

自然派くらぶ

ぽらーの6

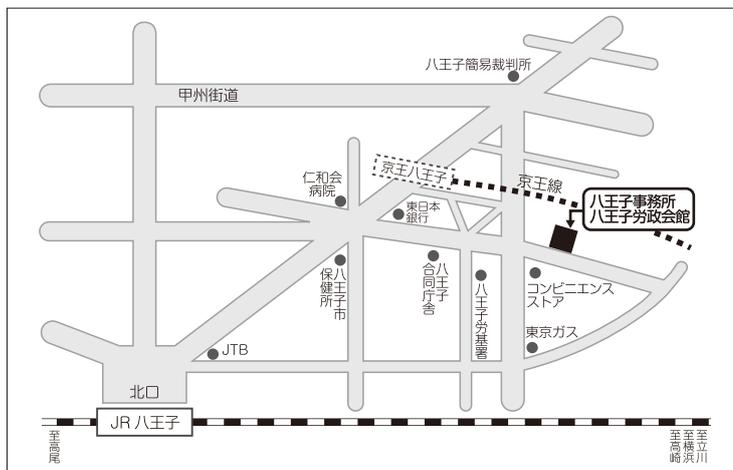
June
2019
No.414

第45回 通常総代会

6月11日(火) 10時～
東京都八王子労政会館



オブザーバーとして参加をご希望の方は生協にご相談ください。
042-644-1811



- 2019年度活動方針
- 干物を食べよう! 渡邊水産
- 商品委員会生産者訪問
冷凍食品のニッコー
- 食と農をつなぐ会 豆腐作り
- 自然派ママくらぶ
陵南公園散策

自然派くらぶ 〒192-0045 八王子市大和田町2-19-20 042-644-1811
生活協同組合 発行責任者 山本眞一郎 ホームページ <http://www.shizenha-club.com/>

2019年度 活動方針

みんなできええとらいつ 暮らし・食・平和

足元の暮らしから世界経済・地球環境まで、気になる事象が広がっています。

——そしてそれらはすべて繋がっている——

私たちが今年度取り組むのは、皆で一緒に考え、ひとつずつ実行に移すこと。

日々の暮らしの中で何を大切にしていきたいか、どうしたら自分や地域の元気につながるべからるか、課題を整理して考えていきます。

みんなの生協であるために

皆さんが自然派くらぶに加入しているのは何のためですか？多くの方は「安全な商品を購入したいから」とお答えになることでしょう。

でも、生協は通販やお取り寄せとは違います。生協が生協であるためには、組合員の参画が欠かせません。商品の選定やメーカーへの要望、生産者の思いを組合員に広く伝える…これらは組合員の手によって行われています。

しかし、女性の社会進出や少子高齢化など社会の形が変わりつつある今、組合員の参加しやすい形は変貌しつつあるのも事実。求めるものも変わってきているようです。

今年度の大きな柱は、組合員の皆さんにより多く生協の活動に参画していただくという事。料理や掃除、その他

様々な家事は手間がかかるけれど、実は工夫次第で毎日の暮らしがとてもしんどいテイブな楽しみに変わることを、

様々な活動を通して実感していただけるように。そして、日々の暮らしを通して社会・世界・地球を考えていけたらと思っています。

だって、水も空気も土も、私たちの体も、すべては繋がっているのですから。



中期計画をつくりましょう

皆さんが望む生協の姿はどんなものですか？どんなことを大切にする生協であってほしいですか？

組合員の皆さんの思いを具現化していくのが中期計画です。2020年度からの3年間の中期計画を作るために、7月にアンケートを実施します。

どうぞ皆さんの声を聞かせてください。集まった声を元に今年度後半に会議をもち、来年度の総代会で中期計画を発表する予定です。

自然派くらぶ生協創立から45年が過ぎ、社会が大きく変わろうとしている真つ只中に私たちはいます。でも「暮らし」を創る主導権は、実は私たちが握っているのです。足元の小さな営みからそれを始めましょう。

理事会 (第12回)

日時 5月13日10時より
場所 自然派くらぶ生協会議室
出席 理事11名 監事3名

一、一般報告

* 第45回通常総代会議案書確認について

二、審議事項

2019年度各会議・イベント年間スケジュール承認の件

三、討議事項

* 通常総代会準備・運営について

* 2019年度各組合員活動組織担当理事確認の件

四、組合員活動報告

* 4月～5月上旬の活動報告

四、業務報告

* 2018年度決算報告

* 5月品群別受注概況

* 組合員拡大報告

5月12日までの加入118人

* この間の業務報告

組合員活動

組合員の声に応え、様々な立場や多世代の組合員が関心ある事柄の学習・交流の場を設けます。日本の食と農を守る取り組み、平和活動、被災地支援などは継続して行っていくきます。また組合員活動の運営のありかたについて検討し、組合員が参画できる仕組みづくりをすすめます。

