



今回は農業女子からは少し離れ、当省で策定した「みどりの食料システム戦略」に通じる取組を行っている若手女性事業者にスポットを当てました。

高校の同級生だった彩香さんと友理さんが、食品ロスになっている食材を農家から仕入れ、その仕入れた食材からメニューを考え調理をし、テイクアウト専門で販売している「菜のだ」。

「食の循環」をテーマに“もったいない”を発信しています。

マネージャーの彩香さんは仕入れ&営業担当、友理さんはメニュー考案&調理担当と、それぞれの得意分野を生かして活動しているお二人。

同級生だからこその息の合った見事な連携プレーと、まだ20代という若さで未来のことまで考えているお二人の言葉にエールを送りながら、オープンしてからまだ1ヶ月の店舗でお話を伺いました。



(左:石原彩香さん 右:丑久保友理さん)

一目見て「お店のネーミングが面白い！」と思ったのですが、ロゴも併せてどんな意味が込められているのですか？

（彩香さん）

ロゴは「自然豊かな長野の大地」をイメージしています。「循環」という言葉が好きで自分の中にコンセプトがあるんです。ロゴの円の周りには矢印があって、上の部分が生産者さん、右下の部分が作り手（私たち）で、左下の部分が消費者さんといった形で、それがうまく回ればいい「循環」ができるんじゃないかと思い活動をしています。今の「食」の循環はうまく回っていないと思っているんです。昔のようにたくさんの農家さんがいて、大地が潤って、地産地消がバランス良くできればという意味も込めたロゴになっています。太陽があって、山があって大地があるイラストにしています。

そういう意味が込められているんですね。

（彩香さん）

私たちは「Nagano の大地」という名前で活動をしていて、略して「菜のだ」になりました。食品ロス削減の活動をしていると、マイナスのイメージが先行している人が多いことに気付いて、「〇〇なのだ〜！」っていうバカボンのパパのような、明るくポジティブな発想になるように、ユーモアも交えてこのネーミングにしよう！と決めました。

若いのにバカボンを知っていることの方が驚き（笑）！！お店のロゴやネーミングはお二人で考えられたんですね。

このお店を出そうと思ったきっかけを教えてください。

（彩香さん）

農家をやっている同級生からロスする野菜があるということを知った時に心が苦しくなってしまう。「ロスされる食材を何とかしたい」という思いから、昨年（2021年）9月頃、突発的に軽トラを借りてその荷台にロスした野菜を積んで売りに行ったことがあったんです。でも、県内だとどこに行っても野菜は溢れているので興味を持ってもらえないし、自分でロスするものを解決したくてやったはずなのに、自らロスを出してしまいました。自分で何とかしたいと思って行動したはずなのに、ロスを出して

しまった自分が心苦しくて、「何かの形に変えて売るということをしないとダメなのかもしれない」と思ったんです。私たちがどんな活動をしているのかっていうことを発信していく場所を作ろう！思いを持って活動することって大事ななと思って、出店することを決意しました。



そんな風に考えている若者がいると知っただけで、周りの方も勇気づけられるし、協力したいと思いますよね！本当に素晴らしい活動だと思います。テイクアウト専門にした理由は何故ですか？

(彩香さん)

お客さんが来られて何を注文されるか分からないものを仕込みして提供するというのが普通の飲食店だと思うのですが、仕込んでいたものが出なかった時にロスした食材を使っているのに、それさえもロスさせてしまうということがないようにというのが一番の理由です。テイクアウト専門だからこそ保存が利くようにしてあるので、店内のイートインで召し上がっていただくよりも持ち帰ってもらって、ご家庭で食べてもらいたいんです。家族が何人もいるお客さんであれば、持ち帰ってもらう数を増やしてほしいという目的もあります。大勢の方に食べていただく仕組みがないかなと考えた時に、テイクアウトを思いつきました。



食品ロスをできるだけ出さない方法にしたのですね。日本の食料自給率は38%とかなり低くて、海外から多くの食べ物を輸入に頼っているのに、多くの食品ロスを出している現状もあるので、社会全体で解決していかななくてはならない課題だと思います。意識していてもなかなか難しいことではあるけれど、お二人のように意識を持って、それぞれみんなが地道に活動をしていくことが大切なんだと改めて感じました。

(彩香さん)

本当に地道だなんて思うけど、その通りですよ。

お二人はそれぞれ役割があって担当制を取られているとのことですが。

(彩香さん)

私は、農家さんのところへ直接行って食材をピックアップしてきたり、現状を聞いたり情報収集もしています。友理と、加工を担当してくれている川島さんも仲間に入ってもらって

