

AEON MAGAZINE

For a Sustainable World

June 2020

Vol. 69

Feature

身近にある 日本の象徴、 富士山!

AEON Topics!

健康のために、
そして環境のために
—トップバリュの食品開発—

Interview about SDGs

マイバッグって、カッコ良い!





葛飾北斎「富士三十六景 凱風快晴」すみだ北斎美術館蔵

身近にある日本の象徴、

富士山と聞けば誰もがあの端正な姿を思い浮かべるだろう。その姿は神々しいものとして信仰の対象となってきた。また、多くの芸術家のインスピレーションの源泉でもあった。まさに日本のシンボル！
遠くから見ると、頂上に立つのもいいけれど、今回の特集では、私たちの周囲にあり、人々を励まし、人々が思いを託してきたさまざまな富士山を紹介しよう。

富士山！



上/手前の二つは朝焼けと夕焼けに東京の風景がシルエットで浮かぶ「TOKYO」
右/右は赤地に縁起物の宝船の柄、左は定番の金魚の柄



上/息を吹き入れてガラスを膨らませて風鈴の形にする 下/次々と出来上がっていく風鈴の本体。音が鳴るように口を切り、絵付けの作業へ



後世へとつながりゆく 日本カルチャーの 伝承者たち

涼しげな音で日本の夏を彩る風鈴。篠原由香利さんは、江戸時代末期に一世を風靡したガラス製の江戸風鈴を作り続ける篠原風鈴本舗の四代目として活躍している。

溶けたガラスを長い竿に巻き取り、息を入れて膨らませて丸い本体を作る。そこに絵を描き、完成させる江戸風鈴。私の担当は絵付け。すべてが手作業なので、どれも微妙に形や柄が違います」と篠原さんは説明する。

製法は伝統を守りながら、絵柄は時代に合わせて変化してきた。「朝顔や金魚、紫陽花など、ガラ

スの透明感を生かした絵柄が江戸風鈴の定番とされていますが、季節を問わず魔除けとして使われていたことにちなんだ赤い地色に、宝船などを描くのが昔は主流でした。さらに浮世絵のモチーフや漫画とのコラボなど、多くの絵柄が作られてきた。「祖父も父も『伝統にとらわれず、まずはやってみよう』という考え方でしたから、評判のよい絵柄は新しい定番になってきました」。篠原さんが創作した東京の風景をシルエットで描いた風鈴「TOKYO」は人気が高く、定番になりつつある。最近では、インテリアとして楽しむ人も増え

江戸風鈴職人
篠原由香利
しのはら・ゆかり

1981年東京都生まれ。大学卒業後、父・篠原裕に師事。2011年東京の伝統的工芸品チャレンジ大賞奨励賞、13年第30回江戸川伝統工芸展教育委員会賞受賞。



ている。「伝統が守られているのは、使ってくださるお客さまがいるからこそ。これからも、多くの方に愛される風鈴作りを続けます」

Contents

02 後世へとつながりゆく
日本カルチャーの
伝承者たち
Vol.5 篠原由香利

Feature

03 身近にある日本の象徴、
富士山！

AEON Topics!

10 健康のために、
そして環境のために
—トップバリュの食品開発—

13 マイバッグって、
カッコ良い！

16 大いなる哲学を持ち、
エシカルな食の場を提供する
Sustainable Restaurant
Vol.5 清澄の里 粟

17 イオン 幸せの黄色いレシートキャンペーン
障がいのある方の
豊かな暮らしを目指す

18 見ごたえあふれるパラスポーツの世界
パラ・パワーリフティング

19 シェフパートナーズ料理塾より
Vol.5 真鯛のポワレ

AEON MAGAZINE
June 2020 Vol.69

発行日：2020年6月5日
発行所：イオン株式会社 コーポレートコミュニケーション部
〒261-8515 千葉県千葉市美浜区中瀬1-5-1
TEL：043-212-6061
ホームページ：https://www.aeon.info/
※本誌の一部を抜粋した英語版、中国語版を
下記ホームページよりご覧いただけます。
英語版 https://www.aeon.info/en/
中国語版 https://www.aeon.info/cn/

本誌上における社外からの寄稿や発言は、必ずしも当社の見解を表明してはけません。

表紙の和菓子

一日も早いコロナ禍の終息を願い、
目に涼やかな金魚すくい

作：井上 豪(東京マイスター、優秀和菓子職)
梅花亭 東京都新宿区神楽坂6-15
http://www.baikatei.co.jp

この冊子はイオンの情報誌です。
Aeon(イオン)はグループの総称です。



浮世絵

— UKIYO E —

葛飾北斎「富嶽三十六景」 多彩な切り口で描く富士山

江戸時代を代表する絵師、葛飾北斎。世界的にも知られる北斎は、「富嶽三十六景」でさまざまな場所から見える富士山を描いた。北斎はどのように富士山を描いたのか。「すみだ北斎美術館」の主任学芸員、奥田敦子さんにうかがった。

飽きさせない
工夫が満載

青空を背景に真っ赤に燃える富士山。巨大な波とそれに翻弄される小舟、その向こうに見える富士山。江戸時代の人々の暮らしを見守っている富士山。葛飾北斎は、多彩な富士山の姿を錦絵（多色摺りの浮世絵版画）のシリーズ「富嶽三十六景」として、遅くとも、天保2（1831）年には出版を開始していた。

庶民の富士山信仰で
大ヒット

当初36図のシリーズとして企画された「富嶽三十六景」は、出版後庶民の間で瞬く間に人気となり、最終的には46図として完結している。その背景には江戸時代に庶民の間で流行した「富士講」という富士山信仰があったと奥田さんは説明する。「富士山は古くから信仰の対象でしたが、江戸時代、富士講によって爆発的に庶民に広がりました。錦絵は商業出版なので、主な購買層である庶民に人気があれば、版元も刊行を続けられませんか。このシリーズは反応がよく、同時代の書籍の巻末に収載された『富嶽三十六景』の広告に「徐々に制作していけば100以上になるかもしれない」とあるので、早い段階から36図を超えて出版するつもりだったことがわかります。登ることができないが、せめて絵でその



