



告 示

第四十六回

定期総代会のお知らせ

日時 六月十一日(木)

場所 八王子労政会館

(京王八王子駅から徒歩五分)

*定期総代会は、定款の定めにより、年に一回開催される組合員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ができます。

- 自然派くらぶ活用術
- 商品委員会 池谷こんにやく
- 味つけ肉を作ってみましょう!
- 新連載開始!
生協のいろは
添加物辞典
- 春の募集案内

自然派くらぶ活用術

自然派くらぶには、組合員の皆さんに便利でお得な制度がたくさんあります。中には、生産者を支えることにもつながる取り組みも。ぜひ、これらを利用してもっと自然派くらぶを活用してください！

まいくる便



対象商品は48品目
このマークが目印！

毎週必ず注文する商品、ありますよね。忘れてしまっただらっかりした経験も。そんな商品は『まいくる便』に登録しておきましょう。1度登録しておけば毎週必ず届きます。**3円割引**というのも嬉しいポイント。もちろん、旅行等で来週は要らないわ…というときはお休みすることもできます。

こちらに登録済みの商品が印字されてきます

WEBでも登録できます

登録は簡単！ 注文用紙の表面右上にご希望の商品と数量を記入するだけ

品番	登録商品名	単位	数量	注文番号
801	山形県産無農薬産地中乳	1	801	834
810	生乳100%ヨーグルト	1	810	
818	こだわりの豆腐のきめ	1	818	
821	大江山産のきめ豆腐小粒	1	821	
822	DC-15 豆腐	1	822	
834	ヤマダヨーグルトインターミディ	1	834	

配達ぱらす

「あ！もうすぐなくなるのに注文してなかった」というピンチの時には『配達ぱらす』を活用しましょう。配達前日の午後3時まで（月曜配達の方は金曜の3時まで）に電話すれば一部の商品を追加注文できるシステムです。対象は調味料やお米、日用雑貨など30品目。



リストをご希望の方はお電話ください。また、4月からホームページに掲載される予定です。

お米の定期購入

毎日食べるお米、定期的に届いてくれたら嬉しいですね。自然派くらぶには2種類の定期購入制度があります。

① 水田トラスト米（JAS 有機）

水田トラストとは、生産者が自然環境を守り安全で美味しいお米作りを続けられるよう、私たちがお米を予約購入することで支える取り組みです。山形県庄内の生産者が農薬や化学肥料を使わない合鴨農法で作ったお米を、ぜひ味わってみてください。必要に応じた数、回数で予約購入できます。

② 定期購入米

農薬・化学肥料の使用が慣行栽培の2分の1以下の特別栽培米が中心。配達頻度は「1か月に1回」「1か月に2回」「2か月に1回」から選択できます。なんと通常カタログより1袋あたり約200円割引！

ご利用希望の方には登録用紙をお届いたします。

理事会（第10回）

日時 3月2日10時より
場所 自然派くらぶ生協会議室
出席 理事10名 監事2名

一、審議事項

- * 中期計画づくりに関する今後のスケジュール
- * 設備投資承認の件
- * 新型コロナウイルス対策に関する生協方針について

二、協議事項

- * 組合員活動手引きづくりについて

三、活動報告

- * 2月の活動報告

四、業務報告

- * 1月度決算報告
- * 2月品群別受注概況
- * 組合員拡大報告
- 2月28日までの加入103人
- ※先月の報告に誤りがありました。誤302人 正397人
- お詫びして訂正します。
- * この間の業務報告

さかなくらぶ お魚喰楽部

魚の目利きの達人、川崎北部水産の大林社長が仕入れた旬の新鮮な魚が毎月1回届きます。
すぐに調理できるよう、内臓や鱗を取るなど下処理済み。元板前的大林社長による簡単なレシピ付きなので、食べ方に困ることもありません。
魚料理初心者こそおすすめ！
会員登録制です。

1セット(3種) 1950円(税込2106円)



セット例(2020年2月)

新物春しらす 100g、太刀魚切身2切、マダラ切身2切

産直やさい応援隊

農産物は天候によって生育が左右されるもの。計画通りに収穫することは困難です。これは生産者さんを少しでも助けるために、余剰野菜を組合員が引き受けるシステムです。収穫量が少なくてカタログに載せられない貴重な在来種や珍しい作物が届くことがあるのも嬉しい特典。

