

自然派くらぶ

ぽらーの4

APRIL
2017
No.388



告 示



第43回通常総代会のお知らせ

日時 6月15日（木）

場所 八王子労政会館
(京王八王子駅から徒歩5分)

※通常総代会は定款の定めにより年1回開催される組合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できます（事前にお申込み下さい）。

- 春の集い報告
- 商品委員会
やまと豚米らぶ
- 知らないってコワイ
サーモン
- 食と農をつなぐ会
味噌作り



いま生産現場で何が起きているか

今年もたくさんの組合員が春の集いに参加しました。生産者の方から現場の話を伺うという貴重な機会。4回にわたって行われた内容をお伝えします。各生産者のお話は3面と4面をご覧ください。試食会の様子は次号でお伝えします。

生協より事業報告

最初に菊地理事長より「私たちの生協は皆さん一人ひとりのものです。これからも是非ご意見をお聞かせください」と挨拶がありました。

続いて山本専務理事が今年度事業の達成状況について報告を行いました。

仲間づくり（新規組合員加入促進）

については目標に掲げた数値には達成しなかったものの、人數・供給高ともに前年比を上回ったとのこと。

ただし、減農薬・有機野菜などの分野で競合する業者も増えてきており、状況としては依然厳しいとの話がありました。中でも、スライドで示されたグラフの内容（下記）は新規組合員獲得の重要性を知る上で大変わかりやすく、説得力のあるものでした。

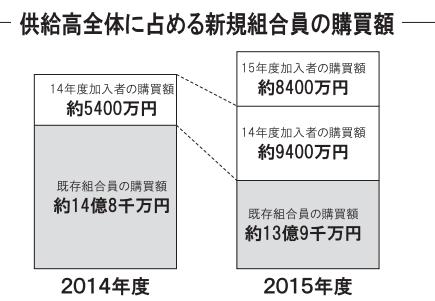
今年度、特に工夫してきた点としては、地域のイベントへの出店による新規組合員獲得、新しく組合員になられた方に「はじめてボックス」を提供することによる利用促進・ファンづくりなどが挙げられました。

商品政策としては、農産物の品質管理など、商品チエックの方法を改善して日々取り

供給高全体に占める新規組合員の購買額

年度	新規組合員の購買額	既存組合員の購買額
2014年度	約5400万円	約14億8千万円
2015年度	約8400万円	約9400万円

新規組合員による購入が事業を支えている。また、既存組合員による買い支えも重要なことがわかる。



「ズリフレッシュ&エコキヤンブ」に代えて今年度は福島を訪問し5年目の現状を視察、トを得ることができたとのことです。同じく熊本地震についても現地を訪れ、被害状況の確認と支援を行いました。

他生協・他団体との連帯

しては、ネットワークで交流している生協と協力し、物流部門の効率化によって経費を削減できるよう計画。そしてまた、自治体との見守り協定によって高齢化社会への貢献にも取り組んでいるとのことです。

トです。

最後に次年度の目標として「チャレンジ20」が示されました。これは供給高20億円を目指す（現在は約16億円）といふそうです。

組合員活動についてはそれ活発に活動しており、楽しさと学びの双方において充実しているとのことでした。

支援活動も引き続き様々な角度から行つており、中でも「母ちゃんの浜料理講習会」は大変好評で、相馬漁港の状況を知るとともに浜の女性たちのパワーをいただく貴重な機会になつていています。

福島については、3年にわたり組みの積み重ねを「食がたり・食べつたえ」につなげて行つてきました。「福島キッ

ト」に代えて今年度は福島を訪問し5年目の現状を視察、トを得ることができたとのことです。同じく熊本地震についても現地を訪れ、被害状況の確認と支援を行いました。

改めて生産者の熱意に触れ、感謝の思いが強くなつた。生産現場の興味深い話だったのもつと多くの組合員に聞いてほしかつた。発信方法や企画内容を見直し、新規加入者の興味を誘うような工夫も必要。試食品が好評だったでので、間を空けずカタログで案内したほうが良い、などの意見が出された。

