

自然派くらぶ

ぽらーの4

APRIL
2018
No.400

祝！ 400号

“ぽらーの”は、宮沢賢治の作品『ポラーノの広場』からいただいた名前です。
賢治独特の美しい言葉で「そこへ行けば元気がつく」場所、
「誰でも上手に歌えるようになる」場所として描かれています。
物語の中では野原の真ん中にあるとされているお祭り広場。
生協の中でも多くの人の思いをつながられるように、との願いをこめています。



告 示

第四十四回 通常総代会のお知らせ

日時 六月十二日（火）

場所 八王子労政会館

（京王八王子駅から徒歩五分）

* 定期総代会は、定款の定めにより、年に一回開催される組合員の最高決議会議です。
総代以外の方もオブザーバーとして参加ができます。

- 現場へGO！
～なちゅらるきっちゃんず
- 商品委員会 丸和食品
- 種子法廃止 タネが危ない！
- 自然派レッスン 朗読
- 自然派ママくらぶ 第12期始動！

現場にGO!!

なちゅらるきっちんず

カタログで扱う新商品を試食し、
評価する組合員モニターのこと。
1年を通して週1回、活動します。

なちゅらるきっちんず
評価満点!

左のロゴ、カタログで見た事ありますか? なちゅらるきっちんず(旧 商品モニター)の皆さんが試食して味・企画・価格・使い易さの4項目すべて、全員が満点をつけた商品、いわば「おすみつき」マークです。

今回はなちゅらるきっちんずの現場にGO!

食べることが好きな方、新しいメニューで家族を喜ばせたいあなた、必見です!



2017年度なちゅらるきっちんずの皆さん

10:00 ミーティング

生協会議室にメンバー集合。

- ・商品部から1日の流れと試食品の説明
- ・山本専務理事や商品部のミニ講座
TPPや遺伝子組み換えなどタイムリーな話題を取り上げます。
- ・カタログに載せるレシピやコメントの最終チェック

11:00

クッキングタイム

メンバーがオススメの
レシピを持ってきて調理を
することも。



この日は14品を用意。切るだけのもの(みかん)、ゆでるもの(スナックえんどう)の他、秋川牧園の鶏胸肉細切り、大林さんの寿司種セットなどはレシピを片手に調理をします。皆さん、手慣れた様子で作業をされていました。

12:30 試食



作った料理は写真に撮ってカタログに使うこともあります。「こうしたら、もっときれいに見えるよ」見映えよくするための盛り付けレクチャーも。

その後は楽しく試食♪といきたいところですが、おしゃべりは控えめに、味、企画など評価の項目を確認しながら味わいます。

14:00 評価⇒終了

試食後は全員で片付け。その間の食の情報交換は有意義です。「実はこの時間がいちばん楽しい～」なんて声も。「実際に買うとしたら」をイメージして評価表を記入。メンバーの声が商品取り扱いやカタログ紙面作りに反映されます。



現 メンバーに聞きました

料理のレパートリーが
増えて、家族が喜んで
います。

レクチャーにプレゼン、
勉強になります。
食べることが好きな人に
オススメです。



注文したいものが
増えてしまって…
嬉しい悲鳴です(笑)。

6月からの新メンバー募集

あなたもなちゅらるきっちんずとして
活動しませんか?

詳しくは 生協・商品部までお問い合わせ
ください。見学も可能です。

理事会(第10回)

日時 3月5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、2月の活動報告

二、業務報告

* 1月次決算報告

* 2月品群別受注概況

* 2月末までの加入975人、
脱退810人

* プチパーティーお試し開催の
件

三、審議事項

* 春の集いの運営について確
認

四、協議事項

* 2018年度方針策定に関
する事業計画、活動、中期
計画について討議を進める。
* 自然派くらぶまつりについ
て

開催の目的を再度見直し、
屋内会場も候補に入れ検討
を進める。

五、報告事項

* 理事報酬等の支払い方法変
更
* 理事の産地視察の件

商品委員会報告

2月20日（火）

安全でおいしい大豆製品

丸和食品株式会社

丸和食品株式会社は、国産大豆100%の豆腐や油揚げなどを自然派くらぶに届けてくださっています。営業本部長の門脇光信さんからお話を伝えします。

門脇光信さんからお話を伝えします。



シンプルな原材料

丸和食品の豆腐の原材料は大豆とにがりのみ。この日も門脇さんが持つてきてくださった豆乳に商品委員がにがりを加えて寄せ豆腐を作りましたが、出来不出来は別として、素人にも作れるほど材料も作り方もシンプルです。では、なぜ他に「何か」を加える市販品があるのでしょうか。

