

自然派くらぶ

ぽらーの1

JANUARY
2017
No.385



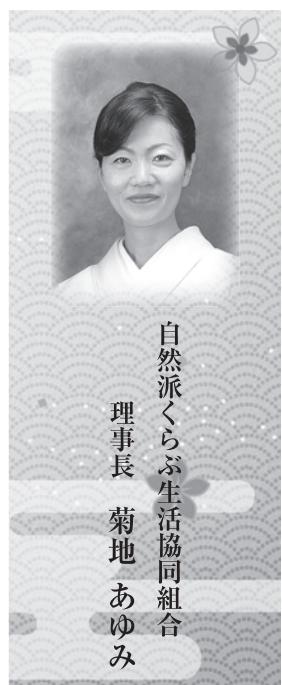
今年もよろしくお願いいいたします



- あきる野こんにゃく物語
- お父さんの家庭料理講習会

- 商品委員会 カラミノフーズ
- 自然派ママくらぶ 感謝祭

年頭に寄せて



自然派くらぶ生活協同組合
理事長 菊地 あゆみ

新年あけましておめでとうございます。

昨年3月、庄内米左衛門さんが「美の里づくりコンクール」で受賞されました。産直米をきっかけとした地域ぐるみの環境保全型農業、生きもの保全、組合員との長年の交流などが評価されての受賞に、お互いに感謝し喜びを分かち合うことができました。

一方、4月には熊本大震災が発生し、多くの方々が甚大な被害に見舞われました。暮れには生産者から義援金のお礼状が届き、生活や仕事が少しずつ回復してきたとのご報告をいただきましたが、家屋や施設の復旧など、まだまだ困難を抱えています。組合員の皆様には、今後も生産物の購入を通して引き続きご支援いただきますようお願いいたします。

相次ぐ災害や国の政策により、暮らしを取り巻く環境は厳しさを増すばかりです。生協においては生産者と組合員の信頼、支え合いがますます重要になってきました。これまでの産直の歴史を大事に、改めて初心に帰り、良いものを守り伝える活動をすすめて参りたいと思います。本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

今年も学び、伝える活動をすすめます



自然派ママくらぶ

——理事 関口 敦子

今年でママくらぶは十一期目を迎えます。昨年は畑で野菜作りをしながら、藍を種から育て、生葉染めに挑戦しました。今年はどんな作物を育て、どんなことに挑戦しようかと今から楽しみです。子育て中のみなさん、一緒に参加しませんか。

食と農をつなぐ会

——理事 守屋 寿々子

今年は昨年収穫した大豆で、味噌仕込みに挑戦します。種にまつわる知識も勉強中。今年も畑、料理、食につながる知識を得て、家に帰つてからも『彩』をもたらす活動にしていきたいです。

虹の会

——理事 川本 京子

昨年、皆さまからお寄せいただきましたご厚意は、ユニセフ及びシャープラニールへ募金することが出来ました。この場をお借りしてお礼申し上げます。虹の会は、本年も組合員の皆さまのお気持ちを形にして、両団体の支援を継続します。引き続きご協力の程よろしくお願い致します。

商品委員会——理事 田代真奈美

商品委員会では、月に一度、商品の勉強会を行っています。生産者の思いや商品の物語を知る貴重な場となつております。
本年も組合員同士、自然派くらぶの商品についての知識を深め、おいしさを再確認できる会として活動して参りたいと思います。

理事会(第6回)		日時	12月5日10時より
場所	出席	自然派くらぶ生協会議室	理事13名 監事2名
一、11月の活動報告	二、業務報告	三、審議事項	四、協議事項
脱退813人	*10月度決算	*生協ネットワーク21定期会議 *イベント協賛について *1月21日開催『浪江と多摩をつなぐふるさとの集い』	*春の集いについての意見交換 *東日本大震災義援金から10万円および子ども達へのお菓子提供。8月開催の『福島キッズリフレッシュ&エコキャンプ』への協賛と実行委員会への参加。
*11月末までの加入994人			

- 四、協議事項
 - *熊本地震義援金使途について三生産者に計2百万円を寄贈、残金は、今後の情報や支援の詳細を審議し、適時に拠出することとした。
- その他
 - *東京都生協検査での改善指導に対する報告
 - *総代への商品モニター企画について



