

自然派くらぶ

ほらーの2

FEBRUARY
2018
No.398

春の集い

はじまります！



開催日程と会場

3月 8日（木）ソレイユさがみ（橋本）
9日（金）八王子クリエイト
13日（火）調布市文化会館たづくり
16日（金）立川女性総合センター アイム

午前（10：00～12：00）と午後（1：30～3：30）の2回開催
＊8日は午前のみ

詳細は後日配布のチラシをご覧ください。

- わくわく試食会 日本縦断うまいものめぐり
- SDGsとわたし 食品ロス その2
- 商品委員会 山田製油
- リンゴ援農体験記

うまいものめぐり



四国・九州地方

* 熊本県天草産
きびなご唐揚げ
(やまた水産食品)

バラ凍結なので、
お弁当のおかずに
活用しています。



今まで気にとめていなかった。
美味しいでビックリ！

* 芳香蜂蜜バニラアイスクリーム
(久保田食品)

オーガニックの
蜂蜜を使用して
いるところにこ
だわりを感じる。



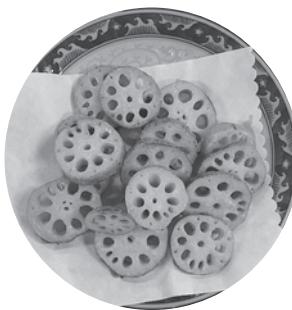
これはもう
間違いない
美味しい！

参加者の投票で栄えあるグランプリに輝きました！

* 鹿児島黒牛ロースステーキ
(福永産業)



和牛チャンピオンと言われるの
も納得！



* 佐賀 れんこん
(佐賀白石マルタ)

皮つきで素揚げにすると、
食感や味の良さがすごく
よくわかる。漂白剤を
使っていないからこそで
きる調理法！

交換

四、審議事項

* 設備費用承認の件

* ネット21定例会内容の件

* 2018年春の集いの日程
確認と内容についての意見

三、報告事項

* 生協サポート登録者を講師

に、月1回生協にてミニ講
座を開催する件。

*『地域見守り活動の報告
会』開催と関連チラシ配布
の件

* 庄内対馬米左衛門グループ
との産直の歴史や取り決め
を記し残していく件。

理事会（第8回）	
日時	1月11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

わくわく試食会

日本縦断

関東地方

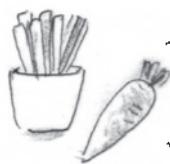
- * もっちりつるっこおいしいおうどん（三上製麺）

本当にもっちりしているんですね！
ビックリ！



つるつるした食感が
クセになる。時間が
経っても伸びないのがいい。

- * 八王子ファームの野菜
～大根、人参



瑞々しい！

甘味と酸味のバランスがよくて完熟度も素晴らしい。



生で食べると甘さが際立つ。

- * 埼玉 とちおとめいちご
(埼玉産直センター)

- * 出雲のエテガレイ一夜干徳用（渡邊水産）



カタログの写真より肉厚で、おいしかった。

- * 島根 棚田米こしひかり
(棚之屋ヒーリング)
甘みがあって美味しい。

- * 山陰産味付アカモク（醤油味）
(海産物のきむらや)

ご飯にのっけても、
酒の肴にもいい。
イカソーメンと和
えて。



身体に良い
と思う。

- * 播磨灘産一年育ち「かき」無水
(東海シープロ)

旨味が濃くて、生も
よいが蒸したのも大
変おいしかった。



美味しいステーキの 焼き方のコツ

- ▶ しっかり常温に戻しておく
- ▶ 肉を少したたいておく
- ▶ 塩・コショウは焼く直前に
- ▶ 塩は肉の重さの1%が基準
- ▶ 片面2分ずつ中火で焼く
(試食会の商品の場合)

せてア肉ス
て3ル汁ラ
ね分ミが
ほどホ出ス
落イな
ちつ被
かせ
るるい
をよう
に、

北海道・東北地方

- * パンにおいしい発酵バター
(よつ葉乳業)



味がいい上に、
パンに塗りやすいのがいい。

- * ノンGMよつ葉低脂肪牛乳
(よつ葉乳業)

