

# やさいめぐり

VOL.03

不定期更新

やさしい さいばい いいものめぐりで見つけました。

Take Free!  
ご自由にお取りください



北海道のこだわりのお店  
カフェ・レストラン・直売所

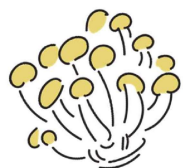
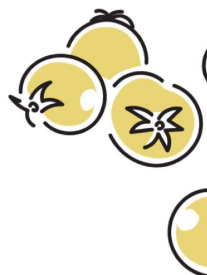
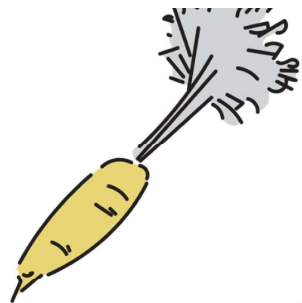
生産者・販売者のこだわり  
コラム

野菜をもっと長持ちさせる！保存のコツ  
学生がつなぐ、人と食と未来  
教えてもらいました！環境にやさしい取組

農林水産省職員による農作業体験記

# もくじ

- 01 ごあいさつ
- 02 みどりの食料システム戦略について
- 04 生産者・販売者のこだわり
  - ① おうちごはん野の
  - ② きいろい種
  - ③ AGRISCAPE
  - ④ テラスレストランピアレ (in 札幌パークホテル)
  - ⑤ Vegan Sweets & Deli 3 beans
  - ⑥ らぶこーひー自家焙煎豆店
  - ⑦ ぐるぐるエコの店
  - ⑧ かわいふあ〜む
- 13 コラム
  - ① 野菜をもっと長持ちさせる！保存のコツ
  - ② 学生がつなぐ、ヒトと食と未来
  - ③ 教えてもらいました！環境にやさしい取組  
～若手職員取材記録～
- 22 農林水産省職員による農作業体験記



やさいめぐり  
バックナンバーは  
こちら♪



VOL.1



VOL.2

※本誌に掲載している内容は2026年3月時点のものとなります

## わたしたちは 農林水産省北海道農政事務所 みどりの食料システム戦略 食卓プロジェクトチーム です

わたしたちの「食」は  
調達、生産、加工・流通、消費まで  
あらゆる関係者の つながり によって成り立っており  
これを1つの大きな仕組みとしてとらえたものを  
「食料システム」と呼んでいます。

未来の子どもたちの「食」を守るためには  
「食料システム」を 環境にやさしい (=みどり) ものとし  
みんなで身近な「食」について 関心をもって  
これを支えていくことが大切です。

農林水産省は、未来まで続けられる  
食料システムを構築するため  
2050年までに達成したい目標を決めました。  
それが

### みどりの食料システム戦略

です。

わたしたち「食卓プロジェクトチーム」は  
様々な食の在り方を尊重するとともに  
有機栽培や栽培期間中化学農薬・化学肥料不使用  
などで栽培された農産物の魅力や  
食品ロスの削減・地産地消 などの大切さを多くの方々に広め  
未来の子どもたちのために  
環境にやさしく持続可能な社会につながることを願い  
本冊子を作成しました。

北海道のおいしい「食」から  
地球の未来と環境を一緒に考えてみませんか？

## ▶ みどりの食料システム戦略の目標は？

みどりの食料システム戦略では農林水産業において『温室効果ガス削減』『環境保全』『食品産業』という3つの分野で目標を設定しました

みどりの食料システム戦略

2050年までの目標！

排出ゼロ 農林水産業のCO2ゼロエミッション化 (排出)

低リスク農業への転換

化学肥料 化学農薬 使用量低減

100万haに拡大 有機農業面積 (化学農薬や化学肥料などを使わない)

食品製造業の自動化と労働生産性を3割向上 (2030年)

持続可能性 に配慮した輸入原材料の調達 (2030年) (期限を続けられそうかな)

林業用苗木の9割を エリートツリーに (成長や材質などがより優れた木)

ニホンナギ・クロマグロ 人工種苗比率100% (天然資源に負荷をかけない養殖)

食品ロスの削減 (本来食べられるのに捨てられてるも！)

イラスト：伊藤沙智 (苫前町 伊藤牧場)

### 温室効果ガス削減

「温室効果ガス」は地球温暖化の原因です。地球温暖化が進むと、平均気温が上がったり大雨の日が多くなります。農業は、天候の影響を受けやすいので「温室効果ガス」の削減を目標にしています。

### 環境保全

地域から出る牛ふんや野菜くずなどを肥料にして、化学肥料の使用を減らすなど環境に優しい取組をしています。

### 食品産業

「食品ロス」の削減は誰でも簡単に取り組むことができます。例えば、すぐ食べるときは賞味期限の近い物を買うだけでも食品ロスの削減になります。

## ▶ 私たち消費者に何ができるの？

有機栽培、期間中化学農薬・化学肥料不使用の農産物を選ぶ



「温室効果ガス削減」や「生物多様性保全」といった環境に配慮して栽培された農産物に表示されます。  
※温室効果ガス削減等への貢献度合いを星の数(最大3つ)で表示。



詳しくはこちら！

「化学農薬や化学肥料」を原則使用しない、「遺伝子組み換え技術」を使用しないなどの基準を満たして認証された農産物に表示されます。



詳しくはこちら！



お店で探してみよう

## 地産地消



イラスト：伊藤沙智 (苫前町 伊藤牧場)

## 食品ロスの削減



みどりの食料システム戦略 詳しくはこちらから >>>



# 生産者・販売者の こだわり



有機栽培や栽培期間中化学農薬・化学肥料不使用などで栽培された農産物は季節によってお店に並ぶ種類も様々です。  
今日のこんだてに、旅のおみやげに、大切な方へのおくりものに...  
北海道でめぐりあえる農産物や加工品はいかがですか？