消泡剤を使わない理由

その何かの多くは「消泡剤」。これを加えると、すり潰した大豆を煮るときに発生する大量の泡を抑えることができます。作業がしやすくなり、煮えムラがなくなる優れたもの。さらに、豆乳の濃度が薄くても固まりやすいという利点もあります。全ては企業の都合。

これを一切使用しない丸和食品では、手作業で泡を取り除くことで対応しているの、当然作業効率は悪く、カサも減ります。しかし同時に、この泡に含まれているえぐみや苦味も取り除けるので、大豆本来の風味が生きている豆腐を作ることができるのです。不要な化合物を使用せず、

手間を惜しまず、安全とおいしさを重視するという、実直な姿勢がうかがえます。

「油」にもご用心

オーブントースターで焼いても美味しい油揚げ。「丸和のは簡単に黒く焦げないのいいよね」と商品委員から声があがります。

美味しさの秘密は、オーストラリア産の遺伝子組換えでない菜種を圧搾した一番搾り油だけで揚げているから。

市販品では「植物油」としか記載しておらず、どんな原料を使ってどんな抽出の仕方（一般的にはノルマルヘキサンという薬剤を使用）をした

丸和の油揚げ
3枚入り184円



手揚げ油揚
2枚246円



油揚げはいなり寿司に、手揚げは煮たり焼いたり使い分け

簡単炊き込みご飯レシピ

米2合に対して
*近藤醸造のめんつゆ・・・大さじ4
*がんもどき・・・2個
通常の水加減で炊く



これが味の決め手！

具たくさんがんも
2個160g 314円

※次回企画は5月1回です。

泥付きの国産生野菜を自社で洗って刻んで使用しています。旬の食材を使っているので、季節により違った具が楽しめます。（たけのこがんも、きのこがんも等、季節限定商品もあります）。

絶品！ がんもどきで

簡単炊き込みご飯

最後に、がんもどきを使った炊き込みご飯を試食しました。めんつゆを加えてがんもどきをのせて炊くだけの手軽さに、仕込みのときには、こ

油なのかは不明瞭です。原料に消泡剤として植物油が使われている豆腐もあり、化合物ではないからといって安心することはできないでしょう。

れで本当にできるのかな？と思っていました。炊きあがってがんもどきをほぐして混ぜ込んでいくと見る見るうちに具たくさん炊き込みご飯の出来上がり。菜種油のおかげで、上品な中にもコクがある味わいです。

「がんもどきも油揚げも、油抜きをせずに料理に使えます」と門脇さん。良質な油で揚げているからこそです。皆さんも色々な料理に使ってください。



講師は印鑰 智哉氏（日本の種子を守る会アドバイザー）
タネや遺伝子組換えに反対する運動のリーダー的存在。
氏のfacebookでは随時、情報が更新されています。

種子法廃止

タネが危ない！

生協ネットワーク21主催
「種子～みんなのもの？それとも企業の所有物？」より

昨年よりお伝えしてきた「種子法の廃止」問題。日本の種子を守る新たな法整備を求める署名活動では、2月末日で3600名を超える方に賛同いただいています。

去る2月17日に行われた講演会には84名もの方に参加いただきました。

タネをめぐる話は決して農業者だけの問題ではなく、地球規模の大問題。皆さんもぜひ一緒に考えてください。

世界の土壤は

化学肥料に減ぼされる

タネの重要性を知るために、まずは「地球がどのようにして生命が生きられる星になったか」を学びます。

キーポイントは植物と土壤微生物の共生関係。下のイラストでわかりやすく説明してあります。「化学肥料は土を悪くする」と聞いてはいたけど、この説明によって「そうだったのか！」と大変良くわかりました。

