

自然派くらぶ

ぽらーの11

NOVEMBER
2016
No.383



- 「知ってよかった！ 本当の話」講演会報告
- 母ちゃんの浜料理
- 秋のわくわく試食会
- 熊本地震災害義援金贈呈
- 自然派ママくらぶ 中華まん作り

知つてよかつた！本当の話

食のグローバル化が進み様々な国で手に入る一方、安全が脅かされていることを自覚しなくてはなりません。自然派くらぶ生協では9月23日、組合員の学びの場として講演会「知らなきやよかつた？ホントの話」を開催。昨年度の好評を受け、天笠啓祐氏にお話をいただきました。

ここでは組合員の関心が最も高かつた食品添加物をめぐる状況について特集します。

近年TPP発効を睨み、食品添加物承認の手続きが簡素化・迅速化し、海外で使われている添加物がどんどん認められる方向に進んでいます。例えば抗生素質（ナイシン・ナタマイシンなど）は本来食品衛生法では使用を禁じられていますが、海外で使用されていることを理由に食品添加物としての使用が認められたという経緯があります。日本で認可されている添加物は約800種類あります。安全とは言えないものが多いのが現状です。

ビタミンに国産なし

食品に添加されているビタミンはほぼ100%輸入品。特に中国からの輸入が多いです。違法な遺伝子組み換え添加物や不純物も多く、日本に

添加物の相互作用で

化学反応が起こる

添加物は2つ以上を一緒に使うことがあります。飲料に使われる安息香酸ナトリウムとビタミンCでベンゼンという発がん性物質を合成することが分かっています。たとえ

安全性を確認する手段はなく、相手国を信じるしかないのが実情です。このように、輸入添加物はたくさんの不安要素を抱えています。

遺伝子組み換え(GM)添加物

大豆レシチンの原料の大logg豆等、原料にGM作物が使われることがあります。また、人工甘味料のアスパルテームのようにGM技術を用いて製造する添加物も。原材料のGMの表示義務がない、輸入品



ジャーナリスト
日本消費者連盟
共同代表
天笠 啓祐 氏

多く製造工程が不明なことがあります。新たな問題となっています。

危険な添加物を避けるには？

危険な添加物を可能な限り避けるには？ 天笠先生の言葉を要約すると、①きれいな

色・人工的な味を避ける、②できるだけ手作りをする、③購入するなら信頼できる作り手から、国産の素材・加工品を。これは、地産地消を促進し、日本の農業・漁業・産業を守ることにもつながります。

◆ ◆ ◆

会の最後、「食と農をつなぐ会」から「経済優先の社会では、食が軽視されがちですが、食は命の源、次世代に本物の食のバトンを渡しましょう」とメッセージがありました。何を信じ、何を食べるか、食べさせるか。自分たちの食の安全は自分たちで守る意識が必要です。



小雨の混じる中、約100名が参加。組合員からの鋭い質問に講師が感心する場面も

理事会(第4回)	
日時	10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3名
※	

一、9月の活動報告

二、業務報告

* 8月度決算、9月品群別受注概況、9月末までの加入者数
758人、脱退604人

三、審議事項

* 八王子ファーム交流会、商品試食会、リソース収穫援農の内容確認

* 熊本地震義援金用途の件

上益城マルタに100万円、果実堂と吉水農園に各50万円贈呈し、残金は災害支援基金として取り扱う。

四、討議事項

* 食の講演会についての総括
* 8月の福島訪問の総括と今後のキックオフについての意見交換会議の報告

五、その他

* 生協まつり実行委員会報告

身近なファミレス・ファストフード店などの 食の安全に対する取り組み調査

部の企業は成長促進を目的としてこれを与えています。この場合は投与量も多くなるので家畜の体内に薬剤耐性菌ができてしまいます。その肉を食べる人間にも薬剤耐性菌が感染し、病気にかかつた時に抗生素質が効きにくくなってしまうのです。薬剤耐性菌は大きな問題として認識されており、アメリカでは年間2万人もの死者が出ています。国際消費者機構も企業に対して抗菌剤の不使用を呼びかけているのが現状です。

後半、日本消費者連盟が食品関連企業に対し行つたアンケートで見えてきたことをお話し下さいました。調査は世界的には不安が広がつてゐる3つの事項についてファミレス・ファストフード・コンビニ・持ち帰り弁当店などに對して調査、17社から回答を得たものです。

