

自然派くらぶ

ぽらーの12

DECEMBER
2017
No.396



クリスマス・お年玉募金

ご協力お願いします



- 自然派くらぶまつり報告
- 庄内米左衛門さんを囲んで交流会
- パパと子どもの料理教室
- 冬のあったかレシピ

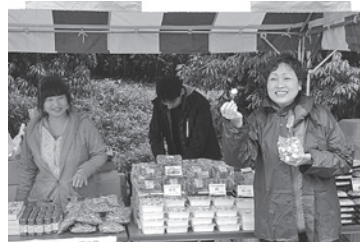
第29回

しぜんはくらぶまつり

10月21日（土）南大沢中郷公園



傘を片手にお買い物



お味見
どうぞ～



雨の中のご来場ありがとうございました。

何年振りかの雨天での開催となりましたが、雨雲を吹き飛ばすように、輝く笑顔で来場者を迎える生産者や生協スタッフ。来場者は傘を差しながらも試食や買い物を楽しみ、例年以上に心温まるお祭りとなりました。



自然派ママくらぶのブースでは子どもたちがリースとフォトフレーム作りを楽しみました。



生協サポートのブースではハンドマッサージの方法を教えてもらい癒しのひと時。



美味しいと大評判だった庄内米左衛門さんの餅つきは今年で最後でした。



テントの下で力いっぱいパフォーマンスを見せてくださった「宝道」↑と「マスカレード藤田」↓のみなさん。



ありがとう



コープ共済キャラクターコーすけの大抽選会にはたくさんの人が集まりました。

理事会（第6回）

日時 11月6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、10月の活動報告

自然派くらぶまつりは雨天開催となったが、抽選券を持参した組合員は230人（昨年の約8割）あり、近隣からの来場も多かった。今後は設備面での雨対策が課題、屋内開催も検討に入れることとした。

二、業務報告

＊9月次決算報告
＊10月品群別受注概況
＊9月末までの加入618人、脱退544人

三、審議事項

＊生協ネット21合同開催のネオニコチノイド学習会の内容確認
＊地区総代会議の内容確認
＊第44回通常総代会日程について

四、討議事項

＊生協ネットワーク21定例会主管生協として、2月に開催する件
＊春の集いについての内容検討



庄内米左衛門さんとの交流会

米づくりへの想いと 気になる種子のこと

10/20 八王子市由井市民センター



今年も自然派くらぶまつりの前日に水田トラストの会主催で庄内対馬米左衛門グループの皆さんを囲んでの学習交流会が開かれました。

まずは生産者の方々のご挨拶。今年も沢山の白鳥が飛来したこと、出羽三山に守られて台風の直撃を逃れたこと、後継者ができたことなど、一年を振り返って一言ずつお話ししていただきました。「八王子の組合員の皆さんに会うとまた来年も頑張ろうという気が起きます」と、うれしい言葉も。庄内なまりの暖かい語り口に参加者から笑みがこぼれていました。

続いて10月に行われた「庄内ふれあいの旅」報告。子ども達のコンバイン体験や間近で見る白鳥の群れ、歴史ある名所訪問など、たくさん写真で紹介しました。

「やまがた有機農業の匠」に

今年6月、山形県は有機農

業の取組みをさらに広げようと熟練農業者を対象とした「やまがた有機農業の匠」認定制度を創設。グループの菅原孝明さんと菅原誠さんが匠に認定されました。

誠さんは「特別なことは何もしていません。以前出会った子どもがアレルギーで、有機栽培のお米なら食べられる」というお母さんの言葉をきっかけに有機栽培米を拡大しました。将来の子ども達のために少しでもお役に立てることを生涯の仕事とするのは素晴らしいなと思います。これからは家族や米左衛門グループの仲間に助けられながら毎日コツコツと正直にやっていきたいと、いつも変わらぬ真摯な姿勢で話して下さいました。

孝明さん、怒る！

孝明さんからは、来春廃止されることになった「主要農産物種子法」についてお話がありました。

孝明さんが初めてこのことを知ったのは知り合いからの一本の電話でした。ご本人はもちろん農家にもまるで知られていない話で、十分な国会審議も農業関係者への説明もなく可決されたものでした。「これは大変な事になる」と感じたそうです。

