



Higashiyama

株式会社 東山ベジフル

創立2012.12.20 営農開始2015.07.26 2017.有機JAS認証 取得 2020.K-GAP認証 取得
2021.Asia GAP取得予定

〈ミッション〜 使命・存在意義〉

食卓を見つめ “まわりとちがう” によりそう

〈ビジョン〜目指す姿〉

地域内資源を活かした有機無農薬野菜づくりと卓越した流通サービスを通じて有機農業界をけん引していきます。



SDGsの取り組み



東山ベジフルはSDGsの趣旨に賛同し、現在では6つのアクションに特に取り組んでいる。

東山ベジフルが取り組まれている、6つの中で私たちが最も興味が湧いたのが、15の「陸の豊かさを守ろう」であった。東山ベジフルでは堆肥等のバイオマス肥料を使用しており、化学肥料を使わない栽培を行っている。また、厳しい土壌検査を元に必要以上に肥料をいれすぎないように調整をしているため、連作障害や不作為がなく、毎年一定の量が収穫できるそう。八尾市では昔から綿花の栽培が盛んで、綿実油を搾った後の粕を肥料として使うこともあるそう。豊かな土壌を育てるために、必要な専門知識と努力は並大抵のものでないと感じた。

有機栽培を知る

近年よく聞くようになった「オーガニック」「有機」という言葉。化学的に合成された農薬や肥料に頼らない方法で栽培していることの証明である。その生産過程では厳格な土壌管理、種子や苗の厳選、周辺の生態系といったその土地の自然に由来する肥料の使用、化学薬品に頼らない有害動物の防除作業など、消費者から見えない並々ならぬ努力（手間、ヒマ、費用）が必要。このため、現在日本国内における有機JAS認証を受けている圃場の面積は全体の約0.27%にとどまっている。

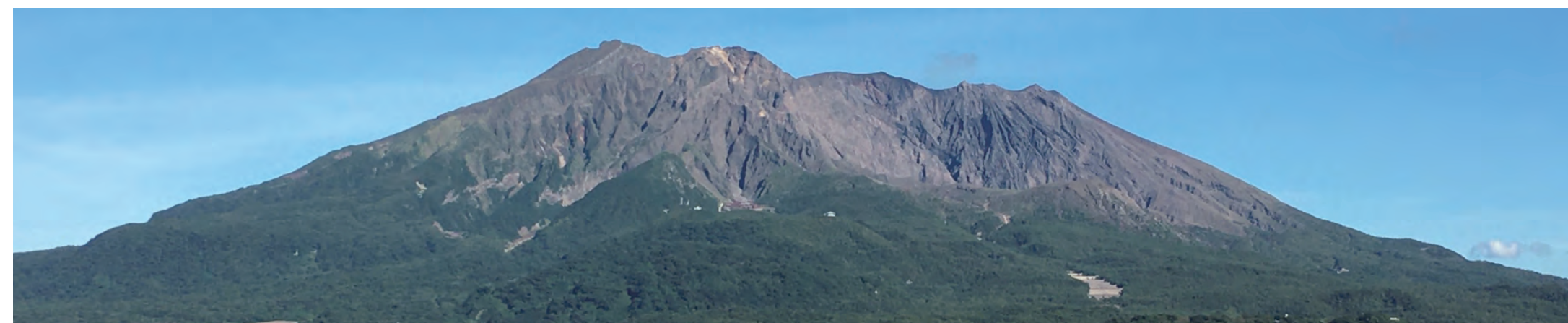


有機JAS規格って？



JAS法（日本農林規格等に関する法律）に基づいた生産方法に関する規格。

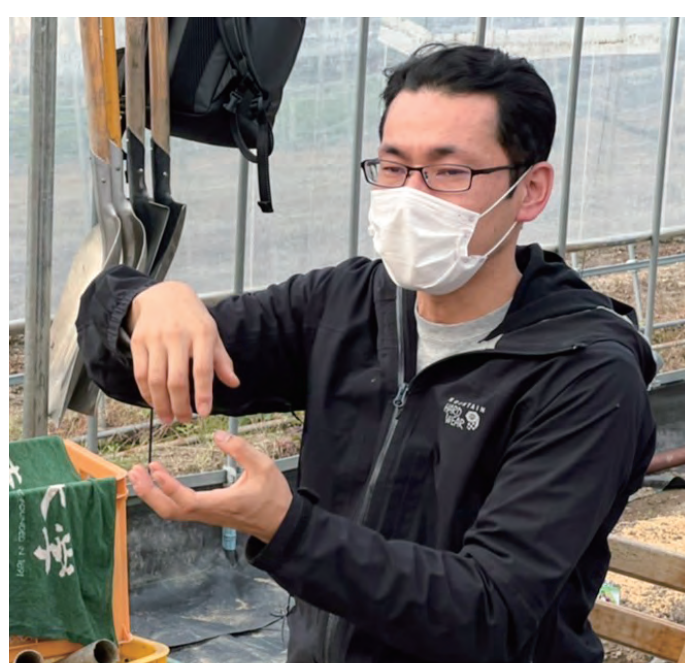
有機農産物などの品質を保証する基準として国が明確な基準を定めた。有機JASに認証されるためには、農林水産大臣指定の「登録認証機関」による非常に厳しい検査をクリアする必要がある。