富嶽三十六景 山下白雨

北斎の富嶽

葛飾北斎「富嶽三十六景 山下白雨」

すみだ北斎美術館蔵
大判錦絵 天保2(1831)年頃

下界は黒雲がたちこめ雷鳴がとどろき、上空には青空と雲。二つの対照的な天候を描くことで、富士山の大きさ、高さを表現している。具体的な名所や風俗を描くよりも、富士山そのものを描くことに力をつけているような作品だ



葛飾北斎「富嶽三十六景 神奈川沖浪裏」

すみだ北斎美術館蔵
大判錦絵 天保2(1831)年頃

「神奈川沖」は、東海道の宿場町・神奈川（現在の横浜市神奈川区）の沖合を意味していて、現在の東京湾上から見た景色と推測される。力強く立ち上がる大波と端正にたたずむ富士山、この動と静の対比で雄大な景色を表現している

北斎生誕の地の美術館

1760年、現在の墨田区亀沢付近で生まれた葛飾北斎の画業を誇り、地域活性化の拠点として2016年にオープンした「すみだ北斎美術館」。AURORA（常設展示室）では、北斎の生涯を「実物大高精細レプリカ」で展示するほか、アトリエの再現模型、北斎漫画をコマ送りで見られるタッチパネルなど、さまざまな角度から北斎の魅力を紹介している。ウェブサイトも充実していて、北斎の生涯や作品解説、ゆかりの地MAPなどの情報を見ることができる。



6月30日からは、北斎生誕260年を記念し、同館所蔵の作品から「富嶽三十六景」シリーズと「隅田川兩岸景色図巻」を中心に、人気の高い北斎作品約100点を一堂に展示する「THE北斎-富嶽三十六景と幻の絵巻-」（～8月30日）を予定している。

すみだ北斎美術館

◎東京都墨田区亀沢2-7-2
☎ 03-6658-8936 (9:30～17:30 ※休館日を除く)
◎9:30～17:30 (入館は閉館の30分前まで)
◎月曜（月曜が祝日、または振替休日の場合はその翌平日）、年末年始
<https://hokusai-museum.jp/>
*最新情報は、美術館HPにてご確認ください

ひとさわ鮮やかな
藍色を使用

さらに奥田さんは次のように続ける。「富嶽三十六景」を語るうえで欠かせないのはその美しい藍色です。18世紀初頭にベルリンで開発された合成化学顔料プルシアン・ブルー、通称ペロリン藍が、18世紀半ばには日本に入ってくる。北斎は従来の藍よりもひとさわ鮮やかに発色するこの色を作品に取り入れ

姿を拝みたい、そんな江戸庶民の心を北斎の富士山はぐっと掴んだのだ。

た。「ペロリン藍を使ったことで、鮮やかな発色でのぼかし摺り（グラデーション）を出す摺り方」が可能になりました。これも大成功の要因の一つです。なお、46図のうち最初に出版された36図は輪郭線が藍で摺られています。追加の10図は通常の浮世絵版画に見られるように輪郭線が墨で摺られていて、通称「裏富士」と呼ばれています。北斎が70代前半に集中して描いた「富嶽三十六景」は、彼の代表作として国内外に広く知られ、今も多くのファンに愛されている。



上／忍野村を流れる川も湧水。川沿いには遊歩道があり、散策にぴったり
下／湧水池の近くにある水車小屋では、そばの実をひいてそば粉を作る

少し足を伸ばして 富士山の水を使った FUJISAN SHOKUPAN

忍野八海から車で20分ほどのところにある食パン専門店で見つけたのは、富士山そっくりの食パン。原料は、富士山の天然水、山梨県産小麦「かいほのか」、山梨県産巨峰ジュースと地元のものばかり。白と青のバランスが一つひとつ違うのは手作りだから。店長の外川絢佳さんがお薦めなのは生で食べる。「甘めでもっちりした食感を楽しんでください」



FUJISAN SHOKUPAN (800円、税別)。ほかに富士天然水生食パン(600円、税別)、4種のレーズン食パン(900円、税別)などがある

食パン専門店 FUJISAN SHOKUPAN

④山梨県南都留郡
富士河口湖町船津
3462-11
☎0555-72-9908
⑨11:00~18:00
⑤木曜

https://fujisan-shokupan.com

※営業日時に関する最新情報は、店舗HPにてご確認ください



湧水

YUSUI

数十年を経て湧き出る水

その代表が、山梨県・河口湖の近くにある八つの池、忍野八海だ。

きよらかな水が
今も湧き出す

何度も噴火を繰り返してきた富士山は、全山がほぼ溶岩で形作られている。降った雨や雪は溶岩に染み込み、ろ過されて地下水脈となっている。山梨県忍野村にある忍野八海は、美しく、澄んだ水が湧き出す場所として昔から人々に大切にされてきた。「いろいろな説がありますが、忍野八海の水は20年から50年か

けて湧いてきます。今、池を満たしている水が50年前に富士山に降った雨だと思えば、とマンチックじゃないですか」と説明するのは忍野村観光協会の渡邊正隆さん。富士山から長い年月をかけて地上に出てきた水は、地域のの人たちにとって恵みとなっている。各家庭の蛇口をひねれば出てくるのは湧水。農業用水にも利用されている。湧水を使ったそばやうどん、ほうとう、豆腐、高原野菜などが村の

特産品として観光客にも人気だという。そんな忍野八海周辺では、どこにいても富士山を見ることが出来る。「僕は忍野村から見る富士山がいちばん美しいと思っています！山梨側から見る富士山は左右対称でなだらかな稜線が裾野まで見えます。女富士といわれるやさしく美しい姿は、水とともにこの村の自慢です」