各活動の目標

◆商品委員会：商品学習を中心に石けん普及活動を継続します。また、商品を使用し得られた感想や情報を発信します。



春休み石けん学習会にはたくさんのおともたちも参加し、有意義な学びの場となりました。



虹の会ではバングラデシュの児童労働について学び、カレーを通して現地に思いを馳せました。

◆食と農をつなぐ会：在来種にこだわり「タネから食卓まで」を目指した畑活動をしていきます。これまでに作った料理をまとめた「語り継ぎたいレシピ集」を広め「食がたり・食べつたえ」を継続していきます。

◆自然派ママくらぶ：畑活動だけでなく、会員同士の交流や学習会、料理講習など会員で意見交換しながら一緒に企画していきます。

◆水田トラストの会：会員有志で生産者交流会や学習会を企画し、生産者や日本の農業に関心を寄せる組合員を増やしていきます。

◆虹の会：活動スローガン「みんなが幸せに」を掲げ、

今までの活動に加え、地域とつながるボランティア活動にも目を向けていきたいと話しました。虹の会通信『つながらる』の年3回程度発行をめぐります。

商品政策

『組合員の暮らし、健康に役立ち安心できる食生活につなげる』という大きな柱で今年度も進めます。

◆『なちゆるらるぎつちんず(商品モニター会)』を中心に様々な

機会において組合員の意見を集め、生産者・メーカーにフィードバックするとともに、見やすいカタログ作りに反映していきます。

◆生協ネットワーク21参加生協と共同した物流改善により商品の品揃えを増やします。共同開発による『食材セット・料理キット(仮)』の開発・導入を検討します。

◆食の安全に関わる課題を発信し、組合員と共に考え、運動につなげていきます。



生協は組合員が「出資・利用・運営」する組織です。言ってみれば、組合員は消費者であると同時に運営の主体。だから、自ら仲間づくりに参画して生協事業を安定させていくことが不可欠なのです。

今年度の目標は1415人です。組合員の声かけによる紹介は大きな力です。お友達・お知り合いと商品の良さをその場で実感・共有できる『ブチパーティ』を数多く開催し、組合員が仲間づくりに参画するための機会にしていきます。

仲間づくり

2018 年度実績

【事業報告】

供給高	1,595,557,297 円
供給剰余	415,225,610 円
その他の事業収入	30,224,168 円
当期剰余金	△7,854,967 円
前期繰越剰余金	34,101,124 円
当期未処分剰余金	26,246,157 円

【仲間づくり】

新規加入者	1,098 人
期末組合員数	11,363 人

2019 年度予算

【事業予算】

	(千円)
供給高	1,618,085 (101.4%)
供給剰余金	423,938 (102.1%)
その他の事業収入	30,500 (100.9%)
経費	
・人件費	192,483 (98.0%)
・物件費	266,553 (102.0%)
事業外損益	50
経常剰余金	△4,548

【仲間づくり】

達成目標	1,415 人
------	---------

商品委員会報告

3月26日(火)

有限会社 渡邊水産

干物を美味しく食べよう!



島根県出雲市に本社を構える渡邊水産は、昭和40年創業以来、美味しい干物を作り続けてきました。近隣国の乱獲等もあり、不漁が続いていますが、獲れた魚のサイズに合わせて臨機応変に商品を企画するなど、小さい会社ならではの小回りの良さで乗り切っているのだそうです。

3月の商品委員会は、常務取締役の渡邊美和子さんに干物料理を教えていただきました。

魚焼きグリルがなくても大丈夫

渡邊水産の干物は冷凍で届きます。調理の前にしっかりと解凍しておくことと焼きすぎないことがコツ。フライパンにクッキングシートを敷いて焼く方法を教わりました。

まずは小ぶりながらも旨味がギュッと詰まっている笹かれい。中火で焼いていると、



「魚の質が干物の味を左右するので、仕入れが一番重要なんです」と渡邊さん。

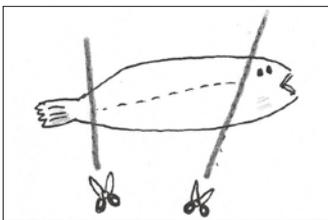
いい匂いがしてきました。焦げ目がついたら返します。色が白く変わり、中央がふっくらとしてきたら焼き上がり。「心配なときは、中央に切れ目を入れてみて、パツと身が分かれたら焼けている証拠です」と、渡邊さん。キッチンバサミで食べやすくさばく方法も教えていただきました。ノドグロや穴子もフライパンでOK。渡邊さんが焼いて皿に盛ると、大人も子供も夢中になって平らげ「干物って、こんなに美味しかったのね」という声が聞こえます。

もっと魚を食べてほしい!

