

自然派くらぶ

ぽらーの10

OCTOBER
2017
No.394

自然派くらぶまつりへ行こう！

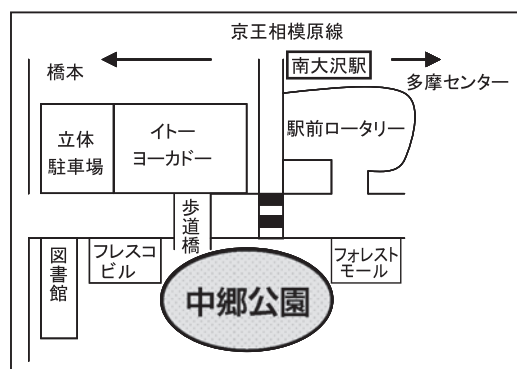
下の抽選券を切り取って
持って行ってね！



10月21日(土)

10:00~14:00

中郷公園 (京王相模原線 南大沢駅前)



おたのしみ

抽選券



豪華賞品の当たる
抽選会に参加できます

裏面に必要事項を記入して下さい

自然派くらぶ生活協同組合
「自然派くらぶまつり」2017

- プチパーティを開きませんか？
- 商品委員会 埼玉産直センター
- 福島キッズ リフレッシュ&エコキャンプ
- 知らないってコワイ サラダチキン
- 自然派くらぶのサービス事業

自然派くらぶ
生活協同組合

〒192-0045 八王子市大和田町2-19-20 042-644-1811

発行責任者 山本眞一郎

ホームページ <http://www.shizenha-club.com/>



お友だち紹介の新しいかたち プチパーティを開きませんか？

お友だちに自然派くらぶを紹介したい、美味しくて安心安全な食べ物を食べる喜びを共有したい、
そう思いながらもなかなかきっかけがつかめなかった方に朗報です！

あなたのお家でプチパーティを開いて、お友だちに自然派くらぶのことを知ってもらいましょう！

メニューはチーズフォンデュ

1回開催料金 2,000円 〈分量〉3～5人分

フォンデュセット一式は
スタッフが持ちします



主なセット内容はよつ葉のシュレッドチーズ、ウインナー、ささみ、ブラックタイガー、国産小麦のパン、季節の野菜など。5,000円相当の食材です。

パーティって何を
するの？

組合員さんではないお友だちを誘って、一緒に
自然派くらぶの商品を試食していただきます。

専任の女性スタッフがお伺いし、キッチンをお借
りして調理します。

過度な勧誘で
まずくならない？

自然派くらぶの食材の安全性やこだわり、ご利用についてご案内させていただきます。スタッフは
皆様に楽しんでいただくことを第一に心がけていますので、ご安心ください。

お気軽にお申し込み下さい

日時 月～金曜日（祝日可）10:30～14:30の間で
約3時間（調理と準備の1時間を含む）

場所 組合員さんまたはお友だちのご自宅、または
各種施設

・施設利用にかかる費用は参加者負担となります

費用 1開催 2 0 0 0 円（税込）

（お一人様あたりの料金ではありません）

人数 組合員さんと、組合員さんではないお友だち2名から

- ・開催ご希望日の7日以上前までにお申し込みください。
- ・食材、調味料はスタッフがお持ちします。

詳細はチラシをご覧ください

お申込み・お問い合わせは

☎ 042-644-1811

月～金 8:30～18:00 担当:大槻（おおつき）



メールでのお申込みもできます！

kakudai1@shizenha-club.com

必ず件名に「自然派くらぶ プチパーティ申込」とご記入ください

理事会（第4回）

日時 9月4日10時より
場所 自然派くらぶ生協会議室
出席 理事12名 監事3名

一、8月の活動報告
二、業務報告

*7月次決算、8月品群別受
注概況、8月末までの加入
430人、脱退392人

三、審議事項

*地区別総代会議日程、生協
ネットワーク21の「ネオニ
コチノイド学習会」開催に
ついて

四、討議事項

*種子法に関する方針につい
て

*商品試食会、男性向け料理
講習会の内容について

五、その他
*食の講演会スケジュール、
夏場の畑活動の制限、総代

立候補状況報告など

〔組合員限定〕

自然派くらぶまつり抽選券

お名前

組合員番号

電 話

食べる人の気持ちになって作る

埼玉産直センター



ギュツと味が濃いミニトマト、皮が薄く歯ざわりも味も良いブルームきゅうりなど美味しい野菜を届けてくれている埼玉産直センター。名前は馴染み深いのですが、一体どんなところなのでしょう。常任理事の山崎素治^{もとじ}さんと生産部課長の新井利明さんをお迎えして、お話を伺いました。

