

自然派くらぶ

ぽらーの7

JULY
2016
No.379



- 組合員サポート ベビーマッサージ
- ちょっとおしゃれに夏レシピ
- 知らないってコワイ 栄養ドリンク

- 商品委員会 武田食品
- 目からウロコのお魚教室
- 熊本地震支援報告

生協サポート講座

ベビーマッサージ & セルフケア



【講師紹介】

訪問型産後ケア「ママパ
ンサス」代表。新生児集
中治療室や保育園での勤
務経験から、ママとベ
ビーをサポートする活動
をされています。

ベビーマッサージ



この日は洋服の上から行ったベ
ビーマッサージ。でもママのぬくも
りはしっかり伝わったようです。赤
ちゃんはあっという間に夢の中…。
全員がスキんシップの持つ力を感じ
たひとときでした。

自分を認めるワーク



後半は心のセルフケア。産後を振
り返り、成長した自分を認めて褒め、
今年の目標を立て発表しました。
神谷さんは保育園でセラピストとし
て勤務された際、お母さん達への心
のケアの必要性を痛感されたそう。
「日本人は褒められて育っていない
ので、自分を褒め、認める機会が少
ないのです。自分自身は勿論、家族
や周りの人を褒めてあげてください
ね」と締めくくられました。まずは
自分を褒めること。皆さんも実践し
てみてください！

ママの身体のケア



まずは「自分を話そう！」と題し、
自己紹介で心を開くトレーニング。
続いて疲れた体をストレッチでほぐ
していきます。「子供を産んだ女性
は、一生『産後』なんです。お子
さんを慈しむのと同じくらい、ママ
自身の心と身体を労わってあげてく
ださい」と神谷さん。

タイ古式マッサージを取り入れた
ストレッチは、だっこやおんぶで歪
んだ身体を整えてくれます。「テレ
ビを見ながら家族で出来そう」と好
評でした。

1



赤ちゃんの為に、と参加しましたが、
赤ちゃんの良い関係にいるためには自
分の心と身体もケアしておかないと、
ということに気づきました。育児や家
事で自分のことは後回しでしたが自分
の時間を作るようにしたいと思います。
(Mさん)

2



大きくなった子どもにも、
もっと触れてあげようと思
いました。(Yさん)

マッサージを受けている赤ちゃんが
とても機嫌がよく、とうとう寝入っ
てしまいました。これは効果がある、
と実感しました。ぜひ実行してい
きたいです。(Tさん)

3



上の子のプチ反抗期に対応する術が得ら
れるかも、と参加しましたが、「相手と
どう向き合うか」の前に「自分とどう向
き合うか」が大切だと学び感じました。
自分自身を褒めて、家族のことをたく
さん褒めてあげようと思えた1日でした。
(Aさん)

理事会(第14回)

日時 6月6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、5月の活動報告

二、業務報告

- * 4月度決算報告
- * 5月品群別受注概況報告
- * 5月末までの加入340人、
脱退165人

三、審議事項

- * 通常総代会の運営
- * 役員人事小委員会の委員と
日程確認
- * 食に関するイベントのテー
マについて
- * 8月の夏休み企画『手作り
ウインナー教室』の件
- * 会計処理方針について

四、その他

- * 『庄内ふれあいの旅』の申
し込み状況
- * 『かあちゃんの浜料理』の
開催日程の件
- * 熊本地震災援金使途につい
て(内容は8面参照)
- * 募金総額295万2500円
- * 東京都生協連総会代議員お
よび日本生協連総会代議員
について

「天然塩蔵わかめ」でおなじみの

武田食品冷凍(株)

今年度最後の商品委員会は武田食品冷凍代表取締役の武田康平さんにはるばる淡路島からお越しいただきました。



天然わかめへの想い

武田食品冷凍は兵庫県淡路島の由良港に位置しています。創業53年。従業員は8名。加工品に使用する調味料の原料はすべて国内産を使用するなど武田さんのこだわりが詰まった商品を製造しています。「素材の持味を最大限に生かした安全・安心でおいしい食品をお客様に」を営業理念に、地域に貢献し、ともに発展をすることを目指している会社です。