理事会（第9回）	
日時	3月6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

四、協議事項
* 2017年度の事業方針の骨子および予算案について提案、次回より全体議論を進めます。
三、審議事項
* 設備・備品変更の件
本部と府中の印刷機3台の入れ替えについての承認

丹沢高原豚の中津ミート

2月22日(水)橋本会場

常に新しい試みを

冷暖房完備の豚舎におが屑を敷き、微生物で匂いや糞尿を分解して清潔に保つなど、豚にとっても近隣の住人にとつても快適な飼育環境を整えてきた中津ミート。アニマルウェルフェア(=食べるためには飼育している動物であつても生きている間は幸せに育てようという考え方)を企業理念に掲げています。

5月に養豚先進国オランダの飼育場を視察に行くという松下社長は相変わらず活力に満ちています。



松下憲司社長

の97%が三元豚なんですね」と、松下社長。飼料にこだわる中津ミートではサツマイモや大麦、国産玄米を与えことで、甘みとコクがある美味しい脂身の豚肉を作っています。非遺伝子組み換えのトウモロコシと大豆を食べている豚は、日本ではなくと3%未満。もちろん、中津ミートの豚はその貴重な豚なのです。

安心安全な加工品づくり

豚肉・塩(海の精)・粗糖・香辛料だけで作られる中津ミートのハムやソーセージ。昨年末、保健所の検査で大腸菌が発見され全品回収、一時供給中止になり、不安を感じた組合員も少なくありません。大腸菌は包装時に混入した可能性が大きいということ、老朽化していたクリンルームと煙室を全面改修工事。年明けから製造を再開しました。

「今日はお元気そうな顔を見られて安心しました」という参加者の温かい言葉に会場から拍手が起り、神妙な面持ちで経緯を説明した松下社長も思わず顔をほころばせました。

「品種35% 飼料65%」で決まる味

「黒豚も餌が悪かつたらただの豚です。さらに、ブランド名に三元豚と入っているのを有難がつて消費者もいるけど、3種類の豚をかけあわせているという意味で、日本の豚

伝承される、手作りこんにゃくと共に製法や今後について話してくださいました。

池谷こんにゃくの製法は昔ながらの「バタ練り」。擦りおろしたこんにゃく芋と凝固剤をバタ練り機といい、羽がバタバタ回る機械で搅拌し、頃合いを見計らって止めます。ここが肝心、生地の状態は気温や湿度によつて変わるので、止めるタイミングは音や振動を聞いて判断します。

職人の経験がなせる技です。森屋さんも先代につきつきりで学んだと言います。

一方、大手の工場は、機械のボタンを押すだけで大量生産されるとか。「人件費や材料費が上がつているのに、こんにゃくの卸値は30年前とほとんど変わりません。これでは大手との価格競争に勝てません。これが、日本のものづくりの現状です」。

森屋さんは続けます。「厳しいご時世、店を息子に継がせてよいか悩みました。大手のように、オートメーションで作るような店なら、改めて気づきました」と結びました。

参加者は力強く頷き、大きな拍手。会場が一つになりました。潤さんの美しい秋川渓谷の水、おいしい空気、くりへのこだわり」のバトンがしつかり繋がりました。

こんにゃくの池谷

2月24日(金)立川会場

だわりのこんにゃくだからこそ、どこにも負けないと自負しています。これからも安全・安心で心を込めた商品を、皆さんに提供していくります。



左が潤さん、右が森屋社長

高原野菜の佐久産直センター

2月28日(火)八王子会場

もずくの海産物のきむらや

3月3日(金)調布会場



上：坂下理人さん
下：吉田典夫さん



果樹栽培から始まつた長野県の佐久産直センター。昭和38年に発足し、現在の生産者数は37名。その平均年齢は全国平均の67歳と比べても15歳も若く、新規就農者を積極的に受け入れています。また、有機栽培を目指に可能な限り農薬を減らし、より安全な農業を目指している団体です。今回は、若い世代のお2人が来て下さいました。