あらかじめ会員登録していただくと、余剰野菜があった週に届けられ、通常より10%以上の割引価格となります。



お申込み・お問い合わせは

☎042-644-1811まで



ポイント使い忘れていませんか？

自然派くらぶにもポイント制度があるのはご存じですか？
1か月の購入額1000円ごとに1ポイントが付与される他、カタログにお得なポイントが付く商品が載ることもあります。
知らず知らずのうちにたまったポイント、実は使用期限があり25か月目からは消滅してしまいます。
せっかくのポイント、使ってくださいね！
1ポイントで1円のお値引きで、10ポイント以上から使えます。

このマークが目印！



*引き落とし翌月にポイント付与

使用の仕方

WEB注文の方は、
ご意見ご要望欄に
「●●ポイント使用
します」とご記入
ください。



マークシートの組合員コード右下にある
「使用するポイント」欄に使用したい
ポイント数をご記入ください。

様 班 名		A0	
班コード	地区		
00円	●使用するポイント	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []	
注文欄 注文が10点以上ある場合は、一番左の欄にご記入ください。(3桁)			
注文品名	数量	注文品名	数量

商品委員会報告 2月25日 (火)

こんにやく、しらたきでおなじみ

有限会社 池谷



森屋 一穂さん
かずほ

2月の商品委員会は有限会社池谷。合成着色料、保存料などは一切使用せず、自家製の無農薬栽培の芋と水と凝固剤にこだわった安心安全でおいしいこんにやくを提供してくれています。

この日の商品委員会はいつ

もと少し違い、机を作業台に変えて手作りこんにやく教室となりました。教えてくださるのは有限会社池谷の代表取締役社長、森屋一穂さん。秋川溪谷で半世紀続くお店では手間を惜しまず伝統的な「バタ練り製法」でのこんにやくを作り続けています。

2014年からは森屋さんと共に職員、理事などがこんにやく芋を栽培。それを使った自然派くらぶオリジナル「あきる野こんにやく物語」の供給が始まりました。

今回は、本来なら時間のかかる「手練り製法」を分かりやすく、簡単に出来るように教えて頂きました。

さあ、製造開始

こんにやく作りはまず芋を蒸かす所から始まるのですが、この日は予め蒸かした芋を使ってスタート。ミキサーにぬるま湯と芋を入れて混ぜ合わせます。芋1kgに対して水4ℓが基本。これでおおよそ5ℓのこんにやくができます。鍋に移したこんにやくはこの時点ではまだ障子糊のよう



森屋さんがお手本を見せてくれます。

うな見た目。このまま30分くらい放置です。

待ち時間は試食会

次の作業を待つ間、池谷の自慢のこんにやくを試食です。いただいたのは湯通しした「昔なつかしい！生芋こんにやく」「大とろさしみこんにやく」「ゆず入りさしみこんにやく」の3点。「昔なつかしい！生芋こんにやく」は、池谷オリジナル「一穂のみそ」をつけていただきます。しつかりとした歯ごたえと弾力があるこんにやくは甘い味噌がよく合います。煮物などにも向いているそうです。さしみこんにやくはトロツと柔らかく、青のりやゆずの香りがふんわりと広がってつるんと飲み込めるようでした。

凝固剤を入れて練るけど…

寝かせておいたこんにやくに凝固剤（炭酸ナトリウム）水酸化カリウム。さしみこんにやくと生芋こんにやくでは

凝固剤が違う）を入れ、しゃもじや棒で素早く練ります。これがまた大変な作業。こんにやくはどんどん弾力を増し、棒は重くなっています。交代しながら作業する委員たちも力が入ります。練りすぎるとボロボロになり、練りが足りない凝固剤が混ざらない。そのタイミングを森屋さんが見計らいます。委員たちが悲鳴を上げるころようやくストップが。



「交代でやっても明日は筋肉痛かも」

後は型に入れ、入りきらない分を手で丸めるとよく見るとこんにやく玉になりました。最後はお湯で煮て完成。「練るのは大変だけど手伝いは格別。

試食したのはこちら！

こんにやく芋が手に入ったら作りたい」と声が上がっていました。

最後に森屋さんは材料の配合や製造過程でのタイミング、気温などで出来が大きく変わるこんにやく作りの奥深さを語ってくれました。



昔なつかしい生芋こんにやく
約220g 税込203円



大とろさしみこんにやく
約250g 税込268円



一穂のみそ
200g 税込311円

お弁当に便利♪

味付け肉を作ってみましょう！



春！ピクニックや運動会など、ご家族でお出かけるする機会が多くなる季節です。そんな時のお弁当に便利な味付け肉の作り方を2種ご紹介します。安心安全な生協のお肉を使って味付け肉を作ってみませんか？冷凍できますので毎日のお弁当作りにも役立ちます。どうぞお試しください。