自然の力・芋の力で育てる

自然派くらぶ生協では農業や生産者などをもつと知ろうと、職員や理事が生産者と共にこんにゃく芋や大豆づくりに取り組んでいます。2度目となつた今回のこんにゃく芋作りは、あきる野市のこんにゃく生産者(有)池谷さんと共に、できるだけ自然の力・芋の力で育てる不耕起農法*に挑戦。加えて無農薬・無化学肥料で作ったこの芋を、池谷さんが製品化してくださいました。

*不耕起栽培：農地を耕さないことでミニズなどの土壤生物が豊かになり、作物が生育しやすい環境が作られる。

あきる野の
池谷さんの畑で

おいしこんにゃく、出来ました

種芋の植え付け・除草

5月15日、耕運機ではなく鍬とスコップで開墾。雨が多かつたため、種イモの一部が湿気で腐るトラブルもありましたが、無事植え付けができました。その後は6月、8月、9月と、ひたすら除草作業。コーヒー豆の麻袋を雑草除けに敷くなどして、乗り切りました。

嬉しい収穫

11月13日、澄んだ空気、さわやかな晴天の中、池谷の社長さんと共にこんにゃく芋の収穫を行いました。夏場は青々と茂っていた蒟蒻の葉や茎は、秋を迎えて枯れ落ち、畑は更地のようになっています。固くなつた土を掘り起こしてこんにゃく芋を収穫しました。残念ながら傷んだ芋が多くありました。が、コンテナ8つ分、240Kgの収穫になりました。今年の芋は小ぶりですが、まずはまずの出来。さつそく製造に取り掛かってくれた池谷さんも「今回の芋は粘りが違う！」と太鼓判を押す出来栄え。乞う、ご期待!!

1月4回企画

あきる野こんにゃく物語

約220g 特別価格192円(税込)

皆さん、ぜひ
ご利用ください

こんにゃく芋、見たことがありますか？真ん中に角の生えた、鬼のような形をしています。



これがこんにゃく芋



何といっても
煮物がオススメ

他では味わえない！ 貴重な手作りこんにゃく

このこんにゃく芋は(有)池谷さんの手で製品化されます。その名も「あきる野こんにゃく物語」。この素敵な名前は、2年前に製品化する時、公募によって組合員さんが名付けました。

池谷さんは秋川渓谷で半世紀続くこんにゃく店。国産の原料を使って、伝統的な「バタ練り製法」でこんにゃくを製造しています。空気を抱き込ませるように練り上げることで生地に小さな気泡ができ、味しみの良い美味しいこんにゃくに仕上がります。そして芋を生のまま、皮ごとすりおろして使うので、芋の風味が生きています。

また、手間を惜しまず製造過程で2度アツ抜きしているので、下茹でしないそのまま調理に使うことができるのもポイント。ぜひ煮物にして本来のこんにゃくの味と食感を感じてください。



こんにゃく作りに欠かせない美味しい水は、もちろん秋川の清流を使っています。秋川渓谷の自然を感じながら味わってください。

世界のおいしさを日本の食卓へ

株式会社カラミノフーズ

基本「ンセプトはカラミノ」「辛味の」。現在では「辛味」から「美味しさ」へと世界の料理を開拓しているカラミノフーズ。今回は営業の飯田さんと瀬切さんにその開発秘話やおいしさの秘密を語つていただきました。

始まりは手作りキムチ

カラミノフーズのキムチは創業者が在日韓国人女性と出会ったところから始まりました。まだまだキムチがただ辛いだけの白菜漬けと思われていた当時、その女性が作るキムチの味は本物を知らない人でも「おいしい!」と絶賛されませんでした。その味を売りました。1990年に創業し、



営業企画部の瀬切さん(左)、飯田さん(右)

生協へのキムチの供給をスタート。その後キムチだけではなく徐々にコリアンフーズを中心とした冷凍総菜、常温商品との扱いジャンルを広げてきました。

韓国から世界へ

「日本でも馴染みのあるチヂミやナムルなどから始まってサムゲタン、ユッケジャンなどをどんどん作っていたら段々韓国料理もなくなつてしまつて……」と、飯田さんは視点を広げて世界の美味しい料理を家庭で、というコンセプトに変わってきていた。市販では手に入りにくい材料(唐辛子2種・えび塩辛・だし汁等)と漬け方の解説をセットにした新しい商品です。これでオリジナルキムチが出来るとのこと。「まだ浅いですけど」と、出来立てのキムチをいただくと辛いだけではなくどこかマイルドで

国内産へのこだわり

ここで飯田さんが「本格キムチ漬け込みセット」でキムチ作りの実演をしてくれました。市販では手に入りにくい材料(唐辛子2種・えび塩辛・だし汁等)と漬け方の解説をセットにした新しい商品です。これでオリジナルキムチが出来るとのこと。「まだ



キムチの食べ比べをする商品委員会後味の良いカラミノさんの無添加キムチに比べ、添加物の多い市販品は、舌にまとわりつく感じが…。

2月1回企画のロシア特集をお楽しみに!

