褒美 誰かと共にするかけがえない時間
そして 最近特に耳にすることの多い 環境と食糧不足問題も忘れてはいけない課題ですね

今回 未来の食材をテーマに 未来のたんぱく源の普及に取り組む3社

「エス・ロジックス株式会社(シダックスグループ)」「常南グリーンシステム株式会社」「TAKEO 株式会社」にお話を伺いました

温暖化と人口増加による
たんぱく質不足を救うのは？

とにかく暑く長かった今年の夏。地球沸騰化とも言われ、世界でさまざまな目標が掲げられているものの、温暖化に歯止めがかかる様子がありません。牛のゲップに含まれるメタンガスもその要因のひとつとされ、地球温暖化や環境汚染の原因になると指摘されています。

また牛・豚・鶏に替わる代替肉が必要とされている背景に、食糧不足への懸念があります。国連の人口推計によれば、2058年に世界人口は100億人に達すると予想され、2050年には人口増加に対し、たんぱく質の需要と供給のバランスが崩れる「たんぱく質危機」が訪れると危惧されています。

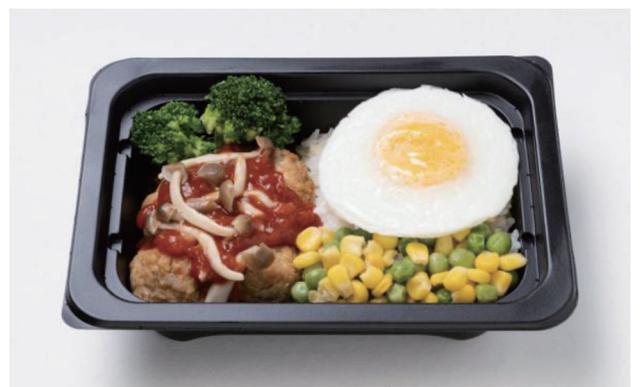
この課題を解決する手段として注目される「大豆ミート」「ダチョウ肉」「昆虫食」をSDGsの視点で考えてみましょう。

破棄されるものを有効活用！
「大豆ミート」の可能性

SDGsへの意識やヘルシー食材として期待される大豆ミート。植物から作られるため、プラントベースミートとも呼ばれています。シダックス株式会社では、ヤマキ株式会社との共同開発で誕生した大豆ミート「畑のミートボール」を使用し、給食事業や冷凍食品の展開など、大豆ミートの普及を進めています。

「健美創菜(けんびそうさい)」というブランドで冷凍弁当事業を担うエス・ロジックス株式会社(シダックスグループ)の野澤さんに、大豆ミートの魅力をお伺いしました。

「大豆ミートは、大豆を加工する際に出る絞りかすから作られています。開発当初は大豆特有の臭いが気になるという声も多かったのですが、メーカーさんと協力して、だしの



畑のミートボールロコモコ。満足感のある食べ応えが人気！

旨みでその問題をクリアし、さらにごぼうやれんこんなどを合わせて、食物繊維が豊富で食感も楽しめる根菜団子になりました。肉に比べると低脂質・低カロリーで、大豆たんぱく質を豊富に含んでいます。

この「畑のミートボール」を使用した冷凍のお弁当「健美創菜」は、ECサイトで購入することができ、また置き型社食として展開されています。おいしさや食感にこだわるのももちろん、「破棄される部分を活用すること、冷凍食品として販売することで、食品ロスの課題解決にもつながります」とのこと。

「健美創菜」のお弁当には、大豆おからとこんにゃくから作られたお肉のような食感の「Deats(ディーツ)」も使われています。

日本では、古くから大豆を味噌や豆腐に活用してきました。豆腐や豆乳を作る際に出るおからを取り入れることは、日本の食文化を見直す取り組みとも言えます。



赤身のマグロと牛肉のいいとこどりのような、ダチョウフィレ肉。

最後に「今の子供たちは学校でSDGsについて学んでいるので、大豆ミートに対する抵抗もない。10年後にはもっと身近な選択肢として大豆ミートがあるのでは。環境と健康とおいしさにこだわった冷凍というスタイルで、消費者が手軽に手に取ってもらえるようにしたい」と話してくださいました。

ヘルシーなのに肉好きもご満悦！ 第4の「ダチョウ肉」

牛肉・鶏肉・豚肉に匹敵する「第4の肉」として、じわじわとその存在感を広げているのがダチョウ肉です。2024年夏、「オーストリッチ丼」が牛丼チェーン店から限定発売されたことも話題になりました。

ダチョウ肉は赤身肉で、低脂肪・低カロリー、高たんぱく、鉄分豊富と、たんぱく源として現代人に嬉しい食材なうえ、クセや臭みもなく食べやすいのが特徴です。

ダチョウ王国を営む常南グリーンシステム

株式会社代表の矢口さんによると、ダチョウの飼育を始めたきっかけは、当時の社長であった矢口さんのお父様が「テレビで観てピンときた」ことだそう。

海外への視察など準備期間を経て、1997年にダチョウのヒナの飼育を開始。どんどん大きくなるダチョウの成長に合わせて肉として販売するため国内初のダチョウ専用屠場を建設し、現在、牧場には他の多くの動物も集まり、ダチョウ肉のバーベキューの提供、レストランやショップの運営と、活動を広げています。