今は3人でやっています。友理は食材に色をつけるのがすごく上手。私が集めたロスの食材は例えば玉ねぎが何千個という単位でロスするものをいただいて来ることもあって、友理が一人で処理するのは大変なので、友理の手元に届く前に私が川島さんに食材を預けて加工してもらって、それを友理が調理するという形になっています。川島さんは元々シェフで調理する大変さを知っているからこそ、その手助けになりたいということで今は松本市で加工会社を個人で立ち上げているお兄さんなんです。

頼りになるお兄さんですね。食材集めは毎日されているのですか？

(彩香さん)

毎日ではないんです。1回に出る数が膨大で食材集めは週1とか2週間に1回のペースです。

この近辺で集められているのですか？

(彩香さん)

原村や安曇野市、離れているところでは飯田市まで行っています。野菜だけではなく、規格外の卵なども松本市から仕入れています。

なんてフットワークが軽いの！

(彩香さん)

メニューは、その食材でどういうものが作れるのか3人で考えて、メインは友理と川島さんで考えてもらっています。

(友理さん)

メインはカレーとスティック状にしたクレープで、その他は日や週によって彩香が持ってきてくれる食材が違うので、その食材の中でこれとこれを組み合わせる何ができるかなって考えて作るので、メニューが確立しているのは2種類になります。日替わりで変わったりするので、メニューはあってないようなものです(笑)。

(彩香さん)

店舗で使用している米粉は、農家を通じていただいたものを使用しています。友理にその米粉のタルト生地からキッシュを作ってもらっています。このキッシュの中の具材も全部ロスのものです。

(友理さん)

なるべく店舗にある食材で循環させたいので、なるべく既存の食材は買ってこないようにしています。カレーは卵を産み終えた鶏を使っていたり、クレープも米粉を生地に混ぜて使ったり、その中に入れる具もロスになった食材を使っています。

(彩香さん)



カレーができたのもストーリーがあるんです！すごく良くしてくれる養鶏場さんがあって、卵を産み終えたり、質のいい卵を産まなくなった親鶏は全部、廃鶏になると。養鶏場の方も心苦しいし、鶏も何のために生まれたかっていうと卵を産むだけに生まれたんだよって。こだわったエサを食べさせたこだわりの卵だから親鶏もおいしい味が出るはずだし、それを人間の都合で鶏の命を簡単に処分するのは悲しいと思い、それをうまく循環できないかな？から、店舗のチキンカレーが誕生しました。「菜のだ」のカレーは、出汁からお肉まで全部チキンベースで作っているんですよ。



本当に余すことなく使っているのですね。養鶏場の方も喜んでおられるでしょう。

季節商品などのメニューも考えていますか？

(彩香さん)

ちょうどその話をされていて(笑)。バレンタインなどのイベントに、楽しいこととロスを掛け合わせて、マイナスではなくプラスのポジティブのイメージでロス削減を発信していけるような企画をしようと、友理と相談していたところなんです。楽しみにしてください！

すごくいい企画！イベントに合わせてできあがる商品、楽しみにしています！



お店をオープンするに当たり、イメージしていたお客様のターゲット層はありましたか？

(彩香さん)

この場所にどうして出店したかという、すぐ近くにある東海大三高校(現東海大諏訪高校)に私と友理は通っていて、ここが通学路だったんです。当時は、この辺って遊ぶ場所が全くなくて、歩いて40分位のところにある商業施設が唯一の溜まり場で、そこにクレープ屋さんとかがあって思い出といえばその場所なんですね。なので、帰宅途中の高校生に来てもらいたいなあという軽い気持ちがきっかけでこの場所にしたのですが、店舗の外観や雰囲気ちょっと高級なお店に見えてしまうみたいで、当初、高校生は一切来なくて「私たち

のターゲットが全然来ないね」って話していたほどです（笑）。今、来てくれるお客様は年齢層も幅広く、ロスに興味のある方や主婦の方たちに来ていただけています。少しずつ高校生にも寄ってもらえるような工夫をしたいと思います。「高校生大歓迎!!」みたいな看板とか立てたいですね。最近はポチポチ寄ってもらえるようにはなってきました。

口コミで広がるといいですね。

リピーターの方たちも多いですか？

（彩香さん）

少しずつ増えてきているような気はします。地道に少しずつだけれど、私たちの取組を理解してくれて、リピーターの方たちがどんどん仲間になってくれたら嬉しいなあって思います。

