

自然派くらぶ

ほらーの5

MAY
2018
No.401



- 春の集い報告～スイーツ選手権
- SDGsとわたし フードドライブ＆フードバンク
- 自然派レッスン 暮らしに役立つアロマ
- 商品委員会 あさりの塩屋
- 自然派ママくらぶ 12期スタート！

2018 春の集い報告

今年は組合員の要望もあり、八王子と調布では午後の部も開催しました。参加者の中には、「午後なら余裕をもって参加できます」という赤ちゃん連れの方や「仕事が休みなので」という新たな顔ぶれが加わり、自然派くらぶの今とこれからについて確認しました。



供給高は前年比約99%、新規の加入状況は78%と苦戦しています。供給減の要因には、今年の年始1週間の休業が影響していますが、働き方改革や年末年始の物流事情からいつもより長い休業としたと説明がありました。気になる年度末決算は、ぎりぎりでも黒字の見通しです。

仲間づくりは、食の安全を求める活動や社会貢献活動を続ける上でも重要な課題で、次年度も様々な手法で取り組んでいきます。その一つとして、組合員には「プチパーティ」を活用して自然派くらぶを広めてほしいと呼びかけました。また1月に行われた地区総代会議が意義深い場になつたことを踏まえ、次年度は組合員とともに「中期計画策定」に取り組み、3年後の生協



菊地理事長から商品説明を真剣に聞く参加者。

参加者の感想から

〈事業報告について〉

- 初めて参加して、自分の入っている生協の組織を知るって必要だなと思いました。
- 自然派くらぶの良さを知ってもらえるように、友人にも話していきたいです。
- 地区総代会議の意見が反映されていると感じました。
- 仲間を増やす必要性を理解できましたが、難しさを感じました。
- 脱退する人が多いのに驚きました。

〈スイーツ選手権について〉

- お肉もおいしいですが、スイーツもいいものがあるとわかりました。
- こういうところに来て、新しい商品を知るのは大切だと思いました。
- 原材料表示がしっかりしているのが良い。

事業の進捗と これからの計画

はじめに生協から、1月末現在の事業状況について報告がありました。

甲乙つけがたし！ スイーツ選手権

後半はお楽しみのスイーツ選手権。理事や商品部がお薦めする和菓子・洋菓子・果物など16種類のスイーツがズラッと並びました。参加者は試食を楽しみながら評価を記入してもらいます。商品の説明を熱心に聞き取り、メモを取つたりと皆さんとても真剣。それでも大きめのお皿に一口サイズに分けたスイーツを取つていくと自然と笑みがこぼれます。「これ食べてみたかったのよ」と、うれしそう。



総合評価は、
次ページで。

ありたい姿に向けて、課題を実行していく方針であると伝えられました。

配られた商品説明とアンケート用紙をこれまで真剣に見ながら味を吟味。「私のナンバーワン」を探します。皆さん、これほど考えながらスイーツを食べたことはないのではないかと

でしょうか。アンケートには、今度買いたいものは? 友達にあげるとしたら? なども含めたコメントも記入していました。

一、3月の活動報告 二、業務報告

* 2月次決算報告

* 3月品群別受注概況

* 3月末までの加入1059人、脱落987人

三、審議事項

* 第44回通常総代会議案提案について

四、協議事項

* 第30回自然派くらぶまつり開催方針について

五、報告事項

* 理事の研修会議参加の件

理 事 会 (第11回)
日時 4月2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



スイーツ選手権 注目の審査結果は…!?

総合第1位！

弁天堂のアップルパイ

弁天堂



お砂糖控えめでりんごの甘さが
ひきたっていてすごくおいしい。
菅瀬さん

冷凍解凍だけでこれだけの味が
戻せるなんてもうビックリです。
サクサク！
守屋さん



160g 税込754円

国産小麦粉、バター、砂糖、長野産指定の紅玉を使用したアップルパイです。程よい大きさで冷凍庫に常備しておくといつでもサクサクのおやつとしていただけます。ラム酒などの香料は使用していないのでお酒が苦手な方にも好評です。常温解凍。オーブンで温めるとさらなるおいしさに。