美味しいお肉にするには、ダチョウが健康であることが何より大事。「ダチョウには穀物を中心に独自配合した餌を与え、広々とした農場でのびのび飼育しています」とのこと。「上フィレはステーキやローストダチョウ肉に、しゃぶしゃぶもおすすです。それに火を通しすぎないこと」と美味しくいただく調理のポイントも教えてくださいました。

「ダチョウはゲップをしないためメタンガスを排出せず、牛肉と比較して、飼料効率が高いのが特徴です。肉や卵が食用になるだけでなく、卵の殻もエッグアートや植木鉢用などに重宝されますし、オーストリッチの革製品、サンバや宝塚の衣装などに欠かせない羽根など、捨てるところがほとんどありません」最後に、「最高のダチョウ肉を作り、ダチョウが大空を羽ばたけるよう、普及していきたい」と話してくださいました。

美味しいから食べたい！

「昆虫」好きならチャレンジを

昆虫食と聞いただけで私には無理……と感じてしまう人も多いかもしれませんが、まだ市場は小さいものの、未来のたんぱく質と



昆虫食TAKEO 浅草本店。オンラインストアで販売している商品の購入も可。

して注目されているのが昆虫食です。昆虫食TAKEO 浅草本店は、築60年の古民家を利用した昆虫食カフェ。タガメサイダーやコロギバスタ、昆虫つくねのやさしいチーズブリゾットなどのメニューがいただけるほか、商品を購入することもできます。

店長の三浦さんは、「食べたい人だけが美味しく食べられれば良い」と、単に選択肢の一つとして存在してほしいと言います。

「間違いされることも多いのですが、ここにある昆虫は食用として養殖されたものが多いんです。衛生的で、栄養価も高く、種類にもよりますが、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維、アミノ酸などが含まれています。

昆虫は効率的に飼育でき、例えば、コオロギは同じ量のたんぱく質を生産するのに必要な飼料が、牛の約1/10と言われているそうです。また昆虫の飼育は温室効果ガスの排出が少なく、従来の家畜に比べて環境に優しく教えてくださいました。

「食は何より美味しい食べたいと思って食べるほうが体にいい。昆虫大好き！という方は姿形がしっかりあるものがおすすです。コロギやバッタなどはサクサクとしたスナック感覚で食べられます。見た目がちよつと苦手……という方にはまず粉末状のものやレトルトのカレーを試してみてください。興味があるなら、食生活に少しずつ取り入れてほしい」と話してくださいました。

美味しさを諦めない代替肉 未来の食は自分で選ぶ

取材にご協力いただいた皆さんが口を揃えているのは、やはり食は美味しいことが何より大事。環境に優しくて美味しいもの選択肢が、どんどん増えています。私たちは、大変な時代にいるけれど、選択できる未来があるということ、とても恵まれているのかもしれないですね。

SHIDAX
未来の子供たちのために
<https://www.shidax.co.jp/>

ダチョウ王国
<https://dacho.co.jp/>

TAKEO
<https://takeo.tokyo/>

リラックスだけじゃないハーブの効用・活用法

ハーブティーで癒される

香りと成分を料理に生かす

植物療法で体調を整える

育てて楽しむミニガーデニング



ハーブの力でもっと豊かにもっと快適に

知っているようで実はよく知らないハーブ ハーブの専門家はその魅力について伺いました
 神宮前にハーブのドラッグストアを持つガロンカオリさんはフランス植物療法の実務経験を持つ薬剤師
 薬剤師視点からハーブの持つ力に気づき もっとハーブの力を知ってほしい
 もっとみなさんの健康の役に立ちたいとの思いからハーブ専門ドラッグストアを開いたそうです

—まずハーブの魅力について教えてください
 ハーブの種類は何百種類もあり、ヨーロッパでは古代より薬草として暮らしに取り入れられてきました。いわゆる植物療法です。現代の人が抱える冷えによる血行不良やむくみ、気持ちの落ち込み、ホルモンバランスや自律神経の乱れによる不調、免疫力低下による疲労感など。こういった体調不良を解消することにも役立てられています。

—どんな取り入れ方がありますか

飲むハーブ

一番手軽なのはハーブティーかと思います。日常の飲み物として、好きな味のものや求める作用など、慣れていない方は相談して選ぶと良いと思います。

食べるハーブ

肉や魚の臭み消しで使う方も多いと思いますが、それだけではありません。殺菌効果や血行促進、消化を助けて胃もたれを解消したり、食欲増進など体にやさしい作用をもたらしてくれます。

浸かるハーブ

そしてバスハーブも試してほしいですね。ハーブを袋に入れて浴槽へ（あらかじめ煮出しておくとより効果的）。優しいハーブの香りが自律神経を整え、身体の芯からリラックス。温熱効果を高めて、安眠へと誘ってくれます。美容効果も期待できるのでぜひ楽しんでほしい活用法です。

空間を整える精油

精油（エッセンシャルオイル）で室内の空気を整えるのもリラックスできたり、集中力を高めたり、想像するよりも効果のある使い方です。

—セルフケアについて教えてください

自分自身の状態と向き合いながら、ちょっとした変化などにする手当のような事でしょうか。その積み重ねが心身の健康維持につながると思っています。その点、ハーブはとても効果的。フランスでハーブという選択肢が日常に溶け込むように、台湾や韓国でも漢方やお茶のセルフケアが家庭でも取り入れられています。でも日本では漢方は処方されて飲む薬という限定的な使い方が一般的。日本のみなさんにも漢方やハーブの力を知ってほしい。ハーブの力で自分の内なるエネルギーを呼び起こしてほしい。人は植物と切っても切れない関係にあります。その植物であるハーブの力を取り入れて、自分らしく健やかな毎日を手に入れてください。