種子法は日本の食文化を支えてきた米・麦・大豆を安定供給するために、国が責任を持って優良な種子の生産、普及を行うと定めた法律です。これをもとに各都道府県は地域の気象や土壌条件に合わせて多様な種子を増やし、国内の米の種子は100%自給してきました。しかし国は種子法を廃止して、民間企業や外国資本が参入しやすくなったのです。これにより農家が受け継いできた古来の原種が手に入らなくなったり、企業から種子を高い値段で買うことになるかもしれません。

孝明さんは、私たちの食が企業に左右されるような「大変な事があって良いわけがな

い！」と時に声を荒げて怒りを露にしました。そして農家も消費者もいろいろな情報を得て判断すること、声を上げることが必要だと述べました。

孝明さんの熱のこもったお話に参加者からは「小さいながらも意志のある選択をしていきたい」、「我々も常に勉強が必要」、「賢い消費者になり、農家の方々、生産者を支えていきたい」などと声が上がりました。会場が一丸となって想いを共有しました。



理事たちが前日から一生懸命用意してくれたランチ。丹沢高原豚の角煮やけんちん汁、光り輝く水田トラスト米などを楽しい会話とともに堪能しました。

イカレー

「キッズキャンプ」で大好評です。玉ねぎのみじん切りにしたけれど、みんな一生懸命でした。中津ミートの豚肉をソースを考えて大豆を加え、食べられるよう少し辛さを控えしました。



大人顔負けの包丁さばき！



ン

と時間を省くため、創健社ミックス（パンケーキ粉）」の水が多かったのか、生地が固まってしまい「何なんだ！」ともありましたが、楽しそうにやりました。



皆で協力してナンの生地作り



のグリル

の手羽元肉をバーベキューで焼いて、オープンで焼きまわすのがおいしい！」と味わっていました。美味しい物を食べますが自然派キッズです。



感 想

みじん切りが楽しかった。

- もうちょっと難しい料理にもチャレンジしたい。

今日の夜、またパパとカレー作りたいなー。

- お父さんと料理をするのは初めてで楽しかった。



- 親子で一緒に料理ができていい思い出になった。

- やってみて自信がついた。

- 子どもが一生懸命に取り組む姿をみるのができてよかった。

- 今度はお酒に合う料理にも挑戦したい。

いところをみせたかったのか、子どもたちがとても張り切っていて、な見えました。お父さんたちは日頃お忙しいようで、親子一緒の時間で満足そうでした。切る・炒める・こねる、焼くなどの一連の作業を通心も高まったようです。今度はおうちで作って、家族に食べさせてあげすね。



クリスマスにお子さんと作ってみませんか？

レシピはぼらーのレターにてお申込みください

おいしくできたね

パパと一緒に クッキング



ドラ

夏の「福島」
だったレシピで
は泣かせられ
命切っていま
使い、栄養バ
子どもでも食
めに仕上げまし

ナ

発酵の手間
の「ネオハイ
で作りまし
が柔らかくなっ
言っていた班
こねて焼いてい

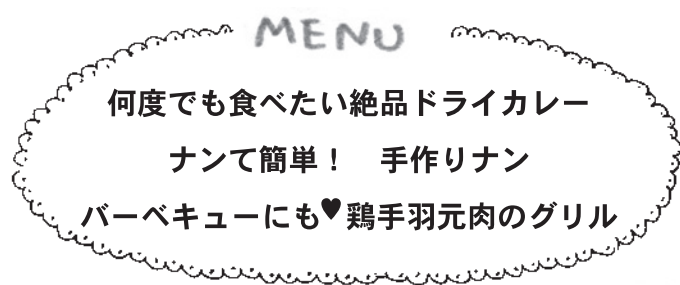
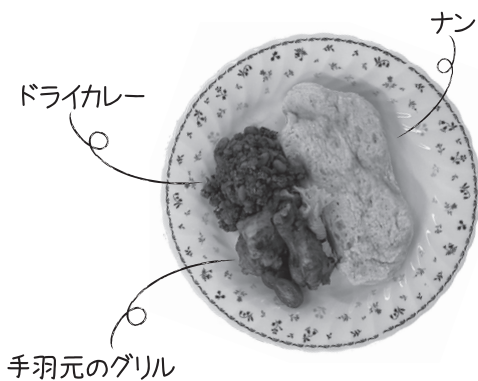
手羽元

「鶏一番」の
風のとれに付
す。「なんこつ
いた男の子も
知っている、さ



11月3日(金・祝)
於：立川アイム

「男子厨房に入らず」なんて昔の話?! 高齢化や女性の就労など社会の変化もあり、男性が料理をする機会が増えているようです。生協では去年の「お父さんのための料理教室」に続き、よりたくさんの方が参加できるよう祝日開催でパパと子ども対象の教室を企画しました。「妻に勧められて」というパパと「パパ、料理できるの?」とちょっと心配そうな小学生たち計10組が参加してドライカレーなど3品を作りました。



「ナン」は菊地麗子理事の指導で。
子どもたちの目が真剣!!