凍

ロシアン「ポルシチ」

440g (220g×2)
通常価格603円(税込)



トマトベースのスープに牛肉の旨味とキャベツ・ビーツ・玉ねぎなどの野菜の旨味と甘味を加えて仕上げました。【湯煎】

凍

ロシア風ロールキャベツ

280g (140g×2)
通常価格646円(税込)

濃厚な中にチーズの様な酸味も感じられるトマトクリームソースが特徴です。手巻きで作ったロールキャベツを使用。【湯煎】



定番のキムチとはまた違った味。辛いものが苦手な参加者は「あら、おいしい」と、つまんでいました。
試食としていただけのは「あら、おいしい」と、つまんでいました。
ロシアンボルシチ、イタリアンピカタ、チリコンカンなど5種類。すべて冷凍の商品ですが、ロールキャベツは少し酸味が効いた濃厚トマトクリームソースがよく馴染んで、よさそうです。ピロシキも揚げたてのようサクッと香ばしく「ホントに冷凍?」と思つ

り、試食としていただけのは「あら、おいしい」と、つまんでいました。
「皆さん、次はどんな料理が食べたいですか?」と、カラミノフーズの料理への追求が続ります。社長は今でも世界の味を求めて旅をしているとか。それでも「カラミノフーズはいずれは和食に挑戦したい」と話しているそうです。

お父さんの家庭料理

11/28

八王子市北野事務所

高齢化や女性の社会進出など背景として、昨今、男性も台所に立つ機会が増えてい るようです。自然派くらぶ生協では初めての取り組みとして、男性限定の「お父さんの家庭料理」が開かれました。

この講習会は「八王子保健

生協」とのコラボ企画として

開催。講師には同生協 城山

病院で長年調理を担当されて

いる小澤トヨ子さんを迎えた。

会場にはエプロン・三角布

を着けた男性が6名。皆さん、

緊張の面持ちです。自己紹介

を兼ねて講習会に参加した

きつかけや抱負を伺いました。

「定年ほやほや。今まで包丁を握ったことはほとんどない。この機会に少しは料理もしよかな、と思って。」「2人目の子どもが生まれ、育休中。妻も仕事に復帰予定なので料理ができればと。」「カミさんに普段から申し込まれて。いつの間にか申し込まれていました。」

「料理が好きなので参加しました。餃子は皮からつくれたら嬉しいのだけど。」

生協から20代の職員とマイ包丁持参の山本専務も加わり、理事事がサポートしながら一緒に調理を行いました。

ニラがこんなに長いとは

この日のメインディッシュの餃子の餡作りは、キヤベツ・ニラ・長葱を細かく切る作業が続きます。「切るのは野菜だけ、手は切らないように」と、表情は真剣そのもの、額にうつすら汗がにじんでいる方も。「ふー。ニラがこんなに長いとは知らなかつた」と、

参加者の一人が思わずもらした一言。場がなごみ、会話を楽しみながら、餡を餃子の皮で包みました。フライパンに丸い形に並べ、お湯を入れて中火で焼きます。待つこと5分。力作の完成です。おいしそうな焼き色のついた餃子が出来上りました。参加者の思いは一緒。「ビールがあればねー」。



真剣に講師の手元を見つめる
参加者のみなさん

「これはイケる！
人参と生姜のきんぴら

先生は「人参をななめにスライスしてから細く切ると、しなり仕上がりますよ」と話しながら手際よく千切りし、炒めます。出来立てを味見させてもらうと、じやこの塩味と生姜が人参の甘さを引き立て、今まで食べたことのないきんぴらです。「美味しいきんぴら、作ってみたい！」味見がやる気に繋がります。人

参の千切りの細さは人それぞれでしたが、「太いものから先に炒めれば大丈夫。太さによつて食感が違つておもしろいですよ」と、サポートの理事事がナイスフォロー。「これならできそう！」という声が上がりました。