ガロンカオリ(梅屋香織)
 薬剤師・フランス植物療法士
 神宮前 Dgs Phytreat 店主
 パリの老舗薬草店エルボリストリで実務を4年間経験。その経験をもとに薬草、ハーブなどを生かす活動を展開。植物療法入門講座やハーブ調合教室をオンラインで開講。

ハーブの種類とその効用一覧

ハーブ名	効能	活用法1(料理)	活用法2(その他)
カモミール	心を落ち着かせる・安眠 アレルギー症状を抑える	スコーン パウンドケーキ	ハーブティ ポプリ アロマテラピー
ラベンダー	心を落ち着かせる・炎症を鎮める	クッキー シロップ	ハーブバス ピロー・ポプリ
タイム	抗菌作用 喉の痛み止め 咳止め	キノコ料理 マリネ	ハーブティー
ローズマリー	疲労回復に役立つ 代謝促進 血行促進	グリルチキン ステーキ スープ	ハーブティー (ブレンドして)
セージ	抗菌作用	肉・魚料理(脂の多い) クリームソース	ハーブティー
ローズヒップ	貧血・夏バテ 花粉症 シミ・ニキビ 便秘	ジャム	ハーブティー
レモングラス	リフレッシュ 消化促進 血行促進 発熱・炎症の緩和	白身魚 鶏肉 ハーブティー	ハーブティー
オレガノ	殺菌力・鎮痛作用 頭痛・生理痛	肉料理 トマト料理 ハーブソルト	ハーブティー
フェンネル	食べ過ぎ・飲み過ぎ、胃のもたれ	魚料理(葉) ハーブティー	ハーブティー
コリアンダー(パクチー)	食欲増進	カレー エスニック料理	ハーブティー
ディル	神経を鎮める	魚料理	ハーブティー
バジル	ストレスの緩和・疲労の軽減 老化の抑制	ピザ ジェノベーゼソース	



参照:アロマグローブ

ハーブを使って美味しくヘルシー 香りづけや臭み消しとして使うことの多いハーブですが、その効用にも注目して健康メニューにも使いたいですね。



**レモンとハーブの
グリルチキン**

疲労回復に役立つ
ローズマリーを使って



**マグロとアボカドの
ハーブサラダ**

鎮静作用のある
ディルを使って

詳しいレシピはこちら 

育ててみましたおうちハーブ





**お部屋に彩り
料理を格上げ**

家の近くの園芸屋さんでバジルとローズマリーの苗を購入し、植え替えをしました。日当たりと風通しのいい窓辺で育てています。

部屋に緑が増えて癒されるだけでなく、料理にも大活躍。窓辺から摘んだ葉っぱを料理にプラスするだけで風味が引き立ち、ぐんと本格風に。バジルはパスタやピザに、ローズマリーは肉料理や魚料理の風味づけに使っています。

簡単に育てられて、見ても食べても楽しいハーブ。これからの成長が楽しみです。

コンポストから始める捨てない暮らし



生ゴミから堆肥を作る「コンポスト」は、日々の暮らしのなかで実現できるSDGsのひとつとして注目を浴びています。しかし、マンションなどの集合住宅の場合、設置場所・におい・虫などの問題からハードルが高いと感じている方も少なくありません。

そこで、今回はマンションのベランダでも設置しやすいスリムなコンポスト容器を製造販売しているステップボックス株式会社の坂本さんからお話を伺いました。

**家庭でコンポストを
設置するメリットは？**

本来であれば可燃ゴミとして捨てられてしまいう生ゴミが、2か月ほどで堆肥に生まれ変わることで。食べる→生ゴミをコンポストに入れる→堆肥ができる→野菜を育てるという循環になっており、SDGs 17の目標2番「飢餓をゼロに」や12番「つくる責任つかう責任」などにつながっているのも特徴。日々の生ゴミをコンポストへ投入できるので、キッチンで不快なおいが減るという点も大きなメリットではないでしょうか。

コンポストの基本をおさえて！

- ①最初は、容器の1/3ほど土を入れる(使用済みの土で可)
- ②生ゴミを入れたら、上から土をかけて見えないように覆う(土が少ないと、虫やにおいが気になります)
- ③容器がいっぱいになったら、しっかりフタをして2か月放置。土と生ゴミが均一に混ざったら完成です！設置場所は、雨ざらしでも日当たりの良い場所でも大丈夫。時々混ぜると、より早く堆肥になります。



**コンポストには、
どんなものが入られるの？**

基本的に、食べ物のゴミであれば問題ありません。野菜や果物のくず、魚の内臓や肉の脂、茶がら、コーヒーかす、食べ残しなど、大抵のものは入れられます。あと、一度に大量に入れなければ、廃油も大丈夫です。油が入ることで微生物が活性化し、良い堆肥になると言われています。