左／忍野八海案内図。1時間半ほどで湧池(わくいけ)や鏡池(かがみいけ)など八つの池を全部巡ることができる 下／小さいけれども水量が豊富なお釜池。深さがあるので水が青く見える



忍野村観光協会
渡邊正隆さん

忍野村出身の渡邊さん。「近くの高座(たかざす)山から見る富士山はみごとです」



湧水

YUSUI

数十年を経て湧き出る水

その代表が、山梨県・河口湖の近くにある八つの池、忍野八海だ。

富士山の麓には、地下水を水源とする湧水池がいくつかが存在している。

上／鳥居をくぐれば、そこは富士塚の登山口 中／登山口から階段を登ると左手に見える里宮 下／富士塚の見所が描かれた絵地図



江戸時代、庶民の間で富士山信仰が流行し、富士山詣での熱が高まった。しかし当時、富士山は遠く、険しく、誰もが気軽に登れる山ではなかった。身近なところに子どもや女性、お年寄りも登ることができる富士山があれば……。そんな人々の願いを形にしたのが富士塚だ。今

でも関東地域に300以上、東京23区内でも50近くが残っている。鳩森八幡神社にある富士塚は1789年の築造。現存するものとしては都内最古の富士塚で、都指定有形民俗文化財に指定されている。その富士塚はまさに富士山のミニチュア。登り口にある鳥居をくぐり、橋を渡ると自然石を積んだ階段状の登山道が頂上に続く。一合目、二合目の表示があり、山頂を形作っているのは富士山の溶岩だ。麓に里宮、頂上に奥宮があり、烏帽子岩、魚岩など実際の富士山にある岩も再現されている。神社の神職、禰宜を務める平野英二さんによれば、富士塚を造ったのはこの地域に暮らした人たちだという。「江戸時代には、富士山を信仰する人たちの互助組織である富士講が各地にありました。この地域で富士講を作っていた人たちが築造し、ご



右／5、6メートルはありそうな富士塚 左上／塚を取り巻くように造られている登山道は、かなり凹凸しているので「ヒールの靴やサンダルは避けていただいたほうが安全です」と平野さん 左下／富士山頂に浅間大社奥宮があるように、頂上には小さな奥宮が置かれている

富士塚

FUJIZUKA

鳩森八幡神社

ご近所にある富士山

地域の人が築いた富士塚

江戸時代、庶民の間で富士山信仰が流行し、富士山詣での熱が高まった。しかし当時、富士山は遠く、険しく、誰もが気軽に登れる山ではなかった。身近なところに子どもや女性、お年寄りも登ることができる富士山があれば……。そんな人々の願いを形にしたのが富士塚だ。今

でも関東地域に300以上、東京23区内でも50近くが残っている。鳩森八幡神社にある富士塚は1789年の築造。現存するものとしては都内最古の富士塚で、都指定有形民俗文化財に指定されている。その富士塚はまさに富士山のミニチュア。登り口にある鳥居をくぐり、橋を渡ると自然石を積んだ階段状の登山道が頂上に続く。一合目、二合目の表示があり、山頂を形作っているのは富士山の溶岩だ。麓に里宮、頂上に奥宮があり、烏帽子岩、魚岩など実際の富士山にある岩も再現されている。神社の神職、禰宜を務める平野英二さんによれば、富士塚を造ったのはこの地域に暮らした人たちだという。「江戸時代には、富士山を信仰する人たちの互助組織である富士講が各地にありました。この地域で富士講を作っていた人たちが築造し、ご



鳩森八幡神社
④東京都渋谷区千駄ヶ谷1-1-24
☎03-3401-1284
⑨9:00~17:00(社務所窓口)
http://www.hatonomori-shrine.or.jp
左／鳩森八幡神社の鳩にちなんだ「鳩みくじ」。鳩が運勢を説明している 右／文化財に指定されていることを示す石柱



「北町浴場」の男湯に描かれた富士山の銭湯絵。「富士山は1つしかないから、男湯と女湯のどちらかにしか描かないですよ」



左／逆さ富士を思わせる外観が特徴的な「静岡県富士山世界遺産センター」。歴史、文化、自然など富士山を多角的に紹介している 右／同センター5階の展望ホール。みごとな富士山の眺め



静岡県

— SHIZUOKA —

世界文化遺産 保全と継承に取り組む

2013年、富士山は「信仰の対象と芸術の源泉」として、山域や周辺神社、巡礼地など25の構成資産からなる世界文化遺産として登録された。静岡県では、世界文化遺産としての富士山の保全と継承に取り組んでいる。

世界遺産の価値を 広く発信

信仰の対象や芸術の源泉となつている富士山の神聖さや美しさを後世に残していくために、静岡県と山梨県が中心となり設置しているのが「富士山世界文化遺産協議会」だ。自然環境や景観の保全から安全登山まで幅広い分野で、行政から地元関係者までが集まり協議を重ねている。富士山の世界文化遺産としての価値を伝える活動も大切だ。毎年2月23日には講演や研究発表などを行う「富士山の日フェスタ」を開催。2017年には富士山を間近に望む富士宮市に「静岡県富士山世界遺産センター」をオープンした。富士登山者からの保全協力金、企業や一般の方からの寄附、ふるさと納税などを財源につくられた「静岡県富士山後継基金」は、「富士山の環境保全や登山者の安全対策などへの活用が目的です」と富士山世界遺産課は説明する。たとえば外来植物の侵入防止や森林整備、山麓の廃棄物撤去に取り組む団体への支援、安全登山についての啓発事業などに活用されている。

さらに信仰の対象や芸術の源泉としての富士山の価値の発信にも活用される。「世界遺産としての価値を正しく周知し、受け継いでいくと同時に、安全・快適な登山ができるように、これからの取り組みを続けます」