市販の低脂肪牛乳はへんな甘みが
あって好きではないが、これは
さっぱりしていて美味しい。

- * 米おこし（モロヘイヤ）
(庄内協同ファーム)

- * おとうふ揚（椎茸入）
(高橋徳治商店)

椎茸の香りが
よくて美味し
かった。



- * 玄米おこし
(庄内協同ファーム)

黒蜜の味がよくて、甘すぎ
ずおいしかった。

- * 2色はんぺん
(高橋徳治商店)
ふわふわの食感で優しい味。

株式会社 山田製油

12/12 (火)

こだわりのごま作りをしている「山田製油」さん。営業の中井亮さんから、奥深いごま作りのお話を伺いました。

「へんこ」山田製油



中井さんは「ごまを擦る」という文化を伝承したいと、大きな鉢でごまを擦ってくれました。

創業昭和9年の京都のごま会社。身体が弱かった創業者、ある人の助言による食事療法で健康を取り戻しました。感謝を伝えると「お札はいいから人の為になる食べ物を作らないか」と誘われ、ごま油を製造したことに起源します。以来約80年、目も手もひまもたっぷりかけて、創業時とほとんど変わらない方法で、ごま製品を製造しています。

いい音、いい香りでしょ？

中井さんは「ごまを擦る」という文化を伝承したいと、大きな鉢でごまを擦ってくれました。

創業昭和9年の京都のごま会社。身体が弱かった創業者、ある人の助言による食事療法で健康を取り戻しました。感謝を伝えると「お札はいいから人の為になる食べ物を作らないか」と説かれて、ごま油を製造したことになります。

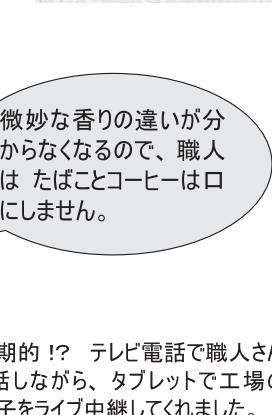
創業昭和9年の京都のごま会社。身体が弱かった創業者、ある人の助言による食事療法で健康を取り戻しました。感謝を伝えると「お札はいいから人の為になる食べ物を作らないか」と説かれて、ごま油を製造したことになります。

商品のパッケージなどに書いてある「へんこ」とは、京都の言葉で偏屈・頑固の意味。お客様が喜ぶ、安心・安全、おいしい、そして創立時からの理念「世のため人のためになる、これらを頑固なまでに貫くのが山田製油の理念です。

中井さんは「現社長も本当にへんこな人。でも精力的で魅力的な人」と笑います。社長は「ごまの魅力をもつと知つてほしい！」と、ごまとごま油を使ったイタリアンレストランや「ゴマクロサロン」という施設を開いたそうです。

ゴマクロサロンは商品の販売だけでなく、料理教室や産後のボディケア、育児講座などを開催する多目的なサロンで、若いママ同士の交流の場にも、創業からの世のため人のための精神が生きています。

山田製油



画期的!? テレビ電話で職人さんと話しながら、タブレットで工場の様子をライブ中継してくれました。

熟練の職人が手間をかけて作る逸品



ごまは、焙煎窯で炒ってからすりごま、練りごま、ごま油へと製品化されます。それぞの製品に専門の職人がいて、一番甘みを引き出す炒り方をしているそうです。一人前になるには20年近くかかるのだとか。ごまの種類、産地、出来栄え、その時の気候で炒り方などの製法に微調整が必要だからです。

ごまは半分ほどが油分なので重量の50%の油を搾ることができます。山田製油は

～毎朝のヨーグルトにたっぷりどうぞ！～

お客様との会話から生まれた ゴマプードル



ヨーグルトにごまをかける、というお客様の声に応えて作られた使いやすいパウダー状のごま（プードルは粉のこと）

普通のごまと比べて

脂質 約54%カット
カロリー 約30%カット
タンパク質や食物繊維が豊富

パンやお菓子も作れます！



200g
通常価格540円(税込)
次回企画 3月2回

30%までしか搾りません。えぐみのない、1番搾りの油にこだわるからです。「搾った油を静置し、ゆっくり不純物を沈殿させるので、すべての工程には3週間から1か月かかります」とごま油のこだわりについて語ってくれました。