逆に、コンポストに入れてはいけないものがいくつかあります。骨や貝のように貝塚から出てきそうな硬いもの、割り箸や紙などは、分解しにくいため入れないようにしましょう。ビニールやタバコのような有害物質が溶けだすものもダメです。

**これからコンポストに
チャレンジする方へひとこと**

コンポストは、使いやすい容器を選び、正しく運用すれば、虫がわかず、においも気になりません。毎日ちゃんと続けられるかな？と不安になる気持ちはわかりますが、頑張らなくても大丈夫。「気が向いたときだけ入れる」、「忘れて放置してしまった」というズボラ運用でも、時間が経てばちゃんと堆肥になってくれますよ。

そして、コンポストを始めるなら、ぜひ堆肥を使ったベランダ菜園に挑戦してみてください。重たい生ゴミを捨てに行く手間がはぶけるうえ、ベランダでおいしい野菜が育つので一石二鳥ですよ。初めての方でも育てやすいのはバジル、ミント、シソのようなハーブ類ですが、私のイチオシは「ニラ」です。根元を残しておけば再生するので、何度も収穫して楽しめます。



通気性と透水性に優れた不織布製のプランターやコンポスト容器などを開発・製造・販売。ベランダでも邪魔にならないサイズとカラー、においが発生しにくい通気性の良い素材、虫の侵入を防ぐ構造、横に倒して中身が混ぜやすい小窓など、マンション生活でも使いやすい機能的なコンポスト容器が人気。

スリムなデザインが魅力
園芸用品専門店リーフの
コンポスト容器

園芸用品専門店
リーフ



ステップボックス株式会社
代表取締役 坂本香織さん

防災×食事

『食』は「人」を「良」くする、元気にする 災害時にこそ温かい食事は必要だ

今年の冬は寒い

暑い夏が過ぎ、ようやく過ごしやすい季節がやってきました。猛暑の年の冬は冷え込むことが多かったように記憶しているのですが、今年の冬はラニーニャ現象が発生することが予想されていて、例年よりも寒い冬になる見込みです。

体が温まると身も心も穏やかに

寒いとなると鍋やおでんなど体が温まる料理が恋しくなります。災害時であればなおのこと、温かい食事をとることで、免疫力が上がったり、疲れやストレスを開放する手段としても効果が見込めます。

とはいえ、災害時には食事を温める手段や水が確保できない可能性もあります。今回のシリーズ防災では、電気やガスが使えない場合に食事を温めるツールや、比較的少ないお水で調理する方法などを紹介します。

『温める』ために備えたい

次の①～④を見て、そんなの当たり前だろうと思われる方も多いのではないのでしょうか？ そんな方も、ご自宅にある『非常用持ち出し袋』の中身を覗いてみてください。入っていればラッキー、入っていない場合も多いです。寒さが本格的になる前に一度確認することをお勧めします。

①カイロ：温める非常食の量に応じてカイロを用意する。非常食を挟んでタオルなどで

くるむ。さらにアルミホイルで包むことで効率よく温めることができます。最大温度が60程度なので缶詰やレトルト食品の温めに向いています。

②発熱材：物質の化学反応を利用して温めます。少量の水を入れることで熱を発生。カイロと比較して高温になるので湯沸かしなどにも使えます。

③カセットコンロ：ボンベさえあればどこでも火が使える、確実に温めることができます。また温めるだけでなく調理も可能となります。二人家族であれば、3本ストックがあれば2～3日の避難生活に備えられます。

④ポータブル電源：定格出力が備わっているものであれば、電子レンジやケトルを使用して効率よく温めることが可能です。またソーラー充電に対応した機種をえらぶことで避難生活が長期化した場合にも備えることができます。



貴重な水で洗いのをしたくない

ポリ袋調理なる物が流行っているのをご存知ですか？災害時に水は貴重です。鍋やフライパンなどの調理器具を使うと洗いの物が増えてしまいます。そこで湯煎で調理ができるポリ袋調理がおすすめ。ポリ袋は『食品用』湯煎調理対応』と記載のあるものをご利用ください。



今回は基本のご飯の炊き方をご紹介します。

【材料】2人前

お米 1カップ

お水 1.2カップ

【作り方】

①分量の米と水をポリ袋に入れる。

30分ほど浸水させる。

②空気を抜いて、袋の口をしぼる。

③鍋に6分程度の水を沸かす。

鍋底にお皿を置く。(ポリ袋がなべ底に直接触れないようにする)

④ポリ袋を入れてふっふっ沸く弱～中火で20分加熱したら火を止める。

10分蒸らしたらできあがり。

10分蒸らしたらできあがり。

コツは、通常より少し長めにしっかりと浸水させること、蒸らし時間を少し長めにすることで芯が無い美味しいご飯が食べられます。また、加熱時にはふたをすることで蒸発を抑えられ、少量の加水で使いまわすことができます。

なんだよ。コメの炊き方だけかよ！と思われたそのあなた、ご安心ください。

ENTLUNK® Web版↓

ではポリ袋を使った料理のレシピもご紹介しております。

一度で複数の調理

一度で複数の調理

ポリ袋調理では、一度に複数の料理を作ることができます。少しの工夫で使用するガスや水を抑えることができるので、災害時でもくても節約術にも利用可能ですね。是非お試しください。





LET'S TRY!