第2位 熊野本宮・釜餅(古代米) 熊野鼓動



55g×4 税込700円

僅差で惜しくも第2位になりました。地元でとれた古代米と餅米を炊き上げ、ついて自家製餡を包みました。もちもち食感がたまらない！

回りのお米がつぶつぶ
していておいしい。あんこの甘さもちょうど良
い。
太田さん

きな粉をかけていただき
ました。もち米が少
しがいですが、きな粉と
よく合っておいしかった
です。
猪妻さん



第3位 アップルチップ まるき農園



30g 税込454円

厚さが絶妙で歯ごたえ
と味が直球で来ます。
ヨーグルトやケーキの
トッピングにgood。
土屋さん

硬くなくて食べやす
いです。皮も口に残りま
せん。充分な甘さ！
ヨーグルトに合わせて
食べたい。
下久保さん

人気の吉池農園の減農薬、
無化学肥料りんごをチップ
にしました。1袋りんご約
1個半入り。ヨーグルトに
入れたり、お菓子作りにも。
りんごはサンふじを使用し
ています。パリッとしっ
とり不思議な食感。

お友達にあげたいNo.1

自然派くらぶシフォンケーキ ボン・ムー



1個 367円

フワフワだけど中はしっとり
していて美味しいです！
甘さも控えめでgood。子
どもに食べさせたいと思いました。
斎藤さん

今度購入したいNo.1

ノンソルトポテトチップス 創健社



塩味がないのでサラダ
にかけたりできるので扱
いやすい。
幡野さん

60g 173円

北海道産馬鈴薯100%を国内産米で作ったコクのある
米油で香ばしく揚げました。食物繊維の補給にもお薦
めです。塩分取り過ぎの方も罪悪感なしに食べられま
す…？



<貧困をなくそう>

<つくる責任・つかう責任>

<住み続けられる街づくり>

贈り物をするかのように、あれも要るかな、これも食べてほしいなどと想像しながら詰めたのだろうと思うような中身なんです」との報告がありました。フードドライブは、遠く離れた他人の胃袋だけではなく、贈った人の心も温めてくれたのですね。

自然派くらぶ生協も行動しよう!と3月に初めて行ったフードドライブ(※1)。「これって実は、右に挙げたSDGsの3つ全ての目標に繋がっているんです。虹の会では4月12日、集まつた食品を活用してくださったNPO法人フードバンク(※2)ハ王子えがお」の方をお招きしてお話を伺いました。

このたび組合員の皆さんからお寄せいただいた食品は「NPO法人 フードバンクハ王子えがお」を通じて、支援を必要としている方々に届けられました。貧困の現状、具体的な事例、そしてフード

自然派くらぶ生協と取引をするようになって22年という長いお付き合いの塩屋さん。社長の石原さんに美味しさの秘密を語つていただきました。

3月27日（火）
商品委員会報告

あさりの



冷凍あさりの美味しさ

塩屋さんが現在供給してくれ

塩屋さんが現在供給してくれ
ださつているのは冷蔵の「無
水パック」のあさり。水が無

いたために冷却が素早く行われ
より良い状態で鮮度が保たれ
ます。また、通常パックだと
一つの貝が死ぬとパック全体
が酸欠になり死滅するのに比
べ、無水パックではそういう

ことは起きにくいとのことです
管理のしやすさも利点です

「でも実は…」と石原社長が取り出したのは「冷凍のあさり」。開発に8年かかった新商品だそうです。

一般的には「冷凍すると美味しさが損なわれるのでは?」

と思われがちですが、塩屋のあさりは違います。生のあさ

りを使つたダシ汁と冷凍あさりを使つたものを実際に飲み

比べましたが、参加した組合員が「こっちが美味しい！」

と選んだのは冷凍のあさり。ダシも美味しく、身も柔らかく美味ぞつたのです。

日本産激減♪あさり



代表取締役社長
石原 博氏

九州産、愛知県産、千葉県産の3種。自然派くらぶでは主に九州産のものを供給しています。それぞれに特徴があります。プロは殻の模様で産地が分かることから、それを示す「さざなみ」の名前で販売されています。そこで、この「さざなみ」を手に入れる方法について、いくつかの角度からお話しします。

九州産のものは潮の流れが速い沖合で育つので、身が柔らかく香りも良いとのことです。あさりの旬は4～6月と9～11月。冬場はエサのプランクトンが少なくなるため、身入りが悪くなります。季節によつて、また、産地によつて貝の状態は異なるので、その時々で一番おいしいあさりを選んで供給していくださつていうそうです。

味しさが損なわれるのでは?」
と思われがちですが、塩屋の
あさりは違います。生のあさ
りを使つたダシ汁と冷凍あさ
りを使つたものを実際に飲み
比べましたが、参加した組合
員が「こつちが美味しい!」
と選んだのは冷凍のあさり。
ダシも美味しく、身も柔らか
く美味だつたのです。

