

自然派くらぶ

ぽらーの5

MAY
2017
No.389



- 復興フォーラム 浪江町町長の思い
- 近藤功さんを偲んで
- 春のおすすめ商品
- 知らないってコワイ サーモン②
- 自然派ママくらぶ 11期スタート!

2/18 復興フォーラム「震災から6年 ふるさとへの帰還の課題と展望」

浪江町 町長の思い



浪江町 町長
馬場 有 (ばば たもつ) 氏

東京電力福島第一原発事故から6年。3月31日に浪江町・飯館村・川俣町、4月1日に富岡町の一部が避難指示解除されました。同時に自主避難者への住宅無償提供が打ち切られてしまいました。

これに先立ち去る2月18日、多摩市桜ヶ丘商店会連合会主催で復興フォーラムが開かれました。福島県浪江町の馬場町長をはじめ多摩市阿部市長やパネラーが今後の復興や再生可能エネルギーについて、意見を交わしました。

浪江町は現在も面積の約8割が帰還困難区域のまま。昨年9月に復興庁が行ったアンケートでは町に戻りたいと答えた住民は17%という厳しい状況です。本誌では、フォーラムで語られた馬場町長の思いをお伝えします。

間もなく震災から6年です。マスコミにもよく訊かれるのですが、長かったのか短かったのかわかりません。復旧に6年もかかるというのは長いことだし、空っぽになった浪江町民の心を埋めるには短いからです。

町民は我慢しています。何とか未来へ向けて明るい希望を持つていこうと、切ない気持ちを押し殺しています。

県内に1万4500人、県外に6400人が避難しています。9校で学んでいた小中学生1700人は599校に転校しました。

いつでも戻れるように町残しを

この6年、考え続けてきたことがあります。1つは、とにかく除染をしつかりやって、元の町に戻してほしい。2つ目は生業を失くしてしまったことやバラバラになっってしまったことに対する賠償と補償をきっちりやってほしい。

3つ目は、私たちの健康管理をしてほしい。あの時、原発から遠く西へ逃げようと放射線が降る方に逃げてしまったのは、何の情報も与えてもらえなかったからなのです。

この3つを、国・県・東電に何とか支援してくれと要請してきま

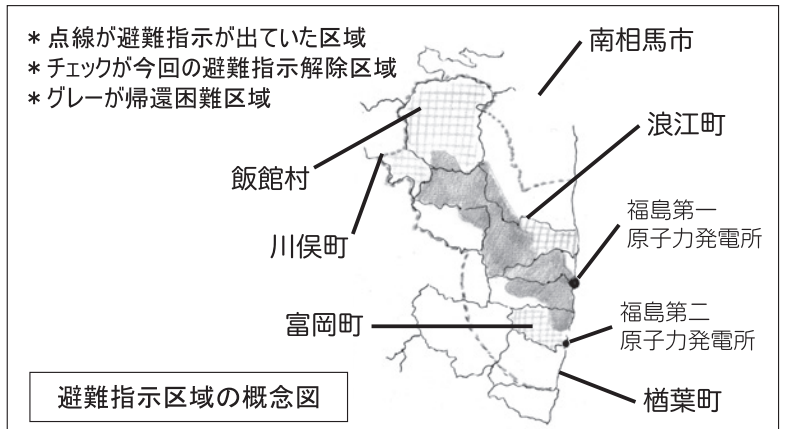
した。でも残念ながら補償・賠償町を戻すための政策は100%ではありません。私どもの願いは元に戻してほしいということです。それが私どもの儚い夢なんです。そういうことを訴えてきました。

震災前は浪江焼きそばやダツシユ村の地として「町おこし」をしていきましたが、今は「町残し」をしていきたいと思っています。いつでも浪江に戻ってきてお墓参りをしたり、浪江の空気を吸ったり、風景を楽しんでいただいたり懐かしく思っていたりという環境だけは作ってほしい。い

つ町民が戻ってきてても不便を感じない町を残しておかなくてはと思っています。町残しを望んでいる町民のために、解除はやむを得ないという判断になるのではと総合的に考えたいです。

これから町をどうしていくのか。線量の低いところから町づくりをしていき、そこから拡大していくことを考えています。

原発再稼働はあり得ません。町も県も地元自治体も第二原発の廃炉の決議をしています。これからは再生可能エネルギーの町として、太陽光・水力・風力の他に水



素発電を目玉にしていきたいと考えています。

中心市街地を新たにコンパクトに作り直し、復興祈念公園を作りたい。2万1千人いた人がどれだけ戻るかわかりませんが、2年経ったら倍に、3年経ったら2.5倍くらいに人口を増やしたいです。