体験 金継ぎ



割れてしまったら
さらに思い入れを持てる器として
再生させる「金継ぎ」を体験

大切なものを長く使い続けるために、壊れた器を修復する「金継ぎ」は、SDGsの観点からも注目されています。壊れたものが元に戻る満足感だけでなく、日々の忙しさから離れて器とゆっくり向き合い、思い出をたどることで心も満たされます。今回は、元の風合いを活かして手軽に器を修復できる、「簡易金継ぎ」の体験会を実施しました。

そもそも「金継ぎ」とは？

金継ぎ(きんつぎ)は、室町時代から受け継がれる日本の伝統的な器の修復方法です。割れたり欠けたりした器を天然の接着剤である漆(うるし)で修繕し、継ぎ目に金粉の装飾をほどこすことで、傷跡をも美しく愛でる楽しみ方ができます。金継ぎには大きく分けて伝統的な「金継ぎ」と「簡易金継ぎ」があります。



簡易金継ぎの特徴

伝統的な金継ぎは、技術の習得も、それだけの工程も時間がかかります。また、漆の扱いは難易度が高い上に、肌がかぶれる心配も。今回体験した簡易金継ぎは、かぶれにくく表面が硬化しやすい新うるし(ウルシ科の植物を主成分とした釣り具塗装の合成塗料)を使用。簡易金継ぎは手軽にできることから注目を集めています。

金継ぎを体験しようと思った理由は？

参加者の皆さんに今回の体験会に参加した理由を聞いてみたところ、「金継ぎの歴史などを知って興味もあった」という人や、「絵を描くことやものづくりが好き」「今後役立つのではと思った」という人、「アクシデントで食器が何枚も割れてしまったので」「同じお皿が2枚あったので、1枚を金継ぎして気分を変えてみようと思った」という実務的な人まで、さまざま。

講師の諏訪先生のもとに通う生徒さんの中には、勤務先の施設で破損した食器を持ち帰り、金継ぎをして施設に戻しているというサステナブルな活動をしている人もいます。

テーマを決めると思い入れが深まる

金継ぎというところ、その名前から金のイメージが強いですが、簡易金継ぎでは、金、銀、黒、赤、青、黄、緑、もしくはそれらを混ぜて色を作れることもできます。諏訪先生によると、作業に入る前に、テーマを決めるとよいのだとか。「思いをもって作ることで、仕上がりの見え方も違ってきます。ひびを蛇に見立てたり、欠けに合わせて丸をひょうたんにしても素敵です(諏訪先生)」。

今回の体験会で使用した道具をご紹介します。

- 新うるし
- うすめ液
- 金粉(真鍮)
- エポキシ接着剤
- エポキシパテ
- 絵筆
- 絵皿
- 紙やすり(400番、1000~1500番)
- マスキングテープ
- 水



※このほか、カッターナイフや楊枝棒などがあると便利です。

道具や材料は、身近な所で手に入る物ばかり。簡易金継ぎの道具はホームセンターやインターネット販売等で入手しやすく、スターターキットも販売されています。最低限必要なものを揃えると、予算はだいたい5000円程度。合わせて、道具としては、耳かきのような、小さなさじ状のものがあると、新うるしやうすめ液の割合を見ながら混ぜるときに、目安を見定めやすいようです。



いよいよ体験開始

諏訪先生が示してくださる手順に沿って、割れを接着し、欠けた部分をパテで埋めていきます。

「接着剤は少しぎしぎしとゆらして、ぴたっとはまるところで固定しましょう」そんな先生の声掛けを聞きながら「つける順番を深く考えずに進めていたら、手元に小さな破片が残ってしまった」「ひびを埋めるのは簡単だけど、欠けたところを再現するのが難しい」など、皆さん試行錯誤している様子。難しさを感じながらも着々と作業は進み、器の形が戻っていきます。



アートな作品が続々と誕生

パテが乾いてやすりをかけたら、いよいよ新うるしを塗る作業です。器の色やテイストに合わせて新うるしの色味を決め、アレンジしていきます。割れた線のとおりに細い線だなぞると、ひびに合わせてたゆらぎが美しく、器は繊細な印象になっていきます。

「筆を使うときに緊張しました」集中して几帳面に描くのもいいけれど、雰囲気でも描くのも悪くないです」など、仕上がりに近づいた開放感で、会全体が盛り上がりを見せていました。

体験を終えて、参加者より

「SNSで金継ぎを見て、いいなと思っていました。想像どおり難しいけど楽しい」「こうやって直すと食器を大事にするようになるので、子どもの教育にも役立つと思います」

「同じお皿でも、線の違いや、塗る色の組み合わせを変えると、全然違う印象になる。こういうところが面白いです」

「思っていたより、いい感じに仕上がりました」

「器の色から星空をイメージしました。ホタルも合いそうだと思って、描き足してみました」

参加者の皆さんそれぞれ、違う視点から金継ぎの楽しみを見つけていました。

講師諏訪先生から

金継ぎは、ただ元の形に戻すだけではなく、そこに新しい景色を作り、不完全なものに美を見つけることのできる、日本人の感性が活かされた修復の楽しみ方です。

完璧なものではありませんが、修復された姿もまた、ものを大事にする心や、経年から生じる趣を感じられるもの。細かく割れてしまった破片は、箸置きやピアスなど別のものにして楽しんでもいいですし、器の破片を組み合わせて新しい器を作ることできます。