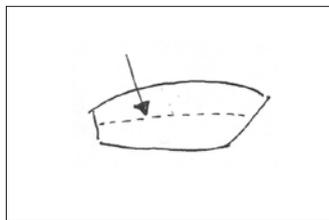
焼くだけでも充分美味しい干物は、穴子の天ぶらやサワラの幽庵焼きなどのようにアレンジ次第で夕食のメイン料理にもなります。ノドグロやレンコ鯛は、焼いてから骨で出汁を取って汁物や炊き込みご飯に。焼いて残った干物は、ほぐしてすし酢に漬けておき、ご飯に混ぜて酢飯に。すぐに作りたくなるアイディアをたくさん教えていただきました。

コンビニやスーパーで、海外の魚を海外の工場加工した干物が多く出回る中、日本で獲った魚を手作業で加工するやり方でいつまで続けて行けるのか不安はがあると渡邊さんは言います。でも、「魚の美味しさを知ってほしい、たくさん魚を食べてほしい」一心で、こういう料理講習会を行っているのだそうです。添加物を一切加えず、原料は魚と塩のみの渡邊水産の干物。下処理済みの便利な食材としてぜひ活用してください。

●●● 笹かれいの上手な食べ方 ●●●



1. キッチンバサミで頭と尾を切る。



2. 真ん中の線に沿って切れ目を入れる。裏面も同様に。



3. 身を左右に引っ張る。



4. 中骨を外す。

サワラのオレンジ幽庵焼き

A {	サワラ切り身	4切
	オレンジジュース	100cc
	醤油	15 ~ 20ml
	バター	適宜
	小麦粉	適量



1. サワラをAに10分程漬ける。
2. 水気を切り、小麦粉をまぶす。
3. 温めてバターを溶かしたフライパンで皮目から焼く。
4. 両面に焦げ目が付いたら漬け汁を入れ、サワラに回しかけながら照りを付ける。煮汁が少なくなれば出来上がり。



配送用のトラックの前で。後列・真ん中の男性が取締役・山崎隆志さん

ますますファンになっちゃいました！ 冷凍食品の「ニッコー」さん 工場と農園へGO！

毎年恒例の商品委員会の生産者訪問。今年度はミニたい焼きや中華丼の具などでおなじみの株式会社ニッコーの工場と農園に総勢13名で伺いました。

八王子からバスで1時間半弱で神奈川県大和市にあるニッコーの工場に到着。12月の商品委員会でお話をしてくれた山崎さんと従業員の方々が笑顔で出迎えてくれました。

美味しさのミツを 工場で見よう！

まずは工場見学です。長靴・白衣を着用し商品を調理しているフロアに案内していただきました。ここでは2、3人で一つの商品を調理・梱包まで行い、工場内の冷凍倉庫に運びます。ベルトコンベアーでの流れ作業を想像していましたが、作る量が多いのと器具が大きくなっただけで、家庭とほぼ同じような方法で調理をしていました。「取引先は主に小さな生協さんなので基本は受注生産。そのため無駄が少ないのです」と案内してくれた品質管理部長の高橋さん。計画的に生産できるとロスが減り、雇用の安定にもつながるそうです。

生協でもおなじみの 調味料が！



人参の皮はピーラーを使って1本ずつ手で剥いています。

「これ、近藤醸造のマークですよ」。原料倉庫で参加者が見つけたのはキッコーゴの醤油やユニオンソースのケチャップなど、自然派くらぶでもおなじみの調味料。風味付けのお酒も純米酒を使用しています。「これは飲みたいお酒だよ」とある参加者。「調味料にもこだわるなんて、さすがね」と参加者みんな絶賛です。ニッコーさんの冷凍食品の美味しさと安全性の秘密を発見したような気がしました。

次は、会議室で山崎さんが会社の概要を説明してくださいました。「父が創業し、今は兄が社長を務めています。ご家族仲良しですね、と言われますが、仲が悪いと良い仕事はできませんよ。工場内でも従業員同士が気さくに声を掛け合っていて、和気あいあいとした雰囲気を感じました。従業員のことをキャストと呼んでいるとのこと。従業員無しでは会社が輝けないからだそうです。こうした温かな会社の風土から、家庭的な優しい味の冷凍食品が生まれるのです。