上左／登山口に設置した外来植物防除マット 上右／人工林を間伐して景観を改善 右／富士山をテーマにしたクイズ大会を開催

ご当地WAONで 富士山を応援

ご当地WAON(利用金額の0.1%がイオンから自治体等に寄附され地域の発展のために活用される電子マネー)のなかでも発行数がいちばん多い「しずおか富士山WAON」。2010年、地域の活性化と県民サービスの向上を図るために静岡県と包括連携協定を結んだことをきっかけに発行された。「しずおか富士山WAON」を通じた寄附は「静岡県富士山後継基金」に贈られ、活用されている。



しずおか富士山WAON

銭湯絵

— SENTOE —

銭湯絵師・中島盛夫さん 何度描いても飽きることはない

関東周辺では、銭湯の大きな壁に富士山が描かれることが多かった。銭湯絵師として富士山を描いてきた中島盛夫さんに、その思いをうかがった。

銭湯だけど 露天風呂気分

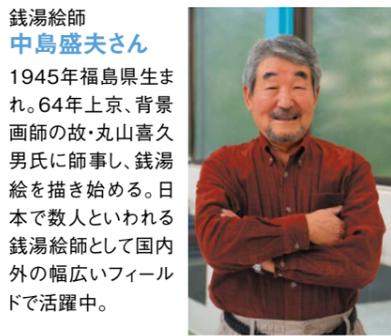
脱衣所で服を脱ぎ、洗い場への戸を開けると、目の前に見えるのは桜の向こうにそびえる雪をいただいた富士山。東京都練馬区の「北町浴場」にある中島盛夫さんの最新作だ。「銭湯絵師として55年、これまでに富士山だけで5000点は描いたかな」と中島さん。「難しいのはなだらかな稜線と雪を冠した頂の形。毎回、完成後は『いいできだ』と思うのですが、その後、見に行くと直したくなるので、見に行かないんですよ」と笑う。実は中島さん、これだけ富士山を描いても頂上まで登ったことはないという。「登ったのは五合目まで。でも東西南北いろいろな場所から、季節を変えて何度も富士山を見ています。どれも顔が違うし、1日のうちでも色が変わる。見ても、描いても飽きることはないですね。」



慣れた手つきで富士山に色をつけていく中島さん。仕事の後は、銭湯でゆっくりと体を休める

河口湖や三保の松原、西伊豆などの富士山はお気に入りだ。こうして頭に刻み込んできた富士山の姿を、中島さんはローラーなどを使ってペンキを塗る独特の手法で描いてきた。1枚描くのにおよそ3時間。都内では200〜300軒の銭湯に中島さんの銭湯絵がある。「周りに連なる山がない独立峰で末広がりの姿。日本人も外国人も、富士山を嫌がる人はいないでしょう。この絵があることで、銭湯

だけでなく露天風呂の気分を味わうことができる。ゆっくりとお湯につかりながら富士山を眺めるに銭湯に来てください」



銭湯絵師 中島盛夫さん
1945年福島県生まれ。64年上京、背景画師の故・丸山喜久男氏に師事し、銭湯絵を描き始める。日本で数人といわれる銭湯絵師として国内外の幅広いフィールドで活躍中。

Improve inner beauty

健康のために、そして環境のために

—トップバリュの食品開発—

健康のために運動したり、野菜をたっぷり食べたり——
そんな人が確実に増えている。お客さまの健康志向の高まりを受け
イオンの店舗では多様な食品をラインアップ。
その一つがトップバリュの原料を植物性のものに置き換えた食品だ。

健康志向に伝える食品を

2年ほど前からイオンのブランド、トップバリュが開発に取り組んできたのが、肉や魚、牛乳などの乳製品、穀類などを植物由来の原料に置き換えた食品だ。イオントップバリュ(株)マーケティング本部の大橋毅之(たはし)は「欧米では数年前から植物に置き換えた商品へのニーズが増えています。多くの食品が販売されています。この流れは日本にもやってくると感じていました」と商品開発のきっかけを語る。

「日本では生活習慣病の予防やボディメイクを目的とした糖質・脂質の制限をしたい方、摂取しにくい食物繊維やビタミン類などを食品から摂りたい方など、健康への意識が高い方からのニーズが多い。それに応える商品開発を行っています」と大橋。

すでに、お米をカリフラワーやブロッコリーなどの野菜で代替した「お米のかわりに食べる」シリーズ、牛乳の代わりに豆乳を

使った「豆乳ヨーグルト」「豆乳とココナッツオイルからつくったまろやかシュレッド」などが、現在発売されている。「それぞれ開発部のメンバーが苦労して作った自信作です。お米のかわりに食べるシリーズは、チャールハンやキーマカレーの具にするとおいしいという声もいただきました」とお客さまからの評判も上々だ。

肉のプロが大豆商品を開発

「大豆からつくったハンバーグ(冷凍タイプ)」は、名前のとおり原料は大豆。大豆のハンバーグと聞くと豆腐ハンバーグを想像する方もいるだろうが、この商品はしっかりと食べ応えのあるハンバーグに仕上がっている。開発に携わったイオントップバリュ(株)商品開発本部の杉本浩也(すぎもと)は「肉々しい、大豆のハンバーグです」と自信を持って紹介する。

長年畜産商品だけを開発してきた杉本たちが、肉を植物性原料に置き換える商品の開発に取り掛かったのは2019年の春頃。当

初は大豆での商品開発にとまどいもあったという。

「初めての挑戦なので、私たちにできるだろうか」と

いう不安もありました。ただ、健康を考えてお肉を少し控えようと考えているお客さま、お肉を食べないお客さまが増えていることも知っていたので、トップバリュとして必要な食品のだと理解し、肉のプロとして開発に取り組もうと決心しました」

こだわったのは肉の食感

開発にあたりいちばんこだわったのは「肉の食感に近いこと」だった。製造委託先と一緒に何度も試作を繰り返した。植物置き換え肉先進国のアメリカに視察に行き、商品の種類や売れ筋などを調査した。「目指した食感はトップバリュのタスマニアビーフ100%ハンバーグステーキ。食べ比べをしながら、改良を加えていきました」



マイバッグって、カッコ良い!