チャーシュー風こってり味

【材料】

- 丹沢高原豚 肩ロースブロック 400g
- 漬け込みソース

酒	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 2
甜麺醤	大さじ 1
砂糖	大さじ 1と1/2
塩	小さじ 1/2
ショウガ	小さじ 1/2
ニンニク	小さじ 1/2
五香粉	小さじ 1/4



- ① 肩ロースブロックを約1センチ厚さに切ります。
- ② 漬け込み材料をタッパーまたはビニール袋に入れていきます。
- ③ 切った肉を漬け込みソースに入れ、手で揉み込みます。
- ④ 最低30分ほど、冷蔵庫で漬け込みます。
- ⑤ フライパンまたはグリルで焼きます。焦げやすいので弱火でじっくり焼いてください。こんがり焼けたら出来上がり。

両方ともチキンでもOK♪

細く切ってサラダに入れてもいいかも！

おしゃれハーブ味

【材料】

- 丹沢高原豚 肩ロースブロック 400g
- 漬け込み液

はちみつ	大さじ 1強
塩	大さじ 2
水	500ml
ローリエ	1枚
ローズマリー	1枝
タイム	1枝 (あれば)
にんにく	1かけ (つぶす)
粒コショウ	小さじ 1

かなり
しょっぱい水に
なります



- ① 鍋に漬け込み液の材料を全て入れます。一度沸騰させてすぐに火を止め、冷まします。
- ② 肩ロースブロックを約1センチの厚さに切ります。
- ③ ①の液が完全に冷めたら、切り分けた肉を漬け込みます。1～1.5時間ほど冷蔵庫に入れておきます。
- ④ フライパンまたはグリルで弱火でじっくり焼きます。

漬け込んだあと、
漬け込み液から取り出してラップすれば
冷蔵庫で2～3日は大丈夫。
冷凍もできます。



やわらかくて美味し〜い！



寄せられた お便り

●太陽油脂さんのパックス
お肌しあわせハンドソープ
を愛用しています。市販の
石けん類は通常石油由来の
成分が入っていて肌に残留
しやすいとのこと。記事を
読んでこれからもパックス
のハンドソープを使ってい
きたいと思いました。洗濯
用の石けん「パックス青ざ
らし」もよくエリの汚れが
落ちるのでお勧めです。
(八王子市立石美代子さん)



●りんご援農の記事を読み、
何年か前に参加して楽し
かったと同時にりんご農家
の方の苦勞を知りました。
水害被害が無くて本当に良
かったです。これからもお
いしい安全なりんごをお願
いします。
(杉並区 則竹南子さん)

●秋川牧園さんの記事を読み
ました。こだわりの飼育方法
でおいしく提供してくださっ
ているとわかりました。2才
の息子もこちらのナゲットが
大好物で他店のものはあまり
食べてくれなくなつたほどで
す。これからも購入させてい
たきます。
(八王子市雨宮知代梨さん)

●(ぽ) 今月のおたよりのペー
ジは「ぽらーの読んでます」
というおたよりを集めてみ
ました。たくさんの方々が
ご愛読下さっていることを
実感してうれしい気持ちで
います。ありがとうございます！
(小平市高橋 由理さん)

●ぽらーのレター、しばら
くお休みしておりましたが、
また参加いたします。わた
くしも地球の子のすべてが
食べられますように残食を
出さない工夫をして日々少
しでも取り組みをします。
(八王子市玉那覇明さん)

●共生食品のむし焼きそば
のアレンジ調理についてぽ
らーの2月号に掲載されて
いました。とても参考になっ
てやってみました。ソース
をきんぴらに使えるなんて
驚きです。私のおススメは
金子製麺の焼売やワンタン
の皮のアレンジ調理です。
1/4にカットしたり丸めたり
して油で揚げるとタコスや
スティックフライみたいで
おやつにも。トマトソース
など加えて夕飯メニューに
もなります。皮がしっかり
しているので立派な一品に
なります。子どもは大好き
です。
(小平市高橋 由理さん)

フードドライブへのご協力ありがとうございました

地域の支えあい活動として食に困っている人を支えるフードドライブ活動、取り組み始めて2年になりました。組合員の皆様にはいつもたくさんのご協力をいただき感謝申し上げます。下記の通り、NPO法人フードバンク八王子えがおに寄付いたしました。

(2019年度実績：2019年4月～2020年3月)