工夫次第で思い出の一部分を残していきけるのも金継ぎの醍醐味ですね。

工次第で思い出の一部分を残していきけるのも金継ぎの醍醐味ですね。



01 割れや欠けの箇所を確認する
細かいヒビが入っていると、直したつもりでも漏れることがあります。



02 割れた部分を接着する
アルテコ接着剤を割れ面に塗り、少しの間力を加え、マスキングテープで固定します。



03 欠けた部分を埋める
補修用パテをよく練り、欠けた部分に埋めていきます。パテが硬化する前に、早めに。



04 やすりがけで余分なパテを取り除く
パテが固まったらやすりを小さく折り、水をつけ、器に傷がつかないようにこすります。



05 ヒビやパテに新うるしを塗る
新うるしに金属粉を1:1の割合で混ぜ、うすめ液を垂らして更に混ぜ、筆で塗ります。



06 2~3日乾燥させる
十分に乾燥させたら完成です。洗うときはやわらかいスポンジで。
※電子レンジ・食洗器は使えません。



講師：諏訪 美和子さん
お洋服とうつわと珈琲豆のセレクトショップ Riyon (埼玉県熊谷市)代表



生まれ変わった思い出の器で「食」を楽しむ
今回の簡易金継ぎ体験会では、手軽にできる器の修復方法を学び、もとの器を活かした世界に一つだけの作品を作ることができました。

ものを大切にしている日本人が生んだ手仕事に、こんなにカジュアルに取り組めることは大きな喜びで「また金継ぎをやってみよう」という声も多く聞かれました。参加者の皆さんも大満足。新しい命を自ら吹き込んだ器で、いつもの食事をより一層おいしく、もっと素敵にいただくことができそうです。

もっと知りたい自治体のSDGs

海抜0メートルの街を 共助×公助の力で守る江東区

官民共同で垂直避難の拠点を確保

近年の雨の降り方は南国のスコールさながら、短時間で恐ろしいほどの降雨量になっている。地球温暖化の影響と言ってしまうまでも、雨の量が増えると土砂災害や水害のリスクが高くなる。

海抜0m地帯という言葉をお聞きになったことがあるだろうか。

海に面した場所で満潮時の平均海面より低いエリアのことを指す。

東京、名古屋、大阪など大都市圏は江戸時代以降物流の主流であった水路に沿って広がっており、その後近代から現代にかけて大規模な地下水のくみ上げや埋め立て工事などが原因で地盤が低くなっているところが多い。

東京都は荒川と隅田川に面した5区(江東区・足立区・墨田区・江戸川区・葛飾区)で海抜0m地帯にあたる土地を包含している。

江東区では民間マンション、町会と協力し水害対策を推進しているというのでお話を伺った。

江東区では官民共同の施策として、水害時の一時避難先として、建物の共有スペースを活用した垂直避難場所の確保に乗り出した。近隣エリアの居住者を対象に、エレベーターホールや非常階段などのパブリックスペースを開放し、一時的に避難できるように協力を要請するというもの。

海抜0メートルの土地を多く持つ江東区では、災害に備えて独自の施策を実際に稼働させている。官民共同のパブリックスペースの確保や避難所運営サポーターの発足・防災カタログギフトの配布など、積極的な形で区民の生活をバックアップしている。

区は民間マンションの管理会社や管理組合と町会の3者で協定を締結した場合、民間マンションに対して、30万円程度の防災備蓄品やピクトグラムの提供を行う。

「隣に住む人の顔すら知らないような時代背景の中で、マンション住民の協力を求めるのは大変ではないですか」

住民の居宅を提供するわけではなく、あくまで共用スペースのみではあるものの、全く知らない人が玄関前に避難してくるとなるというプライバシー面でも気になる。

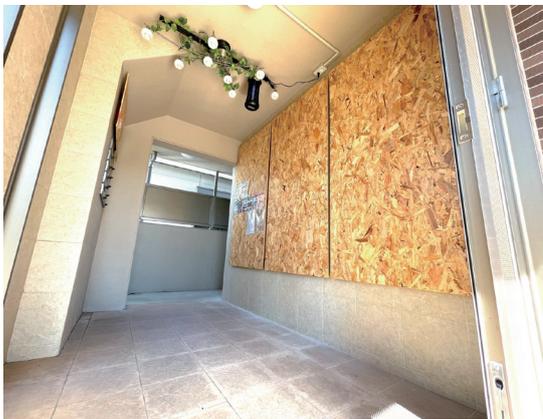
「はい、やはり管理組合などにリーダーシップを取れる方がいらっしゃるところのほうが話が早いですね。そういう方たちは日ごろから町内会やこどもを通じたイベントや会合、消防団にも積極的に参加されていて、近所の住民の皆さんとのコミュニケーションをとられていることが多いです。」

多くの自治体がマンションという集合体の実態把握に苦慮しているのは、町内会という組織に無所属の世帯が年々増えていることも要因だ。

「荒川の堤防が決壊したり、内水氾濫などが発生すると、避難場所にたどり着くより先に浸水し始める可能性があります。その前に一時的に身を寄せる場所があれば、命を守ることができ、安心できるのではないのでしょうか。」

