

「農・福・食」が繋がってつくる おいしい循環プロジェクト『rucoto』

～つくるコト たベルコト つながルコト いきるコト～

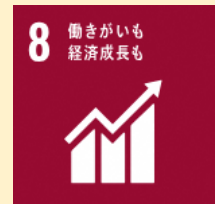
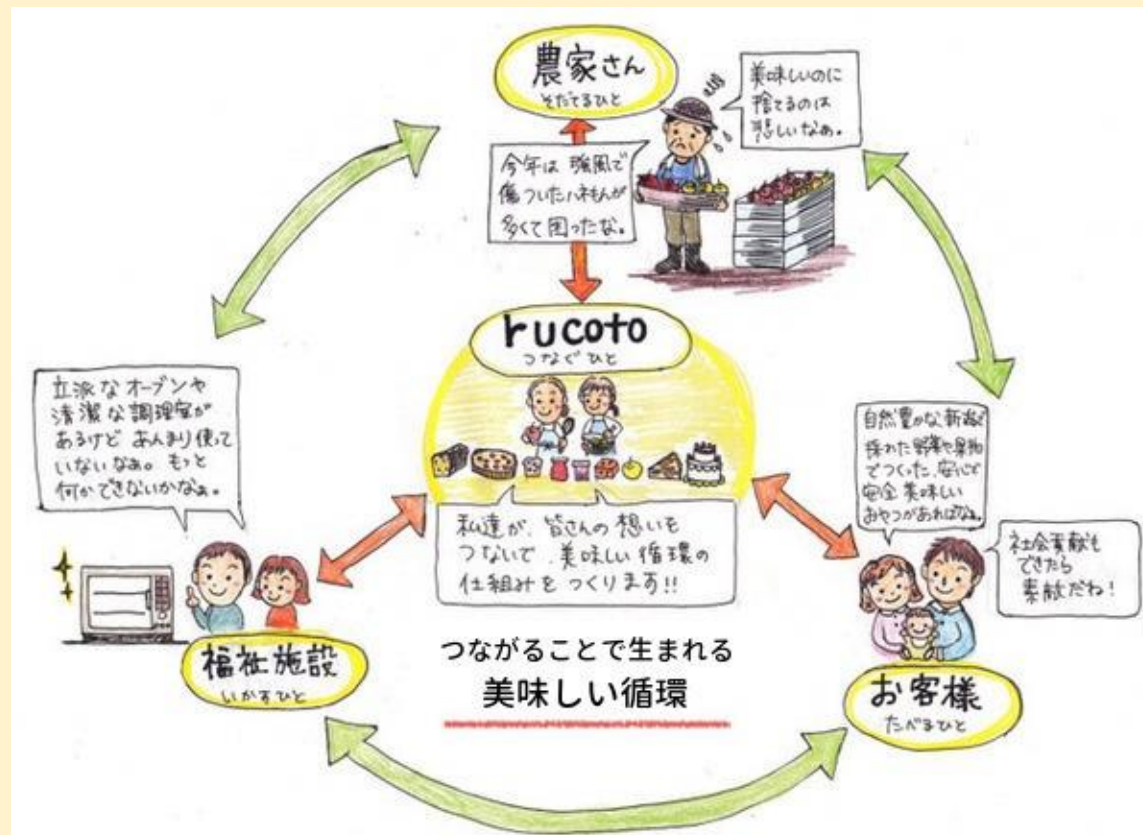


C' s kitchen/rucoto

① 農×福×食が繋がってつくるおいしい循環

規格外品が活用されず廃棄され、生産者さんの所得向上や担い手不足問題、飲食業の人手不足、福祉事業所の低工賃、子育てママたちの働き方や子育てサポート、子供達への食育、フードロス、環境汚染、気候変動による不作・・・etc

「rucoto」が間に入って農・福祉・食をつなぎ、サイクルを回すことで、様々な地域の社会課題を解決しながら、未来に持続可能な、やさしくておいしい循環の仕組みをつくりまします。



② rucotoのこれまで

2011年ごろ～農家さんから直接仕入れをすることで、規格外農産物の相談を受け、ケータリング等で調理加工して使い始める。

2013年ごろ～かき氷シロップやジャム等に加工作してキッチンカーで販売。
福祉事業所さんに規格外の枝豆のむき豆加工委託がスタート。

2016年ごろ～新潟市アグリケアプログラム講師などをきっかけに福祉事業所さんとのつながりが増え、様々な課題が見え、解決の方法を探る。

2018年4月 ～クラウドファンディングで支援を得て
農・福・食 連携おいしい循環プロジェクト「rucoto」スタート

2022年2月 ～中央区上所に農産物加工の小さなキッチン「おいしい循環ラボ」スタート。福祉事業所さんに施設外就労で来所してもらったり、学生の見学やインターンなども受け入れ、一緒に加工作業を行う。