いこともあります。私たちちはお客様といちばん距離が近いごま屋になりたい。ごまがつないでくれるご縁を大切に、これからもへんこに、でも柔軟にモノづくりを続け、ごまの美味しさを伝えていきました。

た。完成したごま油のビンが透き通つて見えるように、ラベル貼りは手作業で。ここにも丁寧な仕事が見えます。

最後に、中井さんは大きな「うちは社員20人の小さな会社。小さい会社にしかできない」と話してくれました。商品の美味しさはもちろん、ごま作りのこだわりの話も相まって商品委員会をとりこにしていました。「早くこのごま、使ってみたい。次の供給が待ち遠しいね」との声が聞こえてきました。

すり鉢でごまをすりながら、透き通つて見えるように、ラベル貼りは手作業で。ここにも丁寧な仕事が見えます。

最後に、中井さんは大きな「うちは社員20人の小さな会社。小さい会社にしかできない」と話してくれました。商品の美味しさはもちろん、ごま作りのこだわりの話も相まって商品委員会をとりこにしていました。「早くこのごま、使ってみたい。次の供給が待ち遠しいね」との声が聞こえてきました。

SDGsとわたし

〈食品ロス〉
その2



SDGsの12番目のカテゴリー、「つくる責任 つかう責任」には、私たちに身近なフードロス問題も含まれます。

今回はオーストラリアでの取り組みを紹介します。昨年、「無料スーパー」として日本でもちよと話題になったシドニーの「オズハーベストマーケット」、覚えていらっしゃる方もいるかもしません。編集員のひとりが旅行の際に取材して参りました。

え？ これが全部 捨てられるちゃうものたち？

上の写真を見てください。

これ全部、シドニー市内のスーパーから引き取ってきた廃棄食品です。彼らはこの活動を

「レスキュー」と呼びます。

例えば5つ入りパックのトマトの一つだけが傷んだものや、ちょっと黒くなり始めたバナナなど、傷んだ部分だけを取り除いて棚に並べるのであります。昨日で期限が切れたカット野菜も大丈夫。まだまだ食べられる食品が、今まで無

寄り添うことも仕事のひとつ

この店は生活に困っている人はもちろん、誰でも無料で利用することができます。

お客様の事情は様々。失業中、大家族、病気で働けない、フードロス解消に賛同し



朝の搬入。14台のバンが市内のスーパーや小売店を巡って廃棄食品を引き取ってきます。ドライバーと店長以外はボランティア。



集められた食品は福祉団体にも寄付されます。この団体は16家族の難民を支援しているそう。いつもありがとうございます！と職員さん大喜び！

「自分でなく世界中の人が幸せになれるように」と謳ったSDGs、次に取り上げるテーマは「貧困をなくす」です。一見豊かに見える日本でも貧困が広がっています。「見えない貧困」「心の貧困」…さて、私たちひとりひとりに何ができるでしょうか？「未来にわたって持続可能な社会」を作るため、今、変化が始まっています。

商品を選んだら品物をバッジに詰めて、寄付できる状況に困っている方への食料提供が行われています。オズハーベストマーケットでも、学生や主婦、年配者など、多くの方がボランティアとして働いていました。

1ドルでも5ドルでも、金額は自由。この寄付金が運営経費に当たられているそうです。店頭にあるのは廃棄食品だけではありません。このコンセプトに賛同する企業からは

「自分だけでなく世界中の人が幸せになれるように」と謳ったSDGs、次に取り上げるテーマは「貧困をなくす」です。一見豊かに見える日本でも貧困が広がっています。「見えない貧困」「心の貧困」…さて、私たちひとりひとりに何ができるでしょうか？「未来にわたって持続可能な社会」を作るため、今、変化が始まっています。