1991年に開始した「買物袋持参運動」などを通じて、資源を無駄にしないライフスタイルを提案してきたイオン。レジ袋を使うよりも、マイバッグ持参でのお買物がカッコ良い——そんなメッセージを伝える吉本興業とのコラボ企画「イオン×よしもと「みんなで#マイバッグキャンペーン」が始まっている。そのPR動画の撮影現場を訪れ、出演するミルクボーイのお二人にマイバッグについて、また撮影についてうかがった。



ミルクボーイ 駒場孝さん

ミルクボーイ 内海崇さん

「環境にもやさしい」畜産業は、広大な牧草地や飼料用の穀物、大量の水も必要で、環境への負荷が高い。欧米では、植物性原料に置き換えた商品が環境配慮型の商品としてとらえ、購入している人も多い。また、人口増加と現在の肉をほとんど食べていない国での需要が高まると、将来的には安定供給への不安もある。「大豆からつくったハンバーグ」のような食品は、環境問題の解決にもつながっていきます。これからもおいしさの追求を続け、肉の専門家として大豆を使った食品の開発を続けていきます」と杉本は締めくくった。

「これまで毎日お肉を食べていた方が、週に1回は大豆ハンバーグを食べてみようか、そう思っていただけならうれしいです」

トップバリュから続々登場! 植物性原料に置き換えた食品をご紹介します



(冷凍)

大豆なのにまるでお肉!
大豆からつくったハンバーグ 柚子おろしソース (240g)

ふっくらとしたこのハンバーグ、実は材料は大豆。しっかりと食べ応えのある食感、お肉のハンバーグに引けを取らない。添付のソースも含め保存料、着色料、調味料(アミノ酸)は不使用。



「大豆からつくったハンバーグ」。電子レンジであたためた後、フライパンで両面をこんがり焼くとよりおいしくお召上がりいただける。野菜を付け合わせれば彩りもきれいで、栄養バランスもアップ



(冷蔵)

ふんわり、やわらか食感
大豆からつくったハンバーグ 焦がし醤油香る玉ねぎソース (180g)

やわらかな食感が特徴の大豆からつくったハンバーグ。焦がし醤油の風味とソテーオニオンの甘みにリンゴ酢のさわやかさが効いている。冷蔵タイプなので、電子レンジで温めてすぐ食卓へ。



コクとまろやかさが特徴
豆乳とココナッツオイルからつくった まろやかシュレッド (200g)

豆乳とココナッツオイル、ひよこ豆を原料にしたシュレッドは、豆乳のコクを生かしたまろやかな仕上がり。ピザやトースト、グラタンなどにどうぞ。



ピザ生地は、「お米のかわりに食べるブロッコリー」と卵、粉チーズ、ドライバジル、塩、コショウ。混ぜて、伸ばしてオープンで焼き、さらにトマトソース、モッツアレラチーズをのせて再度こんがり焼く。生ハム、ルッコラをのせ、オリーブオイル、粉チーズ、塩、コショウをかけて出来上がり。サラダ感覚で楽しめる。豆乳からつくったシュレッドをトッピングするのもおすすめ。*詳しいレシピは、ホームページ(https://www.topvalu.net/recipe/detail/2242)まで



朝食にぴったり
大豆イソフラボン含有豆乳ヨーグルト プレーン (400g)

なめらかな口当たりとほんのりとした甘さがおいしい豆乳ヨーグルト。食物繊維も豊富。はちみつやジャムと一緒に、またシリアルやフルーツとの組み合わせもぴったりだ。



白米好きな方も満足
お米のかわりに食べるブロッコリー (300g)

白米のかわりにブロッコリーを食べるという発想から誕生。白米と比べて糖質は約22分の1*。ほかにカリフラワー、6種の彩り野菜がある。

●トップバリュ <https://www.topvalu.net/>

*日本食品標準成分表2015年版(七訂)めし(精白米)150gとブロッコリー150gでの比較

お買物にはマイバッグを持って行こう！

—収録、おつかれさまでした。PR動画の撮影はいかがでしたか？

内海 スーパーのレジ周辺で、マイクではなく買物かごを前にした漫才。動きがあるので、それをどうしようかと考えていました。駒場 動きとしゃべり、どちらに集中すればいいのか迷いもありましたが、いろいろな角度で何度も撮影をしていたので、途中から気にならなくなりました。

内海 撮影では、みなさんにレジ袋を使わずマイバッグを持ってほしいという思いを込めて、やらせていただきました。

「カッコ良く買物しよう」



オカンがイオンで見かけたカッコええ人、という駒場さんのセリフからPR動画はスタート

—ネタ作りは難しかったですか？
内海 実はコンビを組み始めた頃、マイ箸をテーマにしたネタをやっていたんです。

駒場 マイ箸がブームで、エコってなんだろうと多くの人が考えていた頃です。

—どんなネタだったんですか？

駒場 「マイ箸を持っている」「エコやないか」「でも大量の水で洗っている」「それはエコちゃうな」「でもその水は風呂の残り湯」「エコやな」、そんな流れだったと思います。僕らのスタイルにぴったりでした。