その秘密は独自の製法。加熱して冷凍しているにもかかわらず中心は生のまま。そのため食べた時のフレッシュ感が保たれているのです。

5月3回には冷凍のあさりとじみの混合パックが供給されます。ぜひお試しください。その他にもパエリアセツトなどの新商品が登場予定のこと。楽しみですね。

あさりとしじみの潮汁（2人分）～美味しい作り方～

- ・冷凍あさり&しじみ 150g
 - ・水 2カップ
 - ・酒 大さじ1/2
 - ・塩・醤油 少々
 - ・万能ねぎの小口切り（適宜）



1. 鍋に水カップ2を入れ、沸騰させてから冷凍あさり&じじみを入れる。
2. 貝の口が空いたら酒を加えてひと煮たちさせ、塩・醤油で味をととのえる。器に盛り、万能ねぎを散らす。

まずは目視で割れや欠けを
取り除き、次に貝同士を打ち
合わせた音で判別。カンカン
と高い音がすれば良い貝です。
最後は臭いで選別。機械に頼
らないこの方法で、クレーム
はほとんどゼロを達成してい
るそうです。

産地から仕入れた貝はいつ
たん工場で休ませたあと加工。
砂も吐かせます。「でも心配
だつたらご家庭でも吐かせて
ください。2%くらいの塩で
30分。これ以上漬けておくと
旨みも逃げてしまります」と
石原社長。出席者からは「い
つも買つていて。もっと大き
なパックで売つてほしい」と
の声が。愛用者の言葉が美味
しさを証明しています。

水溶性の貝の栄養がたくさん溶け込んだだし汁。ぜひ日常に取り入れましょう!

美味しさを届けるために

塩屋の舞台裏には15年以上

も貝の選別をしている6名の女性がいます。

●年々足腰が弱っていく83歳の母が口コモにならないか不安です。まず簡単な運動からと紹介していますが実家に行つて私と一緒にする時にしかやらず継続してもらえません。習慣化できる良い方法はないものでしょうか。



寄せられた お便り

(ほ) 口コモティブシンドロームの記事へのお便りをたくさんいただきました。運動を習慣化することは難しいですよね。よいアイディアがあればぜひお寄せください。

ありがとうございます。これからも
どうぞよろしくお願ひします。

●去年、母が圧迫骨折しまし

筋力が衰え、運動機能が一気に落ちてしまいました。私も片足で椅子から立つことができなかつたので筋トレに通うことになりました。筋力、大切です。

●娘（2歳8か月）は自然派くらぶの大ファンです。カタログと一緒に見ては、野菜や魚の名前を言っています。先日、出先で自然派くらぶの配達トラックを見つけた時は大興奮でした（笑）。

●妊娠をきっかけに始めた自然派くらぶ生協とのおつきあいも丸14年になります。産育休、短時間勤務で毎週配達員としてお会いし、荷受けながら

●年々足腰が弱っていく83歳の母が口コモにならないか不安です。まず簡単な運動からと紹介していますが実家に

(八王子市 井出桂子さん)



(八王子市
高野久美子さん)

なると思うと淋しいです。今後もますますお世話になるので、美味しく安全な食品で家族元気に過ごしたいです。

(府中市 小川清香さん)

●最近、自然派くらぶの野菜を好んでいた。だくようになりました。菜の花は天ぷらにしいかかったです。花が少し開いているから100円値引きしま

●北海道箱根牧場のじやがい
も「さやあかね」とっても美味でした。焼いたり粉ふき芋にしたりして何もつけずに美味しくいただきました。

多いことでしょう。ボラーノ
も応援しています。また時々
はお便りくださいね。

でお願いしかつたので、
は申し訳ないくらい。
で感動いたしました。

ご協力ありがとうございました

「種子法に代わる公共品種を守るために
新しい法律の制定を求める署名」に3,611筆

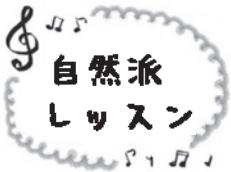


生協に集まつた 署名の山！

自然派くらぶでは昨年11月～今年3月まで本署名を集め、署名の発起人である「日本の種子を守る会」に送付しました。同会によると、3/19現在の全署名数は128,580筆を数えるそうです。

政府は、稲・麦・大豆の種子の生産を都道府県に義務づけていた「主要農産物種子法」を4月1日に廃止しました。一方、地域の環境や需要に合った品種を維持するのは県の役割だとして、新たな条例を定めた県や政府への意見書を提出する地方議会が相次いでいます。