淡路島の素潜り漁は本来、

伊勢海老やアワビ、ウニなど高級食材が専門でした。目の前の海に天然わかめが生えていることは知っていても漁師が家庭で食べるために採る程度。とても商品にすることなど思いもしませんでした。

● **いかなぐくぎ煮への熱意**

る仕事となりました。

「これは淡路島の新たな名産に育てよう」という武田さんの想いは揺らぐことなく熱くわかに注がれることになったのです。

初めは3人の漁師に頼み、10トン程度の出荷で始まったわかれ漁。商品化するノウハウを誰も知らなかった中、漁師たちも獲り方の勉強会を開くなど、四苦八苦しながら今では50人の漁師、100トンの出荷量になりました。養殖ものとはまた違った良さで淡路島の天然わかめの評判は上々。地元にとってもわかめ漁は閑散期に行えるので、継続できる仕事となりました。

武田食品の古くからの看板

商品、いかなごき煮は神戸淡路島に伝わる春の訪れを告げる郷土料理です。武田さんは「幼い頃から食べていた母が作るような一尾ずつ箸でつまめて金色に光るくぎ煮」を作ることを目指しました。素材の味を生かすため調味料は使用量を出来る限り少なくします。加工場には家庭サイズの大鍋を並べること50台。ひと鍋ごと強い火力で両手で鍋を回しながら50分で炊き上げ



商品委員と武田康平さん



加工場での
武田さん

ます。ひと鍋でできる量は原料4 kgで出来上がりが2 kg。わずかな量を繰り返します。「その間はコンロにつきつきり。相当な湿度と温度で下着までびっしょりになりますよ」と笑う武田さん。いかなこのくぎ煮が美味しいといわれる訳がまさにそこにありました。

「水産加工の仕事は良い原料を手に入れることが最も大切です。それさえ手にすれば後はそれぞれの素材の持味を最大限に活かすだけ。添加物や着色料は必要ありません」と誇らしげに語る武田さん。目の前にある海からの宝物と地元地域に日々感謝しつつ、こだわりの商品を作り続けています。



いかなごのくぎ煮

武田食品では市販品より大きめのいかなごを使用しています。一尾ずつ箸でつまめる大きさで風味と旨味、ほんのりとした苦みなどいかなご本来の味を味わえます。砂糖も出来るだけ減らしているので、ベタベタせずさっぱりとした甘さです。



天然塩蔵わかめ

豊富なミネラルを含み、養殖にはない旨味・厚みが特徴です。塩分は約22%。市販品に比べ大幅に少なくなっています。肉厚で歯応えがある、食べごたえがあると商品委員にも評判上々でした。

每月隔週企画

5月27日(金) 自然派ママくらぶ主催・公開講座

目からウロコのお魚教室

ヘルシー料理の代表格とも言えるお魚料理。でも何だかちよっと面倒で…という印象もありますよね。

そこで今回は出雲から渡邊水産をお招きし、簡単で美味しいお魚料理を教えていただきました。23名の方が漁の現状とお魚料理を楽しく学びました。



山陰の漁は今…



講師は常務取締役 渡邊美和子さん

(有)渡邊水産は島根に拠点を置く水産加工会社。自然派くらぶのカatalogでは「出雲のお魚」で干物を中心にご案内しています。講師は地元でも魚料理の普及のために活躍している渡邊美和子さん。料理講習に先立ち、山陰地方の漁の現状について話していただきました。

まずは日本海の漁獲量について言及。「大きな港は境・浜田・下関の3つ。でも、船も減り、漁獲量も昔の半分ほどになっていきます。特に沿岸部では獲れなくなってきました」中でも島根は高齢化が進んでいるとのこと。漁師さんたちは70代が多く、子どもたちが都会へ出てしまえばそのまま廃業となってしまうのだそうです。

お話は海を分け合う対岸の国にも及びました。「自然保護の考え方に基づいて日本は禁漁期間を設けていますが、対岸の国々ではそうとは限りません。というのも、最近

魚が大人気だからです。特に、中国の人口の1割と言われる「富裕層」は魚が大好き。1割と言っても、これって日本の人口と同じ1億人なのです。だから、日本の市場で中国人が魚を競り落として中国へ輸出する、ということが最近特に増えています」富裕層はほんの一部だと思っていたら、それが1億人だなんて！食を奪い合う現実が実は身近だったことに驚きます。