鹿児島県の左側の半島、大隅半島の中ほどには東山ベジフルの「鹿児島農場」がある。

取締役 大西 諒 様の考え ― 食品ロスについて ―

お話を伺った際、「大西取締役はもっと生産側とレストラン側は歩み寄りが必要」とおっしゃっていた。お互いが歩み寄り、野菜のサイズや形、味、質などの話を直接行ったり、お互いの業務上の事情や苦勞を情報交換して理解しておく、自然と食品ロスは削減できるだろうと。取材当日、私たちはじゃが芋と里芋掘りを体験させていただいたが、収穫できたものの中で一般のスーパーなどの店舗で販売できるのは3割くらいで、残りは規格外や傷があるなどで出荷できないと聞いて驚いた。見た目が少し悪いだけで味も鮮度も変わらない食材がこんなにたくさん流通せずに捨てられていることを初めて目の当たりにし、自分達のこれからの食材選びにも大きな変化があると確信できた。生産側と消費者が歩み寄ること、B品としての販売、加工食品、保存食の製造など、この食品ロスのためにできることはたくさんあると改めて認識した。各家庭の消費者が、日々の食べ物をより良いものに「選択」していくことが日本の食の品質水準を上げていくことにつながっていく。これから料理人として社会に出る私たちは、安全な食材づくりを行ってくださる生産者のことを知り、その背景や現状を理解し、その食材の価値を自らの料理を通して多くの人々に広める重要な役割を担っていると感じた。



三つ葉たっぷり茶碗蒸し

三つ葉のきれいな色味と
香りを生かした温かくほっとする一品

材料 (2人前)	分量
三つ葉	1束
卵	1個
白だし	大さじ1
水	150ml
鶏肉	30g
かまぼこ	2枚
シイタケ	1個

作り方

1. ボウルに卵を割り、水、白だしを入れよく混ぜる。
2. 1を茶碗に流す。
3. シイタケは細切り、鶏肉は1cm角に切り、かまぼこは一口大に切る。具材用の三つ葉も小さくちぎっておく。
4. 。
5. 耐熱容器に具を半分入れ、1を半分注ぐ。これを計2つ作る。
6. ラップをし200wのレンジで2つ同時に7分加熱する。（様子を見ながら時間調整）最後に三つ葉を散れば完成。

鶏とサツマイモの炊き込みご飯

サツマイモの甘味と鶏の旨味を
丸ごと味わう

材料 (4人前)	分量
サツマイモ	2個
米	1杯
三つ葉	適量
鶏もも	1枚
出汁	360ml
料理酒	大さじ2
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2

作り方

1. 米2合を洗い、よく洗ったサツマイモは皮は剥かずに、大さめに切る。鶏ももは一口大に切る。
2. 出汁360mlと酒、醤油、みりんをボウルに合わせる。
3. 1と2を炊飯器にセットして炊飯する。
4. 盛り付けたら茹で餅やかな緑色になった三つ葉をのせたら完成

大根と人参の煮物

大根本来のみずみずしさや人参本来の甘みを
シンプルに味わえる一品です

材料 (4人前)	分量
大根	250g
人参	330g
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
出汁	100g
酒	大さじ1

作り方

1. 大根の皮をむき人参、大根を食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に出汁、醤油、みりん、酒を入れ、火にかけてアルコールを飛ばす。
3. アルコールが飛んだら人参と大根を入れ弱火で煮込む。
4. 大根人参に味が染みて柔らかくなったら火を止めて盛り付ける。
5. 三つ葉などを添えてよい。

さつまいものパバロア

さつまいもの甘さをいかした
大人も子供も楽しめるデザート

材料 (4人前)	分量
牛乳	110g
生クリーム (35%)	200g
卵黄	40g
グラニュー糖	30g
さつまいもペースト	75g
ゼラチン	5g
ラム酒	3g

作り方

1. さつまいもを蒸して火を通す。生クリームは6分立てにしておく。
2. 蒸したさつまいもをふるいやザルで濾してペーストにする。
3. 卵黄にグラニュー糖をまぜる。鍋に牛乳、生クリームを入れてあたためる。あたためた牛乳、生クリームは卵黄に少しずつ加えながら混ぜる。
4. 3を鍋に戻して80℃になるまで混ぜながらあたためる。（アングレスソースを作る）
5. 4にゼラチン、ラム酒を加えてこす。さつまいもペーストに少しずつ加えて伸ばしていく。
6. 5に立てておいた生クリームを加えてココット（型）に流して冷やす。
7. しっかり固まったら冷やしたら蒸したさつまいもを飾って完成。