小澤トヨ子先生。
1品1品、丁寧に
教えてくださいま
した。

他3品を作り終えた時はお腹ペコペコ。いや、空腹も分からぬほど集中していたでしょ？ 全ての料理が彩りよく並ぶのを見て、どなたも、満足そうな様子でした。

「食べ物を囲むと、知らない人同士でもいつの間にか心が通い合う」。参加者がアンケートに書いてくれた言葉です。一緒に調理をすることでも打ち解け、作った料理を囲んで交流を深めました。「食には人と人をつなぐ不思議な力があります。『パパが作った料理美味しいねー』『また食べたいなー』家族の嬉しい声が聞こえてきそうです。」



切る、焼く、擦る、混ぜる、茹でる、包むなど大奮闘！！



寄せられた
お便り

● ぽらーの、いつもゆっくり読もう。読みないでいました。来年もお楽しみに！

● 今年は本当に良いお天気でした。来年もお楽しみに！

● ぽらーの、いつもゆっくり読もう。読みないでいました。今回少し時間があり、ゆっくり読むことができ、改めて自

● 自然派くらぶまつり、お疲れ様でした。毎回、楽しみにしています。今年も天気が良くて、楽しませてもらいました。いつも買っているものが安く買えるので、色々買いました。

子どもは試食したり、クリスマスの工作、じゃんけん大会などに大はしゃぎでした。子どもも楽しめるお祭り、素敵です！これからも頑張ってください。

(相模原市 太田 智子さん)

● 食品添加物の話、改めて怖いな、と感じました。自然派さんの食品のおかげで我が家食卓には安心安全なものを並べられるので有難いです。

● 6月に組合員になつて5ヶ月。日々育児に追われ、今回初めてぽらーのをじっくり読む時間がもてました。面白く、ためになる情報がたくさん得られました。面白く、

(八王子市 高野 久美子さん)

● ぽらーの、いつもゆっくり読もう。読みないでいました。今回少し時間があり、ゆっくり読むことができます。改めて自

(八王子市 角谷 正明さん)

● いつも見ています。ぽらーのクイズはボケ防止になります。いつも楽しみにしております。一度、当たつて商品利用券を頂きました。熊本地震の様子がわかりました。大変でしたね。お見舞い申し上げます。

(柏江市 井上 みどりさん)

● まさに食がたり食べ伝えですかね！この感性は一生のたからものになるはずです！

(府中市 小川 清香さん)

● うつかりな私は時々、自然派くらぶで何を注文したのか忘れて、葉物野菜を多く頼んでしまう時があります。そんな時、小松菜ならサツとゆでナムルにして小分けして冷凍にして、お弁当のおかず用にしています。ナムルわ我が家で大人気。八王子のおいしい小松菜をサツとゆで、よく絞つて鶏がらスープとごま油をあえるだけ！オススメです。

(相模原市 野畑 めぐみさん)

● いつも必ず読ませて頂いております。知つて良かった！見て良いものを選ぶようにします。

(国分寺市 小原 まみさん)

● ぽらーの、私だけでなく6歳の息子にも、それとなく目につくところに置いてみたり「読んでみる？」と渡して、食に関する知識を少しでも身に付けておいてくれたら…と最近やってみています。自分が口にしている物、外で食べる物の安全性の違いにも気づいて、最近、原材料表示を見ている姿が。とはいって、裏面のぽらーのクイズに一番夢中ですが（笑）。

(横浜市 檜山 葉子さん)

● (ぼ)読んでいただけて嬉しいです。薄い冊子ですが、だからこそ忙しくても読みやすいという声もあります。これらも生活に役立つ情報を載せてていきます。

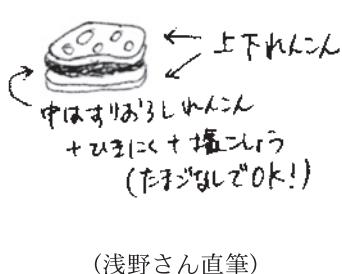
(稻城市 浅野 恵美さん)

● ぽらーの、いつもゆっくり読もう。読みないでいました。今回少し時間があり、ゆっくり読むことができます。改めて自

(武藏野市 露崎 奈津子さん)