色々問題はありますが、町民は浪江町に対する思いは失っていません。戻って生活したいという方々のために頑張りたいです。

(講演より抜粋)

キッコーゴ醤油の近藤醸造

近藤 功さんを偲んで

本誌3月号でお知らせした近藤さんの訃報には驚かれた方も沢山いたのではないのでしょうか。享年71歳、早すぎる旅立ちに組合員から哀惜の声が多数寄せられました。今号ではお醤油屋さんとしての歴史を振り返り、近藤さんを偲びたいと思います。



「醤油の原料は大豆と小麦と塩だけです。人ではなく、本当は微生物が作ってくれるんですよ」といつも謙虚に話されていました。

近藤醸造は功さんの祖父に当たる近藤五郎兵衛氏が起こしました。明治8年生まれの五郎兵衛氏が今のあきる野市の早川醤油に丁稚奉公に入っただのは14歳の時。朝から晩まで働いてお金を貯め、32歳の時に独立しました。

ど経った時に無添加の醤油を作り始めて評判になりました。その頃に組合員から「美味しい醤油がある」と紹介があり、自然派くらぶでの取り扱いが始まりました。昨年春に行った職員の訪問研修では、訪れた若いスタッフにニコニコと醤油のあれこれを語って下さいました。いつも美味しい醤油づくり

組合員からのお便り

近藤醸造の近藤 功様が亡くなられたということでも残念です。私が自然派くらぶに加入したのも、キッコーゴの醤油の扱いがあったからです。高校生の頃に見学に行き、お土産で頂いた醤油の美味しさにびっくり！ずっと忘れられずにいたところ、この醤油に再開したのが自然派くらぶだったので、思い入れがあります。今後もキッコーゴが途絶えることなきよう、消費者として支えていきたいと思いました。

稲城市 浅野 恵美さん

近藤醸造の社長さんが亡くなられたと訃報を知り、とても残念に思います。このところ写真に息子が写っているので、ノンビリしていらっしやるのだと思っていました。やさしい笑顔の社長さんでしたね。

府中市 上条 富子さん

近藤醸造の社長さんの訃報：残念です。ご冥福をお祈り申し上げます。近藤さんのお醤油は我が家の欠かせぬ調味料。これからもお世話になります。

日野市 西山 雅子さん



近藤醸造(株)社長がお亡くなりになったとのこと。本当に残念です。直接お会いしたことはなくても、美味しいお醤油を通じてご縁があったことに感謝します。ご冥福をお祈りいたします。

八王子市 木全 由規さん

東京でただひとつの醤油醸造元、百余年の歴史は四代目寛さんに引き継がれました。地元の生産者は私たちの暮らしの支えです。これからも豊かな関係をつないでゆきたいと思えます。

理事会(第10回)

日時 4月3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、3月の活動報告

二、業務報告

*2月度決算

*3月度品群別受注概況

*3月末までの加入1325人、

脱退1210人、純増115人

*フードバンク、地域イベントでの加入状況、基幹システム更新の進捗状況報告

三、審議事項

*設備・備品費用承認の件

職員のユニフォームリニューアルおよび事務所電話機更新にかかる費用

*役員推薦委員会の報告

*第43回総代会に提案する議案の第一次審議

四、討議事項

*2017年度活動・イベント等開催日程の件

*通常総代会の運営、報告について

五、協議事項

*理事会産地訪問について

大江戸日本橋生のり 遠忠食品

朝取りの生のりを職人が直火で炊き上げた、のり本来の風味が生きた佃煮です。

市販の海苔と比べてしまうと
その差は歴然でした。わざと
らしい甘味はなく、本当に美
味しかったです。 葛西さん

市販ののりと比べると全然違っ
てのりの形、風味、味が全て
おいしかったです。 内田さん



85g 389円
次回6月3回

*価格は全て税込み

自然派くらぶ 春のおすすめ商品

2~3月に行われた「春の集い」。
試食会で好評だった商品と、参加者
の感想をご紹介します。どれも市販
品とは一味違うオススメ商品です。
ぜひ皆さんも注文してみてください。