高校時代、すでに食に関することに興味があったのですか？

（彩香さん）

私は食べるのが好きだったというだけで、当時は全然興味はなかったです。

（友理さん）

家族が飲食店をやっているので小さい時から食には携わっていたものの、今のようなロスとかは全く考えていなかったです。飲食店って、出なかったものは廃棄するのが当たり前で、そこにフォーカスするということが全くなかったので、今まで経験していたけれど「もったいないモノは使おうね」位の感じで、ここまでガッツリ食材のロスに対して勉強するようになったのは、ここで彩香と一緒に始めてからです。1日分のゴミとして出る量は普通の飲食店でも多いし、レストランや大きい商業施設なんかだとゴミ袋何個分という位出るので、トータルするとすごい量の廃棄をしていますよね。仕入れもなるべくキレイなモノを取り扱ったりしていたので、今までの経験と真逆のことをやっているの、最初は戸惑いもありましたけれど、彩香の話を聞いていくうちに「大事なことだなあ」って感じています。今は「すごいことをやり出しているなあ。彩香はすごいなあ」って思います。他の飲食店も少しそういうことを意識し出してくれる人がいてくれたら、私たちがやっている活動は無駄ではないなあって思います。日々、勉強しています。



（彩香さん）

私も刺激をもらっています。友理は意識が高くて、農家さんが作ってくれたモノをどれだけ捨てないか考えて作ってくれるので、本当にすごいと思っています。

(友理さん)

私も挑戦です。楽しみながらやらせてもらっています。まさかこんな風と一緒にやるなんて考えもしなかったです。彩香は吹奏楽部で部長さんをやっていて、人をまとめるのが得意。上で人を引っ張っていく立場でしたね。でも、おちゃらけの顔も知っているからギャップがすごい！私は、実家が自営だったので部活はやっていなかったんです。

引っ張っていく力は、今も健在ですね！

彩香さんは松本市のご出身で、友理さんはここ茅野市のご出身とのことですが、彩香さんは松本から通われているのですか？

(彩香さん)

松本から通っています。集荷との兼ね合いもあったり、加工に卸さなければならなかったりするので、通うのにはちょうどいい距離なんです。

お店を出すに当たって、ご家族の反応はどうでしたか？

(彩香さん)

父の応援が大きくて、お陰で今このように店舗を構えることができます。始めた当初は、結構な挑戦をしているのもあって周りから「大丈夫なの？」と心配されることが多かったです。



(友理さん)

親は高校の頃から彩香を知っているので、「本気で支えてあげて頑張りなさい」って言ってくれました。このお店の取組とかにも理解してくれていて、ファンでいてくれています！！「こういうことをするお店がもっと増えていけばいいね」って言ってくれているんです。

(彩香さん)

本当にありがとうございます！感動しました。本当に一人では何もできないなと思いました。友理がいてくれるから目標もできたし、こういうこともチャレンジしようって思えたから。このお店も友理が仲間に入ってくれたっていうのが、すごく大きいです。パートナーです(笑)。どちらも温かいご家族ですね。ご家族の応援が励みにもなっているのですね。また、お二人がお互いの存在を尊重し合っていて、すごく厚い友情を感じます☆



今後、従業員の方を増やす予定はありますか？

(彩香さん)

考えています。キレイな食材よりもロス食材は手を入れなければならないことが多く、見え

ない部分の手間がかなりかかっていることもあってその分人手が必要だと思っています。私は、動き回ってこの活動をもっと多くの人たちに伝えていきたいんです。友理の作ってくれる商品や、ロス食材をもっとPRしたくて。

広報担当として、もっと活動の幅を広げたいですね。

作業する中で、気をつけていることや大変なことはありますか？

(友理さん)

私は食中毒には気をつけています。大変なことといえば、食品ロスを扱っているお店とは知らずに来られるお客様もいらっしゃって、例えば「このレタス、なんでこんな色なの?」とか、少しだけロスしている部分が目に入ってクレームに繋がってしまうこともあります。私たちは、規格外や少し傷ついたりしている食材をどうにかしたいと思って商品化しているのが、見た目や大きさなどでお客様と温度差ができてしまうことも多くて、対応に苦労しています。年配の方なんかは「昔はこういうのばかりだったよ」って言ってくださるんですけど、モノが溢れてキレイな商品しか見てきていないような、都会から遊びに来られた方や、私たち世代のお客様からはなかなか受け入れがたいようなんです。SNSなんかですぐ広まってしまうこともあって、なるべく丁寧な説明をするよう気を遣いながら対応しています。

なかなか難しいですね。お店の入り口など目につくところに「こういう食材を扱っています!」みたいなポップなどが必要なのかな。

名刺にもSDGsが入っていますが、元々SDGsに興味はあったのですか？

(彩香さん)