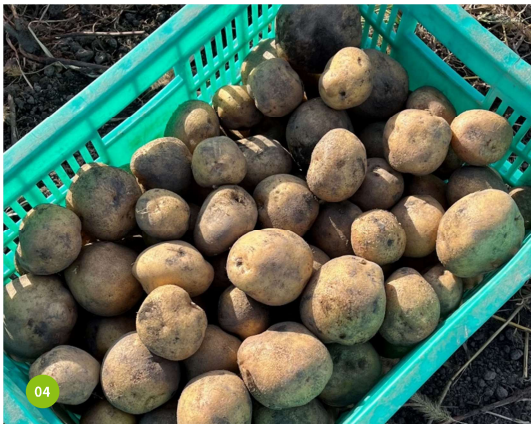
地産地消  
有機栽培

栽培期間中化学農薬・化学肥料不使用

食品ロス削減  
フェアトレード

## みどりポイント

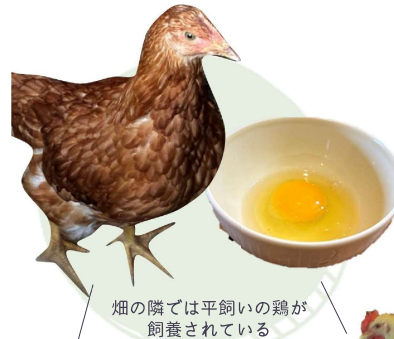
みどりの食料システム戦略に基づき  
お店が行う環境に配慮した取組を  
ポイントとして記載しました



▲人気メニューの「野の定食」



◀野菜たっぷり焼きカレー



畑の隣では平飼いの鶏が飼養されている



## おうちごはん野の

ホッとするおうち飯が食べられる「おうちごはん野の」は、時間をかけて心も身体も温まる料理を提供しています。自ら開墾した土地で栽培した化学農薬・化学肥料不使用の野菜を使用しています。主菜と副菜が過替わりで季節の味を楽しめる人気メニューの「野の定食」や、

平飼いの鶏の卵を使った卵かけご飯のほか、同じく卵を使ったアイスやプリン、農薬不使用の完熟豆のみを使用した珈琲など、デザート・ドリンクも充実しています。「自然に囲まれた空間で、ゆったりとしたひとときを過ごしてほしい」と、店主は語ります。

### 来店前に要チェック！

- ◎完全予約制
- ◎提供までにお時間をいただきます



- 📍 札幌市南区築舞94-2 バス停「東築舞」より車で10分
- 🕒 土 : 12:00~15:00、17:00~20:00  
日・月 : 12:00~15:00
- 📅 休 火~金曜日
- 🚗 7台
- 📞 090-9436-5256

Instagram

LINE



@nono\_ikeda

@000uhctj

▼たっぷりの野菜がのったサラダピザ



▲ 彩り豊かな自家製カレーとお野菜ステーキ

地産地消  
食品ロス削減  
栽培期間中化学農薬・化学肥料不使用



## きいろい種

Natural Vegetables

野菜好きなオーナーさんが「美味しい野菜を沢山食べられる場所を提供したい」、「自分の周りから健康や環境を良くすることができないか」との思いからオープンした「きいろい種」。栽培期間中に化学農薬・化学肥料を使用しない農産物を仕入れているほか、野菜の大きさによってカレールウのレシピを変えるなど、調理方法

を工夫することで食品ロスの削減にも繋がっています。野菜ソムリエの資格を持つシェフのこだわりは、過度に味をつけずに、じっくりと火を入れることで野菜本来の味を楽しんでもらうこと。また、小麦アレルギーの人にも配慮し、ケーキは全て米粉を使用しています。



札幌市中央区南8条西13丁目3-13  
市電「西線9条」駅徒歩10分  
11:00~17:00  
日曜日、月曜日  
無  
Instagram @kiiroitane01  
011-211-4687



▲ 化学農薬・化学肥料不使用の野菜を使用した「パスタセット」

直売所で販売されている自家製トマトジュースやラー油



## AGRISCAPE farmland 農風景

本格フレンチ料理を提供する循環型農園レストラン「AGRISCAPE (farmland農風景)」では、全国の農林漁業や飲食業界に携わる多くの方々に、「農業の可能性」を知っていただきたいという思いから、お店を始めました。自社では約100種類以上の農産物を栽培期間中化学農薬・化学肥料を不使用または抑えて栽培しているほか、家畜も飼育しており、糞尿を堆肥化させて畑に使用する循環型農業に力を入れています。



札幌市西区小別沢177  
LUNCH : 12:00~15:30 [13:00 L.O.]  
DINNER : 17:40~22:00 [19:00 L.O.]  
不定休  
10台ほど  
Instagram @agriscape\_restaurant  
011-676-8445

Instagram



@agriscape\_restaurant

地産地消  
食品ロス削減

栽培期間中化学農薬・化学肥料不使用



化学農薬・化学肥料不使用の野菜を使用した「お肉セット」

野菜たっぷりの「カレーセット」



※これらの写真は農風景で提供されている料理です。

さらに、北海道ではイチジクやキウイなどの栽培が難しいとされる農産物への挑戦や、生産のみならず加工・販売まで一貫した6次産業化にも取り組んでいます。

「農業は生産して終わりではなく、消費者の口に運ばれるまでが重要である」という理念のもと、豊かな自然に囲まれたレストランで、自社農園で採れた新鮮な食材を料理として提供しています。