この3つの事項の不安な点を天笠先生が解説してくださいました。

②トランス脂肪酸

トランス脂肪酸は植物油に水素を添加してマーガリンやショートニングをつくることで発生。これらを原料とするパン・菓子類、コーヒーフレッシュなどにも含まれています。多量摂取で血中の悪玉コレステロールが増え、体重増加や心疾患、記憶力の低下につながることが指摘されています。米国・食品医薬品局は2011年、一般的に安全とは言えないと、食品メーカーに3年内全廃を指示しました。



当日の資料は、ぼらーのレターやお申込みください。

企業への質問

①食肉への抗菌剤使用（成長促進目的）はありますか？

1

②トランス脂肪酸への対策は行っていますか？

③家畜の飼料に遺伝子組み換作物を使っていますか？

1

ファストフード業界は対策を始めている企業が多いものの、「安全性が高い」というイメージのA社、世界的な批判にさらされているB社（意識はしている様様）も、抗菌剤不使用と明言していません。

ファストフードやコンビニは調査した企業がすべて低減化の対策済。ファミレス・外食産業は1社以外はほとんど対策なし。

質問したすべての企業で今現在、GM飼料の対策をしていない。「今後取り組んでいく予定」との前向きな回答も1社あり。

・一言で本当に「知らなきやよかつた」です。それと同時に知つて良かつたし、「知らない事の恐ろしさを感じた講演でした。〈中略〉今の世の中、添加物をすべて取り除くことは不可能ではあります。が、自分の目で見て、安心安全な食材を選んで素材のおいしさを子どもたちへ伝えていけば良いと思います。

てガッカリ。〈中略〉生協さんは今後も安全な商品の供給を期待しています。よろしくお願ひします。

(森川さん)

(株)フリーデン荻原さん)

参加者の感想から



昨日10月、今年1月に続いて3回目の開催となつた「母ちゃんの浜料理講習会」。毎回大人気の企画です。

今回は（上の写真前列右から）相馬双葉漁協組合の高橋さん、斎藤さん、館岡さん、坂脇さんが来て下さいました。レシピにないアレンジやちょっとしたコツを教わるのが料理講習会の良いところ。今回も海の幸を余すところなく頂く方法を伝授してくださいました。

まず最初に漁協の高橋さんから、「多方面からのご支援のおかげで9月18日に新しい市場が竣工します」と報告がありました。また、試験操業対象魚種も83種類までに増え、中でもこの9月からは主力のヒラメとアナゴが解禁になりました」と、とても嬉しそう。黒潮と親潮が出会う福島の海の幸は、昔から上物が多いので有名。この美味しさを一日も早く多くの方に届けたいという熱意が、新市場でさる。活気づくに違ひありません。



「ほらね、ここからグイッとナイフを入れてググっと回すのよ」母ちゃんたちはいつも簡単にこなすけれど、やってみると難しい。

※福島の魚介類は試験操業中のため、今回は他産地のものを使用しました。レシピに希望の方はぽらーのレターでどうぞ！

美味しかった～ 母ちゃんの浜料理

9月16日(金)立川アイム

相馬双葉漁協・自然派くらぶ生協共同企画

相馬双葉漁協 新しい市場が竣工！

体に浸み込む滋味

昨日10月、今年1月に続いて3回目の開催となつた「母ちゃんの浜料理講習会」。毎回大人気の企画です。

今回は（上の写真前列右から）相馬双葉漁協組合の高橋さん、斎藤さん、館岡さん、坂脇さんが来て下さいました。レシピにないアレンジやちょっとしたコツを教わるのが料理講習会の良いところ。今回も海の幸を余すところなく頂く方法を伝授してくださいました。



左上から、しらすかき揚げ、海鮮パスタ、追加メニューのイカのワタ和え。手前左からホッキ味噌、追加で作った軽く湯がいたホッキ、ヒモのお吸い物。

この日のメニューは、しらすかき揚げ、ホッキ味噌、海鮮パスタの3種類。でも母ちゃんたちはホッキ貝のヒモやイカのワタを使ってサササツと追加の一品二品を作りあげました。参加者は「ああ、そうやるのね！」と感心しながらメモを取つたり写真を撮つたり。特にこの日は大きなホッキ貝の扱いが注目的でした。「こんなに大きな貝なんて扱つたことがないわ」という方がほとんど。相馬では旨みたっぷりのホッキ8～10個が千円ほどで買えると聞くと「羨ましい」との声が上がりました。

