

自然派くらぶ

# ぽらーの2

FEBRUARY  
2017  
No.386

## 春の集い

はじまります

\* 2面に詳しいお知らせがあります



- 生協サポート登録者募集！
- 母ちゃんの浜料理 講習会
- 私のおすすめ紹介します
- クリスマス・お年玉募金報告

# 2017年 春の集い



～食と農の未来に向けて～

## 「いま、生産現場から伝えたいこと」

春の集いのご案内チラシはもうご覧になりましたか。

毎日いただいている食べものの向こうには生産者の皆さんがあります。思いもよらぬ自然災害、気候変動、飼料・資材高騰など安定した生産を続けることが年々難しくなっています。

いま、生産現場では何が起きているのでしょうか。今年の「春の集い」は、現状を知り、生産者と組合員が食の未来と一緒に考える機会として企画しました。

たくさんのご参加、お待ちしています。



### 〈当日のプログラム〉

#### 第1部

##### \* 生協からの報告

##### \* 生産者のおはなし

～食と農の未来に向けて～

いま、生産者から伝えたいこと

#### 第2部

##### \* 商品試食会

春の新商品、おすすめ品を試食して、評価していただきま  
す。お楽しみに!!

#### ◆ 開催日程

##### 2月22日（水） 中津ミート（豚肉・加工品）

会場：ソレイユさがみ

(JR・京王線橋本駅近く)

##### 2月24日（金） 池谷（こんにゃく）

会場：立川市女性総合センター アイム

(JR立川駅近く)

##### 2月28日（火） 佐久産直センター（農産物）

会場：八王子市 クリエイトホール

(JR八王子駅近く)

##### 3月 3日（金） 海産物のきむらや（もずく）

会場：調布市文化会館たづくり

(京王線調布駅近く)

#### ◆ 時 間 10:00 ~ 13:30

#### ◆ 参 加 費 500円・保育あります

#### ◆ 申込締切 2月10日（金） 応募多数の場合は抽選

※申し込みはお電話でも承ります。締め切り日が迫っていますのでお早めにお申し込みください。

### 理事会(第7回)

日時	1月12日 10時より
場所	自然派くらぶ生協会議室
出席	理事 13名 監事 2名

#### 一、12月の活動報告

##### 二、業務報告

*	12月度決算
*	12月末までの加入概算人 1065人
*	脱落者 901人

##### 三、審議事項

\* 春の集いの内容について

\* 春の集いの内容について

\* 小金井市の見守り協定締結式出席の件

\* 小金井市の見守り協定締結式出席の件

\* 役員人事等小委員会を開催する件

\* 理事面談実施の件

\* 総代を対象に、フリーデンの『やまと豚米らぶ』を試食として配布し、食味アンケートを実施する件

\* 東日本大震災復興支援として桜ヶ丘商店会連合会主催のイベントの件

\* なぐふるさとのつどい 1月21日 浪江と多摩をつなぐフォーラム

2月18日 復興フォーラム

あなたの特技 シェアしませんか

# 生協サポート登録者募集!

楽しい学びあいの場を  
つくりましょう

## 〔募集要項〕

一昨年から始まつた「生協サポート制度」。特技をお持ちの組合員さんに登録していただき、受講の希望があつた時に講師として活動してもらう制度です。昨年は様々な講習会で活躍していただきました。

活動を通して組合員同士で学びあい、交流の輪を広げ、充実した時間を共有することができます。

「私、○○が得意よ」「○○が好きで教えてあげられることができるわ」という方。ぜひ登録して下さい。活動の場を広げてみませんか?