▲ 期間限定で提供される化学農薬・化学肥料不使用の野菜を使ったパスタ



## テラスレストラン「ピアレ」

### 札幌パークホテル

中島公園とともに歴史を歩む札幌パークホテルでは、所有する自社農園で、栽培期間中化学農薬・化学肥料不使用で様々な野菜を育てており、採れた野菜は、ホテル1階 テラスレストラン ピアレで朝食のブッフェや期間限定特別メニューとして使用されています。

その時に採れるさまざまな野菜を取り入れることで、同じメニューでも毎回違った味を愉しむことができます。2026年も夏野菜の収穫期である8~9月頃に特別メニューの提供を予定しています。  
(提供時期はホームページを御確認ください)



SAPPORO PARK HOTEL

GRANVISTA  
HOTELS & RESORTS

- 📍 札幌市中央区南10条西3丁目1-1
- 🕒 月~木 : 7:00~10:00、11:30~18:00  
金~日・祝 : 7:00~10:00、11:30~21:00
- 🛏 定休日無し
- 🚗 220台
- ☎ 011-511-3131

HP



### 地産地消 食品ロス削減

栽培期間中化学農薬・化学肥料不使用



▲ 景井 賢司 料理長



小別沢にある自社農園「グランビスタファーム サッポロ」▲ 食育の取組としてホテルスタッフ自らが農作業を行っています



マフィンの種類は季節に応じて様々!



▲ 秋ルバーブとりんごのマフィン

## 3beans

### Vegan Sweets & Deli

「子供の体は自分が作る食べ物でできている」という思いから、家庭で栽培期間中化学農薬・化学肥料不使用の食材を使用するようになり、周りから「お店を開いてみたら?」と背中を押され、「3beans」として2022年にオープンしました。

### 地産地消

栽培期間中化学農薬・化学肥料不使用



▼ 旬の野菜をふんだんに使用した手作り弁当



「我が子に食べさせたいかどうか」をモットーに、自身が納得できる食材を扱うことを心がけ、北海道産のスペルト小麦を使用したマフィンや、栽培期間中化学農薬・化学肥料不使用の旬の野菜を使用したお弁当を手作りで提供しています。



- 📍 札幌市西区山の手6条6丁目2-11  
バス停「山の手7条7丁目」徒歩4分
- 🕒 12:00~18:00
- 🛏 日~火曜日
- 🚗 1台
- ☎ 080-5589-2934

Instagram

HP



@3beans\_vegan



▲木目調の優しい雰囲気店内

栽培期間中化学農薬・化学肥料不使用  
フェアトレード



▲多種多様なコーヒー豆を販売



▼すすきでのワゴン販売



▲バナナチップス

2年間で70,000個以上  
売れている大人気の  
ドリップバッグ

らぶこーひー  
自家焙煎豆店

栽培期間中化学農薬不使用、フェアトレード※のコーヒー豆のみを輸入し、自家焙煎して提供している「らぶこーひー」。自宅の一部をDIYして始めた小さなコーヒー専門店は、すべての人びと・自然環境に思いを寄せ、いつでも“愛と感謝”を忘れずにいたいという思いから開店しました。

※ 開発途上国の原料や製品を適正な価格で継続的に購入することで、生産者・労働者の生活改善と自立を促し、経済格差をなくす貿易の仕組み



豆は一粒ずつ丁寧に欠点豆を取り除くハンドピックを行う徹底ぶり。ブレンドやデカフェなど多彩なラインナップに加え、栽培期間中化学農薬不使用の焙煎ナッツやバナナチップなどのフードも並びます。また、「2028年までにカフェをオープンする」という夢に向かってファンを増やすため、すすきの路上などではワゴン販売も行っています。



📍 札幌市北区東茨戸3条1丁目16-11

🕒 11:00~15:00

🛑 水曜日

🚗 6台ほど

☎ 080-1888-5956

HP



▼大塚ファーム（新篠津村）で  
生産されたミニトマト



ぐるぐるエコの店

(株)K&K

ぐるぐるエコの店は、主に有機JAS認証を受けた野菜を道内生産者から仕入れて販売しています。運営する(株)K&Kは、「綺麗な土が綺麗な水をつくる」をモットーに、家庭から出る食品残さを発酵させて堆肥化し、生産者に提供することで、循環型農業の一端を担っています。お店では、(株)K&Kの肥料を使用して生産さ

地産地消、食品ロス削減  
有機栽培  
栽培期間中化学農薬・化学肥料不使用



◀食品残さから作られる肥料



れた農産物を販売しており、ぐるぐるエコの店に並ぶ新鮮な野菜には、子供から大人まで沢山のお客さんがリピーターとなっています。「有機農業の取組について知ってほしい!」「有機農業を広めていきたい!」という前向きな気持ちで、有機農業の魅力を伝えています。



📍 札幌市中央区南14条西18丁目5-18

🕒 平日: 10:00~17:30 土: 10:00~17:00

🛑 日曜日、祝日

🚗 5台

☎ 011-522-3525

Instagram



@gurugurueco

栽培期間中化学農薬・化学肥料不使用  
地産地消  
食品ロス削減



訪問した日は落花生が旬で  
たくさん天日干しがされていた。

## かわいふあ〜む

Yasaibacca KAWAI FARM

「濃い野菜、あります。」——そんなキャッチコピーのかわいふあ〜むでは、「食べたものが人の身体をつくる」との考えのもと、9年間、栽培期間中、化学農薬・化学肥料を使わずに育てた農産物を栽培しています。山の傾斜地で手間暇かけて育てられる野菜は、敷地内の直売所で販売しており、その種類は年間約40〜50種ほど。その日に収穫した旬の野菜が並ぶことから長持ちしやすい