美味しいランチのあとで参加者の皆さんに感想を聞きました。「魚介類は苦手だったけど食べてみたら美味しい」「大きい貝は初めてだつたけど、レパートリーが増えた」「イカをさばくのもかき加減の甘みが口いっぱいに広がり、参加者からは驚きの声が漏れました。

母ちゃんたちは各地でこの料理講習会を開催しているそうです。「全量検査していく、他のものより安全なのに若い人が魚を食べない。魚介の食文化を支えていきたい」との思いを込めた浜料理講習会。この活動をしていて一番嬉しかったことは？と問うと「もちろん、美味しいと言つてもらえるのが一番。でもね、この活動を始めてから顔が変わった、元気になつた、って言われてね。とても嬉しかったよ」と答えてくださいました。食文化を支え、食文化に支えられている母ちゃんたち。私たちも一緒に歩いていきたいと思います。

母ちゃんたちは各地でこの料理講習会を開催しているそうです。「全量検査していく、他のものより安全なのに若い人が魚を食べない。魚介の食文化を支えていきたい」との思いを込めた浜料理講習会。この活動をしていて一番嬉しかったことは？と問うと「もちろん、美味しいと言つてもらえるのが一番。でもね、この活動を始めてから顔が変わった、元気になつた、って言われてね。とても嬉しかったよ」と答えてくださいました。食文化を支え、食文化に支えられている母ちゃんたち。私たちも一緒に歩いていきたいと思います。



母ちゃんのマル秘テクニック！
かき揚げが途中まで揚ったところで中心に菜箸を差すと、中までサクサクに。

おいしいもの発見！ わくわく 試食会

10月14日(金)



「いつも注文するものがワントンパッケージになってしまいます」「試食会があればよいのに…」。そんな組合員さんの声にお応えして試食会を開催しました。この秋冬にお薦めの品々を3つのテーマ別に展示。工夫を凝らして各コーナーでプレゼンテーションをするのは、普段厳しい目で商品を見極めている商品部職員と理事の面々。参加した組合員18名が各コーナーを回ります。



各テーブル、職員と理事がタッグを組み、工夫を凝らしてプレゼンテーション。

秋の味覚コーナー
～産直新米と野菜～

／＼GM作物不使用
無添加商品コーナー



肩ロースで作る塩豚。やわらかくしっとり仕上げるコツを伝授。

りんご・シナノホツペを宣伝しています。

焼き立てごはんや焼きもちも並び、テーブルの上には日本のが光っていました。



テーブルも衣装もすっかりクリスマスマード。クリスマスが楽しみになります。

クリスマス
年末品コーナー

2つめのテーブルは普段よく口にするものだからこそ安心第一の商品をラインナップ。納豆や肉、砂糖、醤油や味噌などの調味料、無添加製品が並びます。試飲のコーンポタージュも後味が良いと好評で楽しく和氣あいあいと進めました。

『注文のきっかけになりました』

セッティングされています。パエリア、鶏骨付きもも肉、デコレーションケーキなどパーティにぴったり。中でもレモン風味のひろしま牡蠣のオリーブオイル漬け、アンチョビ入りじやこのオイル漬けは力ナッペや豆腐に乗せてとても人気でした。

1つめのテーブルは各地の生産者の似顔絵が登場して今年の状況やこだわりを話す寸劇風。秋田・菅さんの新米あきたこまち、庄内の玄米丸餅、無漂白れんこん、吉池さんの

3つ目のテーブルはクリスマス、年末商品の華やかな彩りでテーブルも可愛らしく感想が上がりました。

鶏骨付きもも肉の照り焼き

- ・肉のおいしさがギュッとつまっていておいしかったです。子どもが骨までかぶりついていました。
- ・蒸すことで中にしっかりと火が通り、ふっくらとし、オーブンで焼く時間が短縮になり作ってみたいなどおもいました。