ジャガイモとビーツの彩コロケ

じゃがいものほくほく感とビーツの栄養素と
色味の美味しい所どり

材料 (4人前)	分量
ジャガイモ (大)	2個
ビーツ	半分
五穀ミックス	半玉
合鴨ミンチ	100g
卵	2個
パン粉	適量
薄力粉	適量
塩	適量
胡椒	適量

作り方

1. ジャガイモとビーツを皮ごと煮す。
2. 玉ねぎを少量とサラダ油であめ色になるまで弱火で炒める。
3. 2がでたら、ミンチ肉を入れ、くっつかないように炒める。（少量の酒を入れて炒めてもいい）
4. ミンチに火が入ったら、パットに移して冷ます。
5. 蒸し上がった、ジャガイモを皮ごと潰し、ビーツは皮をむいて小さく切る。
6. 潰したジャガイモとビーツ、ミンチを混ぜて塩胡椒で味を整える。
7. ハンバーグ型に成型し薄力粉→溶き卵→パン粉の順につける。
8. きつね色になるまで揚げ焼く。

三つ葉のパスタ

三つ葉本来の香りと旨味を最大限生かして。
ニンニクを使わないのでいつでも食べられる

材料 (2人前)	分量
三つ葉	1束
ツナ缶	40g
パスタ	200g
マッシュルーム	4個
塩	適量
胡椒	適量
オリーブオイル	適量

作り方

1. マッシュルームは土汚れを取り、石づきを切り縦にスライスする。
2. 三つ葉は流水で洗い塩を付着を少し切り一口大にざく切りにする。
3. 1%の塩を入れたお湯にパスタを入れ、規定の時間茹でる。
4. フライパンにオリーブオイルを入れ、マッシュルームを炒める。
5. マッシュルームに火が通ったら、ツナ缶を入れ炒める。
6. ツナが温まったら塩胡椒で味を整え、ゆで上がったパスタを加えてあえる。
7. 最後に三つ葉を入れ、三つ葉がしんなりしたら完成。

東山ベジフルさんで収穫された野菜ピックアップ！

有機さつま芋

食物繊維、ビタミンC、カリウム、ポリフェノール、ビタミンB1
腸内環境を整える。美肌効果、むくみ防止、抗酸化作用、
脳のエネルギー源を作る
栄養素の多くが皮の近くに含められる為、皮ごと食べることで
無駄なく栄養価を取ることが出来る

有機ジャガイモ

ビタミンC、カリウム、食物繊維、糖質が豊富
高血圧予防、便秘解消、筋肉の疲労回復、
むくみ解消、免疫力向上効果あり

有機大根

βカロテン、イソチオシアネート、消化酵素
ビタミンC、カルシウム、カリウム
抗菌作用、血圧予防、がんの抑制効果、二日酔い緩和
春の七草である「蘿蔔」

有機ビーツ

カリウム、鉄分、ベータシアニン、ポリフェノール、葉酸
生活習慣病予防、血行改善、貧血の改善と予防、
高血圧やむくみ防止
栄養・色味を逃さないためには皮ごと加熱がおすすめ
別名「食べる輸血」

有機三つ葉

ビタミンA、C、鉄、食物繊維、ミネラルが豊富
便秘解消、がんや動脈硬化抑制する効果あり
別名「日本のハーブ」

有機人参

カロテン類、ビタミンC、ビタミンK、食物繊維、ミネラルなど多くの栄養
素を含んでいる緑黄色野菜
免疫力向上、動脈硬化の予防、視力低下の防止、便秘解消、美肌効果

青木 礼 調理師科

好きな野菜：大根

ひとことコメント：食べることが好き！チャーハンが好き！

伊藤 珠希 調理師科

好きな野菜：セロリ

ひとことコメント：野菜をまるごと食べることをテーマとして考えて
炊き込みご飯とコロケを考案しました！

高井 夢乃 ホテル&レストランリゾート科

好きな野菜：トマト

ひとことコメント：素材本来の味を活かしたとても美味しいデザート
なので「さつまいものパバロア」を是非作ってみてください！

豊川 瑠風 ホテル&レストランリゾート科

好きな野菜：キャウリ

ひとことコメント：家でも自分でもいろいろ料理して食べることが好きです。

藤原 咲 調理師科

好きな野菜：薩摩芋

ひとことコメント：三つ葉のパスタはニンニクを使用しておらず、気軽に
食べられます。作り方も簡単なもので、是非作ってみてください！