お話はさらに加工の現状へ。「皆さんスーパーに行くときに入るのが多いでしょ？日本で獲れたものも一度中国やベトナムへ行って加工されることが多いんです。人件費が10分の1で済みますから。でも、この過程で冷凍と解凍を繰り返すことになり、長持ちさせるための添加物も必要になってしまします。干物だって、無添加のものはそれほど持ちこたないんですよ」と、生産過程に隠されたからくりが明らかされます。まさに、経済優先の考え方が人間の体に悪い影響を与えているという事例です。



美味しい鯛飯って
実は簡単かも！



右上は冷汁。サラダにかけてもご飯にかけても美味しいいただけます。

に皆さん納得。試食に参加したチビちゃんたちもモリモリ食べていました。

オレンジジュースで
おしゃれな幽庵焼き

幽庵焼きと言えばちよっと高級感のあるおかず。今回は目からウロコの簡単調理法が紹介されました。100%のオレンジジュースと醤油を合わせたところに魚を漬け込み、待つこと10分。その後はバターで焼くだけというシンプルさ。この日はサワラを使用しましたが秋サケ、ブリ、サバなどでも美味しくできるとのこと。ちよっと知っておけば便利に使えること間違いナシです。「ひとつだけコツと言えば、油の多い魚の時は少しだけ漬け込み時間を長くするということです」と嬉しい知恵もいただきました。

魚でダシを取っても何だか生臭くて…という経験はありませんか？渡邊さんはその疑問をスッキリさせてくれました。この日の講習で作った「れんこ鯛丸干しのたい飯」は丸干しを焼いて身をほぐしたあとの骨からダシを取り、それで炊いたもの。「焼いた魚の骨でなら、ダシが生臭くなることはないんですよ」との言葉通り、旨みたっぷりの優しい味に仕上がりました。しかも、よくある「鯛を丸ごと載せた鯛飯」ではなく、ほぐし身を混ぜて炊く方法なので子どもにも安心。「丸ごと載せる方法は見た目ゴージャスですが食べにくいのでね、ご家庭ではほぐし身を炊き込むのが一番ですよ」との言葉

この他「かます開きの冷汁」をドレッシングにしたサラダなど、この日の食卓は滋養いっぱい。試食した「白蓮（ササガレイの干物）」やエテガレイの干物もとても美味しく、改めて出雲の魚の素晴らしさを実感しました。ぜひお試しください。レシピ希望はのーらのレターで！

暑いと台所に立つのもおっくう。
そこで、ほらーのから
これからの季節にピッタリな、
火を使わないレシピをご紹介します。
簡単だから作ってみてね！



ちょっとおしゃれに

夏レシピ♪



まぐろのタルタル

【材料（2人分）】

- ・まぐろ（刺身用のサク） 2分の1
- ・万能ねぎ 3〜4本
- ・キュウリ 2分の1本
- ・ケッパー 小さじ1位
- ・刻んだピクルス 小さじ1位
- ・マヨネーズ 大さじ1.5〜2位
- ・塩 少々（お好みで）
- ・レモン汁 少々
- ・わさび 少々

- ① まぐろを0.7〜1cm角に切る。
- ② 万能ねぎを小口切りに、キュウリを5mm角に、ケッパーを粗みじん切りにする。
- ③ ボウルにマヨネーズを入れ、レモン汁、塩、わさびで味を調える。
- ④ まぐろ、万能ねぎ、キュウリ、ケッパー、ピクルスを③のボウルに入れて和える。味が足りなければ塩などを足す。
- ⑤ 皿の上で型に入れて整える（下の写真参照）。