それは確かだが、筆者は2019年の台風19号で多摩川氾濫の際に、マンション1階が床下浸水・停電という被害に遭った経験から疑問に思うことがあった。

下流の地域では日ごろから町内会活動が盛んで、川があふれる前に足の悪いお年寄りや赤ちゃんのいる家庭を訪ねて、早めの避難を完了させていた。



しかしわたしの住んでいたエリアでは、地域のつながりが薄く、逃げ遅れた寝たきりの高齢者が亡くなり、停電時は防災放送すら届かずに不安な一夜を過ごした。

個別避難計画の作成

「地域のどの家に避難介助が必要な人がいるのかについて、すでに江東区では把握されているのですか」

「災害対策基本法に基づき、高齢者や障害者などの避難行動要支援者名簿は作成しておりますが、要支援者一人ひとりが、どこへ誰と避難するかをあらかじめ決めておく個別避難計画の作成をより進めていくことが課題です」

そう語る区職員は、防災課に属する若者だ。要配慮者の情報は介護福祉の分野、子育て世帯は保健所や子育て推進の分野、障害者福祉高齢者福祉など、共有したい情報はたくさんあるが、なかなか容易ではない。



避難所運営サポーターの発足

ただ、江東区では町内会や消防団などの既存のコミュニティのほかに、今年度「避難所運営サポーター」を発足させた。江東区在住の18歳〜29歳の方を対象とした公募制のボランティアである。防災士資格取得費用を全額助成し、日ごろから区が実施する防災訓練や講習会へ参加することで、災害発生時に区内に設置する避難所の設営や様々な活動を手助けする役割を担う。災害が起きる前から必要な人員を確保して、54万人の江東区民を支える共助の精神の実現化である。

「区内にある企業に動いている人や大学生を中心に、応募が来ているとのこと。町内会や消防団は高齢化が進んでいて、後継者の確保がままならないなかで、若者を中心に地域の役割を担おうとするひとたちが集まってくると、それはひとつのムーブメントになり、多くの課題解決の一助になる可能性を感じます。」

令和6年度版

防災や地域防災活動に興味がある方必見!

区内在住の18歳~29歳対象

避難所運営サポーター大募集!

災害時において避難所運営等をサポートする「避難所運営サポーター」を育成し、拠点避難所に配置します(令和6年度は城東地区35カ所の拠点避難所へ配置)。

感震ブレイカーと防災カタログギフトの配布

また江東区は海抜0m地帯のほかに、地盤が軟らかく首都直下地震が来た時には建物の倒壊などにより、火災の被害が甚大になるエリアも存在する。木造住宅が密集し高齢化も進んでいるため、避難が困難になる火事を発生させない工夫が必要である。



そこで、火災危険度が高い地域に向けて感震ブレイカーを配付、助成したほか、防災カタログギフトを区内全戸配付するなど、日ごろから区民が「災害」を身近に切実に感じられ、備えていける自助をサポートしている。

防災都市こうとうそなえールギフト

防災カタログギフト配布事業

防災カタログギフト配布開始5000戸を突破し、区内全戸に配布完了。

配布のペースは約25%。

休日・夜間も即対応の体制で安心を担保

わたしたちが取材をさせていただいた部屋は、災害時の本部になる部屋ということだったが、実際に避難が必要な事態になったときに、この部屋に職員の皆さんが来ることでできないこともあるのではないかと、少し意地悪な質問をしてみた。江東区の防災意識の本気度が大いに伝わるその回答で本文を締めたい。

「休日、夜間は課長級以上の管理職が、宿直で区役所に詰めています。いつ災害が起きても対応できるように、即応体制を構築しています。また、防災課の職員は、何があってもすぐに駆けつけられるように、区内在住の職員が多く配属されています。僕たちもそうです。」

そう言った職員の笑顔に、区民の安心、安全を全力で公助する江東区の頼もしさを感じた。



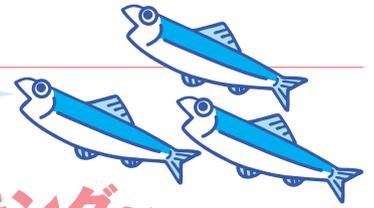
今回は、本編でもご紹介した
ペンナズの未利用魚
「フィッシュル!」を使った
カンタンメニューを
ご紹介します

RINRIN MAMA'S INSPIRED COOKING



＼火を使わず／＼冷凍物で／＼パパッと／

RinRin ママのひらめき! ~クッキング~



乗せて
並べるだけ

サクラマスはサケ目サケ科に属する魚。一説には桜が咲く頃に水揚げされるからサクラマスという名前がついたとも言われています。ちなみにヤマメはサクラマスが河川に残ったもの。

サクラマスの和風カルパッチョ サラダ

【作り方】

- ①フィッシュルのお魚キット サクラマスの和風カルパッチョを解凍しておく(流水解凍10~15分)
- ②お皿にレタスを敷く
- ③大葉を乗せる
- ④サクラマスを並べる(キットの残り汁もかける)
- ⑤お好みで刻みネギを乗せて出来上がり

【材料】

- フィッシュルのサクラマスの和風カルパッチョ
- レタス
- 大葉
- お好みで刻みネギ(さらし玉ねぎスライスでもOK)



温かいご飯に
乗せるだけ

ブリはスズキ目アジ科に分類される海水魚。出世魚として有名で、関東ではワカシ・ワカナゴ⇒イナダ⇒ワラサ⇒ブリと成長に伴って名前が変わっていきます。ちなみに大体80cm以上をブリと呼びます。