く、食卓でのロス削減にも繋がっています。「身体は食べたものでできているからこそ、食べ物に興味を持ってもらいたい」と語る代表の川合さんは、畑と食卓を近づけるために、お客さまとの対話を大切にしています。直売所の常連やボランティアの方々が週一のリフレッシュや空いた時間を活用して農作業を手伝うなど、“人と農のつながり”を大切にしています。

濃い野菜 あります。

かわいふあ〜む  
KAWAI FARM  
Yasaibacca



- 📍 札幌市西区小別沢39  
「濃い野菜、あります。」のほりが目印！
- 🕒 11:00〜16:00  
(季節により変更あり。Google mapをご参照ください。)
- 🛑 不定休  
Instagramを要チェック！
- 🚗 1台
- 📞 なし

Instagram



@kawaifarm\_

# “やさしい”は、“めぐ”っていく。

生産者、事業者、そしてわたしたち。  
それぞれの小さな「やさしい選択」が、  
つながり合って“めぐり”をつくっていきます。  
今日の食卓から、できることを少しずつはじめてみませんか。

01

### 野菜をもっと長持ちさせる！保存のコツ

- ☞ おいしい野菜、まるっと食べ切ろう！
- ☞ 北海道野菜を盛りあげ隊の野菜ソムリエさんに聞いてみた！食品ロス削減

02

### 学生がつなぐ、ヒトと食と未来

- ☞ 天使大学生 × 陽だまりカフェ（北海道大学）の対談！
- ☞ 天使大学生考案！野菜を余らせないレシピ

03

### 教えてもらいました！環境にやさしい取組

～若手職員取材記録～

- ☞ ローラ♡ファーム
- ☞ 株式会社 ロカラ
- ☞ 株式会社 MORIYA（守屋農園）
- ☞ ファームあるむ



やってみよう！  
食品ロス削減

もっと！

# 野菜を長持ちさせる！ 保存のコツ

今日からはじめる！おいしく食べきる新習慣

野菜ごとの保存方法を知っておけば、ムダなく美味しく食べられます。

そこで今回は「北海道野菜を盛りあげ隊」の畑瀬亜紀子さんに、  
家庭でできる簡単なテクニックを教えてくださいました！

北海道野菜を盛りあげ隊 主宰 畑瀬 亜紀子さん

野菜ソムリエプロ、健康管理士一般指導員。  
料理講座、雑誌等へのレシピ提供、北海道産野菜のPR  
など幅広く活動。豊かな社会の持続のために、食品ロス  
削減や地産地消の活動にも積極的に取り組んでいる。  
活動スローガンは「道産野菜、もりもり食べて、まるっ  
と食べきる」！



北海道野菜を盛りあげ隊



noteはこちらから！



## おいしい野菜、まるっと食べきろう！

新鮮でおいしい北海道産の野菜、せっかく買ったのに、気が付いたら傷んでいた…という経験はありませんか？もったいない食品ロスを減らすためには、それぞれの野菜に合った正しい保存方法を知ることが大切です。野菜が長持ちすると、お財布にも地球にも優しく、食卓にもうれしいメリットがたくさんあります。ご家庭で簡単に実践できる「野菜が長持ちする保存方法」を、野菜のプロの視点からご紹介します。小さな工夫をして、北海道の豊かな恵みを最後まで美味しく味わい尽くしましょう。

### 野菜を長持ちさせるポイント

- 1 野菜の育った環境に近づけて保存する
- 2 野菜の乾燥を防いでみずみずしさを保つ
- 3 発芽や伸長など余分な成長を抑えて養分の消費を防ぐ



**大根** 煮物やサラダなど幅広い料理に利用できる野菜です。量が多く使い切れないうときは、「切り干し」や「冷凍」で保存することができます。葉は緑黄色野菜で栄養が豊富なので、捨てずに活用しましょう。



葉と本体は切り分けて保存します。葉への水分・栄養の流出を防ぎ本体の鮮度が長持ちします。



乾燥を防ぐために、ビニール袋に入れてください。冷蔵庫内で立てて保存するのもポイント。



冷凍保存するときは、煮物用に切って皮をむいてから保存。味が染みた煮物が短時間で作れます。



余ったら切り干しにするのがお勧め。作り方はザルに広げ、風通しの良い場所で数日間干すだけです。

**レタス** サラダで食べるイメージが強い野菜ですが、チャーハンやしゃぶしゃぶなど加熱調理もおすすです。保存の際は余分な水分がついていると傷むのでしっかり水気を切ってください。



指で押し込んで芯をくり抜きます。包丁切りは金属に反応して切り口が赤く変色しやすいので、手切りが基本です。



ねじって抜くと簡単に芯が取れます。サラダに使う時は外側から1枚ずつ剥がして使うと無駄がありません。



外葉で包んでから、購入時のフィルムやラップで包みます。畑で育ったときと同じように芯を下にして冷蔵保存します。



芯をくり抜かないリーフレタスなどは、芯の部分に小麦粉をまぶす方法で鮮度をキープできます。

# 天使大学 栄養学科の学生がインタビュー！ 学生がつなぐ、ヒトと食と未来

地域で広がる環境に配慮した食の新しい取組を、もっと多くの人に知ってほしい——。  
そんな思いからわたしたち天使大学生が、北海道大学の学生が中心となって運営している『陽だまりcafe』をご紹介します。

## 『陽だまりcafe』とは？

「朝ごはんを食べることでみんなにパワフルな一日を送ってほしい」という店長の思いから2024年10月にオープンしました。地域の農家からいただいた野菜などを使って料理を提供しています。お店では「生産者と消費者の距離をゼロにする」ことを目指して、生産者との交流や農作業体験に積極的に取り組むほか、農家から直接仕入れることでフードマイレージ（食料が生産地から消費者に届くまでにかかる環境への負担）を低減しています。