時は第一次世界大戦の少し

前、1906年。ドイツで爆弾の原料にもなる窒素化合物の合成に成功し爆弾が作られるようになりました。しかし戦争が終わると、同じ窒素化合物から化学肥料が作られるようになったのです。

当時は化学肥料によって作物の収量が飛躍的に増え「緑の革命」ともはやされました。しかし、この「革命」は土壤環境を悪化させ、植物は病害虫に弱くなり、土壤は保水力を失って簡単に流出するようになってしまいました。

自然の力を生かさず人が余計な手を加えた結果、生命の循環と持続性が失われてしまったのです。

危機感を持った世界の研究者たちは「世界の土壤はあと60年で消滅する」と声をあげ、ついに国連を動かし、2015年は「国際土壤年」と定められました。各国政府へ警告するためです。1センチの土壤が作られるのに、100年以上かかるとのこと。一度失われたらおしまいなのです。

化学肥料をあげてしまうと…



土中の微生物は弱り、土壤は衰えていきます

植物と微生物の共生関係



植物は炭水化物を放出し、微生物はミネラルを植物に供給する。この交換によって土壤に有機物成分が構築される。その結果、病気から植物を守り、水害にも流されない豊かな土壤となる

農民からタネを奪ったのは

化学企業

食料増産を追求する企業は、化学肥料に次ぐ新たな方法（遺伝子組換えなど）を模索するようになります。

この流れの中で、タネをめぐる特許の形も都合の良い形に変えられてきました。化学企業が作った新しい農業ビジネスモデルにより、農業者はタネ・農薬・化学肥料をセットで買わされるようになり、その結果、人間に都合の良い作物だけが栽培されるようになってしまいました。

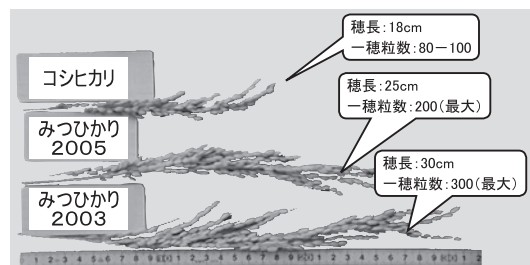
最初にこのビジネスモデルが持ち込まれたのはラテンアメリカでした。しかし、かの地の女性たちはこの状態に強い違和感を持ち、反旗を翻したのです。もともと自然のサイクルの一つとして様々な作物の「タネ取り」を行い、それを仲間と分かち合って生きてきたラテンアメリカの女性たち。「タネは母親のようなもの」と言う彼女たちの思いは大きなうねりとなり、2010年からの

数年間で、企業によるタネの独占を禁止する法案がラテンアメリカ各国で成立しました。しかし、世界の現状は暗澹たるものです。

1996年にはモンサント社による遺伝子組換え作物の栽培が始まり、今ではなんと、6社の遺伝子組換え企業が世界のタネのほとんどを独占しています。タネ・化学肥料・農薬をセットにした利潤追求ビジネスは地域独自の作物を今も次々と消滅させ続けています。これは生物多様性の保持に反する大問題なのです。

種子法が守ってきたもの

世界を席巻する「企業によるタネの独占」の中、日本政府は、「民間活力を活かすには公的な種子制度は弊害になっている」として、この4月1日をもって主要農産物種子法を廃止しました。このことがもたらす悪影響については精査されているとは言えず、国民への説明も全くと云っていないほどです。



みつひかりは、確かに収量は多いが化学肥料と農薬が不可欠。成育期間が長いので、肥料の使用量も多い。タネの価格は7～8倍。化学企業との契約栽培となり、栽培方法も指定、収穫したら買上げ。企業がすべてを仕切る。

種子法が無くなったら？

種子法が廃止されたら、このタネにはこの肥料、そして農薬はコレ、という風に全ての決定権が企業に握られてしまいます。既に一部の業務用のコメはこのようなビジネスモデルの中で作られ始めています（写真左上）。

先に述べた品種の多様性、各農家が切磋琢磨してきた栽培方法、タネ取りの技術など、種子法の廃止によって失うものは余りにも大きすぎます。

世界が気付く

日本が気付いていないこと

少し前までは世界のトレンドも「大規模農業」でした。が、実は大規模農業は生産性が思ったほど高くはない上、環境にも良くないことに世界は気づきました。「小規模家族農業」を推進するのが最近の動きなのです。