家族・地域への想い

ミニトマトやかぼちゃなどを栽培する坂下さんはドイツ生まれの神奈川県出身。以前は外資系商社マンでした。転勤が多い中で家族を大事にする生活がしたいと28歳で就農。9年目の現在はすっかり土地にも馴染み、「冬場の閑散期には育児、家事

就農前に一年間海外を回り、改めができることで貢献したいという気持ちが強くなつたとのことです。地域。子どもに農業という仕事を知つてもらう活動や研修生の受け入れをして農業のあり方を伝えています。

「なんでもこなしますよ」とイクメンぶりを發揮しています。

就農前に一年間海外を回り、改めて感じたのは日本のすばらしさ。自分ができることで貢献したいという気持ちが強くなつたとのことです。地域。子どもに農業という仕事を知つてもらう活動や研修生の受け入れをして農業のあり方を伝えています。

「なんでもこなしますよ」とイクメンぶりを發揮しています。

次世代の農業者・消費者として

吉田さんはいんげんやレタス、ほうれん草など多種を出荷。冬場の寒干し大根などの加工品も作っています。

愛知県の出身で10年間国税局の職員として勤務。仕事にやりがいを感じつつも、学生時代にアルバイトした農作業が忘れられず、35歳で一転農業の道へ。5年目の今では社員を雇い、農業を事業とした新しい形の農家として地域を牽引しています。「次世代の農業者として思うのは、商品を通じて同じ次世代の消費者と向き合つて繋がつていきたいということ」と、吉田さん。

参加者からは「若い就農者を支えてあげられる消費者でありたい」と声が上がりました。

本当に良いものを供給したい

もずくを誰がどこで作っているかという情報が「実はあまり知られていないんです」と語る川田さん。20年前にはほんの数社だった生産者が最近では200社にまで増え、価格競争で品質が落ちていると言います。収穫のタイミングを遅らせたり、あの手この手で製造価格を下げようというのが市場の姿です。

近年はエルニーニョに加え、台風の被害や日照不足もあって収穫量が減っています。3年前は養殖・天然の全体で2万トンあつた収穫が、昨年は1万3千トン程度です。その結果、品質の悪いもずくと混ぜて売る

市販のもずくの95%が養殖といいます。きむらやは、この価格競争から撤退。きむらやは信じる本当に良いものを生協に供給してくれています。

中、きむらやは天然ものにこだわり

ます。天然もずくは外敵から自衛する為にぬめりが多く、コシも強いのが特徴。調味液も手作りの味にこだわつて自社で製造しています。

この日は市販の2商品ときむらやの天然もずくを食べ比べましたが、その差は歴然。ぬめりの中に歯ごたえもあり、調味液にも余計なものが入っていない「体に良い美味しさ」が感じられるのは、きむらやの天然もずくだけでした。

収穫量が減っている中で



営業部
川田将臣さん

参加者からは「一生懸命に供給していただいている現実がよくわかった」という声が聞かれ、きむらやの「もずく愛」は参加者に十分とどいたようです。現場の話を直接うかがうのは、やはり大切なことだと感じました。

やまと豚米らぶが新登場!

株 フリー・デン



安全・安心・美味しさ

フリー・デンといえば「やまと豚米らぶ」を思い浮かべる人も多いのではないでしようか。

そのハーブ豚、岩手県の農場が老朽化で改修工事に伴う施設縮小のため、供給終了となりました。3月4回からお米を食べて育つた豚肉が力タログに並びました。

供給開始に先立つて行つた総代による試食モニターでも高評価。これから楽しみな商品です。



飼料米プロジェクト

日本の水田の面積は減少の一途をたどり、後継者不足とともに深刻な問題になっています。フリー・デンの農場の一つがある岩手県一関市も例外ではありません。

そこでこの地に生まれたのが飼料米プロジェクト。平成15年に、生態系を守り、継続可能な地域循環型農業を目指した「飼料米プロジェクト委員会」を東京農業大学、JAとともに立ち上げました。