料理やお菓子作りが得意なスタッフ、大学生バリスタなど多彩なメンバーが協力し合い、それぞれの学生の得意分野を生かしながら、個性豊かなカフェ空間を創り上げています。

Address 札幌市北区北13条西4丁目1-2 第一志水ビル  
Open 8:00～12:00 (不定期営業)

※営業日は、Instagramのカレンダーをご確認ください→



## ＼陽だまりcafeの店長さんにインタビューしました／

メニュー開発において、栄養について意識していることはありますか？

4色野菜（緑・赤・黄・白）を入れることを意識しています。自分で栄養学を勉強して、4色野菜を意識することでビタミンのバランスが整い、彩りがよくなるということを実感しました。

陽だまりcafeの特徴的な取組は何ですか？

社会的な課題解決への貢献を意識しています。例えば、形が不揃いな野菜はポタージュにしたり、ロスを減らすために野菜の皮や芯でスープの出汁をとったりと食材を無駄なく使い切る工夫を行っています。

食品ロスを減らす取組、素敵です！  
では最後に、食品ロスにつながりやすい食材や、その理由は何でしょうか？

ピーマン・パプリカなどの種が多い食材は廃棄部分が多くなる傾向があります。あとは一人暮らしの方だと、キャベツなどの葉物は量が多くて使いきれなかったり、キュウリなどの水分が多いものはよく傷ませてしまいがちです。食品ロスを減らすためには、これらのことも考慮する必要がありますね。

美味しさだけでなく、環境にも配慮した素敵なカフェでした！  
ぜひ足を運んでみてください！

## ＼インタビューを経て／

実際にお話を聞いて、学生が日々工夫しながらカフェを運営していることがとても印象的でした！特に、規格外野菜の活用や野菜の皮・芯まで無駄なく使う工夫など、食品ロス削減への取組は、私たち自身も日々の生活で学習したいと感じました。味も栄養も問題ないのに捨ててしまうのはもったいない……。

私たちが家で簡単にできる  
食品ロス削減の取組はないかなあ…。

そうだ！栄養学科の私たちが「誰でも簡単に食品ロスを減らせるレシピ」を作ってみよう！



天使大学生が考えた！

# 野菜を使い切る魔法のレシピ

作成：天使大学栄養学科有志学生

購入野菜：キャベツ1/4・玉ねぎ1個・黄パプリカ1個・にんじん1本

重量の目安： 200g 180g 110g 180g

## 野菜のうまみまるごとスープ

<材料> 6皿分

- ・キャベツ 1/8個
  - ・玉ねぎ 1/2個
  - ・黄パプリカ 1/2個
  - ・にんじん 1/2本
- ※ウィンナーを追加しても美味しい

(A.だし汁)：約900ml

- ・水 1.3L
- ・にんじんの皮
- ・玉ねぎの皮
- ・パプリカのへたとわた
- ・キャベツの芯

(B.調味料)

- ・醤油 小さじ4
  - ・塩 小さじ1/2
- ※物足りない時は、最後にゴマ油を少し垂らすとコクが出ます!!

<作り方>

※野菜の皮は水でよく洗ってから使用する

1. キャベツはざく切り。人参は1×3cmの短冊切り。玉ねぎはくし形に切る。パプリカは5mmほどの幅で切る。(この時に出た芯やヘタ、皮は「A.だし汁」に使う。)
2. 鍋にAを入れて蓋をし、スープが黄色になるまで、20分ほど中火で煮込む。(激しく沸騰する場合は、火を弱めて調整)
3. スープが黄色になったら、ポウルとザルで、野菜の芯やヘタ、皮を取り除く。
4. 鍋に3.のだし汁と切った野菜を入れ、野菜に火が通るまで中火で煮込む。
5. Bを入れて味付けをしたら、完成。



<1人分>

エネルギー：18kcal  
炭水化物：3.3g  
たんぱく質：0.6g  
脂質：0.0g  
食塩相当量：1.1g

野菜の皮などに含まれる栄養がスープにも染み出ているため、栄養の“ロス”も少ない！

## 食品ロス削減ポイント!!

にんじんのヘタは切り落すのではなく、くり抜く！  
(包丁のあごを使用)



## 余った野菜が大変身！皮までマリネ

<1人分>

エネルギー：23kcal  
炭水化物：4.8g  
たんぱく質：0.3g  
脂質：0.0g  
食塩相当量：0.0g



火を使わず簡単に副菜が完成！

<作り方>

1. パプリカ、玉ねぎは5mm程の幅で切り、耐熱容器に入れ、500Wで1分半～2分温めた後、にんじんの皮と合わせて粗熱を取る。
2. ポウルにAを入れ、混ぜ合わせた後、1.を入れて、全体を和えたら完成。

<材料> 3皿分  
・玉ねぎ 1/2個  
・パプリカ 1/2個  
・にんじんの皮

※スープでだしを取った後の皮

(A.調味料)

- ・酢 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1/2

## ずぼらヘルシーステーキ

<材料> 1皿分

- ・キャベツ 1/8個
- ・にんじん 1/2本

(A.調味料)

- ・にんにくチューブ 小さじ1/2
- ・酒 大さじ1/2
- ・醤油 大さじ1/2
- ・みりん 大さじ1/4
- ・片栗粉 小さじ1
- ・油 小さじ1

<1人分>

エネルギー：88kcal  
炭水化物：15.2g  
たんぱく質：2.1g  
脂質：0.2g  
食塩相当量：1.5g

<作り方>

1. キャベツはそのまま(1/8)で、にんじんを2cm程の幅に切る。
2. フライパンを中火で温め、油を敷き、片栗粉をまぶしたにんじんに火を通す。大体火が通ってきたらキャベツを入れる。
3. A.を混ぜ合わせた後、2.にかけ、野菜と馴染ませるように焼く。
4. キャベツに焼き目が付き、しんなりしてきたら完成。