ドライカレーと鶏手羽元のグリルを教えてくれた菊地理事長。「お母さんも嬉しいコラーゲンたっぷりの手羽元のグリル、ぜひおうちで作ってくださいね。」



パパに恰好い
んだか頼もしく
を過ごせただけ
して料理への関
られるといいで



●今年も自然派くらぶのゴーヤー、ピーマンの苗はよく育ち大豊作でした。

ゴーヤーはワタを取って5mmの厚さに切り塩をして水気をきり、すし酢で味付した酢の物に。ピーマンはキンピラか、二つに切つて種を取りグリンで焼いてかつお節と醤油でいただきました。

(日野市 細田 悠紀子さん)

●最近仕事で料理教室に申し込みも出来ませんが、注文時にレシピをいただいたりと楽しみにしています。子ども達の野菜好きも自然派くらぶで注文するおいしい野菜のおかげです！これからも宜しくお願いします。

(多摩市 井上 麻子さん)

●娘のお気に入り「わかめ」が加わりました。「何食べたい？」と聞くと「わかめ！(わかめ)」と返ってきました(笑)。鳴門わかめ、ところとして美味いんです。

(八王子市 高野久美子さん)

●夫が吉池さんのりんご、「ピッコロ」を心待ちにしてきました。味がとても良く、一人で丸かじりするのに丁度よい大きさがお気に入り理由。ピッコロが終了すると早くも来年のピッコロを心待ちにするほどです。今年もピッコロの季節が来ましたね。短い期間ですが、大切に、そして今年も沢山味わいたいと思います。

(八王子市 新井 泰子さん)



●PH調整剤、よく見かけます。市販加工品には欠かせず見られる気がします。サラダチキンも例外ではないんです。怖いので生協以外のものは基本的に表示を見て購入するようにしていますが、その中身、意味を知らないという表示を見ても「!?」となってしまうので中学生になった子どもが少しずつ外で(コンビニなど)口にするものを買う機会に一つ一つ教えるようにしていかなければと思います。

(府中市 小川 清香さん)

●毎回、知らないってコワイを興味深く読ませていただいています。先日、表示を見たとき「PH調整剤」と書いてある商品があり、なんだろう？と思っていました。本当に知らないってコワイ！と実感しました。野菜は要注意ですね。

(相模原市 高橋 順子さん)

ぽらーの歳時記



あなたの年越しは？

ある民間会社が行ったアンケートによると、およそ

7割弱の人が「食べる」という年越しそば。いつ食べるかという「夕食時」が5割強、「除夜の鐘が鳴る頃」が4割強となります。

これだけ多くの人が食べている年越しそば。ご当地そばも沢山あるのでは？と思いきや、意外と少ないよう。福井県の「越前そば」、近畿地方に「にしんそば」などがそれに当たりますが、多くの地域で好まれているのは定番のざるそばや天ぷらそばなのだそう。あのおうどん県と呼ばれる県でさえ年越しはやはりそばという人が多いのか。

ところで、筆者は年越しそばを食べません。私が子供の頃に過ごした

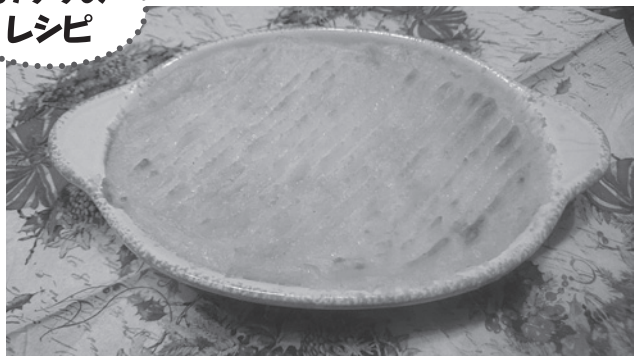
北海道(札幌)では「年越し(または年取り)」と言って大晦日にごちそうを食べる風習がありました。家族はもちろん、親戚などが集まって日暮れから大宴会を開くのです。旧暦の名残で大晦日の日没をもって「正月」が始まると考えられていたようです。