ブリの煮切り醤油漬け のパパッと丼

【作り方】

- ①フィッシュルのお魚キット ブリの煮切り醤油漬けを解凍しておく(流水解凍10~15分)
- ②丼にご飯を盛る
- ③大葉を乗せる
- ④ブリの煮切り醤油漬けを並べる(キットの残り汁もかける)
- ⑤刻みネギやみょうが・小葱などの薬味セットを乗せる
- ⑥チューブの生姜を添えたら出来上がり

【材料】

- フィッシュルのブリの煮切り醤油漬け
- 温かいご飯
- 大葉
- お好みで薬味セット
- すりおろし生姜(チューブでOK)



味付きだから
そのまま

コショウダイは、スズキ目イサキ科に属する海水魚の一種です。コリッとした食感と脂の口溶け感が特徴。魚らしいうま味がほどよく感じられるお魚です。

コショウダイのハーブオイルマリネ サラダ

【作り方】

- ①フィッシュルのお魚キット コショウダイのハーブオイルマリネを解凍しておく(流水解凍10~15分)
- ②お皿にルッコラやセロリを敷く
- ③コショウダイのハーブオイルマリネを並べる
- ④塩をひとつりする
- ⑤オリーブオイルをかける
- ⑥あればタイムなどのハーブを乗せてできあがり
※お好みでレモンのくし切りを添えてもさわやか

【材料】

- フィッシュルのコショウダイのハーブオイルマリネ
- ルッコラ・セロリ
- 塩
- オリーブオイル
- あればタイムなどのハーブ

WEBサイト ENTLINK+PLUS(エントリンクプラス)

WEB版のENTLINK+には冊子に掲載できなかったプラスアルファの情報をアップ。暮らしの中で実践できるSDGsなニュースをお届けしています。

<https://entlink.jp/>



編集後記

今年の夏は長くて暑かった…。まるで秋を感じる暇がなく、ずっと夏が続くのかと思ったほどでした。秋の爽りにも異変が多々起き、野菜や果物の価格に一喜一憂する毎日。また令和の米騒動と言われた騒ぎもあり、私たちの食生活の脆弱さが浮き彫りになった年とも言えます。今号のテーマは「食」でした。食に関わる方々の貴重な話を伺い、自分の食卓が世界につながっていることを実感しました。毎日食べる物は無駄にしない、というだけでなく産地や生産者のみなさんにまで思いを巡らせて「いただく」心を忘れたくないと思っていました。

「居住者ファースト」のマンション管理システム



Bellcierge®

ベルシエルジュ

マンションライフを向上させる
居住者目線のマンション管理システム
「Bellcierge (ベルシエルジュ)」



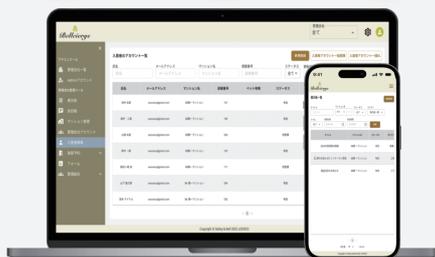
施設予約&決済



不用品リユース



コミュニケーション



ベルシエルジュは各マンション単独で活用できるクローズド型管理システムです。マンション居住者と管理会社のコミュニケーションをIT化・DX化。マンションコミュニティの円滑化と各種利便性の向上を推進します。すべてスマホ・タブレットで操作が可能。掲示板情報の閲覧、施設利用の予約・決済もWEB上で完結します。理事会運営管理や設備工事工程管理などに加え、「GAZY (マンション内リユース共有コンテンツ)」や目安箱等、居住者から発信できるツールをご準備。また、「フォーム」機能でやりたいことが多様化。空駐輪場の抽選や、各種出欠確認などの機能も充実しています。

多様な機能をご用意しています▼

- 居住者登録
- 掲示板管理
- 目安箱
- 一次受けコールセンター
- 理事会運営管理
- 施設予約/決済システム
- 不用品リユースシステム
- フォーム機能

導入/ご利用料金

基本料金 導入初期費用
19,800 円/1棟
利用料金
8,800 円/月々



ご利用料金無料サービス

マンション情報誌「ENTLINK®」を
マンション内各住戸に配布いただくことで
左記料金が**無料**に！(年4回発行)

一果一会の感動を、一果房で。



この瞬間の出会いを楽しむ。
一果一会（いちかいちえ）。
旬のフルーツとフルーツジュース、
スイーツで果実の感動と
発見をお届けします。
巡る季節を旬のフルーツと共に、
各地の農園の恵みを味わってください。



一果房
ICHICABO

<https://ichicabo.jp/>

JIYUGAOKA de aone 店

東京都目黒区自由が丘2丁目 15-4
JIYUGAOKA de aone 1F

電話：03-5726-8855

営業時間：10:00-20:00

定休日：不定休

雑誌購読希望、オリジナルマガジン発刊はお問い合わせください。

2024年10月31日発行 発行所：一般社団法人エントリンク
〒2160031 神奈川県川崎市宮前区神木本町4丁目12番22号

詳しくはこちらから！



「ENTLINK®」は株式会社セーフティ&ベルの登録商標であり、株式会社セーフティ&ベルから使用許諾を受けて使用しています。