始まりは5人の生産者

埼玉産直センターは群馬県に隣接する深谷市に事務所を構えており、200戸を超える生産者を支え、消費者と繋いでいます。生産者の高齢化は進んでいるものの、若い世代の参入も徐々に増え、活気に溢れているそうです。



山崎素治さん(左)
新井利明さん(右)

何より大切なのは消費者との絆だと力説する山崎さん。まだ産直という言葉がポピュラーでなかった頃、たった5人の有志が始めた産直活動も来年で45周年を迎えます。化学肥料が土を駄目にすると考え、堆肥や有機質肥料主体の農法で作った作物を提供する姿勢はずっと変わりません。

生産者を支える体制

では、具体的にどうやって生産者を支えているのかというと、例えば「加工部」という部署には野菜の選果やパック詰め、セツトをするセンターがあり、パートさんたちがその作業を行っています。「研究開発部」では、農業関係、GAP(農業生産工程管理)関係、肥料センターの管理・運営を行っています。肥料センターでは、年間800トンの肥料を製造し、いつ生産者が取りに來ても渡せるようになっていきます。

この様に生産者の負担を減らすことで、作物の生育に集中できる体制を整えています。また、生産者は35の品目別に組織された部会に所属しているの、協力して新技術の導入や技術の確立を行うことができます。埼玉産直センターとして統一された作物を生産することができます。

良い土が良い野菜を生む

北に利根川が流れる深谷市は、まだ土手の無かった頃、川の氾濫によって運ばれた良い土のおかげで昔から日本でも有数の長ネギの産地です。「いかに土が大事か。根の環境を整えることが大事か」と山崎さん。

堆肥を使うことによって、土中の微生物が増え、それによってミミズなどの生物が増え、肥えた土壌となります。土が健全に保たれていれば、

作物は根をしつかり張って栄養を吸収し、味が良くなるのです。

「私たちは食べる人の気持ちになって作っています。どうか、作った人のことを思いながら食べてください」お話の中で何度も出てきた

「絆」という言葉。3年半前の降雪被害の際も、生協からの支援が嬉しかったそうです。秋は埼玉産直センターから届く野菜の種類が増えていく季節。生産者の方々に思いを馳せれば、より一層美味しくいただけるかもしれませんね。

秋のおすすめ野菜

表面の白い粉のようなもの(ブルーム)は、自分の身を守るためにきゅうりが出しているもの。シャキシャキとした食感、味も香りも市販のものとは違います。



ブルームきゅうり

古くから栽培されている、埼玉の代表的野菜のひとつ。粘りが強いのが特徴です。



大和芋

恵泉女学園大学（多摩市）と「福島とつながる種まきプロジェクト」を中心に自然派くらぶ生協、多摩地域の市民の協力で2013年。東日本大震災と東京電力福島第一原発事故から6年。震われていた子どもたちの保養キャンプも経済的な援助の縮小も

あり、減っています。しかし今も放射能とたたかって生活している方がいるのも現実です。今回は、いわき市と多摩地域合わせて40名の子どもたちが心身をリフレッシュするキャンプに参加しました。楽しかった3日間の様子を抜粋して報告します。



モリモリ食べて元気に遊ぼう

自然派くらぶはキャンプの「食」をサポート！ 今回も組合員さんからの募金と生産者のご協力で3日間の食材（約15万円分）を提供しました。大好評だった食事やおやつを紹介します。