興味というよりは知っていた位でした。環境とか食とか突き詰めていったらSDGsの求めていることなどが、私たちの活動にもしかしたらハマっているのかなと思って、テーマカラーもSDGsのような感じでやらせていただいています。

環境への配慮は何かされていますか？

(彩香さん)

店内で扱うものはなるべくプラスチックは使わないようにしていて、パウチしている商品はロスを必要最小限に抑えて賞味期限を長めに持たせられるように工夫したり、ツールとして必要不可欠なもの以外はプラスチックを使わないようにしています。テイクアウト用の容器は、通常1回使ったらゴミとして捨ててしまいますよね。これも色んな方に協力いただいて「菜のだ」で実験していきたいと思っています。今、市役所の方や同じよう



な活動をしている方にも声を掛けていて、「菜のだ」だけでなく、地域を絡めて地域全体で「どこでも使えます！」という流れを作っていきたいと構想をしています！あとは、マイバッグの代わりに利用していただける紙袋の作成を新聞紙で挑戦しています。全部、友理がイネ！！って言うてくれるんですよ（笑）。

ゴミ拾いもやっていますが、人間が気持ちよく生活できているのも、キレイな海と森林と大地があって、命あるモノをいただいているからで、「菜のだ」の活動に絡めて「食」から「環境」まで広めていきたいんです。

些細で地道なことでも、実際に行動されていることが本当にすごいと思います。私たちも、もっと身近なところでできることがあるのではと考えさせられますね。

最後に、これから新たに始めたいことや夢などはありますか？

（彩香さん）

キリがないほどいっぱいあるんです！！

生産者さんと会ってすごく思うのは、生産者さんたちの高齢化が進んでいること。もっと若い人たちにも「農業」を身近に感じてほしいです。私たち世代の次の世代の子どもたちに、「農業」「食」を残してあげたくて、「食育」を通して私が発信源となって色々伝えていきたいんです。

見えないところで食べられるものが捨てられている現状を伝えたり、食育を通して「キャベツやレタスは元々丸いし、魚には骨があるんだよ」とか、その食材の根本をママさんにも子どもたちにも知ってほしいんです。「この野菜はどこで誰が作っている」とか、実際に土に触って野菜などを作るという体験もさせたくて、そういう窓口になりたいと思っています。日本人はなぜ手を合わせて「いただきます！」を言ってから食べるのか、「何にいただきます」をするのか気付いてほしいんです。そういったことは、来年あたりから始めたいなと思っています。

まさに食育ですね！先ほど伺った廃鶏になってしまう鶏のお話もしてほしいですね。その時はまた取材させてください。「菜のだ」ステップアップ編！とかにしたいな！

（彩香さん）

あとは、このお店の取組が県内・県外に関わらず興味を持ってもらって、同じような取組をしたいという方がいればオープンにさらけ出します。こういう拠点があちこちに増えていったら嬉しいです！！



イートインスペースにある丸太のイスは、
お知り合いの方に山から切ってきてもらい、それをお二人で加工するなど、
周りの方の協力を得ながらできるだけ手作りをモットーに心がけたのだそう。
何から何まで自分たちの手で作り上げているんですね。
親友同士だからこそお互いのことを分かり合いながら、気負うことなく自然体で
活動されていて、素敵なお店になっているんだなぁと感じました。
茅野市で若いお二人が活動されている素晴らしい取組、これからやっていこうとしている
夢について、この声をどうにかして全国の方にお届けできれば!!と思っています。
お話を伺って、地道な活動だからこそ信念を持って行動していることに
本当に感動しました。この輪がもっと広がればと願うばかりです。
願わくば、長野県内どころか全国へ広がると嬉しいなと思います。
これからも若い力で「もったいない精神」をフルに活用し、
美味しいお料理を皆さまに届けてくださいね!

日々の暮らしの中で今すぐ始められる食品ロス削減もあります。
今回の取材を通して、少し意識して行動するだけで、
その積み重ねが大きな削減に繋がることを実感しました。
この記事を読んで共感してくれた方には、ぜひ、足を運んでいただけたら嬉しいです。
その際は、マイバッグ持参をお願いします!
また、カレーのみインターネットでの販売も始めたそうですよ。

お二人の今後のご活躍に期待していま〜す!!



☆テイクアウト専門店 菜のだ☆
住所 長野県茅野市仲町 16 - 4061
電話 0266-75-2566
営業時間 11時~14時 16時~18時
(14時~16時は休憩時間)
定休日 日曜日・月曜日