アンチョビ入りじゃこのオイル漬け

- ・くさみもなく丼物などに利用したいです。
- ・アンチョビの強い味やにおいが全く気にならないうえ、旨味が強くご飯にこのままかけても…。

無漂白れんこん

- ・素材が良いので蒸すだけでとっても美味しい！

梅酢だこ

- ・自分で酢漬けするよりおいしかったので、ぜひ買いたいです。
- ・冷凍たこは硬い！というイメージを覆してくれるくらいやわらかくておいしかったです。

玄米丸餅

- ・玄米でできているとは思えないおいしさ。白もちより甘く、香りがある。一つの大きさも丁度いい！
- ・玄米の香りが良く、そのままでもおいしくいただけます。

パエリアセット

- ・見た目も良く具も本格的でした。



●知らないつてコワイ「石けんと合成洗剤」、私は肌が弱く、市販の洗剤を使うと数時間後に手が荒れるのですぐわかります。石けんに変えてから手荒れがまったく無いので石けんしか使いません。結婚の会の石けん（台所）は手が荒れなくておすすめです。自然派くらぶで買えるので有難いと思ってます。

（稻城市 浅野 恵美さん）

●知らないつてコワイ「石けんと合成洗剤」で以前から洗濯にも石けんを使っています。しかし使用感が悪く、人には勧められずにいました。現在は「洗たくマグちゃん」「アルカリウォッシュ（セスキ炭酸ソーダ）」「酸素系漂白剤」を使っています。①石けん臭さ、②石けんカス、③黄ばみ、などすべて解決してとてもすっきり洗い上がります。これらは友人に勧めて喜ばれています。

（八王子市 筒井 博子さん）

レシピ募集!!

お友達紹介キャンペーン中！

毎週カタログと一緒に入っている「えらべるセットプレゼント」チラシをご覧になりましたか？

お友達が加入すると、お友達と紹介したあなたに希望の商品セットをプレゼントするキャンペーンです！

まずは、あなたがお声かけしたい方に無料試食品（マイルドポークウインナーとなめらか濃いきぬ）をお届け致します。

是非、自然派くらぶをお勧めして下さい。

詳しく述べは配達担当・事務局までお問い合わせください。

仲間づくり推進担当
新納和明



寄せられた お便り

●いつもいろいろな情報をありがとうございます。「知らないつてコワイ」楽しみに読んでいます。私は子どもがアトピーで以前から洗濯にも石けんを使っています。しかし使用感が悪く、人には勧められずにいました。現在は「洗たくマグちゃん」「アルカリウォッシュ（セスキ炭酸ソーダ）」「酸素系漂白剤」を使っています。①石けん臭さ、②石けんカス、③黄ばみ、などすべて解決してとてもすっきり洗い上がります。これらは友人に勧めて喜ばれています。

（相模原市 高橋 順子さん）

●「知らないつてコワイ・栄養ドリンク」を読み忘れてしまいました。コピーがありましたら送ってください。水田トラストの入会方法も教えてください。

（八王子市 井部 智子さん）

（ほ）「知らないつてコワイ」については毎回たくさんのお便りをいただきます。少し知識を得ることで、生活に対する意識は変わってきます。子どもたちも、親が何に気をつけているかを見ながら育ちます。健康に生きるために知識を少しづつ蓄積しましょう。

●秋ですね。やっぱり食欲の秋！果物、木の実、さんま…食欲が止まりません！美味しくて安全な、いつもの食べ物たちをいただけることに感謝！

（日野市 藤田 れいこさん）

●食について、環境について等、折に触れて子どもに話しています。いつも安心安全なんだな、と思いました。保存料や安定剤、いろんな○○料、△△剤は要りません。すぐ食べれる・使うようにすれば要らないと思いました。

（小平市 八幡 理恵さん）

●「ぽらーの」忙しく慌ただしい日々ですが（仕事に家事・育児に）、毎日、我が身の生活を考えさせられます。仕事をし、収入がある生活に戻つてお金はあるけれど、時間や心の余裕が無くなったり、加工品や便利な生活用品に頼りがちになる日々に、本当の豊かさがあるのか、また、幸せなのか、安心があるのか：と。全て求めるときりがないのですが、少しでも労を惜しまず、安全安心、工コな生活を送りたいです。

