



自己紹介

大淵由貴（おおぶちゆき）1988年東京都江戸川区出身。千葉大学法経学部総合政策学科卒。大学時代は環境NGOの活動に従事、また休学してバンクーバーでワーホリを経験。卒業後、電機メーカーで5年間営業を勤め、会社を退職して青年海外協力隊としてマダガスカルで活動中。

原価を下げる アイデア探し

日本での営業職時代、原価下げは他部門と交渉することで、私自身が具体策を実行するものではありませんでした。扱っていた商材はウン十万、ウン百万円単位のコスト削減を要求するのは日常茶飯事。それでも上司に決裁を取りに行く度、「現場は1円を削る努力をしている。おまえは1円を取りに行く努力をしなさい」と何度も言われました。原価下げを楽しむ気持ちでできているのは当時の教えかなと思います。

（販売活動した時の写真）



小学校で教員向け料理講習会（キッシュ作り）

～レシピを廉価版に改変して農村で実践～

マダガスカル隊員には先輩隊員が作ってくれた料理のレシピ集があります。**栄養に配慮したメニュー**が載っているレシピ集は隊員活動の大きな助けとなっています。一方で、**農村で手に入りづらい食材**があるのも事実。今回は同任地隊員が小学校の先生からキッシュ作りの講習会を依頼されたのをきっかけに、「**味を落とさない**」「**原価を下げる**」を目標に廉価版キッシュを考えました。

<レシピ比較（直径約20cmのアルミ皿で1皿分）>

【元のレシピ】		【廉価版の改変レシピ】	
・卵	2個 1,000Ar	・卵	1個 500Ar
・バター	50g 500Ar	・バター	0g 0Ar
・小麦粉	120g 300Ar	・小麦粉	120g 300Ar
・玉ねぎ	2個 200Ar	・玉ねぎ	2個 200Ar
・アナナ	1/2束 100Ar	・アナナ	1/2束 100Ar
・コショウ	少々 10Ar	・コショウ	無し 0Ar
・塩	少々 10Ar	・塩	少々 10Ar
・牛乳	150ml 350Ar	・牛乳	0ml 0Ar
・油	大さじ2 100Ar	・油	大さじ5 250Ar
		・水	150ml 0Ar
合計	2,570Ar (約80円)	合計	1,360Ar (約42円)

原価 47.5% ダウン

*アナナ…ほうれん草のような葉野菜

*1Ar=0.031円（2019年4月5日現在）

<参考アンズズルベ物価>

米 1kg 2,000Ar (約62円)

油 1L 4,800Ar (約149円)

女性の農作業日当 3,000Ar (約93円)

男性の農作業日当 4,000Ar (約124円)

<改変ポイント>

- ・元レシピ**原価の約39%を占める卵**を削減
- ・バターは**農村では販売していないため**削除
- ・コショウを日常的に使う人は少なく、**味に慣れていないので**削除
- ・牛乳はその日にならないと**手に入るかどうか分からないので**削除
- ・バター、牛乳を**減らした分を油と水で代用**
- ・風味を出すために**コンソメ1/4個(50Ar)を入れることを提案したが、先生が入れたがらなかった**ので使用せず（コンソメを嫌う人は一定数います。）

お腹がいっぱいになるかどうかが重要視されている農村では栄養バランスは二の次になりがち。一日中農作業をして身体を動かしている彼らに、もっと野菜の種類を増やさなきゃ！タンパク質、カルシウムが足りてないよ！とは簡単には言えません。現金収入の少ない農村では、日々の食事は自給自足が基本です。限られた食材の中で彼らができる工夫のヒントを、私たちが提供できることを願っています。

子どもに手渡しでキッシュを配る校長先生。落とさないかハラハラ（笑）



右が元レシピ、左が廉価版。遠目に見たら差はそんなにないような？近づいて見ると廉価版には気泡の穴が。混ぜ方の問題でしょうか？