※ 詳細は後日配布されるチラシをご覧ください。

## 昨年、生協サポートさんが講師を務めた講習会



### 「お薬のお話」

普段何気なく使用している薬の飲み方や副作用などをわかりやすく教えてくれました。

「暮らしに役立つアロマ教室」  
手作り石鹼や虫よけスプレーなど台所にある身近な材料で安全なアロマグッズを作りました。



どの講座も  
大好評  
でした！



### 「楽しく歌つて 脳の活性化」

童謡を歌いながら顔や手を動かして脳をリフレッシュ。総代会のミニイベントで開催。



### 「ベビーマッサージ & セルフケア」

育児に奮闘中の方や出産を控えている方が参加。ベビーマッサージや心身のケアの実習をしました。



生協サポートについてのお問い合わせは生協まで **042(644)1811**



～復活への熱い思いを共に～

## 母ちゃんの浜料理 講習会

於 12月20日 調布市文化会館たづくり  
相馬双葉漁協・自然派くらぶ生協共同企画

4回目の開催となった母ちゃんの浜料理講習会。毎回多くの応募がある大人気の企画です。福島からはるばる来てくださった相馬双葉漁協の5人の生産者と楽しいひとときを過ごしました。

講習会に先立ち、山本専務理事より挨拶がありました。「今でも原発事故の影響で相馬双葉漁港はじめ福島の漁業関係者は操業ができない状況ですが、風評被害に負けず努力を続けておられます。今日この体験をぜひ周りの方に伝えてください」と話されました。

漁協の太田さんからは「試験操業中の魚介類は92種類になり、張り切つていています。また、浜料理講習会を各地で開催することによってまず消費者の反応を確かめ、魚食普及にも役立てています。小さな活動ですが、地道に統一していきたいと思います」。神妙に聞いていた参加者は大きくなづきます。料理講習会は全国で年間100回以上も開催したそうです。

続けて「魚を獲るだけではなく、獲った魚を加工して流通まで手掛ける6次産業化を目指し、女性部を中心に加工品の試作に取り組んでいます」という報告もありました。漁を休止している今、出来ることは何でも挑戦する姿勢に、元気をいただきました。



左下から反時計回りに カレイの煮つけ・ホッキ飯・タコの白和え。  
レシピは、ぽらーのレターで。

30センチは優にあるアカガレイ。見るからに新鮮、ピチピチです。宮崎さんは「これくらい鮮度が良ければお酒は入れなくてもいいかもね」。魚を見るだけで調味料を調整する目利きに驚きました。大人の拳ほどの大きなホッキ貝、「口にナイフを差し込んで少しひねるようになると開くよ」と、母ちゃんはサッと開けてしまいます。威勢よく、テキパキ

と参加者の声。イの煮つけ」、「ホッキ飯」、「タコの白和え」の3品。女性部の宮崎さんのデモンストレーションの後、各班に一人ずつ漁協の方が入り、ご指導くださいました。「産地の方に教えていただけるなんて貴重な体験ね。一番おいしい食べ方を知つていそだもの」と

この日のメニューは「カレー

### 貴重な講習会

この体験を  
多くの人に伝えて

と作業をする母ちゃん達。漁協での働きぶりが目に浮かびます。

いよいよ試食。「タコの白和え」は、ピーナッツを使つたコクのある和え衣がタコによく合います。特に好評だったのは「カレイの煮つけ」。ほろほろと身が柔らかく格段の美味しさで「今までバサバサしていたのは煮すぎだったからね」と、ベテラン主婦をも唸らせていました。やや早めに火を止めるのが魚を熟知した母ちゃん流。技と経験が光っていました。

### いつもの料理教室とは ちょっと違う

「今日の料理教室はいつも他の料理教室とはちょっと違いますよね……」。参加した組合員さんが話していました。この講習会は、相馬の生産者と交流し、現状を知つてもらう機会もあります。参加者は、

気さくでお話好きな母ちゃんたちに魚料理のコツを尋ねたり、漁協での仕事や震災後の生活を聞いたりして理解を深めました。参加者が相馬のみなさんに寄り添う気持ちが伝わってくる、温かい雰囲気の講習会でした。

「相馬の皆さん、元気だったよ」、「魚料理、美味しいかったよ」。この日感じたことを一人でも多くの人に伝えること、相馬の母ちゃん達を忘れないことが、私たちにできる小さな支援なのかもしれません。



・相馬の生産者 最前列・左の男性から  
渡邊武佳さん、今野文子さん、宮崎晴美さん、菊地孝子さん、太田雄彦さん

# わたしのおすすめを紹介します!

自然派くらぶ商品の  
コレが好き♥

12月号で募集した「あなたのオススメ」にたくさんの  
お便りありがとうございました。果物や野菜、お肉  
など、内容も多岐に渡っており、ご愛用の様子がよく  
分かりました。お寄せいただいた声を紹介します。