おすすめ度No.!!  
野菜だけでも満足感あり！



# 教えてもらいました！環境にやさしい取組

～若手職員取材記録～

私たちが毎日口にする食品。その裏には、環境にやさしい取組が隠れているをご存じですか？

化学農薬や化学肥料を減らす・食品ロスを防ぐ・温室効果ガスを削減する取組など、地球と私たちの未来を守るための工夫が詰まっています。あなたの食卓に並ぶ一品が、未来を変える一歩になるかもしれません。

函館

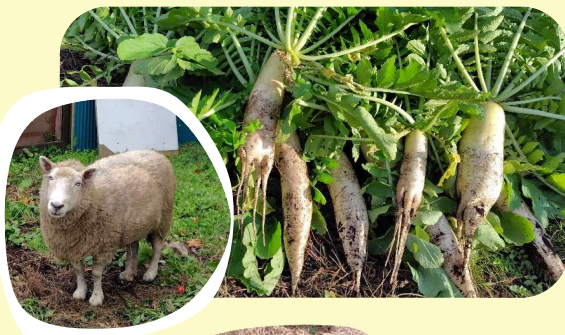
## ローラ♡ファーム

ローラ♡ファームは函館市で、羊や鶏の糞尿を堆肥化して畑に還元する循環型農業を行っています。化学農薬・化学肥料を使わない栽培をしているほか、学校や地域向けに食育活動や農業体験を行い、環境保全と食品ロス削減に取り組んでいます。



Instagramはこちらから！

@teruhasegon



## 循環型農業

農場の野菜で育った羊の堆肥を活用した循環型農業を行っています。羊には、さつまいもの茎やにんじんの葉、カボチャ、トマトなどの様々な野菜をエサとして与えており、羊の堆肥は、やがて畑を肥やし、新しい野菜を育てる力になります。中には、堆肥に含まれるカボチャやトマトの種が自然に芽吹いて実をつけることも。



取組

学校を対象に食育活動を積極的に行っています。道内外から修学旅行生などの学生を受け入れており、学生たちは農作業や規格外野菜を活用した調理実習などを体験しながら、循環型農業・食品ロス削減について学びます。農業は単なる生産活動にとどまらず、環境保全や教育にもつながることを伝え、持続可能な食の未来を考えるきっかけを提供しています。また、羊の毛は刈り取り後に、地元の福祉事業所にて利用者さんの手で洗われ、羊毛作品として販売されるなど、福祉事業所との連携も行っています。

函館

## 株式会社ロカラ

株式会社ロカラは、函館市を拠点に、産直型EC『道南地元市場』で道南の食や文化を全国へ届ける取組を行っています。地域事業者のDX支援や映像制作を通じ、北海道の魅力発信に取り組む企業です。



Localに魅力を！人々に幸せを！

HPIはこちらから！



取組

農家さんから「規格外野菜が市場に出回らず、廃棄されてしまう現状をどうにかしたい。活用できる方法はないか」という相談を受け、商品の開発に乗り出しました。本来なら捨てられてしまう規格外野菜を長期保存が可能なピクルスに加工することで、新たな付加価値を創出し、食品ロスの削減を実現しています。



北ピクルス

「北ピクルス」は、にんじん北海道の形を表現したり、色の組み合わせで見た目を華やかにするなど、消費者が目に留まるような様々な創意工夫をしています。甘めの味わいやスパイシーな風味など、個性的なラインナップも人気の理由ですが、旬の時期に酢に漬けることで味の劣化を防ぎ、発酵食品ならではの時間とともに深まる味わいも魅力の一つです。



これから

規格外野菜を使ったピクルスで、食品ロス削減と農家の収益化を両立しています。また、長期保存が可能なことから安定供給にもつながっており、新たな付加価値による地域農業の活性化にもつながっています。今後は、有機野菜を使った新商品の開発や、就労支援事業者との連携も視野に入れ、地域とともに成長することを目指しています。



旭川

株式会社MORIYA 守屋農園



守屋農園は旭川市で、夏場は大玉トマトやミニトマト、冬場は雪の下にんじん、ハウスで寒締めほうれんそう、ゆきあまケールを栽培しており、規格外品で廃棄されてしまうにんじんを有効活用したジュース「雪の下にんじんしぼり」を販売しています。また、農福連携にも取り組んでおり、誰でも働きやすい環境を整えています。

HPはこちらから！



きっかけ



雪の下にんじんしぼり

規格外品をなんとか有効活用したいという思いから開発されたジュース「雪の下にんじんしぼり」。雪の下で熟成されたにんじんには、甘さや栄養がぎゅっと詰まっています。

現在は近隣の道の駅やインターネット通販で販売しています。

これから

ゆきあまケールの甘みを生かしたジュースや青汁など、新たな商品開発に向けても試行錯誤を続けています。農福連携にも取り組み、将来は農業と福祉をつなぐレストランを開く夢を描いています。



Yes!clean

化学肥料・化学農薬の使用の削減など、一定の基準を満たした生産集団が生産・出荷する農産物に表示できる北海道独自の表示制度

士別

ファームあるむ



ファームあるむ 昔ながらの庭先たまご

ファームあるむは士別市で、平飼いしている鶏400羽の糞を堆肥化して、かぼちゃと牧草の栽培に使用する循環型農業を行っています。就農当初から循環型農業に取り組んでおり、現在は鶏糞ともみ殻を使った堆肥を活用しています。