清潔な工場。機械ひとつひとつに担当者が割り当てられていて、責任を持ってメンテナンスしています。

究極のトレーサビリティ

山崎さんの案内で、工場近くにある自社農園を見学しました。計5つ、6千坪ある農園で、原料の10%ほどの野菜を栽培しています。農園を管理している石井さんが出迎えてくれました。今、畑では有機とほぼ同じ基準で人参とネギを栽培。畑の片隅では、工

商品委員の感想

チラシだけでは分からない
こだわりを聞くことができ
て良かったです。(Kさん)

皆さんがにこやかで、
いい雰囲気のいい会社だ
と思いました。(Yさん)

原材料もしっかり見せていただいて、
真面目に良いものを丁寧に作られて
いることがわかりました。(Mさん)

場から出る野菜くず等が堆肥となり、豊かな土に還っていました。「自分の子にも食べさせられるものを作る」をモットーに掲げる同社。自前の野菜を使うことは野菜の栽培地や方法まで明らかにする究極の*トレーサビリティです。「正直が取り柄なんですよ」、山崎さんはそう言って笑っておられました。

*食品の生産・加工などの各段階で、原材料の出所を追跡できるようにすること。



寄せられた
お便り

●おかべやの豆乳角型食パン。初めて食べた時、家族中から大好評。それ以来、ほぼ毎週のように注文するようになりました。パンだけで美味しいのでそのまま何もつけずに食べなきゃもつたいたいとすつかりジャムも減らなくなりました。

(日野市 西山 雅子さん)

●春の集いに参加しました。石けんの学習会、やかんの煮洗いを目の当たりにして驚きました。せつけんの街のおれんじやおすすめの商品を手に取ることができ、購入の参考になりました。モーリワントッチ芯なしロール(トイレットペーパー)を注文しました。

(相模原市 高橋 順子さん)

●トマトベリーの甘さに惚れて自然派に入りました。1才の娘はトマトがすっぱくて嫌いでしたが、トマトベリーだけはパクパクとよく食べます。ミックスベジタブルの取り扱いはありませんか?色どりも良く、市販のものを使っていますが、自然派のこだわりのものがあればぜひ購入したいです。

(八王子市 小笠原由紀子さん)

●パン大好き♡の私ですが、ずーつと気になりながらもおかべやさんのパンは注文したことがありません。今度注文しようと思っています。新しい商品を試すのつてちよつと勇気がいりますよね。ぼらーので紹介されたり、配達担当の方からおすすめされたりして注文!となりますからこれからいろいろな紹介して下さい。

(日野市 藤田 玲子さん)

●小さい子ども3人が家にいるのもつばら生協やネットが買物手段の我が家ですが、意外と生協で買うのが一番安いことが多いです。たべものはもちろん、雑貨も安心してオトクに買えて、本当に助かっています。

(武蔵野市 露崎 奈津子さん)

●ミックスベジタブルはホクレンの「北海道産ミックスベジタブル(かぼちゃ・じゃがいも・とうもろこし)」を取り扱っています。次回6月4日に企画予定です。

●おかべやさんのパン。人氣急上昇中です。おからを使った甘食もしつとりおいしくておすすめです!



お子さんと一緒に

ベビーサイン講習会



ゆったり子育てしたいママ、子育てに参加したいパパ、そしてお孫さんのケアに奮闘中の皆さん、楽しく笑顔で育児ができるヒントを学んでみませんか?

第1部 ベビーサイン講習会
赤ちゃんの気持ちを手サインで学ぼう

第2部 食育講座
大人の食生活が子どもの未来を作る!

日時 7月6日(土) 10:30~12:30 位

会場 調布市文化会館たづくり

参加費 500円

定員 親子10組(応募多数の場合抽選)

詳しくは今週配布のチラシをご覧ください

福島キッズ
リフレッシュ&エコキャンプ@恵泉

ボランティア募集!



今年も開催する福島子どもたちとのキャンプをお手伝いして下さる方を募集しています。

開催日 8月3日(土)・4日(日)・5日(月)
会場 恵泉女学園大学キャンパス
(多摩センター駅よりバスで約10分)

ボランティア内容
・プログラムのサポート(子どもの引率など)
・食事作り、片付け
・保健衛生関係
3日間のうち、1日でも可。食事提供あり。宿泊可。会場までの交通費は各自負担。