秋川谷の杉灰こんにやく 池谷こんにやく

池谷こんにやく

昔ながらの杉灰を凝固剤として使っています。
しっかりした歯ごたえにザラツとした表面。これが
こんにやく?! と、驚くはずです。

この食感は「食べている」
と実感ができました、短時
間で味がしみ込み便利。
川田さん

歯応えがしっかりして
いて、ざらざらした表面
のおかげで味しみが良
く凝固剤の違いがまさ
に分かった商品でした。
露崎さん



250g 257円
次回5月4回

北海道ミックスビーンズ ホクレン

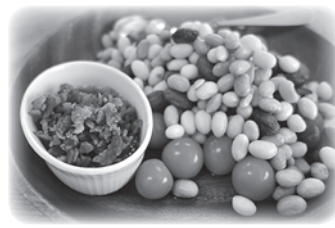
ホクレン

大豆・金時・枝豆の味が楽しめます。冷凍品なのでさっと
茹でて直ぐに食べられます。

値段も使いやすいし、
粒が大きくておいしい。
国産豆の商品は少ない
ので使わせてもらって
います。 富永さん



300g 379円
次回6月1回



カリカリベーコンと
ミックスビーンズのサラダ

袋を開ければ3種類
の豆が食べられて良
いです。色合いも良
く冷凍とは思えない。
高橋さん

あま 焼海女のり

みえぎょれん販売

そのまま食べるとサクサクと他にはない食感が魅力です。
みそ汁にひとつまみ入れれば磯の香りが広がります。

ひとつち口に入れ、とても香りが良く食感も
良かったです。チャック付きなので刻みのり
代わりにすればずっと美味しいだろうなと
思いました。 大澤さん

さくさくとのりの香りがと
ても良いです。お味噌汁に
入れたのもおいしかったで
す。 高倉さん

ちょこっと
しじみ



じゃこと青菜の Pasta

茹でたパスタをじゃこ、青菜と一緒にごま油
(お好みで)でさっと炒める。塩で味を調えて皿
に盛り、焼海女のり、大根おろしをのせる。だ
し醤油(京だしおすすめ)をかける。

20g 361円
次回6月3回

春の集いに
参加したメーカー
のオススメです



ポークウインナー 中津ミート



自然派くらの定番ウインナーのひとつ。豚肉、塩、砂糖、香辛料だけのシンプルな原材料が長年支持されています。

生芋入り一穂のしらたき 池谷



市販品と比べしっかりと噛みごたえがあります。池谷さんのおすすめは麺の代わりに使った焼きそば風。

ポップコーン 佐久産直センター



貴重な有機栽培の国産ポップコーンです。フライパンで煎ってお好みの味付けでどうぞ。

久米島産天然もずく土佐酢
きむらや



きむらやのもずくはとろみが多くのご越しが良好です。調味液も自社配合で余計なものが入っていません。

京だし 津乃吉

煮炊きは勿論、和洋中、色んな料理にお使い頂けます。少量でもグレードアップした仕上がりに！

じゃこの風味が程よく臭みがない。そのままでもアレンジも幅広く使えそう。自分の味つけじゃないプロの味に！ 足立さん



菜の花のおひたし

深みのある味でとても美味しいです。余計な味がなし、食材の味が生きていました。 朝倉さん



360ml 918円
200ml 680円
次回 5月3回

野菜のかき揚げ

ニッコー

NON-GMOの菜種油で揚げているから安心。サクリ、しつこくなく食べられます。



衣が薄く、野菜の味がしっかりしていました。油もきつこくなくてそのままでも天丼でも良いですね。こだわりの素晴らしさを感じました。 佐藤さん

レンジやトースター調理で簡単。甘く煮てご飯の上に乗せてかき揚げ丼、天ぷらうどんでも。 深田さん



260g4個入り 473円
次回5月5回

吉池さんちの
アップルピューレ

田園フルーツファクトリー



原料は吉池さんのりんごだけ。ホットドリンクや離乳食にも活用できます。

りんごがギュッと凝縮されているのでそのままパンやヨーグルトもよさそうですが、料理にも合いそうで使い勝手がよさそうです。 二瓶さん

470g 842円
次回 5月5回

砂糖が入っていないとは思えない程、自然な甘さでまた食べたくなります。 越中谷さん

ちよこっと
ししび

豚ロースのりんごソースがけ

肉の両面に塩コショウ、オリーブオイルで両面を焼く。焼き汁にアップルピューレ（肉2枚に大さじ3程度）を加えて加熱。日本酒かワインを少量加えて伸ばし、塩コショウで味を調べてカットした肉にかける。