**野** 菜が高く、また欠品も多い中、毎回埼玉の野菜・  
徳島の野菜セットは、とてもありがたく楽しみにしています。

田村佳子さん

**八** 王子の人参がとつてもおいしいです。味が濃くて、甘みもあって食べやすい。一歳半の娘のお気に入りです。

高野久美子さん

**有** 機愛媛みかんのファンで徳島の野菜セットは、とてもあります。

野菜が高く、また欠品も多い中、毎回埼玉の野菜・徳島の野菜セットは、とてもあります。

澤田早苗さん

**近** 藤醸造のキッコーマン醤油はとっても美味しいです。きれいに洗って皮ごと食べます。皮をむいて食べた時は皮を干して、おふろに入れたり乾燥させてミルでひいて陳皮にしたり。捨てる所はありません。

中山洋子さん

**よ** つ葉のシユレッドチーズは塩味も旨味もあって、スーパー等で購入するものと比べ物にならない美味しさです。

2合と魚介、スープと水を合せて360ccを入れて炊くこと10分蒸らすこと5分くらいで簡単お玉ねぎを炒め、そこに生のお米

**千** 倉水産加工さんのパエリアアセット、私もおすすめです!! 炊飯器でなくても、フライパンでみじん切りのニンニク、

**丸** 和食品の「生おから」に野菜(人参・ゴボウ・ネギ・はす等)沢山入れ、うの花をして美味しいただきます。このうの花を食パンにのせ、よつ葉のシユレッドチーズをのせてトーストにするとまた美味しいですよ。「うの花」でもう1品。油揚げを小さめのおいなりさんのように切り、薄味に煮てうの花を詰めたら、「うの花寿司」になります。



野畠めぐみさん



**11** 月5回のフェアトレードチョコとてもおいしかったです。またよろしくお願ひします。

小川清香さん

**塩** さんはおいしいのでよく利用しています。



水口美年子さん

愛用されている方ならではの実感が伝わり、活用術としても参考になりますね。これからも随时ぽらーのレターでお寄せくださいね!



● 子育てが終わり、家族二人となつて利用量も少なくなつてしまつたこの何年かです。退会も考えることが多くなりましたが細々と利用させて頂いています。食に関する問題提起や知識を得る場として、ありがたいと思っております。

(稻城市 佐藤恵利子さん)

● 雨の日も風の日も雪の日も配達してくださり、ありがとうございます。「ぽらーの」、考え方させられる記事、楽しい記事、ありがとうございます。来年もよろしくお願いします。

(日野市 稲葉幸子さん)

● お嬢さんが終わり、家族二人となつて利用量も少なくなつてしまつたこの何年かです。退会も考えることが多くなりましたが細々と利用させて頂いています。食に関する問題提起や知識を得る場として、ありがたいと思っております。

(八王子市 佐藤美香さん)

● いつもありがとうございます。牛乳、お肉、お野菜、美味しいです。安心・安全ですね!「この仕事をやめないでください」(→8歳の娘が書きました)食べ物がおいしいからやめないでください」とのことです。特に、みかんが美味しかったそうです。

(八王子市 深澤愛子さん)



● クリスマスが近づいて街が華やかでLEDライトに照らされてとてもきれいですね。昨年の大掃除で白熱灯からLEDに変えた電球は1年たつても何の変化もなく明るいままで驚いています。今年は蛍光灯も変えようと思います。

(稻城市 松本和子さん)

## CO・OP共済 ご加入の皆さんへ

**もう、先進医療特約をつけましたか?**

**共済金の請求忘れはありませんか?**



----- いざという時には最先端の医療を受けたいけどきっとすごくお金がかかるにちがいない…  
----- コープ共済には先進医療をカバーしてくれる保障があるのかしら…



**大丈夫で~す!**

### 掛金は月々たった100円!

医療の世界は日進月歩。より良い医療が受けられるようにコープ共済「たすけあい」に付帯しておくと安心です。

(V1000円、J1900円コース、シルバー70コースと現在募集を停止しているコースにはつけられません)

#### ① 先進医療共済金

先進医療にかかる医療費（技術料）のうち、自己負担した金額と同額。

①②合計で  
1000万円まで

#### ② 先進医療一時金

先進医療共済金の10%。  
この一時金は交通費や宿泊費に役立ちます！

----- ケガをして治療を受けたのに共済金を受け取っていない方はいませんか?  
----- 「もうずいぶん時間がたつてしまったから」と、あきらめている方はいませんか?