3月23日

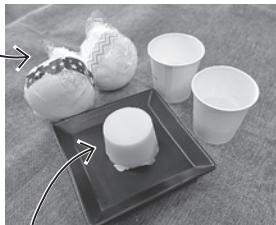
暮らしに役立つアロマ

生協サポート
田上朱美さん

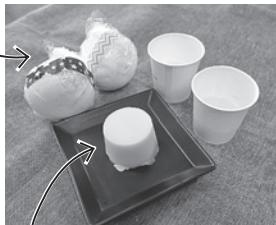
3回目の自然派レッスンは、「暮らしに役立つアロマ」と題し、日常的に使えるアロマバスボムとボディバターの作り方を教えていただきました。講師の田上さんはアロマの工場見学などで学びを深めていらっしゃる勉強家です。気さくな方で、知識を惜しげもなくご教授くださいました。

まず全員でバスボム作りからスタート。工夫して流れ作業にしたり「この目盛だよ」と教え合うなど、初対面の参加者同士協力し合って和気あいあい作業を進めていました。

「アロマは好きだけど、市販のものは成分が心配だし香りが強いので今まで買いにくかった」という参加者。自分で作ると香りの強



バスボム 発泡性の入浴剤。
重曹やクエン酸にアルコール・香りのする精油を入れてボール状に固めたもの。



ボディバター 蜜蝋やホホバオイル、シアバターを溶かして精油を入れて固めたクリーム。



～感想から～

- ・期待して参加して、大満足で帰ります！製作中もよい香りで癒されました。（Aさん）
- ・自宅でも、子どもと一緒にできうるので、チャレンジしてみます。（Nさん）

弱もお好みで調整できるし材料や製造過程も分かるので安心です。入浴剤やボディバターなら気軽にアロマのある暮らしが楽しめそうですね。先生がおっしゃっていた「ひとりでやるより、みんなでやれば楽しい！」が象徴されたレッスンとなりました。

(理事 向井 厚子)

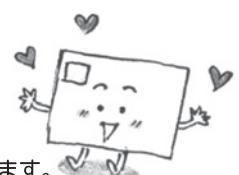


今晚のお風呂が楽しみ♪

→ 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。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
コード (6ヶタ)

住 所 () 市 区 () 町

4月の日録

- 2日(月) 理事会
- 3日(火) 食と農をつなぐ会 畑活動
- 12日(木) 虹の会
「フードドライブ学習会」
- 13日(金) 自然派ママくらぶ 畑活動
- 19日(木) 水田トラストの会 打ち合わせ
- 20日(金) 理事会
- 24日(火) 商品委員会 お米のマゴメ訪問
食と農をつなぐ会 畑活動
- 27日(金) 自然派ママくらぶ 畑活動
自然派レッスン
「人生100年時代の
ライフプラン&終活」

自然派ママくらぶ

第12期 3月30日(金)
活動スタート!

今期初めての活動は、ジャガイモの植え付けとルツコラとカブの種まき。春休みとあって、いつもは大人しかいないママくらぶの畑に子どもたちの元気な声が響きます。中西さんは子どもたちの目線に合わせて、優しく指導してくださいました。



5月の商品委員会

29日(火) 菅谷食品
国産大豆のこだわり納豆

- 会場 生協会議室
- 時間 10時~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

子どもたちが一生懸命お手伝いしてくれ、アツという間に時間が過ぎました。今日植えたジャガイモは6月30日に収穫する予定です。土曜日なので、また子どもたちも参加することができ、収穫の喜びを味わうことができそうです。

きりとりせん

当選者の発表

応募総数 20通

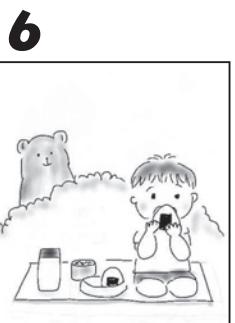
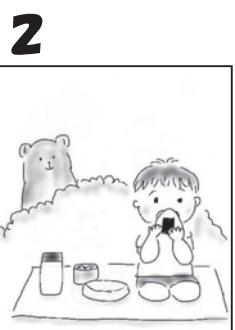
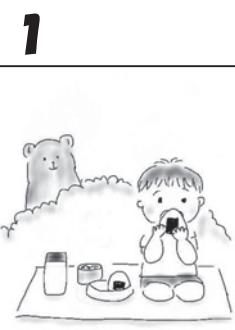
答え
「⑤百円」

前回のクイズ

桜の花が描かれている硬貨は?

● ● ●
高早村

野船井

久智洋
美子 美子様 様 様
(八)王子 (八)王子 (八)王子
市 市 市

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達便にのせてくださいか封書にてご郵送ください。
〆切は5月20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)。

似たような絵が並んでいますが、全く同じ絵は2枚だけ。あとは少しずつ違ったところがあります。全く同じのはどれとどれでしょう?