寄せられた お便り

●お世話になってから8年が経ちます。我が家では、大粒の納豆、鶏のレバー、ロースの切り身を毎回注文しています。他のところで購入するよりもありますが、やはり自然派くらの商品は味が違います。安心・安全、これから先もお世話になります。よろしくお願致します。

(八王子市 坂本イヨ子さん)

●とってもとってもおいしかったので、ぼらーので紹介させていただきます。北海道有機越冬じゃがいもは、甘みがあり、少し粘りがあったてほくほくして、これぞまさに「ほつべが落ちそう」でした。ジャガバター、煮物など家族も大喜びでした。冬を越すと野菜は甘みを増すとは本当ですね。また会いたい商品です！

(多摩市 五太子真佑味さん)

③オススメ商品の紹介、ありがとうございます。ほくほくのジャガバター、ぜひとも食べてみたいですが、北海道有機越冬じゃがいもは、例年1月から3月ごろの取り扱いはなくなるそうです。来年の冬、また会えるといいですね。



●小学生の頃、魚偏の漢字を調べてくる宿題がありました。3月号のぼらーのクイズで久しぶりに見て懐かしくなりました。いざ調べてみると知らない魚が……。花の種類もそうですが、大きくなって子どもに聞かれて知らないなんて言えない。勉強しなくちゃ。

(八王子市 佐藤美香さん)

③3月号のクイズは「サワラはどれ？①鱈 ②鮭 ③鱈 ④鰻」でした(答えは③)。「勉強になった」というお便りを多数いただきました。①はタラ。②はコノシロ。コハダの幼魚名です。④鰻はカジカ。イナダ、ドジョウと読む説も。コハダは出世魚なので。知るって楽しい！

●「知らないってコワイ」読みました。原材料に添加されたものは表示しなくてよいなんて、酷いですね。1歳の子どもに食べさせやすいのでおでんをよく作りますが、練り物には気をつけたいと思いました。

(小平市 早川真実さん)



●練り製品、怖いです。気を付けてみるつもりですが、一括表示だと「アミノ酸等」で分類して許されるものもあるとは知りませんでした。多少は仕方ない部分もあるとは思いますが、発色剤など見た目だけの問題であるならば、使用しないでほしいものです。

(八王子市 佐々木展子さん)

●今回も、えー、という新知識を得ました。保存料の役割を果たしているも、調味料の目的で使用されるならば一括表示が許されるという事実にはア然。まるで詐欺にあっている気分になりました。また、「記載義務は最終段階での添加物のみ」という制度も、何を信じればよいのか、という

思いです。練り製品は生協でしか購入していませんが、外食がますます気になります。

(府中市 小川清香さん)

編集部で作ってみました

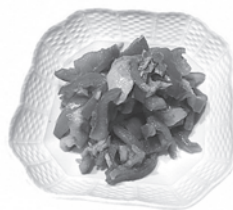
無限ピーマン

【材 料】

- ・ピーマン 4~5個
 - ・ツナ缶 1缶
 - ・中華だし 小さじ1
 - ・ごま油 大さじ1
- (お好みで加減してください)

【作り方】

- ① ピーマンを縦半分に切り、種を取り、細く切る。ツナ缶の油を切る。
- ② ①とその他の材料を耐熱容器に入れて、レンジで4~5分加熱。
- ③ よく混ぜる。



~お試しあれ! アレンジレシピ~



ごま油の代わりに
カレー粉を使って
ご飯がすすむ! 無限ピーマン



ピーマンの代わりに
ゴーヤを使って
ツナとゴーヤは相性抜群!
ゴーヤは薄切りして
塩もみしてから加熱してね。

③毎回「知らないってコワイ」には、たくさんの方の感想を頂き、食の安全への関心の高さがうかがえます。皆さんからの情報や、取り上げてほしいテーマもぜひお寄せください。



2回シリーズでお伝えしているサーモン。今回は遺伝子組換えサーモン（GMサーモン）です。

アメリカでついに認可…

近年はアメリカでも遺伝子組換えに反対する市民の動きが強くなってきており、表示を求める署名や、それを受けて消費者を守る条例が制定される州も出てきています。

遺伝子組換えサーモン（GMサーモン）についても例外ではなく、なんと200万もの反対意見がパブリックコメントに寄せられ、9千店以上ものスーパーやレストランが取り扱いを拒否する事態となっています。