さて、日本は？ 今もまだ、大規模農業推進の旗を大きく振っています。次々に企業の農業を推進する法律（農業競

争力強化支援法、農地法改正、市場法廃止など）を整備しているのです。

地球を救うアグロエコロジー

講演の最初に話された「あと60年で世界の土壌は消滅する」という危機が世界中の人々に共有されたことで、アグロエコロジーという考え方が生まれました。

タネの多様性を守る

地域独自の農業を続ける生物多様性が保たれる人が暮らし続けられる

ひとつにつながったサイクルを土が作ってくれていることに、利益追求とは違う次元の価値に、世界は気づきました。土が無くなってしまったら、どんな生物も生きていけないのです。

世界各地で地域のタネを守るためのシードバンクが生まれています。インド、フィリピン、ドイツ、フランス、そして遺伝子組換え大国アメリカ

力でも。皆、「食べる・生きる」という基本的な人権を守るために本気になっています。

できることは、ある！

日本でも人々が結束しはじめました。全国各地の農協が知事に訴え、知事会が国に訴えています。そして住民の声により、国立市や小平市などの自治体が「種子を守ること」を求める意見書を国に提出するという成果につながった例もあります。この日の講演には国立市の市民団体の方たちも参加していて「この運動を各地に広げていきたいのでは非、活動方法を伝えたい」と話してくださいました。

印鑑氏は「まずは都道府県議会を動かそう」と力を込めて話されました。健康に生きるという最も大切なことの根本に「タネ」をめぐる循環があることを、深く学ぶことができた講演会でした。私たち一人一人に何ができるか、今、試されているのです。



寄せられた お便り

● 今回のぽらーの、ごまブー
ドルの説明がわかりやすかつ
たです。この間、買ってはみ
たものの、すりごまの代わり
としか思っていないでした。
使い方が広げられます。あり
がとうございます。

SDGs、聞いてはいまし
たが無料スーパーは知りませ
んでした。すごいと思います。
(多摩市 高畑千春さん)

● 自給自足ができたらと思い
ながら狭い庭で少しの野菜を
作るくらいしかできません。
「SDGsとわたし」の記事
のようなフードロス解消のた
めのお店やシステムが日本で
も充実していくことを願って
います。
(日野市 稲葉幸子さん)



● いつもありがとうございます。
す。だしを味わう本格鴨せい
ろ、カタログにのせてくれて
ありがとうございます。3パッ
ク注文し、届いた日に1パッ
ク食べました。どのおそばや
さんのそばよりおいしいねー
と、感動しながら食べました。
みなさまにおすすめの一品で
す。
(小平市 八幡理恵さん)

● いつもお世話様です。ぽ
らーののクイズで解答がわか
らない時にいろいろ調べて新
たな知識を得るのが、この頃
とても楽しいです。これから
も楽しく難解な問題をよろし
くお願いします！
(稲城市 新倉要子さん)

● かわいらしい絵は心がほっ
こりします。記事は生産者さ
んの商品への気持ちがいつも
伝わってきます。気持ちも一
緒においしくいただいております。
(八王子市 板橋のり子さん)

(府中市 大屋クニコさん)

保育ママ募集

各種講座・講演会の時
に、組合員が安心して
参加できるようお子さ
んを保育する活動です。



【募集要項】

- ・子ども好きな方。資格不問。
- ・期間は1年間。予め活動可能な曜日・時間
帯を登録。
- ・1回の保育時間は2時間程度。
(必要に応じて15分～30分の延長あり)
- ・活動費は1時間800円。交通費は実費支給。