内海 2017年から「大阪市24区住みます芸人」をやっていて、19年には大阪府と大阪市が推進する「大阪エコバッグ運動」と連動して、いつでもエコバッグを持ち

歩こうという動画を作りました。

駒場 「エコバッグを持っている」「エコやないか」「100枚持っているよ」「それはエコちゃうな」でもそれをみんなに配っている「エコやな」、そんな漫才でした。

—エコについて考える機会が定期的にあったんですね。お二人はマイバッグをお持ちですか？
内海・駒場 もちろん持っています。

駒場 レジ袋が有料なところもあったので、うちの奥さんは節約の意識からもマイバッグを使っていました。

「エコやSDGsについて一緒に考えましょう！」

—マイバッグ以外に、普段から

「買物にはマイバッグやね」



駒場さんの疑問に鋭く突っ込む内海さん

環境問題を意識されることはありますか？

内海 小さい頃、水を出しっ放しにしているとおばあちゃんに、「もったいない！」と怒られていたの。今でも気をつけていますね。

駒場 おばあちゃんの顔がちらつきます。ウォーターサーバーを使うようにしてから、ペットボトルのごみが減りました。

内海 そういえば、駒場くんはプロテインを飲むときにシェーカーを使わず、直で粉と水を口に入れて飲んでるね。容器もいらないうだからやけど……。よく考えろとエコやね(笑)。

駒場 単純にシェーカーを持ち歩いたり、洗ったりするのがめんどいからやけど……。よく考えろとエコやね(笑)。



内海 僕はエコのために角刈りにしています。シャンプーも水も少なくてすむ。エコのためです！(笑)
—吉本興業さんはSDGsにも会社として積極的に取り組んでおられますか？
内海 これからSDGsに関わらせていただく機会が増えると思います。僕らのネタは、一つの言葉を連呼するスタイルなので、みなさんの耳にSDGsという言葉をしつかり届けられます。そこから一緒にSDGsってなんだろうと考えていきたい。

駒場 僕らもSDGsについて一緒に考えるために勉強中です。まずはマイバッグのPR動画を見ていただき、カッコ良い買物について考えていただければうれしいです。

内海 動画を見た後は「マイバッグ」という言葉が耳に残るね。

駒場 聞きすぎて、嫌にならないでね(笑)。

PR動画を撮影しました！

マイバッグでカッコ良いお買物を！

イオン×よしもと「みんなで#マイバッグキャンペーン」

AEON 吉本興業

オカンがイオンでカッコええ人を見かけたらしいんやけど

どんな特徴言うてたのよ？



セリフや動きを確認しつつ、いいシーンが撮れるように入念に撮影が行われた。収録後、感想を聞かれた内海さんは、「楽しかったです！収録で使ったマイバッグもいただいたので、これから使わせていただきます。そのことも含めて、すべてにおいてエコな映像です！」と語った。撮影場所:イオンスタイル幕張新都心

イオン×よしもと「みんなで#マイバッグキャンペーン」とは

イオンは、環境保全やCO₂排出量の削減のため、1991年からお客さまとともに「買物袋持参運動」を実施。レジ袋の無料配布を終了している店舗では、レジ袋辞退率が80%を超えています。2020年4月に

はイオン直営全売場や、ドラッグストアなどでも無料配布を終了しています。この取り組みをさらに拡大し、これまでマイバッグを持たなかった方へもメッセージを届けようと吉本興業とコラボ。

店頭、SNS、イベントなどでの情報発信や、オリジナル商品の開発などを展開していきます。

ミルクボーイのPR動画はこちらから
<https://youtu.be/GQ8Zz1rGXk>



※お買物の後は、マイバッグのお手入れも忘れずに



今回の動画用に作成されたオリジナルのマイバッグ。「知らないうちに作られていました」と笑うミルクボーイのお二人

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGs~Sustainable Development Goalsの略。

2015年9月「国連持続可能な開発サミット」にて採択された2030年までに達成すべき地球規模の17の目標と169のターゲットを定めた行動目標。

ミルクボーイ

駒場孝さんと内海崇さんにより2007年結成。大阪市24区住みます芸人で天王寺区を担当。19年第8回関西演芸しゃべくり話芸大賞グランプリ受賞、M-1グランプリ2019優勝。20年第五回上方漫才協会大賞話題賞受賞。

イオン 幸せの黄色いレシートキャンペーン

ACTION



落ちたカードを拾う訓練中のサラ。介助の動作を習得するには「仕事」ではなく「遊び」として覚えさせることが訓練のコツなのだそう

障がいのある方の豊かな暮らしを目指す

車椅子に乗った女性がカードを落とすと、1歳のサラは前歯でやさしくカードをくわえて女性の手に持って行く。なかなか拾えなかったり、カードを折り曲げてしまったりするとサラはしばらく考える時間を与えられ、もう一度挑戦。正しい動作ができるるとたくさん褒めてもらえる。これは、介助犬の訓練の1シーンだ。

手や足が不自由な人の日常生活をサポートする介助犬は、障がいのある人にもあまり知られておらず、全国で61頭(2019年10月現在)と少ない。千葉県船橋市にある「千葉介助犬協会」では現在3頭が訓練中。「介助犬との生活を希望する方は、一人一人障がいの種類や程度が異なるので、一緒に暮らす方に合わせた訓練がオーダーメイドで行われます」と同協会訓練士の秋山美樹さんは話す。

12年前に介助犬を迎えたのを機に実家を出て一人暮らし



実際に歩道で、車椅子の移動サポート訓練を行う千葉介助犬協会訓練士の戸島香さん。同協会では、介助犬の世話をするボランティア体験会なども実施。それがきっかけとなり、犬舎の掃除や食事の世話などを手伝いに来てくれる中学生もいるそうだ



左上／黄色いレシートキャンペーンで寄贈された商品と「千葉介助犬協会」PR犬のプリモ 右上／介助犬のラッキーと西澤陽一郎さん。「介助犬と暮らすようになって笑顔が増えました」 下／JR船橋駅で街頭募金を実施。同協会の運営資金のほとんどは寄附で支えられていて、たくさんの方からの支援が励みになるという



介助犬が当たり前の存在となる社会にしたいと訓練に励む秋山さん

じぶんの買物でだれかまを幸せにするしくみ。
イオン 幸せの黄色いレシート since 2001

毎月11日の「イオンデー」にレジで発行される黄色いレシートを、応援したい地域の団体のBOXに投函。集まったレシートの合計金額の1%相当の品物をイオンが該当団体に寄贈します。支援が必要な団体と、応援したい地域のお客さまをつなげる仕組みです。