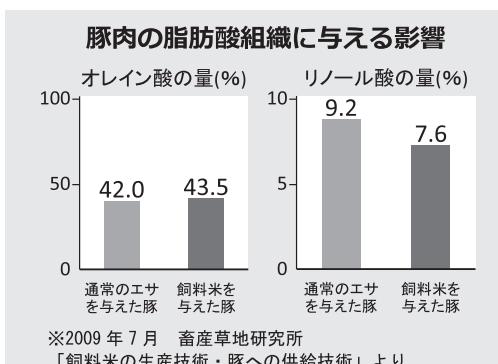
荒廃しつつある地域の休耕田を利用して家畜専用の米を栽培します。フリー・デンの農場で生まれた豚はその飼料米を食べ、その排泄物はまたこの地で飼料米を育てるための堆肥となります。

フリー・デンは昭和35年に神奈川県平塚市で日本初の養豚大規模飼育システムを確立し、生産から加工、販売までを手掛けています。美味しい豚肉をお届けしたいという思いのもと、55周年を迎えました。

社名はドイツ語で安全・安心という意味。平成24年には農林水産省の推奨する農場「HACCP認証」を国内で初めて取得し、安全性にも積極的に取り組んできました。

やまと豚米らぶとは

フリー・デンでは原種豚から自社で育て、選抜・改良を行うことで高品質な豚肉を生産しています。品種の確かさに加え、飼料の違いも肉質に大きく影響します。



やまと豚米らぶの飼料の主な成分はトウモロコシ・大豆粕・大麦・ビタミン・ミネラル。これに肉質が形成される工程で豚に与えると、悪玉コレステロール値を下げるといわれます。飼料米を肥育段階で豚に与えると、悪玉コレステロール値を下げるといわれるオレイン酸が増え、なつかつ善玉コレステロールを減らすリノール酸が少なくなるといううれしい実験結果があります。

やまと豚米らぶは自然環境にも体にも優しい豚肉なのです。

米らぶの特徴は肉質のきめの細かさ・柔らかさ。また脂がさっぱりしているのに旨味があります。飼料米プロジェクトのお米が配合されています。

高齢の方にもおすすめ

谷口さんが試食として作ってくれたのはハーブ豚と米らぶ、2種類のとんかつです。とても大きくて1.5cmの厚みにびっくり。弾力があり、味がギュッと詰まっているようなハーブ豚に比べ、米らぶはお箸でも切れるような柔らかさでやさしい味がします。脂身も柔らかく口の中で溶けるよう。比べてみて初めて分かる肉質の違いですが、参加者からは「ハーブ豚もおいしかったが米らぶの柔らかく食べやすいのも気に入った」「脂がしつこくないのでお年寄りでも大丈夫そう」などと感想があがっていました。とんかつをおいしく仕上げるシェフのコツも教わり、満足感いっぱいの委員会でした。



お箸でも切れるような柔らかさ
やまと豚米らぶのとんかつ



寄せられた お便り

● 今年もJIMINETのチョコ募金をありがとうございました。こういう募金が不要な社会を一日でも早く創れるといいなあと思います。

(八王子市 木全由規さん)

● ぽらーのクイズ、といていますが、お母さんがあまり出してくれないので当たるといいます。ワインナーがおいしそうで朝食にピッタリです。

(9歳の息子さんより)

(東大和市 加藤由美香さん)

● 生おから、いつもどう食べようかと迷っているのですが、トーストのアイディア早速やつてみたいと思います。自分のお気に入りの商品が入つていて嬉しくなりました。

(武藏野市 露崎奈津子さん)

(日野市 澤田 早苗さん)

● 加入したばかりの方や、お子さんからもお便りを頂き嬉しいです。最後のお便りは2月号記事「私のおすすめ」の感想ですね。新たに「おすすめ」のお便りを多数いただいだので、下で紹介します。

● つ葉のシユレットチーズを愛用しています。豆乳仕立てのクリーミムシューに少し加えると、豆乳臭さが減つてしまみじょ。豆乳が苦手でもおいしく食べられます。

(日野市 澤田 早苗さん)

● グロの腹身ステーキ用をフライにして食べるといいです。キムチ鍋も先日初めて食べましたがとてもおいしいかったです。自然派くらぶの商品は孫が食べても安心です。

(杉並区 則竹 南子さん)