ツッキーニの生り方が
意外でした。きゅうり
の生り方をするのかと
思っていました。

のために、恵泉女学園大学
さんが育ててくれた有機野
菜をいただきました。野菜は夕食の
に使いました。

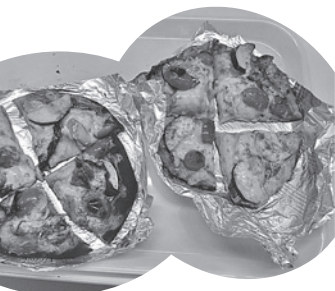


初日の夕ご飯は恒例の流しそうめん。ワイワイ食べているうちに、初めて会った人とも自然に仲良くなれます。

毎食、メニューの黒板を書き替えてくれた男の子。厨房に「今日のご飯、なあに？」とメニューを聞きに来てくれました。お食事が楽しかったんだね。

流しそうめんをやるのは
初めてでした。家で普通に
食べるそうめんと違って
とてもおいしく感じました。

ンティアのお父さんたちが
しながら、ドラム缶で作っ
た釜で焼いてくれました。



「おかわり」続出のドライカレー。用意した分では足りなくなってしまい急いで別メニューを用意する場面も。嬉しい悲鳴です。

山は動物たちや人間にも
なれていて、小林さんたちは
を守る活動をしていることや
害の時に役に立つことが
分かりました。



ご夫妻



3日間大奮闘のキッチンスタッフ



おやつに出した久保田食品のアイス
クリームは子どもにはもちろん、大
人にも大好評でした。

自然派くらぶの菊地理事長が
メニュー作りから調理指導まで
を担い、理事と「食と農をつな
ぐ会」の有志がボランティアと
して調理に参加。抜群のチーム
ワークと手際のよさで約80人
分の食事を提供しました。

8/5~7

第4回

福島キッズ リフレッシュ&エコキャンプ@恵泉



このキャンプは、
「ネットネットワーク」を
から開催しています
災直後は数多く行



交流を深める体験型プログラム

心を一つに！ 和太鼓に挑戦



太鼓の音が
体に響いて
すごかったです

講師の迫力のある演奏を聴いた後、
2時間ほどの練習で班ごとに1曲仕
上げて発表しました。いつの間
にか班の友達と心が一つに。

収穫！ 恵泉大学の有機野菜



ス
予
み
た

この日
の学生
菜を収
穫した

自然を満喫 たま田んぼ



田んぼの上を
歩いてめちゃくちゃ
気持ちよかった

トンボやバッタ、絶滅危惧種の
ドジョウなどを見つけて大興奮！

収穫した野菜でピザ作り



ボラ
汗を流
したピ

知ろう！ 里山の暮らし

町田市小野路の小林さんのお宅にて



周辺は昔ながらの里山の風景と温かい
人と人とのつながりが残る場所。地域
の方が前日から集まって昼食を用意して
くださいました。



おいしいから
おにぎり5個も
食べちゃった

里
愛さ
里山を
災

小野路で代々農業を営んでいる小林さん



寄せられた お便り

●初孫が昨年5月に生まれま
した。最近、孫が牛乳を飲む
ようになり、できれば家に来
た時には安全なおいしいよつ
葉をと、思うようになりまし
た。しばらくふたりのくらし
でさみしく生協もお願いする
のを忘れてしまいました。孫は
ばあば、頑張ります。孫はと
いうより小さなお子様は元氣
をくれますね。
(八王子市 伊藤はつ子さん)

●いつも元気でいられるのは
安心な食べ物がいただけるか
ら。ありがとうございます。
子育て中のお母さん達が子ど
も達の食べ物に心を配ってお
られるのを知るとうれし
い
です。
(多摩市 足立和子さん)



●自然派くらぶ生協ライフ、
楽しく続けさせていただいて
います。毎週のカatalogが届
くのが楽しみです、まず、届い
たらすぐ目を通さないとおち
つきません。子どもも自然派
くらぶのファンで「自然派の
食べ物ぜんぶおいしい」と
言っており、カatalogには欲
しい商品にまる印をつけてい
ます。これからもファミリー
で応援していきます。届く商
品ひとつひとつありがたく大
切に食べています。
(八王子市 越中谷 泉さん)