フードロス問題に気付いているのはオーストラリアだけではありません。ヨーロッパでも各地で取り組みは始まっています。日本でもいくつかの団体や自治体が廃棄食品の活用に注目し始めました。もつたいない、というだけでなく、その影に貧困にあえぐ人々の存在があるからです。そう、世界中で貧困が蔓延しているのです。

冷凍食品やシリアル（もちろん賞味期限内）、そしてなんと、運搬用の車やガソリンもなんてどうかしら？」などと話しながら品物選びに寄り添います。他人と話すことで少しでも元気が出るように、といふねらいもあるからです。

商品を選んだら品物をバッジに詰めて、寄付できる状況に困っている方への食料提供が行われています。オズハーベストマーケットでも、学生や主婦、年配者など、多くの方がボランティアとして働いていました。

● 最近寒くなつてきて、鍋を楽しむようになつてきました。

(三鷹市 田制聰子さん)

● 最近寒くなつてきて、鍋を楽しむようになつてきました。

(日の出町 杉山瑞江さん)

● くよつ葉のシユレッドチーズと粗挽き黒こしとうをプラスしてもとっても美味しくいただけます。鍋が塩・しょうゆ・みそ・キムチ味どれでも、

少しも美味しく安心な食材をありがとうございます。

【レシピ】じやがいもとわかめのナムル 火を通したじやがいもとわかめをごま油、塩、こしょう、すりおろし生姜、少量の酢で和える。

(Oさん)

(Yさん)

※今日は「クリスマス・お年玉募金」の袋に描かれていたイラストも紹介します。



寄せられた お便り

また具材が肉・魚どちらでもチーズは合います♪ 子ども達のテンションも上がります。

(府中市 小川清香さん)

⑥早速試したくなる情報をありがとうございます。ナムルは鍋料理の箸休めにピッタリ。締めの雑炊にチーズを入れることで栄養バランスも良くな

りますね。

イス、あんまり食べなかつたから2018年にはたっぷりいただきたいです！ アイグランのパンも！ もちろん野菜も果物も肉も魚も！ またよろしくお願ひします。

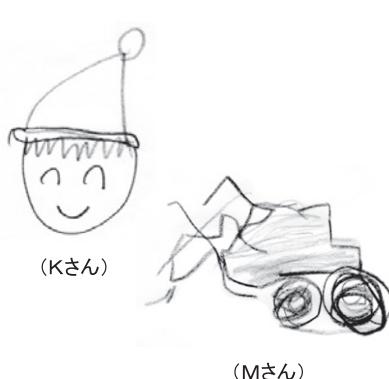
(日野市 藤田玲子さん)

● 生協で買つたアンサンブルの二ツトがなんと職場で3人おそろい！ ますます仲良くなりました。

(八王子市 早船智美さん)

⑥いつもご愛用ありがとうございます。職員一同、組合員のご期待に沿えるよう頑張ります。早船さんのお便りは衣料の企画品ですね。3人お揃いなんて、ビックリ(笑)。

● 商品がとても良いので安心して注文できます。電話の応対もとても良く、要望も聞いてくださるのが何よりも安心です。



● ● クリスマス・お年玉募金 報告 ● ●

ご協力ありがとうございました (虹の会)

寄せられた募金109,736円（1月18日現在）は皆さんのがたたかい気持ちと一緒にユニセフとシャープラニールが行う子どもたちの支援活動に使われます。

世界が平和で、みんなが笑顔で幸せな1年でありますように。(Oさん)

世界中がハッピーで笑顔にあふれた日常でありますように。(Mさん)

ぼくとおなじくらいの 子どもがしごとをしていてるのに おどろきました。 かぞくでおかねにも こまらないでくらせるのが いいなと おもいました。(Yくん)



(Uさん)

「浪江・二本松と多摩をつなぐ交流の集い」 協賛について

多摩市の桜ヶ丘商店会連合会では、東日本大震災以来、被災地の皆さんとの交流を続けています。今年はこの2月に多摩市の中学生が福島の二本松を訪問し、避難している浪江町の中・小学生との「交流の集い」を実施することになりました。この交流を通して、浪江町や多摩の未来を考えるきっかけになるようにとの願いを込めて実施するものです。3月には復興フォーラム、4月には福島訪問の報告会が予定されております。