食卓にはお節料理やお寿司やカニ、オードブルなどありっただけの料理が皿で並び、除夜の鐘が鳴るところまで続きます。お腹がいっぱいになった大晦日の夜、とても年越しそばまでは入らずにお正月を迎えるのでした。東京で過ごす今でも我が家ではこうやって年を越します。

ちなみに元旦には何を食べるかというと、新たに出てくるものはお雑煮くらいで「年越し」の残り物を食べます。

大晦日の夜、あなたはどんな年越しを過ごしますか？

おすすめ
レシピ



冬のあったかメニュー

シェファーズパイ

簡単だけどほっこりあったか、栄養満点のシェファーズパイを作ってみませんか？ ジャガイモには美肌効果のほか、カリウム（塩分）排出の働きもあります。大きめの器で作ればパーティにも！ 冬の定番メニューに加えましょう〜

【材料（4人分）】

ジャガイモ…4〜6個 合い挽き肉…400g 玉ねぎ…大1個 シュレッドチーズ…100g程度
牛乳…100〜120ml バター…30〜50g 塩・コショウ・ナツメグは好みの量

【作り方】

- ① ジャガイモを剥いて適当な大きさに切り、水から茹でます。
- ② 茹でている間に玉ねぎをみじん切りにし、透明になるまで炒めます。
- ③ ②に挽肉を入れて炒め合わせ、塩コショウ、ナツメグを加え、味をととのえます。
- ④ ジャガイモが柔らかくなったらお湯を切り、再び弱火にかけてころがし、水分を飛ばします。
- ⑤ ジャガイモを鍋の中でつぶします。
- ⑥ ⑤にバターを加え、牛乳を少しずつ加えます。“もったり”したら、塩コショウで味をととのえてマッシュポテトは出来上がり。
- ⑦ 耐熱皿に③の挽肉と玉ねぎを炒め合わせたものを入れ、表面を平らにします。その上にシュレッドチーズを載せます。
- ⑧ ⑦の上にマッシュポテトを載せ、フォークで写真のように筋を付けます。
- ⑨ 全体に粉チーズを振って250℃のオーブンで15分〜20分焼けば出来上がり！

人参やマッシュルームなどを
刻んで加えてれば
さらに栄養価アップだね！



※ 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

住 所 () 市 区 () 町

11月の日録

- 3日(金) パパと子どもの料理教室
 6日(月) 理事会
 9日(木) 虹の会 バザー品整理
 10日(金) 靴の試着・相談会
 14日(火) 食と農をつなぐ会 畑作業
 17日(金) 自然派ママくらぶ
 磯沼ミルクファーム見学
 21日(火) 商品委員会 産地訪問
 食と農をつなぐ会
 そば打ち体験講習会
 24日(金) 越さんのりんご援農
 自然派ママくらぶ 畑活動
 27日(月) 総代地区会議 八王子
 29日(水) 総代地区会議 調布



クリスマス・お年玉募金 ご協力のお願い

イルミネーションが街を彩り
 クリスマスソングに心が浮き立ちます。



でも
 世界では何億人もの子どもたちが
 武力紛争の危険の中で暮らし
 難民となって寒さに震え
 飢餓にあえいでいます。



………… 子どもたちから 子どもたちへ ……………

少しだけ、あなたの気持ちを届けませんか？
 分かち合うと、
 幸せは何倍にもふくらみます。
 クリスマス・お年玉募金に
 ご協力よろしくお願いします。



(虹の会)

12月の商品委員会

12日(火) 山田製油 京都の味 こだわりのごま油

- ・場所 生協会議室
- ・時間 10:00～13:00頃まで

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

今週のカタログに挟み込まれている「クリスマス・お年玉募金」のチラシで袋を作り、募金を入れて注文書と一緒に配送便に乗せてください。

〆切：2018年1月12日(金)

きりとせん

次の3つのうち、
 100gあたりのカロリーが
 一番少ないのはどれでしょう？

① 炊いたごはん



③ 納豆



② ジャガイモ



ヒント：7面に
 レシピがありますよ！



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12月17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)。

当選者の発表

応募総数 26通

● ● ●
 田伊浅
 制藤野
 聡は恵
 子子美
 様様様
 (三鷹市)(八王子市)(稲城市)

前回のクイズ
 答え「③ 恥ずかしさで顔を赤らめる様子」
 顔に紅葉を散らす、という言葉の意味は？