③小さなお子さんが自然派く
らぶのファンでいてくれるの
はとてもうれしく心強いです。
安心安全なものを選んでくれ
るお母さん、おばあちゃんに
も感謝です。

●憲法について知らないこと
がたくさんありました。本当
に「知らないってコワイ」と
改めて思いました。TVや新
聞の情報は片寄っていると感
じています。日々の生活と政
治は直結しているのでよく考
える必要がありますね。食だ
けでなく多岐にわたる問題を
取り上げていただきありがと
うございます。これからもよ
ろしく願います。
(八王子市 筒井博子さん)

●憲法の記事、本当にそうで
すね。そして戦いのいっさい
を放棄するという日本の平和
憲法は、日本だけでなく世界
の宝だと思いました。世界中
が平和で幸せでありますよう
に。
(八王子市 小林俊子さん)



7面に関連記事

絶品！やみつき！ 手作りサラダチキン♪



【材料】

- ・鶏むね肉…1枚
- ・砂糖…大1
- ・塩…小1
- ・粗びき黒胡椒…少々
- ・乾燥バジル…少々

編集部では市販品を食べ比べて
みました。その結果わかったことは…
このレシピのほうが
100倍おいしいってことでした！



【作り方】

- ① 鶏むね肉の厚さを半分にするよう切り分ける。
- ② 2枚になった肉の両面に上記の量の砂糖と塩をすり込む（つまり上記の量の4分の1ずつをそれぞれの面にすり込む）。
- ③ ②を冷蔵庫に入れて半日ほど寝かせる。
- ④ 大きめの鍋にお湯を沸かす。
- ⑤ 冷蔵庫から取り出した肉の両面を水で洗い流す。
- ⑥ 肉の両面に黒胡椒とバジルを適量ふりかける。

- ⑦ 肉をラップできっちりと包み、さらにジッパー付きポリ袋に入れて、できるだけ空気を抜く。
- ⑧ 沸騰したお湯に⑦を入れ、30秒したら火を止める。
- ⑨ 蓋をしたままで冷まし、2時間ほどそのまま放置すれば出来上がり。肉が浮いてこないように何か重石をすると良い。

✳ジッパー付きポリ袋の多くは長時間のボイルに耐えられません。なるべく鍋に直接触れないようにして調理してください。



コンビニなどで売られている「サラダチキン（味付き蒸し鶏）」、食べた事があるという方もいらっしゃるかもしれませんが、鶏むね肉のヘルシーなイメージや「コレでダイエットに成功した」という声なども相まって大ヒット。

でも本当にヘルシーなのか？、ちよつと考えてみましょう。

保存料の代わりやつ...

最近「保存料は使っていない」と謳う品も増えてきています。まあそれなら...と選択の基準になる場合もあるかと思いますが。確かに保存料（ソルビン酸カリウムなど）は強い発がん性があるので注意が必要です。では、保存料

名 称	惣菜（蒸し鶏）
原材料名	鶏むね肉、食塩、でん粉、香辛料、しょうゆ、砂糖、たんぱく加水分解物、大豆油、えごま油／加工でんぷん、調味料（アミノ酸）、pH調整剤、リン酸塩（Na）、酸味料、乳化剤、（一部に小麦・鶏肉・大豆を含む）
原産国名	タイ

某コンビニで売られているサラダチキンの原材料表示。物質名不明のpH調整剤、さらにリン酸塩が添加されている。

無しで、食品はどのように「保存」されているのでしょうか？

その役割を果たしているのが「pH調整剤」。リン酸塩の他、グルコン酸やピロリン酸などの物質がpH調整剤として様々な加工食品に添加されています。サラダチキンも例外ではありません。左の表示例を見れば一目瞭然。酸度・アルカリ度を調整することで腐敗・変色を防止するのです。

pH調整剤の「ライオン」

もちろんこれらの添加物は国の基準に則って添加されていますし、体内で分解されずに排出されるものもあるようです。「排出されてしまうな

ら安全なのでは？」と思いがちですが、中には「添加物そのものの毒性」ではなく「体内で何をやらかすか」が問題となる物質があるのです。

特に、非常に多くの加工食品に添加されている「リン酸塩（リン酸塩）」については、カルシウムの吸収を妨げたり、体内のカルシウムを排出したりするなどの副作用が指摘されています。成長期のお子さんはもちろん、骨粗しょう症が気になる年齢の方も要注意です。