HPはこちらから！



きっかけ

元々循環型農業に興味があった中で、輸入飼料に頼ることの多い現状は望ましくないという思いで夫婦二人で養鶏を開始しました。小規模だからこそ手間暇かけた管理ができると考え、ストレスを与えない飼育方法を重視した、平飼いを採用しています。



循環型農業

かぼちゃと牧草の栽培には、鶏糞ともみ殻による堆肥を使用しており、規格外品を鶏のエサとして使用する循環型農業を行っています。かぼちゃをエサとして与えることで、ビタミンが豊富になり、卵の黄身もより鮮やかになります。



鶏のエサ

日本では飼料の多くが輸入され、輸送エネルギーや国際情勢により供給が止まるリスクなどが課題です。自社のかぼちゃの規格外品や、農協から仕入れた国産小麦の規格外品、近隣農家から提供してもらった米ぬかを手作りのエサとして、地域資源を大切に活用しています。



シフォンケーキ

農場の一角にある工房では、うみたての卵を使用してシフォンケーキを焼いています。キミシフォンという名前で販売しており、卵を多めに使った手作りシフォンケーキは、風味が豊かでふわふわと評判です。



農林水産省職員による

# 農作業体験記

Vol.3

有機農業の現場や作業、生産者の思いに触れ、食への関心や環境問題への理解を更に深めることを目的に、農作業体験を実施しました。

この経験を通じ、食材を選ぶ際に環境への配慮を意識し、

持続可能な農業を支える一員でありたいと強く感じました。

協力農家：「はるきちオーガニックファーム（石狩市）」「またたびファーム（安平町）」

「つちから農場（新篠津村）」「栗沢あおぞら農園（岩見沢市）」

Let's START!



小林 卓也さん（石狩市）

## はるきち オーガニックファーム

約6haの畑で、アスパラガス、きゅうり、ピーズなど様々な野菜を有機栽培しています。近隣の野菜カット工場で排出された野菜くずを発酵させて堆肥として使用する循環型農業を実践しています。「良い土づくりこそが美味しい野菜を育てる土台になる」という信念のもと、土の状態を見極め、微生物の力を生かした栽培に力を注いでいます。農場併設の直売所には、春から秋にかけて新鮮な有機野菜が並び、旬の味を求めて多くのお客さんが訪れます。



◀堆肥の発酵について説明を受けました。

## 堆肥まき(5月)



#はるきち #アスパラガス  
#堆肥

アスパラガスへ堆肥をまきます。堆肥は想像以上に重く、均一に広げる作業は体力を使いましたが、まき終えた畑を見渡すと、整った土の色合いに達成感を覚えました。作業を通して「土づくり」の苦労と大切さを実感することができました。

はるきちオーガニックファーム

## 定植(5月)



#あおぞら #レタス  
#苗 #マルチシート

器具を使用して土に穴を開け、長さ5~6cmほどのレタスの苗を1つつ手作業で植えます。特にレタスはまっすぐに植えないと美しい球体で成長しないそうです。また、防草のために農業用マルチシートを使用しています。

栗沢あおぞら農園



約1.7haの畑で、カブ、小松菜、ほうれん草、水菜、レタス、いんげん、ジャガイモなどを有機栽培しています。元タサラーマンでしたが、新鮮な葉野菜を大都市に提供したいとの思いで2005年に就農。就農当時から一部で有機栽培をしており、その後、10年ほどかけて段階的に全ての畑を有機栽培に切り替えることができました。最近では、夏のほうれん草づくりに力を入れています。

## 栗沢あおぞら農園

林 宏さん（岩見沢市）



◀雑草の生長を抑えるため、もみ殻をまきました。

## 定植前のレタスの苗



## 定植後のレタスの苗

## 除草(6~9月)



#あおぞら #カブ  
#雑草取り #手作業

作物の生育に合わせて、除草を行います。作物に傷をつけないように意識し、作物の周りに生えた雑草を抜きとりました。手作業での除草作業は地道で大変な作業です。この手間をかけることが作物の収量や品質を大きく左右すると学びました。

栗沢あおぞら農園



約23haの畑で有機栽培と特別栽培

(化学農薬や化学肥料の使用量を地域の標準の半分以下に減らす栽培方法)で玉ねぎを生産しています。つちから農場の名前には「土」と「力」の意味が込められており、自家製堆肥と自家製発酵肥料を使い、健康な土をつくる「努力」を続けてきました。「特別な玉ねぎではなく、当たり前の玉ねぎを」「生産者の気持ちを押し付けず、自然のリズムで育てほしい」という思いのもと、玉ねぎを育てており、北海道の有機玉ねぎの生産に力を入れている農場のひとつです。

## 新篠津つちから農場



中村 好伸さん(新篠津村)



玉ねぎを玉寄せした圃場

## 収穫(8~10月)



#つちから #たまねぎ  
#根切り



玉ねぎを機械で収穫しやすくするための事前準備を行います。まず、根切り機を使用して玉ねぎの根を切断し、続いて雑草を除去します。その後、玉ねぎを1列ずつにまとめることで機械の通り道を作り、収穫機(ハーベスター)で一気に収穫していきます。

📍 新篠津つちから農場

## 選別(8~10月)



#つちから #たまねぎ  
#レーン



レーンに流れしてきた玉ねぎを見て、形の悪いものや割れているもの、腐っているものを手作業で取り除く作業を行います。一度に数十個の玉ねぎが流れてくる中で瞬時に見分ける必要があります、集中力が必要な作業でした。

📍 新篠津つちから農場

Next year!