にもかかわらず、2015年秋には世界初の遺伝子組換え動物食品として、GMサーモンは正式に認可されてしま



上がGMサーモン、下が通常のアトランティック・サーモン。（天笠啓祐著「遺伝子組み換え鮭がやって来る！」より）

いました。その陰にはもちろん、業界・政界に影響力を持つ巨大企業、そこから研究者に流れる資金、企業寄りの安全基準等々、典型的な図式があるようです。

GMサーモンって何もの？

GMサーモンはアメリカのベンチャー企業が開発。通常の2倍速で成長します。

GMサーモンは、元となったアトランティック・サーモンにふたつの別種の遺伝子が組み込まれて誕生しました。

ひとつは2メートルと巨大になるキング・サーモンの成長ホルモン遺伝子。ぐんぐん成長しますが、寒くなると成長ホルモンの分泌は止まってしまい、通年で成長させるためにゲンゲというウナギに似た魚

の遺伝子を組み込んだのです。かくして、フルサイズになるまでに通常なら3年を要するところ、たった1年半でビッグサイズのサーモンが手に入るというわけです。

環境への影響、人体への影響

サーモンはもとも肉食。通常のものよりも獐猛だと言われているGMサーモンはより多くの小魚を必要とし、生態系に大きな影響を与える可能性があります。

また、成長が早ければそれだけ環境中の有害物質などの蓄積が早く、それを食べた人間への影響も懸念されます。

加えてGMサーモンではキングとアトランティック双方の成長ホルモンが分泌されていますから、体内でどんなことが起こるのか、実は誰も知らないのが現状なのです。

先月号で日本は現在でも7〜8割を輸入に頼っているとお伝えしました。もし海外産の養殖サーモンの主流がGMサーモンになったら？ 規制が甘い日本が輸出のターゲットになる可能性もあります。今後は政府や業界の対応を注意して見ていき、声を挙げる必要が出てくるかもしれません。

※ き り と り せ ん



ぼらーのレター



「ぼらーの」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、ぼ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 号

☎ () -

自然派
ママくらぶ
3/31

6名の新会員を迎え、ママくらぶ第11期がスタート。初めての活動は種蒔きとジャガイモの植え付けです。少し肌寒い中、子ども達、パパ、おばあちゃん、総勢36名が八王子市小比企町の畑に集合しました。

ママたちは葉物野菜の種蒔き。今年のはミヤマコカブ・かつお菜など、日本古来の品種「固定種」を育てます。子どもたちは、ジャガイモの定植です。まずは畑を貸してください。中西さんのご指導で、種芋を包丁で切り指を切らないように、慎重に作業しま

した。切り口に灰を付け、マルチの穴に1個ずつ入れ、優しく土を掛けて完了。皆で協力したので、予定より早く作業を終えました。収穫が待ち遠しい！

「この土は、本当にフカフカで感動します」と、ママ達。すると中西さんが「小比企の土は水はけがよく、柔らかいから根菜の栽培にいいんだよ。生協の人参や大根、お顔もキレイでしょ？」と誇らしげに答えていました。生産者と直接お話しできるのも楽しみのひとつですね。



きりとりせん

4月の日録

- 3日(月) 理事会
- 6日(木) 虹の会
手工芸品カタログ発送作業
- 11日(火) 食と農をつなぐ会
新規説明会
- 13日(木) 役員推薦委員会
- 14日(金) 自然派ママくらぶ 畑作業
- 25日(火) 商品委員会 久保田食品
- 〃 食と農をつなぐ会
オープン企画
「そばの種まき体験」

5月の商品委員会

23日(火) 川崎北部水産加工販売
毎月届くお魚の福袋
～お魚喰楽部～

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 36通

前回のクイズ
答え 「④ 大豆が原料でないものは？」
「④ こんにゃく」

- ● ●
- 城大岡
- 井川部
- 欣ヨ三
- 果ウ子香
- 様(昭島市)
- 様(武蔵野市)
- 様(小平市)

ジャガイモ、食べているのはどの部分？

- ① 根
- ② 茎
- ③ 実



ヒント：土の中にあるけど…

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5月21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)。