牛乳パックで
丸い筒を作り、
皿の上に置く。



筒の中にタルタル
を詰め、表面を
平らにする。



そーっと筒を上
に引き上げれば
出来上がり！

トマトのガスパチョ

（冷たいスープ）

【材料（2人分）】

- ・トマト 中2個
- ・にんにく 2分の1かけ
- ・乾いたパン（フランスパン、食パンなど） 50g位
- ・オリーブオイル 20〜30cc（大さじ1.5〜2）
- ・塩 少々（お好みで）
- ・レモン汁 少々（お好みで）
- ・卵 1個
- ・パセリ 少々

飾り用

- ① 卵を茹でて白身と黄身をそれぞれ細かく刻んでおく。
- ② にんにく、パセリを刻んでおく。
- ③ トマトを湯剥き（普通に包丁で剥いてもOK）してヘタを取り、2〜3cm角に切る。
- ④ フードプロセッサーに③のトマトを入れ、適当にちぎったパン、刻んだにんにく、オリーブオイルを入れ、スイッチを入れる。
- ⑤ 全てが混ざり合ってトロミがついたら味を見る。塩を加えて味を調え、お好みで少しだけレモン汁を加える（トマトの味によって調味料の必要量は変わりますのでお好みで。トロミがつき過ぎたら少しだけ水を加えて再度味を調える）。
- ⑥ 冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ スープ皿に盛り、①の卵、②のパセリを散らす。



寄せられた
お便り

●「わたしのBEST商品の」
チョコバナナアイス、娘が大
好きです。市販のバナナ味
のお菓子は嫌いで全然食べられ
ないのですが、これは「違
う！」とのこと。本物の力は
すごいです。

(八王子市 村山まさみさん)



●人工甘味料の記事は、今ま
で何となくカロリー0でどう
して甘いのだろうと不思議に
思っていたことをはつきりし
てくれました。今度は、合成
甘味料を摂取しても大丈夫な
量が知りたいです。

(稲城市 松本 知子さん)

●「わたしのBEST商品」に
あげられているアップルパイ
♥私も大好き！ 届きたてを
サクサク切っていたきます！
「知らないってコワイ」でと
りあげられた甘味料、積極的
にとることはないのですが、
いろいろな飲み物、お菓子に
入っていますね。これからは
気にかけてながら商品を選ぼう
と思いました。「知ってよかつ
た！」

(日野市 藤田 れいこさん)

●「知らないってコワイ」読
みました。人工甘味料ってコ
ワイ。トクホに入っているな
んで…。何が体に良いのか、
分からなくなりました。最近
お菓子を買うのをやめ、手作
りにしています。よいいなも
のが入っていないくて、シン
プルでよいなと思います。

(相模原市 高橋順子さん)

●「わたしの毎月楽しみにして
います。現場へGO!の二つ
の生産者さん、扱う商品は違
えど、どちらも人の手をかけ
て手間ひまかけて作っている
のが伝わる記事でした。絶対
食べてみようと思います。」
(相模原市 新井友恵さん)



●5月号の「知らないってコ
ワイ」に、たくさん感想を
いただきました。これから
皆さんに「知ってよかった」
という記事をお届けできるよ
う、編集一同頑張ります。

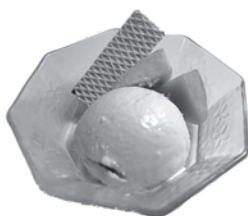
編集部で作ってみました!

府中市の小川清香さんが寄せてくだ
さったレシピを紹介します。夏休み
のおやつに、ぜひお試しください。

マンゴーアイスクリーム

《材 料》

- ・カットマンゴー (冷凍) 100 g
- ・よつ葉の生クリーム 100 g
- ・八千代 プレーンヨーグルト 100 g
- ・てんさい糖 15 g



《作り方》

- ① 材料すべてをミキサーまたはフードプロセッサーで
混ぜ、冷凍庫で凍らせる。
- ② 凍らせる途中で何度か冷凍庫から出して混ぜる。

★生クリームだけ別のボールで泡立てると、
さらに滑らかな仕上がりになりますよ♪

伝言板

From 物流管理部

もうすぐ楽しい夏休みですね。
帰省や旅行などで、お留守にすることも多いか
と思います。

自然派くらぶ生協では、カタログが届いたその
日から、電話・WEBで注文を受け付けています。

また、定期購入米、お魚喰楽部、産直やさい
応援隊などの一時的なお休みは、お届け日の
2週間前までに生協にご連絡ください。
よろしくお願いします。

☎ 電話受付 (月～金)