詳しくはお電話でお問い合わせください。

☎042-644-1811

食と農をつなぐ会

4/16

豆腐作りに挑戦

今年度最初の活動は豆腐作り。新たに加わった会員も含め15名で実施しました。



「食と農をつなぐ会」は自分たちで育てた作物で調理をして味わう、まさに食と農をつなぐ活動を通して交流を深めてきました。小麦やソバに続き18年度は畑で大豆を育て豆腐

等に加工する計画でしたが、夏の暑さで残念な結果に。今回は生産者に分けていただいた大豆で豆腐を作ることにしました。

意外と手間がかかるのね

前日から水に浸しておいた大豆をミキサーで粉砕し、煮て、ガーゼで濾しておからと豆乳に分けます。温めた豆乳にがりを入れ、専用の器具で固めたら出来上がりです。ほとんどの方が豆腐作りは初体験。1丁の豆腐を作るのに、たくさん大豆を使うこと、手間が掛かることを体感しました。

豆腐作りの経験者から「にがりを混ぜる時に出る泡は油を入れると消えるよ」と教えてもらったり、お祖母様が豆腐屋を営んでいた方の想い出話を聞いたりとお話も盛り上がり上がったようです。にがりの量や大豆の種類を変えて、4丁の豆腐を作りました。同時進行で調理した炊き込みご飯



木製の専用器具に豆乳を流し込みます。

や、畑で採れたのらぼう菜のお浸しなどと一緒に試食。大豆をふんだんに使った手作り豆腐は、甘くふくよかな大豆の味がしつかりしました。醤油をかけずに食べていた人も。今年は大豆栽培に再挑戦。次は自分たちの大豆で豆腐作りが楽しめるといいですね。

【会員の感想】(一部抜粋)

●昔の人はよくこんなもの考えたものだと感心します。これからも日本の伝統的な食べ物を手作りしていきたいです。

(Tさん)

●(豆腐作りは手間が掛かるし、1丁の豆腐にたくさん大豆を使うことが分かったので)皆で「スーパリーの豆腐があんまり安さでできるのはどうして?」と話しました。

(Sさん)

●豆腐好きとして楽しみにしていました。生の大豆をミキサーにかけるのが一番の驚きでした。一つ一つの作業が新鮮でした。

(Iさん)

※ き り と り せ ん

ぼらーのしター



「ぼらーの」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。ご記入は濃い鉛筆かボールペンでお願いいたします。

クイズの答え

名 前

組合員 (6ケタ) コード

住 所 () 市 () 区 () 町

5月の日録

- 3日(金) 自然派ママくらぶ 畑活動
- 7日(火) 食と農をつなぐ会 畑活動
- 9日(木) 虹の会 手工芸品発送作業
- 10日(金) 自然派ママくらぶ
陵南公園散策
- 13日(月) 理事会
- 17日(金) 水田トラストの会 会議
- 21日(火) 中期計画策定委員会
- 24日(金) 自然派ママくらぶ畑活動
- 28日(火) 食と農をつなぐ会畑活動
商品委員会 総括会議

6月の商品委員会

25日(火) 活動説明会

今回の傍聴はありません。

自然派ママくらぶ

自然を感じる 公園散策!

5月10日(金) 八王子市陵南公園



ママくらぶでは、身近な自然に親しもうと陵南公園で自然観察を行いました。案内をしてくれたのはパークレンジャーの山尾さん。公園の楽しみ方を教えてくれました。

始めに、植物で顔を作ろう!というところで紙皿に花や葉っぱを置いて顔を描きました。細長い葉っぱは眉毛、この花は目に……。どんな顔にしようか植物を観察しながら作りまます。出来上がった顔は並べて品評会。子供たちにどの顔が一番良いか決めてもらいました。

次は生き物観察。原っぱでバッタやてんとう虫を探

します。「子供の視線だと見つかるのかな」と、しゃがんで探しますが、なかなか見つかりません。「てんとう虫いた!」と手を伸ばしたら、指の隙間から逃げてしまいました。「子供の頃は捕まえられるのに」とがっかり。童心に帰ったかのような時間を過ごしました。

今回の自然観察で、すぐそばに住宅がある公園でも豊かな自然があることを発見できました。

自然観察の後は、みなでお弁当を食べながら交流を深めました。

きりとりせん



童心に帰って
昆虫探し



ここは昆虫の居場所になるように草刈りをしています、と山尾さん

当選者の発表

応募総数 17通

先月のクイズ「ジャガイモが原料に使われているお酒は?」の答えは「ウオツカ」

●●● 吉田彰
●●● 佐藤彰
●●● 長島友利子様
●●● 長島友利子様
●●● 相模原市(稲城市)中

漢字クイズ

「蕃茄」と書く野菜は何でしょう?

※ ヒント 別名は赤茄子

- ① きゅうり
- ② ズッキーニ
- ③ オクラ
- ④ トマト
- ⑤ ゴーヤ



ぽらーの クイズ



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6月16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)。