上／大和芋や宿儺(すくな)かぼちゃなど季節の伝統野菜でディスプレイされた食事用のテーブル 下／餅のような食感が出る最高級の栗「むこだまし」を生地に使ったオリジナルの和菓子、栗生(あわなり)。中の餡は、白小豆と奈良の伝統的な小豆の2種類



大いなる哲学を持ち、エシカルな食の場を提供する

Sustainable Restaurant

Vol. 5

コース形式で出される「粟」の料理。運ばれてくる器は、どれも数々の野菜に彩られている。「食材はだいたい50種類くらい。奈良の伝統野菜である『大和野菜』を中心に、採れたての新鮮なものを使っています」と笑顔を見せるのは、オーナーの三浦雅之さんだ。

「伝統野菜の魅力はなんといってもその味わいです。収穫量が少なかったり、形が不揃いだったり流通しにくいものが多いのですが、旨味が強い、香りが鮮烈、食感が独特など強い特徴があります」と話す三浦さんの言葉からは熱が伝わってくる。

三浦さんがその魅力に気づいた24年前、大和野菜は忘れられようとしていた。そこで福祉の研究職を辞めて畑を借り、農家の方が自家用に持っていた種を譲り受けて、試行錯誤を繰り返して栽培品種を増やしていった。そして3年後にオープンしたのがこのお店だ。

以来、料理を通して国内外の多くの人に伝統野菜のおいしさを届けてきた。今では興味を持つ仲間も増え、その調査・研究や情報発信、加工品の開発などの活動も広がっている。「大和野菜」を核にした地域の活性化にも力を入れていきます」

「大和野菜」の滋味を満喫

奈良盆地に広がる田園風景を見下ろす高台にある「清澄の里 粟」。約600坪の畑で奈良、そして日本各地で昔から栽培されてきた伝統野菜を育て、その個性的な味わいや香りを生かした数々の料理を提供している。



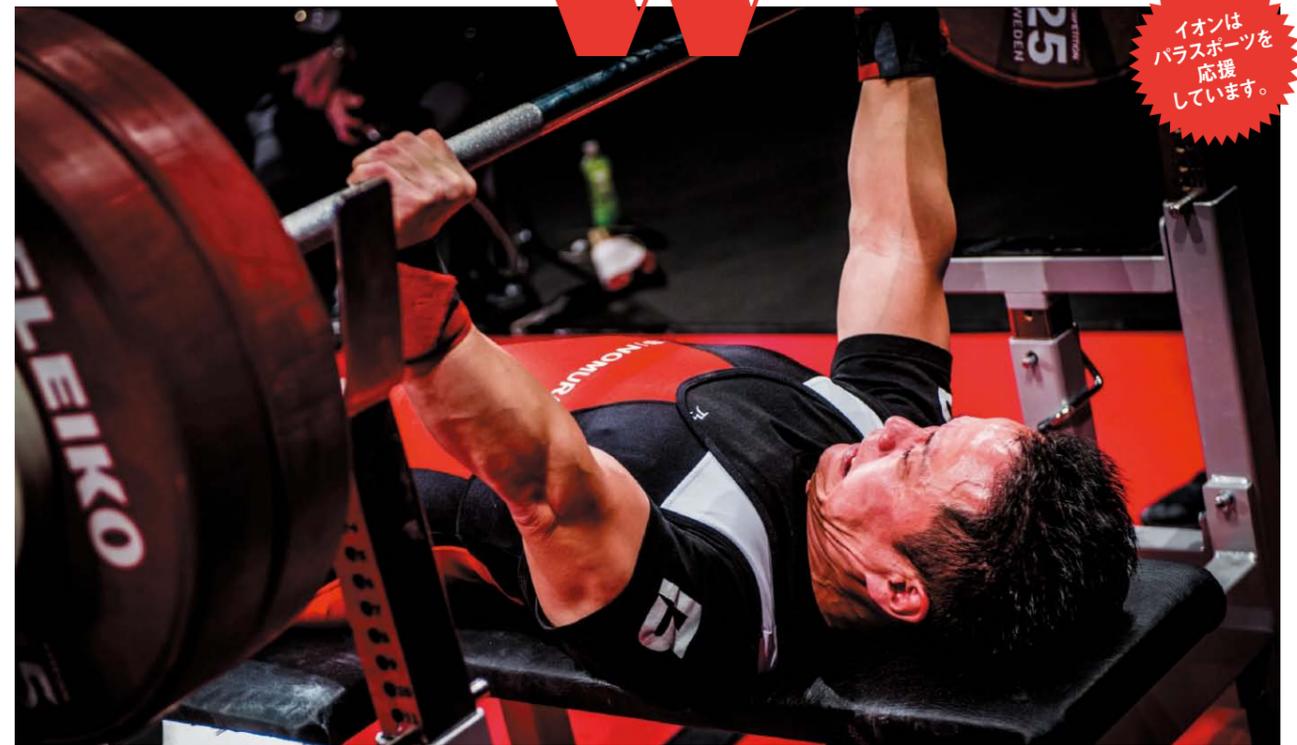
上／地元の木材や自然素材を使っている建物は居心地がいい 下／右から三浦さん、奥様の陽子さん、スタッフの北森由季さん。ヤギのパーターはみんなのマスコット

清澄の里 粟

〒奈良県奈良市高樋町861
☎0742-50-1055
🕒11:45~16:00(L.O.15:30)
🔥火曜(不定休あり)
※完全予約制(予約は前日の16:00まで)
<https://www.kiyosumi.jp/>
※営業日時に関する最新情報は、店舗HPにてご確認ください

WATCH!