（府中市 小川 清香さん）



左：(有)吉水農園 吉水孝道さん
右：山本専務理事

農園の被害は

4月に発生した熊本地震で特に被害が大きかった益城町には取引のある生産者が3社いらっしゃいます。上益城マルタ、果実堂、人参や発芽大豆を出荷している吉水農園。

4月14日の前震とされる震度7の揺れの後、電気は翌日には復旧しました。ホツとしたのも束の間、16日の午前1時、再び震度7の揺れが襲います。この揺れで多くの家が倒壊。多数の犠牲者が出ました。吉水さんの自宅も大規模半壊。「電気がついたから傾いた家でもみんな少し安心して避難所から帰つたんですね」「最初の揺れが震度7だったから、その後にもう一度同じ揺れが来るとはだれも思わないでしようから」と振り返ります。

4月に実施した緊急募金には約300万円もの金額が集まりました。すぐに緊急物資等に使われたものの、義援金につきましては生産者の受け入れ体制が整わなかったため、保留状態となっていました。去る9月21日、吉水農園さんが来協され義援金から50万円をやっとお渡しすることが出来ました。

2度の激震

吉水農園の吉水孝道さんに発生当時の状況や現在の様子などを伺いました。

困ったのは従業員が出勤できないこと。包装作業を担つている方たちが被害によって誰も出勤できない状況が続きました。働く人がいないと業務がストップする。「震災に合うとこうなるんだな」と吉水さんは実感していました。

新たなスタートを

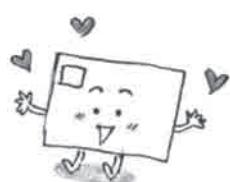
震災から半年たつた現在でも倒壊した家屋の多くは当時のまま。それでも吉水農園はハウスを建て直し、ようやくミニトマトの出荷も順調になりました。

吉水さんはこう語ります。

「組合員の皆さんに食べて応援してもらえると私たちのモチベーションも上がりります。既に起きてしまった震災はどうにもなりません。またこれからがスタートです。新しく出発するたまごの手助けをしていただければ一番ありがたいです。」

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 ツ

□() -

10月の日録

- 3日(月) 理事会
 4日(火) 食と農をつなぐ会 畑活動
 6日(木) 靴の試着相談会 水田トラストの会
 7日(金) 自然派ママくらぶ 調理実習
 13日(木) 虹の会 手工芸品発送
 14日(金) わくわく試食会
 17日(月) 食と農をつなぐ会 生協まつり準備
 18日(火) 食と農をつなぐ会 ハロウィンパーティー
 20日(木) 八王子ファーム交流会
 21日(金) 自然派ママくらぶ 畑活動 虹の会 バザー仕分け作業
 24日(月) 生協まつり実行委員会
 25日(火) 商品委員会 中津ミート
 27日(木) 虹の会 バザー準備
 28日(金) 自然派ママくらぶ 生協まつり準備

自然派ママくらぶ

楽しく作ろう中華まん

10月7日(金)

今日のママくらぶは八王子由井事務所で調理実習。2種類(肉まん・焼き豚まん)の中華まん作りに挑戦です。講師は元ママくらぶ会員の羽生雅代さん。子ども向けの料理教室を開くなど、教育に力を入れています。

その子どもたちにも教えたといふ中華まんは、手にベトつかない扱いやすい生地。円形に伸ばして真ん中に具をのせ、縁を引っ張りながら包み込み、てっぺんをギュッとひねります。上手く包めたときの達成感! 大人も楽しみなが、ママたちで「これなら家で子どもと一緒に作ってみたい」と大満足の達成感!

がら作ることができました。ふわふわで具もたっぷりで、「これなら家で子どもと一緒に作ってみたい」と大満足の達成感!

レシピ希望の方はぽらーの
レターでお申し込み下さい



優しく教えてくださった羽生さん(右)



ベーキングパウダーの代わりに重曹(食用)を使うと薄茶色に。食感は変わりません。

11月の商品委員会

22日(火)

カラミノフーズ
キムチやアジア料理の逸品

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



畠で収穫したカボチャで作ったプリン。器ごと食べられます



肉まんの具は粘りが出るまでよく混ぜ、冷蔵庫で休ませておくのがコツ

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11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)。

当選者の発表

応募総数 24通

● ● ●
渡早則
部船竹
洋智南
子美子
様様(三鷹市)
様様(杉並区)
市(八王子市)

前回のクイズ
答え
「① ブルーベリー」

100g当たりの食物繊維量が多いのは?