● チゴが甘くて味も濃く美味しいです。さつま揚げもオススメです。私はレンジでチンしてそのまま食べます。

(日野市 武井 みち子さん)

● つねがんも、うちの定番になりました。フライパンで両面をじっくり焼いてお醤油をジュツ。それだけでおいしくいただいています。

(日野市 藤田 れいこさん)

2017年度 登録者募集

テーマサークル活動

保育ママ

組合員3人以上で、テーマを決めて活動するグループです。
(生協からの補助あり)

組合員活動に参加する方のお子さんを保育する有償ボランティアです。

詳しくは「生活文化事業部」にお問合わせください
☎ 042-644-1811

生協商品のコレが好き

わたしのおすすめ

PART 2

節

今 年の冬は配達担当の秋間さんオススメのたーさいが大活躍でした。インパクトのある見た目も、クセのない味も、使いたい分だけ千切って使える便利さも、コストパフォーマンスも、すべてとてもよかったです。

(八王子市 高野 久美子さん)

これからもオススメ商品、感想をお寄せください。



久

毎 回、きぬともめんの豆腐を注文していますが、おいしいです。主としてみそ汁に入れるのですが、かんでいる味があります。高齢で食べる量は少なくなりましたが、肉類もおいしいのースーパーで買うことは全くありません。

(八王子市 田中 夏子さん)

(多摩市 田中 敦子さん)

イ

チゴが甘くて味も濃く美味しいです。さつま揚げもオススメです。私はレンジでチンしてそのまま食べます。

(日野市 武井 みち子さん)

マ

グロの腹身ステーキ用をフライにして食べるといいです。キムチ鍋も先日初めて食べましたがとてもおいしいかったです。自然派くらぶの商品は孫が食べても安心です。

(杉並区 則竹 南子さん)

白

菜の大玉がとっても美味しいです。タテに千切りし、人参の千切り、納豆昆布と一緒に塩、しょうが、にんにく、ごま油、好みの酢(富士酢など)、醤油で和えてナムルにしたら美味しくたくさん食べられました。

(三鷹市 田中 智子さん)

き

つねがんも、うちの定番になりました。フライパンで両面をじっくり焼いてお醤油をジュツ。それだけでおいしくいただいています。

(日野市 藤田 れいこさん)

● 分の日に菜花が届きました。さつとゆでて、キッコーホのめんつゆを少々かけて、「春の味」をいただきました。変に甘くなく、だしの味が深いので愛用しています。大地の恵みに感謝、自然派くらぶに感謝です。

● 保田食品の抹茶アイスクリームがとっても美味です。さっぱりしていてしづくない甘さが絶妙♥

(府中市 飯田 博子さん)

Vol. 14



比較的安価で美味しい、子どもたちにも人気の「サーモン」。身近な魚だからこそ「知らない」と「ワカイ」ということも。2回シリーズでお伝えします。

まずは基礎知識

巷で見かける表示は実際に様々な。サーモン、トラウトサーモン、サーモン（トラウト）、紅鮭、銀鮭、シロザケなどなど、挙げきれません。

流通しているサーモンは大きく分けるとサケ（サーモン）とマス（トラウト）に分類されます（下記参照）。しかし双方ともサケ目サケ科の仲間なので非常に近縁の種であり、大きな違いはありません。サケは川で生まれて海で生活する種、マスは陸封型と降海型の2種がいます。

日本で一番獲れるのはシロ

ザケで、秋鮭・アキアジとして流通しています。新巻鮭もこの種類です。また、紅鮭の仲間にヒメマスがあり、これは海に降りない種類です。銀鮭は北海道や三陸で稀に天然ものが捕獲されますが、宮城县やチリで養殖が盛んなのがこの種です。

表示としてのサーモン

実際のところ表示については曖昧な点が多いようです。商品についてはトラウトを使つた「サケ弁当」でもOK、でもレストランでは、「サーモン」と言ってトラウトを出してはいけません。「トラウトサーモン」は和訳するとマスサケとなり奇妙な名称ですが、養殖されたマスを示しているというのが一般的な認識のようです。