## ~体験を終えて~

今回の有機農業体験を通じて、生産者の皆様の思いや、作物を育てる苦労を知り、環境保全の重要性を改めて認識しました。有機農業は、農薬や化学肥料を使用せず、自然の力を最大限に生かして作物を育てる方法であり、雑草の管理や土壌改良など、丁寧な作業が欠かせません。実際に作業を体験する中で、その手間と多くの時間を要することを実感するとともに、持続可能な農業の価値を深く理解することができました。

## ~農作業体験写真集~



トマトの抜根作業

玉ねぎの収穫

収穫したじゃがいも

除草作業

じゃがいもの収穫

ニンニクの束ね作業

夏(8月)の管理作業中のハウス内

レーンから流れてくる玉ねぎ

秋(11月)の撤去作業後のハウス

とうもろこしのカット作業

大豆の島立て

## きゅうりの葉取り



侯野 利一郎さん(安平町)

## またたびファーム

約4haの畑でキュウリ、トマト、大豆、カボチャ、ニンジンなどを有機栽培しています。2000年に就農してから、品質の良いものを生産するため、畑の特徴と地域の気候に適した品種や栽培方法を選んでいきます。有機栽培では形が不揃いなトマトが多く発生してしまうことから、そのトマトを使用したトマトジュースを製造し、地元の道の駅などで販売しています。生産者として可能な範囲で環境負荷の低減に取り組みたいという一心で、有機栽培による野菜づくりを続けています。

## 管理(定植後から収穫まで)



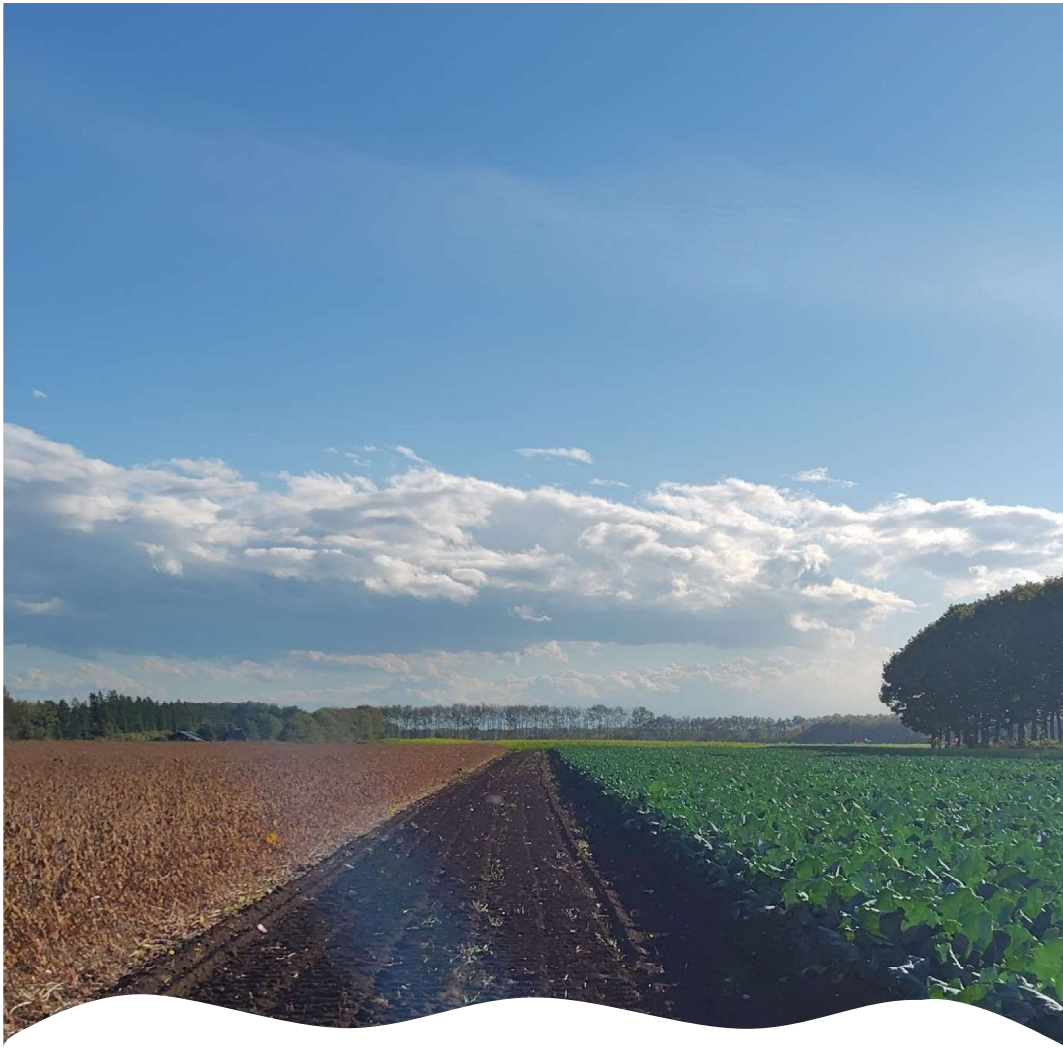
#またたび #きゅうり  
#脇芽取り



きゅうりの栽培管理として、整枝・支柱立て・葉取りなどを行います。葉の付け根から生える芽(脇芽)を、葉1枚を残して止めることで、実への栄養を確保することができます。また、きゅうりはつる性の作物であるため、支柱を立てます。さらに収穫時期が近づくと、地面付近の実を見やすくするため、地面周辺の葉を全て取り除きます。

📍 またたびファーム





やさいめぐりについて  
お聞かせください♪  
※着アンケートにご協力お願いします！



みどりの食料システム戦略

詳しく知りたい方は  
ぜひこちらをご覧ください。



連絡先

農林水産省 北海道農政事務所 みどりの食料システム戦略推進事務局  
代表 011 - 330 - 8822

農林水産省  
北海道農政事務所

2026年3月発行