2023年10月～調理実習型こども食堂「こどもげんきごはん塾」スタート。
地産地消・旬の食材・環境問題・食文化の伝承など、
食を通じて、多世代交流とこどもの居場所づくりを目指す。

2024年～ 活用されていない食材をさらに生かすメニュー開発に日々奮闘中

③ 1年間に加工する農産物(約25種類)



■春 3月～ 越後姫・トマト・柑橘
カブ・たけのこ

■夏 6月～ 梅・枝豆・桃・スイカ
トウモロコシ・玉ねぎ
サクランボ

■秋 9月～ イチジク・梨・ブドウ
栗・サツマイモ

■冬 11月～ 柿・ルレクチエ・リンゴ
柚子・大根・人参・ネギ
食用菊



年間約1500キロ～2000キロの「もったいない」をよろこびに

④ 規格外農産物を加工する上で ・ ・

- 小さすぎるもの → 洗浄・皮むき等に時間がかかる
- 大きすぎるもの → 調理器具や鍋に入らない
- 形が悪いもの(変形) → 隙間に土や汚れが残りやすい
- 未熟なもの → 追熟してから加工が必要
- 過熟(傷み・腐れ)のもの → 日持ちしない！早く加工する！
- 甘みや香りが足りないもの → 酸味・甘み・旨み等加えて加工

全てを「規格外」と一括りにせず、規格外の中でも選別をし、それぞれの個性を生かしておいしく仕上げる工夫が必要！

⑤ 例えは・・ルレクチエの加工



外見では傷みがなくきれいに見えても、切ってみると内部が変色している。
可食部だけを手作業で切り取って加工するのは手間がかかりとても大変！

⑥ 規格外農産物が生まれ変わってできあがったおやつたち





⑦環境への取り組み

1 脱プラスチック

キッチンカーで使用する使い捨て食器類やストロー類はバガス製（サトウキビの搾りかす）を使用。

ドリンクのプラカップはトウモロコシでんぷんから抽出した原料が主成分の、生分解PLAを使用。

マイボトル・マイカトラリー持参大歓迎

こども食堂でも使い捨て食器を使わず弁当箱持参を推奨

モモやルレクチエなど果物の緩衝材を、店頭にてお客様から回収してジャムの緩衝材に再利用



環境への取り組み

2 ゴミの削減

農家さんからの仕入れは、通いコンテナで。プラケースや段ボールなどの余分な包装資材は不要

ジャムや焼菓子の納品時や発送には、通い箱を使用したり、段ボールや緩衝材を再利用

規格外農産物の加工時に出る生ゴミも堆肥に

素材をなるべく無駄なく皮もまるごと使うメニュー考案

たくさんとれたい素材や、多く作りすぎたり、残った焼菓子なども
はこども食堂で提供したり、加工して冷凍保存し、他のこども
食堂とシェアする

環境への取り組み

7 エネルギーをみんなに
そしてクリーンに



3 クリーンエネルギー

キッチンカーに、ソーラー発電＋大型ポータブル電源を搭載。
発電機の騒音と排気ガスもなく、安全でクリーンな電力で、
天候次第ではあるが、災害時にも対応が可能な仕様に。
野外での出張こどもごはん塾も火を使わず安全に実施可能に。



⑧食育への取り組み



調理実習型こども食堂「こどもげんきごはん塾」の開催

毎月第3火曜日に上所のおいしい循環ラボ内にて、16時～19時

食べることは命の根源。自分の力でごはんを作って食べることができる、たくましい子供を育てるごはん塾。大学生サポーターや地域の方も参加。

基本は米飯の和食。小麦・乳・卵と添加物を使わない、旬の野菜を無駄なく、たっぷり使ったメニューを子供たちと一緒に作る。自宅でも、こどもと一緒に作れる、簡単アイデア料理で、働くママたちの負担を軽減。

塩引き鮭作りや、たくあん漬けなど、昔ながらの保存食の知恵や郷土料理など食文化の伝承も。

新潟市フレッシュフードシェアで農家さんからの規格外野菜の寄付を、子供たちにもおみやげに配布

調理設備を自社で持っているため、大量の食材も大切に無駄にせずに、加工品にして他のこども食堂と分けたり、冷凍保存が可能



⑨おいしい循環の輪をもっと広げるために

現在取り組んでいること

日本酒の伝統的酒造りの過程で出る副産物である酒粕。
発酵食品であり栄養豊富で健康効果も高く、
昔から日本人の生活には欠かせない食材だったが、
食習慣の変化により粕漬や味噌漬を食べる人が減少。
酒粕が利用されずに余って廃棄されることも多く、
酒蔵では悩みの種になっている。

米と酒のく、新の風の土が醸しうまれた酒粕を無駄に食
せられ、自然栽培の米粉フリー・動物性食品フリーの新商品
を開発中。



～試食アンケートにぜひご協力ください～