いつでもどこでも魅力的な加工食品が買える日本の食環境。統計的にも「日本人はリン酸塩の摂りすぎに注意」とのこと。気を付けましょうね。

抗生物質などを与えられていない安全な鶏肉でサラダチキンを作ってみませんか？ 作り方は意外と簡単。冷凍保存も可能です。ぜひ6面のレシピで作ってみてください。

手作りする時間はない...という方には「鶏一番」から発売された「サラダチキン塩麹味」もあります。美味しいだけでなく、やっぱり安全じゃなくちゃね！

✕ き り と り せ ん



ぽらーのしター



「ぽらーの」へのご意見・ご感想、ご提案、オススメ料理など、お寄せください。
なお、お便りは、本誌の他、ホームページ・商品カタログ等に掲載させていただく場合があります。

クイズの答え

名 前

組合員コード (6ケタ)

住 所 () 市 区 () 町

9月の日録

- 1日(金) 自然派ママくらぶ 世話人会
- 4日(月) 理事会
- 5日(火) 食と農をつなぐ会 畑活動
- 8日(金) 自然派ママくらぶ 畑活動
- 12日(火) 水田トラストの会 会議
- 14日(木) 虹の会 定例会
- 15日(金) 食の講演会
「あなたにもできる！
素敵なオーガニックライフ」
- 18日(月) 水田トラストの会
庄内ふれあいの旅説明会
- 19日(火) 食と農をつなぐ会 レシピ作り
- 25日(月) 自然派くらぶまつり実行委員会
- 26日(火) 商品委員会 アイگران
- 28日(木) 食と農をつなぐ会 まつり準備
- 29日(金) 自然派ママくらぶ 畑活動

10月の商品委員会

24日(火) 太陽油脂

人と環境にやさしい石鹸 パックスナチュロン

- ・会場 生協会議室
- ・時間 10時～13時頃迄

傍聴を希望される方は生協にお申込みください。
(定員5名) **042-644-1811**



自然派くらぶのサービス事業をご利用ください

◆布団の打ち直し

古い布団をお預かりして綿を再生し、仕立て直しをします。布団の厚さや足し綿の種類などご相談の上、約2週間後にお届けします。

料金：普通サイズ敷布団 11,880円(税込)～

◆エアコンクリーニング

フィルターの掃除だけでなく、熱交換器についたホコリやカビもすっきり洗浄。冬こそきれいな空気で暖かく過ごしたいものです。混み合う前にお申し込みを。

料金：家庭用壁掛型エアコン(幅110cmまで)1台12,106円(税込)～
※複数台お申し込みの割引あり

◆リフォーム

健康や環境に配慮したリフォームを信頼できる業者が責任を持って担当します。外壁塗装、水回りの修繕、畳替え、カーテンの交換など・・・まずはご相談してみませんか。

◆パラマウント 靴の試着相談会

足の状態や全身のバランスをチェックして、一人ひとりの足に合った靴を提供します。足は第2の心臓、「歩く楽しみ」を実感し健康づくりしませんか。

日時：11月10日(金)10時～ ※事前予約が必要です

場所：生協会議室にて

どうぞお気軽にお問い合わせください
自然派くらぶ生協 ☎ 042-644-1811

きりとらせん

当選者の発表

応募総数 28通

●●●
細里筒
田村井
悠恵博
紀子子
様様様
(町(三(八
田)鷹)王
市)市)子
市)市)市

前回のクイズ「蕎麦作りに〇〇〇なし」
答え「ききん(飢饉)」

秋の七草

萩(はぎ)・桔梗(ききょう)・葛(くず)・藤袴(ふじばかま)
女郎花(おみなえし)・撫子(なでしこ)と、あと一つは
何でしょう

- ① 秋桜(こすもす)
- ② 菊(きく)
- ③ 金木犀(きんもくせい)
- ④ 薄(すすき)
- ⑤ 竜胆(りんどう)



応募要領

この裏面(7面下段)にクイズの答えと必要事項を記載の上、注文用紙と一緒に配送便にのせていただくか封書にてご郵送ください。
〆切は10月22日(日)必着

プレゼント

正解者の中から抽選で3名様に商品利用券(500円)。