◆食品寄付

6月 662点 (187kg)
11月 442点 (159kg)
2月 537点 (180kg)

※対象の家庭・個人に届けられました。

◆子ども応援プロジェクト募金

6月 110,400円
11月 103,400円
2月 84,600円

※本プロジェクトは、給食のない夏休み・冬休みに子どもたちの栄養不足を補うため、子育て中のご家庭を対象に食品支援をする取り組みです。たんぱく質やミネラルなど栄養豊かな食品を購入し、バランスよく詰め合わせて届けられています。昨年12月にはクリスマス前に128の対象世帯に贈られました。



128世帯に贈られた食品

白米・お餅・りんご・海苔・カットわかめ・鮭缶・出汁つゆ・スパゲティ・マヨネーズ・菓子類など約20点。自然派くらぶおよび他団体からの食品を合わせ、メッセージと共に届けられました。



2つの新しいコラム、始めます

創立から46年目を迎える自然派くらぶ生協。昨年より「きてみて会議」など「生協とは何か」を改めて考え合う取り組みを行ってきました。

ぽらーのでも、皆さんに生協のことをもっと知ってもらうコラム【生協のいろは】と、組合員アンケートで最も関心が高かった添加物についてのコラム【添加物辞典】を掲載していきます。

避けた方がよい食品添加物を中心に紹介していきます

生協の運営やしきみなどについて紐解いていきます

添加物辞典

《使用目的》腐敗防止・保存料
《使用されている食品》練り物（かまぼこ・ちくわ・はんぺん）、食肉加工品（ハム・ソーセージ）漬け物、佃煮、イカの燻製、ワイン、チーズ、ジャムなど幅広い。
《危険性》単体でも危険性があると言われるが、他の添加物と組み合わせで発がん性が指摘されている。ハムやソーセージなど、亜硝酸と一緒に用いられている食品には注意が必要。

「ソルビン酸カリウム」

ソルビン酸Kとも表記



1

そもそも、生協って？

生協の正式名称は「生活協同組合」。コープ (CO-OP) は協同組合を表すco-operativeからきています。営利を目的とせず、人と人との結びつきにより、より良いくらしを実現することを目的としています。

具体的には消費者がお金（出資金）を出し合い組合員となり、事業や活動の運営に参加しながら商品やサービスを利用できる仕組みです。

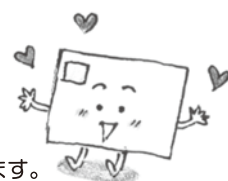
生協は組合員一人ひとりが
生協を運営する主役なのです。



✂ 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。
ご記入はボールペンなど濃い筆記具でお願いいたします。

クイズの答え

名 前

組合員コード (6ケタ)

住 所 () 市 () 区 () 町



登録募集!

詳しくは4月4回のチラシをご覧ください。

世の中は新型コロナウイルスで大変なことになり、自然派くらぶ生協の組合員活動も中止や延期を余儀なくされました。それでもポカポカと季節は進みます。この春、新しいこと始めませんか?



保育ママ

子どもが小さい時は、興味のあるイベントや講習会があってもなかなか参加できず残念な思いを抱えるもの。そんなママ達を支えるために、自然派くらぶでは組合員による有償ボランティア「保育ママ制度」を設けています。八王子・調布・立川等で託児を手伝っていただける方、ぜひご登録ください。活動費と交通費(実費)が支給されます。

生協サポート

生協サポートは、あなたの特技や趣味を組合員の皆様とシェアすることで素敵な時間を生み出す活動です。

講座は1回2~3時間。活動費と交通費が受講者の皆さんから支払われます。生協サポートの講師として是非ご登録いただき、組合員同士の楽しい学び合いの場を一緒に作りましょう!



毎回人気の自然派レッスンの講師も、生協サポート登録者に依頼しています。

3月の日録

2日(月) 理事会

*新型コロナウイルス感染拡大防止の為、3月は種々のイベント開催を中止致しました。

4月の商品委員会

今月の活動はありません。

きりとりせん

当選者の発表

応募総数20通

●●●
新中小

倉根野

要真真

子美美

様様様

(稲三(八

城鷹子

市市市)

答え「② 先月のクイズ 春の季語の公園遊具は何?

春ですね!

花たちも実りに向けて咲き誇り、命が躍動する季節です。

さて、下の花は何の花でしょう?

普段、私たちは実を食べますが

花の姿を知らない場合も多いのでは?

ヒントは...美味しいジャム♥です。

目にも
いいんだよ!!



ぼらーの
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。べ切は4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)。