体が温まるレンジピ

先月号で体が温まるレシピを募集したところ、さつそく投稿がありましたのでご紹介します。引き続き募集中です。



大量に入っているのに安くて美味しいし、かなり重宝します。セキが出やすい季節、れんこんをふんだんに使うことができるのでまた注文します。オスメはれんこんハンバーグ！

(稻城市 浅野 恵美さん)



日本でも規制

物質が細菌を殺す仕組みが抗生物質に似ており、長期的に環境中に流出すれば薬剤耐性菌が出てくる可能性も指摘しています。動物実験ではホルモン分泌に悪影響を与えた報告も。日本の科学者の中にも環境への悪影響を危惧する声が上がっています。

ているシャンプーやボディソープ、デオドラント商品なども「菌を殺す」という仕組みは同じ。もともと自然界に生きているものを「殺そう」とすれば、抵抗して耐性菌に進化するのは、ある意味自然なことですね。「殺す」ではなく、「落とす」で十分なのです。

EUでは既に禁止されていた

風邪・インフルエンザが気に入る季節。感染予防に手洗いが大切なのは存知の通りです。ところが最近、いわゆる「薬用せっけん」が有害だという報道がありました。

昨年9月2日に米食品医薬品局(FDA)が抗菌作用のある19成分を含む商品の米国内での販売を、1年内に禁止すると発表しました。

その理由は「これらの物質が普通のせっけんよりも病気や感染症に効果があるといふ根拠が示されていない」から、というもの。今までの「菌に効く」などのキャッチコピーは何だったのか、と驚かずにはいられません。FDAはさらに、これらの

米国での発表を受けて日本でも規制が始まります。現在、日本では規制対象であるトリクロサンとトリクロカルバンを含む商品が流通しています。その数、50～100品目。これらは順次、「規制対象外の抗菌成分」に切り替えられます。「臭いを消す」と謳われ

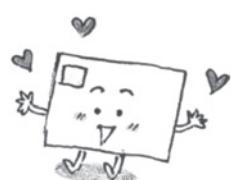
一般的に日本の安全基準は諸外国に比べて厳しいと言われていますが、一方で業界団体のしがらみ等で規制の動きが鈍いという側面もあります。現にEUでは既に昨年のうちに薬用せっけんを規制していましたのこと。化学物質の悪影響についてはヨーロッパのほうが敏感なかもしれません。安全な暮らしを守るには色々な方面にアンテナを張る必要があります。

なにはともあれ、手洗いは効。最低30秒は「普通の」せっけんで洗うこと、そうすれば80%以上の菌が落とせるそうです。小さな子には、好きな曲を一曲歌い終わるまで洗う、なんというのもいいかもしませんね。薬剤に頼らなくとも、少しの工夫で健康はれます。そして環境も！ 冬を元気に乗りましょう！



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

□() -

12月の日録

- 2日(金) 自然派ママくらぶ 感謝祭
八王子市まちづくり
生協ネットワーク
- 5日(月) 理事会
- 6日(火) 食と農をつなぐ会 収穫祭
- 13日(火) 商品委員会 池谷こんにゃく
水田トラストの会 会議
- 16日(金) 自然派ママくらぶ 畑作業
- 20日(火) 食と農をつなぐ会 大豆脱穀
母ちゃんの浜料理 (調布)

自然派ママくらぶ

感謝祭

12月2日(金)



ママくらぶ一年間の締めくくりのイベント、感謝祭。畑の収穫に感謝して、美味しく調理して味わいます。

カブや大根・春菊など朝から畑で採ってきた新鮮な野菜を中心には、出来た料理はなんと18種類。レシピが用意されていたのは4種類だけ、あとは各自思い思いに作ったもので、ママたちの料理の腕とアイディアにびっくりです。

テーブルにすらりと料理が並び、保育ママに預かってもらっていた子どもたちも戻ってきて「いただきます」。美味しい声があちこちから聞こえ、作り方を教えてたり1年の活動を振り返ったり、和やかな時間が過ぎていきました。



ワンプレートに少しづつ盛り付けてみました

1月の商品委員会

24日(火) 飛騨乳業

飛騨で育った低温殺菌のノンホモ牛乳

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 38通

● ● ●
高 高 田
野 野 制
由 久 聰
美 子 子
様 様 様
(八 王 子 市)
(三 鷹 市)
(市)

前回のクイズ
答え
「④と⑥」
同じ絵はどれとどれ?

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1月25日(水)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)。