詳しくは今週配布のチラシをご覧ください。

ぽらーの400号に寄せて

～ 編集員よりご挨拶 ～

編集員になって4年になろうとしています。どん
な時にも支えてくれる仲間と読者の皆様に感謝の
日々です。
新野

組合員さんと生産者をつなぐお手伝いが少しで
もできたなら幸いです。これからもどうぞよろしくお
願いします。
井上

ぽらーのを書くために調べものをするのがとても
勉強になっています。これからも皆さんの「知りたい」
に応えていきたいと思います。
山本

ぽらーのに関わって10年以上になりますが、常
に新鮮な目で見えて、感じて、わかりやすい記事
が書けるよう今後も頑張ります。
永山



腹式呼吸で声を出す練習



朗読



2月から開始した「自然派レッスン」。2回目は朗読の講座を開催しました。

講師は島映子さん。背すじがピンと伸び、ハキハキとお話される素敵な女性です。島さんの導きでまずは腹式呼吸で声を出す練習から。その後、小学校の教科書に掲載されている『白いぼうし』（あまみこ）や『羅生門』（芥川龍之介）などの一節の朗読に挑戦しました。最初は緊張もあったのでしょうか、声も抑揚も小さく表情も硬かった参加者の皆さん。島さんが「最



島 映子さん

以前、総代会で朗読を披露してくださったことも

初に文章を読んで情景や状況を考え、頭の中で動画を作るようにするといいですよ」とアドバイスしてくれました。また、「文字を見ずに顔を上げて語りかける」、それだけでグツと声が明るく、聞きやすくなりました。今回唯一の男性として参加した方は、「僕一人が男性で最初は少しやりにくかったが、講習を受けて上達したという達成感があった」と感想を話されていました。

最後は島さんが『白いぼうし』を朗読してくださいました。お話の世界にすっかり引きこまれた参加者のみなさん。大きな拍手で講座は終了しました。

あなたの特技を組合員さんにシェアしていただけますか？

ただ今、2018年度の「生協サポート」講師の新規登録者を募集しています。詳細は今週配布の募集チラシをご覧ください。

島さんは生協サポートに登録されています。生協サポートを利用してあなたもこの講座を受講してみませんか？詳しくは生協までお問い合わせください。

今回は10人の組合員が参加。参加者からは「朗読の『書き言葉』を話し言葉に」の難しさを感じた、「朗読を聞いて情景を想像することは心が広がっていくようでした」との感想が寄せられました。「耳で聴く芸術」の奥深さを体感されたようです。

✕ 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

3月の日録

- 1日(木) 虹の会
- 2日(金) 自然派ママくらぶ 新規説明会
- 5日(月) 理事会
- 6日(火) 食と農をつなぐ会 レシピ作り
- 8日(木) 春の集い 橋本会場
- 9日(金) " 八王子会場
- 13日(火) " 調布会場
- 16日(金) " 立川会場
- 20日(火) 食と農をつなぐ会
あきる野生産者訪問ツアー
- 23日(金) 自然派レッスン
暮らしに役立つアロマ
- 27日(火) 商品委員会 塩屋
- 30日(金) 自然派ママくらぶ 畑活動

自然派ママくらぶ

第12期 始動しました！



子育て世代のママ達の学びの場、自然派ママくらぶ。早いもので活動12年目を迎えました。春野菜の植え付けが始まる3月を新年度のスタートにしています。今年度は継続者を含め、10名の申し込みがありました。

3月2日に開かれた説明会ではまず活動拠点となる小比企の畑を見学し、畑を貸していただいている八王子ファームの中西さんから春野菜の植え付けについてアドバイスをいただきました。

その後、由井事務所で、写真を見ながら昨年の活動を紹介。

今年の活動計画についても話し合いました。

初めて参加された方からは「ずっと興味があり、新年度の募集を待ちかねていた」と嬉しい声も上がっていました。

ここ数年、お仕事をお持ちのママが増えている為か、残念ながら参加者が減ってきているようです。途中入会も可能とのことなので、小学生以下のお子さんをお持ちの方はぜひ自然派ママくらぶの仲間になりませんか？興味ある方は生協までお電話くださいね！

4月の商品委員会

24日(火) マゴメ こだわりの精米技術を見学

- ・集合 西八王子駅改札口
- ・時間 9時30分～13時頃迄

見学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

きりとせん

当選者の発表

応募総数 36通

●●●
藤小松
田林崎
玲美由
子穂貴
様様様
(日野市)(八王子市)(八王子市)

前回のクイズ 全く同じ絵はどれとどれ？
答え 「③と④」

桜の花が描かれている硬貨は？

- ① 1円
- ② 5円
- ③ 10円
- ④ 50円
- ⑤ 100円
- ⑥ 500円



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4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)。