自然派くらぶではこの取組みの趣旨に賛同し、東日本大震災義援金の中から協賛金として10万円を提供しました。ここに報告いたします。

自然派くらぶ生協 理事会

長野・須坂 越さんの



りんご援農

法についてお話をありました。

援農では毎年収穫班と傷果などを選別する班に分かれて作業していたのですが、実はこの「選別」、あまりお手伝いになつていなかつたという事実が判明。越さんが再選別するという手間を省くため、今回からは選別作業がなしになりました。

毎年恒例のりんご収穫援農。商品部のニユーフェイス、松山さんが初援農をリポートしてくれました。

11月24日金曜日。総勢17名で長野県の越さんの農園を訪れました。毎年参加という方もいましたが、私は今回が初めて越さんのりんご、特に参加。

王林が大好きで、どんな場所のりんご、ちゃんとお手伝いができるかなと、この日を心待ちにしてました。

晴天の八王子からチラチラと雪が舞う長野に入り畑に到着すると、まずは越さんから今年のりんごの状況や作業方

例年だと11月中旬あたりに企画されている援農。今回は下旬になりました。それは来てくれる人に、本当においしくなつたりんごを食べてもらいたいとの越さんの思いから。

一番忙しい時期だというのに、参加者のことを考え、この時期にして下さったその心遣いに感激しました。何度も参加して下さっている方からも今

年は蜜がたっぷり入つていておいしい！との声が上がるほどでした。

農園での傷果は全体の4割にも上ります。ヘタが取れても、ほんの少し傷が入つても良品としては売れないこと。みなさん、黙々と慎重に作業を進めていました。

私はといえば、本当に申し訳ないことに、慣れない作業に何個も傷にしてしまい、お土産に傷りんごを買って帰りました。

越さんは11月が一番忙しくお盆の頃がゆっくりできるといふ事や奥さんの手料理が大好きでどれもおいしい事など終始笑顔で話してくれ、こういうお人柄だからこんなに美味しいりんごが出来るのだなと実感しました。



きりとりせん

ぽらーのレター

「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ヶタ)

住所 () 市区 () 町

1月の日録

- 11日(木) 理事会
- 16日(火) 食と農をつなぐ会 畑活動
- 18日(木) 虹の会 募金集計作業
生協が取組む見守り活動報告会
主催：
八王子市まちづくり 生協の
支え合いネットワーク



2月の商品委員会

20日(火) 丸和食品

安心食材で作る こだわり豆腐

- ・会場 生協会議室
- ・時間 10時～13時頃

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

当選者の発表

応募総数 22通

答え
「② 前回のクイズ
約 全国の犬の登録数は?
650万頭」

● ● ●
松 橋 杉
山 本 山
律 香 瑞
寿 子 恵 江
様 様 様 (日の出町)
(国 分寺市)



明日の暮らし、ささえあう
CO-OP 共済

新登場!
あいふる
Platinum
プラチナ85

「65歳を過ぎても手頃な掛金の保障がほしい」
という声に応えた新しい保障商品が生まれました！

プラチナ85の3つの特徴

- 1 保障が満85歳まで続きます**
満65歳～満70歳までの方が加入でき、既に
コープ共済「たすけあい」に加入している
方は健康状態にかかわらず「たすけあい」
から移行できます。
- 2 月々2千円から5千円の手頃な掛金**
加入時から満期時までずっと同じ掛け金でサ
ポートします。
- 3 手術や死亡**
必要に応じて手術・死亡保障の上乗せ、賠
償責任の保障もつけることが出来ます。

※新規で加入する際には健康状態について5つの質問に答えていただきます

詳しい資料をご希望の方は生協までお申し込みください。

☎ 042-644-1811 共済担当まで

きりとりせん

バレンタインでよく見かける
ウイスキーポンポン。
この「ポンポン」とは何語？

- ① 当然フランス語
- ② やっぱりドイツ語
- ③ まさかの英語
- ④ 実は日本語



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
配送便にのせてください
封書にてご郵送ください。
〆切は2月18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)。