イオンはパラスポーツを応援しています。



試合でバーベルを持ち上げた瞬間の西崎さん。ものすごい集中力だ

必要なのは強さと美しさ

パラ・パワーリフティングは、下肢に障がいのある人が行うベンチプレス競技。第2次世界大戦後、下肢切断や脊椎損傷を負った兵士のリハビリの一環として取り入れられた上半身を鍛えるベンチプレス運動が、パラ・パワーリフティングの始まりと言われている。1964年の東京大会でパラリンピックの正式種目になった。「上半身の力だけを使っていちばん重いバーベルを持ち上げた人が勝つというシンプルな競技です。障がいのない人と同じルールで競い合うことができ、パラ・パワーリフティングの世界記録は、健常者の記録を超えているんですよ」と笑顔を見せる乃村工務社所属の西崎哲男さん。49キログ級と54キログ級、2階級の日本記録保持者で、リオデジャネイロ2016パラリンピックには日本代表として出場した。

西崎さんがパラ・パワーリフティングを始めたのは2013年から。筋トレでベンチプレスの経験はあったが、競技として取り組むのは初めてだった。「まず胸の上でしっかりと止め、左右バランスよ

くバーを上げて腕を伸ばして戻す。その間、約3秒。上げるときにバーが傾いてしまったら、それは記録になりません」と西崎さん。バーを上げる力だけでなく、水平を保ったまま上げる動作の美しさも求められるのだ。

試合では会場との一体感も力を与えてくれると西崎さんは言う。「入場すると湧き上がる声援は励みになります。試技の前にはしーんと静まり返り、選手も会場全体も集中します。そして、成功したときの大歓声。この高揚感もパラ・パワーリフティングの魅力です」



西崎さんは2020年2月の全日本選手権49キログ級に出場し、130キロを上げ優勝。新記録を狙う目的の特別試技では135.5キロに挑み、日本新記録を達成。全日本選手権で7度目の優勝(7連覇)となった



上/イオンモールKYOTOで開催されたパラスポーツの普及イベント「イオンdeパラスポ」に西崎さんが参加。パラ・パワーリフティングの体験会を行った 左/練習場での西崎さん

フランス料理は、肉の骨や香味野菜などで時間をかけてブイヨンをとったり、さらに手をかけてソースを作ったり。手間がかかると思われがちです。でも簡単に作れる家庭料理もたくさんあります。この料理も30分足らずでできますよ。手軽においしくするコツは、旨味のある素材を活用すること。今回は、アサリのコハク酸とミニトマトのグルタミン酸の2つの旨味を利用しました。香りや甘みのあるセロリや人参も加え、軽く煮込んだだけで、あつという間においしいスープになるんです。市販されているスープの素は入れません。素材の味をきちんと味わってほしいからです。魚は、グリンよりもフライパンで焼く方が皮がパリッと仕上がるのでお薦めです。焼く10分前に塩をする、焼いている時に出てくる魚の油をこまめに拭き取ることで魚の臭みが抜けます。ただし、皮には塩をしないでください。皮から水分が出てパリッと焼けないからです。フライパンに皮目を下にして置いたら8割がた火が入るまで放置。切り身魚なら大抵はこの手法で失敗なく焼けます。そして、スープにのせればメインディッシュの出来上がりです！



熱々のスープと一緒にいただく真鯛のポワレ。身はしっとりふんわり、そして皮は香ばしくパリパリ!

真鯛のポワレ 香味野菜のスープ仕立て

材料(4人分)
真鯛(または白身魚)4切れ、砂抜きアサリ(殻付き)400g、セロリ1本、人参1本、ミニトマト12個、ニンニクみじん切り小さじ1、水800ml、白ワイン(または日本酒)適量、タイム1枝、水溶性コーンスターチ(大きじ1の水に小さじ1のコーンスターチを溶かしたもの)、塩・炒め油適量

作り方
①真鯛に塩を振り、10分ほどおいたら水分を拭く。
②【魚を焼く】油をひいたフライパンに真鯛の皮を下にして置き、弱火で焼く。火が入ると下から身が白くなっていくが、表面2〜3mmがレアな状態になるまで動かさずじっくり焼く。身の厚さにもよるが、目安は7

〜10分。※魚から出てくる油を時々キッチンペーパーで拭き取る。③【同時進行でスープを作る】炒め油をひいた別のフライパンにニンニクのみじん切りを入れ、焦げないように炒める。④ニンニクの香りが出てきたらアサリを入れ、表面に油をまわらせるように炒める。⑤細めの拍子切りにしたセロリ、人参を入れ、軽く炒めたら、水と白ワイン(日本酒でもよい)を加え、強火にする。⑥アサリの口が開いたら、ヘタを取ったミニトマト、タイムを入れ、グツグツと音がする火加減で5〜6分火を入れる。⑦味見をして足りなければ塩(醤油でもよい)で味を調え、混ぜながら水溶性コーンスターチを加えてとろみをつけたら火を止める。⑧皿に熱々のスープをとり、その上に焼きあがった真鯛をのせて、スープの余熱で火を通す。

イオンが取り組む「食と健康」 シェフパートナーズ料理塾より
家庭で再現！シェフのヘルシーレシピ⑤
真鯛のポワレ
香味野菜のスープ仕立て
料理番組を中心に活躍するフレンチシェフ・秋元さくらさん。
一児の母でもあり、「家族の健康と幸せを願う家庭料理」を大切にしているそうです。
既製のスープの素や調味料を使わずとも、素材の旨味を生かし、楽しむことができる、簡単フレンチレシピを教えてくださいました。



morceau
東京都千代田区有楽町1-1-2
東京ミッドタウン日比谷2F
☎03-6550-8761

morceau(モルソー)
オーナーシェフ 秋元さくら
大学卒業後、キャビンアテンダントをしていたが、26歳で料理人になることを決意。調理師専門学校を経て、フランス料理店で修業。2009年にソムリエである夫とともに東京・目黒に店を開いた。10年目の節目である、2018年3月、東京ミッドタウン日比谷に移転。

