VOiCE #06

伝えたい声は、
生産者さんの想い

【ヴォイス】/ #06 / AUGUST 2009 / www.oisix.com

井澤猛さん【長野県】
レタス

RECIPES【レタス】

のりレタスサラダ

暑い時期においしい、さっぱりとしたサラダ。
唐辛子とごま油の風味が、くせになる味わいです。

［２人分］
レタス…1/３個　のり…大 1/４枚
《A》ごま油・しょうゆ…各大さじ１～２　白ごま…適量　赤唐辛子（輪切り）…少々

① レタスを食べやすい大きさにちぎる。
② レタスを器に盛り、合わせた《A》を混ぜる。
③ 白ごまをふりかけ、のりをもみちぎってのせる。

「酸処理していない全型焼のり（初摘み）」（税込 683円／全型5枚）

レタスの水気をしっかり切るのがポイント。
のりは直火でさっと炙ると、風味と香りが増しておいしくなります。

レシピ提供：Oisix

レタスのお味噌汁

レタスのシャキシャキとした食感がポイント。
簡単でおいしい、お味噌汁の新しい定番です。

［２人分］
レタス…適量　だし汁…500ml　味噌…45g（大さじ２と1/2）

① レタスを食べやすい大きさにちぎる。
② だし汁を煮立てて、味噌を溶き入れる。
③ ①を加え、ひと煮立ちさせたら火を消す。

「越前蔵味噌」（税込1,029円／750g）

レタスは水分があるので、少し濃いめの味付けがおすすめです。
油あげやたまごなど、色々な具材と相性抜群です。

レシピ提供：Oisix

【つかいきりレシピとは】食材をおいしく使いきりたい、そんなときに活躍するレシピです。

【つかいきりレシピ】レタスのホットサラダ

にんにくの風味が食欲をそそる、レタスがたくさん食べられるレシピです。

［２人分］
レタス…1/２個
塩・こしょう・バルサミコ酢・オリーブオイル・にんにく・粉チーズ…各適量

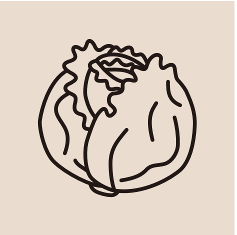
① レタスをくし形に４等分に切る。にんにくは薄くスライスする。
② レタスを器に盛り、塩・こしょう・バルサミコ酢をかける。
③ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で色づくまで炒める。
熱いうちに②にかけ、粉チーズをふる。

「パウダーチーズ パルミジャーノレジャーノ（伊）」（税込 788 円／ 100g）

香りを立たせるために、オリーブオイルとにんにくを入れてから、フライパンを弱火で熱します。バルサミコ酢は白ワインビネガーにアレンジできます。

レシピ提供：Oisix

ACTIVITY REPORT【OisixのVOICE】



夏の葉野菜：出身地でも、食卓でも「クール」

Oisixがお届けしている夏のレタスやキャベツの出身地は、標高1,100～1,400mの涼しい場所。暑さが苦手な葉野菜も、夏バテ知らずでパリパリ・シャキシャキ。また、高地ならではの昼夜の温度差が、ほっとするような甘みも与えてくれます。
スーパーの葉野菜は、売場に並んでいる時が元気のピーク。持ち帰る間の外の暑さで、早々にぐったりしてしまった経験はありませんか。
Oisixの葉野菜は収穫直後から、お客様にお届けするまで常に温度を管理。そのうえ、健康な土づくりを工夫するなど、おいしさのために日々細かいお世話をしている生産者さんの野菜そのものに強い生命力があるから、夏でも驚きの、みずみずしさが長持ちするのです。

お客様のVOICE（声）募集中です。アンケートにご協力ください。 http://www.oisix.com/voice

発行／オイシックス株式会社　写真／木村文吾　スタイリング／近藤由里子

井澤猛さん【長野県】

LETTUCE【レタス】

大切なことを教えてくれたレタス

朝よりも早く

夏の避暑地、清里。爽やかな空気が流れ、豊かな自然に囲まれたこの地のほど近くに、井澤さんのレタス畑はあります。

ここで井澤さんは、朝よりも早い午前三時から収穫を始めます。これは採れたてのレタスの新鮮さを保つため、収穫後すぐに冷蔵庫で数時間、芯までしっかり冷やす時間を逆算しているのです。

もちろん、その後も冷蔵車で配送し〝お客様にお届けするまで〟新鮮な状態を保ちます。

「今まで食べていたレタスより、はるかにシャキシャキ」と、多くのお客様においしさを実感していただいています。

自分も野菜も同じ

一面に広がる畑の中でレタスを丁寧に確認して回る、井澤さん。そのことを何よりも大切にするのには、理由があります。

井澤さんは農業を始めたばかりのころ、レタス作りに専念していました。

しかし同じ作物ばかり作ることは、その作物が好む栄養分を土壌から奪い続け、その作物を好む病害虫が増えることを意味します。

結果として、たくさんの農薬を使用することになりがちなのです。

井澤さんも当時、土の中に増えてしまった病原菌の対策として、土壌消毒剤を使いました。

しかしこの使用により、自らの体調が悪化し、入院。

生死に関わる経験をし、農薬の怖さを身をもって体験したのです。

本当のおいしさを選ぶということ

このことがきっかけで、井澤さんは農薬を減らす決意をします。

しかし当時はまだ、農薬を使用することが一般的な時代でした。

「周囲に変人扱いされ、辛かった」と、井澤さんは語ります。

〝農薬を減らすことは、手間ひまをかけること〟細かい網をかぶせ、レタスを害虫や病気から守るなどの作業が増えることは事実です。

けれど井澤さんは〝井澤さんの野菜はおいしい〟と言ってくれる人たちの声に応えたいと、諦めず、この想いを貫き通してきました。

実際に、レタス以外にもミニキャベツなど多くの野菜がOisixで評判です。

そしてこのように、たくさんの種類の野菜を作ることで、農薬を自然と控えることができます。

〝自然の力を最大限活かして作る〟おいしい野菜を選び、食べることがよりよい野菜と環境づくりにつながります。

「医食同源」元気になるレタス

「食べることで元気になる野菜」を育てるために、ミネラル豊富な堆肥を使用しています。
栄養満点のレタスは、パリパリとしたおいしい食感が楽しめます。

「手でちぎってもんで、塩・こしょう」のようなシンプルなレシピが井澤さんのおすすめ。レタスは金気を嫌うので、包丁で切るより、手でちぎる方がおいしく召し上がれます。

http://www.oisix.com