

## 消費材委員会ニュース



## やさいBOX学習会



4月25日(金)10:00~12:00 総合生涯学習センター

「やさいBOX」は、栽培期間中に化学合成農薬と化学肥料を使わずに育てた野菜のおまかせセット。

「仕組みを知って利用する人を増やしたい」という青果担当職員の宮脇さんから話を聞きました。

農地が減り、野菜が減少の一途を辿っていることを資料(野菜情報サイト野菜ナビ)から確認しました。現在も多くの野菜を輸入に頼っていて、そのほとんどは外食や加工品として私たちの口に入っています。このままでは国産野菜が消えてしまうのではという危機感をもちました。

やさいBOXは、持続可能な農業の実現のための取り組みです。近年の気候は、野菜作りがとて難しくなっています。夏の暑さと暖冬で生き残った虫たちの被害は想像以上で、農薬を使わず野菜を作るハードルは上がるばかり。そんななかで、生産者が欠品を出さずに必要量を収穫しようと思えば倍量を作ることになり、それが予定以上にできたとしたら・・・?やさいBOXの仕組みは生産者からも喜ばれています。ほしい野菜をほしいときに注文する方法ではなく、できたものをすべて引き取ることで生産意欲が高まり、信頼関係も深まります。

やさいBOXは、野菜の成りに合わせた引き取りをすることでロスを最小限に抑えています。天候により収穫時期が重なってしまうことがあっても、「ピーク時セット」でロスなく引き取れます。リーズナブルな価格は、ロスを抑えることで可能になります。

なじみのない野菜が届くと「困る」という声がある一方で、「うれしい」という声もあります。それは、やさいBOXの醍醐味!食の豊かさにもつながります。やさいBOXを初めてとった人の感想で、いちばん多いのが「おいしい」です。

ぜひ、おいしい「やさいBOX」を始めましょう!  
(宇野)



## 宮脇さんからの一言

自分の孫が子育てするときに食べられる野菜を作ってくれる生産者をつないでいきたいと思ひ活動している。

## バイオサポ的おやさい教室を開催しました

2025年5月23日(金)10:00~13:00 千里公民館(料理室)

毎日の食卓に野菜をバラエティ豊かに取り入れられるように!「バイオサポ的おやさい教室」を開催しました。

まず、バイオサポ講師の土井彩さんから野菜についてのお話し。栄養、食べ方、使い方など紹介され、質疑応答の時間には参加者から積極的に質問が寄せられました。また消費材委員から「やさいBOX」について紹介しました。

実習では、28名の参加者が5つのグループに分かれ調理&試食。

グループ単位で野菜+肉\*(または魚)で献立を考えます。野菜は「やさいBOX」(各グループに2種の野菜を配布)に加えて、じゃがいも、玉ねぎ、人参等々から必要なものを。他に、豆腐や卵、牛乳など定番の消費材も。

\*鶏ムネ肉、鶏モモ肉、豚肉、牛肉、鮭のいずれか1種を各グループに配布

そして…様々な料理が出来上がりました。「こんな使い方もあるのね~」情報交換をしながら、和やかに(にぎやかに?)試食。野菜も無駄なく使われ、日頃から工夫して調理されていることがうかがえました。

終了後のアンケートでは、「講義が役立った」「必要栄養量を知った」「栄養、調理法やレシピなど色々教えてもらった」「楽しくて美味しかった」などといった感想がありました。参加して下さったみなさまどうもありがとうございました。

そして、ごちそうさまでした。(尾島)

講師のアイデアから♪

・ほうれん草、洗って切って野菜保存袋に入れて冷蔵庫で☆手軽にたくさん食べられます

・トマトをみそ汁に!おいしいのでぜひ試してみてください



## ~献立から(一部)

- ・大根やニンジン、ネギなど野菜たっぷり牛肉の炊合せ
- ・ロメインレタスを豚肉で巻いて
- ・サラダに豆腐の角切りを
- ・野菜たっぷりのお味噌汁
- ・塩もみした野菜から出た水分も余さず利用