### 請求は簡単です！

せつから加入しているのですからお気軽にご相談ください。

#### ① 証書をご用意の上、お電話ください。

コープ共済センター 0120-877-883  
(ご本人確認のため、契約者名等をお聞きします)

#### ② 請求書類をお送りします。

お話を伺い、請求対象となる場合は請求書類をお送りします。ご記入の上、領収書・診断書などを添えてご提出ください。

あたたかい気持ちがたくさん寄せられました

# クリスマス・お年玉募金 報告



2017年、世界はますます混迷の色を深めているように思えます。

私たちにできることは僅かですが、ゼロではありません。

寄せられた募金85,452円（2017年1月19日現在）は

ユニセフとシャープラニールを通じて困っている子ども達に届けられます。

世界が少しでも平和になりますように。

一人でも多くの人のお腹が満たされ、安心して眠ることができますように。

ご協力ありがとうございました。

虹の会

一部のまちがった考えの  
大人たちのせいで苦しんでいる。  
普通の人たち、子供たちに一日も  
早く平和が訪れますように。  
(Eさん)



世界中の人々が  
争い合いにくしみ合う  
事を無くして明るい平和な  
社会が築けますように。  
(Bさん)

私よりも  
小さい子供達が健康に  
成長することが出来ないと知り、  
少しで助けになればと思い、クリスマス  
・お年玉募金をしようと思いました。  
日々健康に生きられることに私達は  
感謝しないといけないなと思いま  
した。  
(Aさん)

あなたは  
だれでしょう  
だれであってもわたしは  
あなたをしんぱいし  
たのしみにもしています  
(Sさん)



イラスト (彩桜さん)

おとしま  
もらえなくていやだね。  
げんきでそだてられてね。  
(Kさん)



ささやかですがお役に  
たてれば、嬉しく思います。  
豊かで平和な世界をひたすら  
願うのみです。(Fさん)

\* 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 テ

□ ( ) -

## 1月の日録

- 12日(木) 理事会
- 17日(火) 食と農をつなぐ会 大豆選別
- 19日(木) 虹の会 募金集計
- 20日(金) 自然派ママくらぶ 世話人会
- 24日(火) 商品委員会  
飛騨酪農農業協同組合
- 30日(月) 八王子市まちづくり生協の支え合い  
ネットワーク主催  
「八王子で安心してくらしていくために」

12/20(火)

## 大豆脱穀



今日は畑で大豆の脱穀。冬にしては暖かく、気持ちよく作業できそうです。11月の末に収穫して乾かしておいた枝をブルーシートの上に広げ、手で丁寧にサヤを外していくきます。カラカラに乾いたサヤからボロリと大豆がこぼれることもありますが、それも残

さす拾います。ふつくらと可愛く育った大豆、一粒も無駄にしたくありません。地道な作業もみんなでやれば、子育てや食べ物の話で盛り上がって楽しい時間に。1時間半ほどで全て外し終わりました。



## 2月の商品委員会

21日(火)

## フリーデン

飼料に米を加えて育てた豚肉が  
もうすぐ供給開始！

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

## 食と農をつなぐ会

## 春の新規会員募集！

畠で作物を育てる他にも様々な活動に取り組んでいます。興味のある方は、もうすぐ配布の募集チラシをお見逃しなく！  
(説明会も開催予定です)



## 当選者の発表

応募総数 57通

前回のクイズ  
答え  
「③と④」

佐 斎 平

藤 藤 井

茉 喜 崎  
莉 美 子様 様 様  
(あきる野市)  
(府中市)  
(八王子市)

## きりとりせん

1



2



3



4



5



6



## 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2月19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。全く同じなのはどれとどれでしょう？

食と農をつなぐ会