生き物を商品として育てる場合には病気などのリスクを何らかの方法で回避する必要があります。それはサーモンに限ったことではありません。マグロも鶏も豚も牛も、です。エサに抗生物質を混ぜたり、商品価値を高めるために着色成分を混ぜることも少なくありません。私たちは、その生き物の成育状況、表示の内容について知る必要があります。

さてサーモン。養殖ものは「養殖」と表示するのが義務となっています。ただし加工品（塩鮭、スマーケサーモンやカルパツチヨなど）には表示義務がありません。現在、日本で流通しているサーモンの7~8割は輸入品だと言われていますから、安く加工品を作ろうと思えば海外で養殖されたものを使っている確率は高いということができるでしょう。自然派くらぶでは天然ものののみ扱っています。次回は新たな脅威「G.M.鮭」です。

養殖サーモンは危険か？

昨年、一部メディアで養殖

サーモンの危険性が指摘されました。様々な情報が出回りますが、理論的に考えることが大切です。

生き物を商品として育てる場合には病気などのリスクを何らかの方法で回避する必要があります。それはサーモンに限ったことではありません。マグロも鶏も豚も牛も、です。エサに抗生物質を混ぜたり、商品価値を高めるために着色成分を混ぜることも少なくありません。私たちは、その生き物の成育状況、表示の内容について知る必要があります。



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、お便りの一部を、ぽらーのに掲載させていただく場合もあります。



クイズの答え

名前

組合員
コード (例:123456)

住 所

□() -

3月の日録

- 6日(月) 理事会
- 7日(火) 食と農をつなぐ会
マゴメ産地見学会
- 9日(木) 虹の会
古切手・ハガキ発送作業
- 10日(金) 自然派ママくらぶ
新規説明会
- 14日(火) 食と農をつなぐ会 班長会
- 16日(木) 役員推薦委員会
- 24日(金) 食と農をつなぐ会 畑活動
- 28日(火) 商品委員会 磯沼ミルクファーム
食と農をつなぐ会 畑活動
- 31日(金) 自然派ママくらぶ 畑活動

食と農をつなぐ会

2月7日(火)

育てた大豆で
味噌づくり

今日の活動は味噌づくりと持ち寄りのランチ会です。味噌づくりを教えてくれるのは食と農をつなぐ会の会員の竹内さん。竹内さんは発酵食品に詳しく、ご夫婦で食と農の活動に参加されています。

12月に収穫した大豆は5kg超。粒が大きくて立派です。今回はそれをほぼ全量味噌に使用。材料は大豆5kgに対し、麹2.5kg、塩2.2kg、種味噌が500g。浸漬した大豆を蒸煮して温かいうちにすべての材料を合わせます。大きな樽で練り合わせますが、量が多いので大豆をつぶすのも一苦労。部屋には大豆の良い香りが漂います。何とか混ぜ合わせ上がり、樽には大盛りになつた、まだ色白の味噌が。これを空気に触れない

4月の商品委員会

25日(火) 久保田食品(株)

ファンがいっぱい! 天然素材のアイス

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 33通

前回のクイズ
答え
「③鰯
春を呼ぶ魚といえば」

● ● ●
佐 大 砂
藤 澤 川
美 紀 朱
香 代 美
様 様 様
(八 王 子 市)
(八 王 子 市)
(調 布 市)

下の食品のうち、
大豆が原料ではないものはどれ?

- ① 油揚げ
- ② きなこ
- ③ 醤油
- ④ こんにゃく
- ⑤ おから
- ⑥ 納豆

きりとりせん



学校の講義のように丁寧に
教えてくれる竹内さん。
聞く方もメモを取り真剣。

味噌づくりを終えて、ランチは
それぞれ自慢の一品を持ち寄った
ポットラックパーティー。美味しい
食事をしながらレシピの交換をし
たり今後の活動予定などを考え
りと楽しい時間となりました。

ようそれぞれ容器に詰めて自宅に
持ち帰り熟成させます。完成は夏
を過ぎるころ。楽しみですね。

ポットラックパーティー



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達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)。