日中 042(644)1811 (9:00～18:00)

夜間 042(644)1955 (18:00～20:30)



元氣ハツラツになりたい



疲れが取れず力が出ない：そんなとき、栄養ドリンクをぐびーつと飲めば万事解決！というCMをよく見ますが、果たしてそうでしょうか。

ビタミンB群やタウリン、ローヤルゼリーなども配合している商品もあり良さそうに見えますね。でもそれよりも多量に含まれた糖分が急激に血糖値を上げ、体内に老化を促進する物質（AGE）が作られてしまうの方が心配です。

また、アルコール成分が含まれていても1%以下なら表示義務がないので、妊婦や子ども、アルコールに弱い人は要注意。加えて、あえて摂らなくてもいい添加物まで身体

に入れることも問題です。

特に安息香酸ナトリウムは遺伝子を傷つける変異原性があり、発がん性が疑われています。2006年にイギリス・アメリカ・オーストラリア等で、「清涼飲料水中の安息香酸とアスコルビン酸（ビタミンC）がある条件下で反応してベンゼンが生成される」と公表され、該当製品が自主回収される事態もおきました。ベンゼンはIARC（国際がん研究所）が「ヒトに対して発がん性がある」と分類している物質。日本でもそれを受けて厚生労働省が調査し、基準値を超えた一製品の回収の要請をしたということです。



流行りのエナジードリンク

ここ数年、若者の間で売り上げを伸ばしているエナジードリンクと呼ばれる炭酸飲料をご存知ですか？ 刺激的でカッコいいデザインの缶、炭酸の爽快感、飲めばパワーがみなぎるようなイメージのCM。缶ジュースより割高なところも優越感をくすぐり、中

高生がとびつく要素満載です。ところが、カフェインは栄養ドリンクなみに含まれており、依存症に陥る危険性も指摘されています。2015年には、常用していた20代の男性がカフェイン中毒で亡くなるという痛ましい事故が起きてしまいました。

常用していなくても、風邪薬やお酒と一緒に摂取するのは危険だと注意喚起を促す専門家もいます。

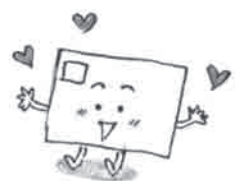
身体をいたわるといって

栄養ドリンクもエナジードリンクも、カフェイン成分が中枢神経系を刺激して眠気を抑えたり集中力を高めたりするため、一時的に元気になったように感じるかもしれませんが、しかし結果的に、根本の疲れは取れないまま身体を痛めつけることになるのです。大人なら、危険性を承知の上でどうしても栄養ドリンクに頼らざるを得ないときもあるでしょう。ですが、塾帰りと思われる小中学生が夜のコンビニで栄養ドリンクを買って飲んでいるところを見かけると心配になってしまいます。どうか、疲れたときには休息を。食べ物で栄養摂取を。

※ 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 〒

☎ () -

6月の日録

- 3日(金) 自然派ママくらぶ 畑作業
- 6日(月) 理事会
- 7日(火) 食と農をつなぐ会 畑作業
- 9日(木) 虹の会 定例会
- 16日(木) 第42回通常総代会
- 22日(水) 保育ママ実施説明会
「もしもの時のAED講座」
- 24日(金) 自然派ママくらぶ 畑作業
- 28日(火) 商品委員会 サラ秋田白神
食と農をつなぐ会 畑作業
- 30日(木) 靴の試着相談会

7月の商品委員会

- 19日(火) シガポートリー(鶏一番)
健やかに育った安全な鶏肉
- 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

熊本地震 災害支援

5/1 炊き出し用食材を提供



熊本へ向かう一行と職員

今回支援物資を送るきっかけとなったのは、地域の活動の中で交流がある加藤久人さん(一般社団法人八王子協同エネルギー代表理事)が被災地で炊き出しを行うという知らせでした。被災地の様々な情報が錯綜する中、阿蘇郡西原村の障がい者施設NPO法人にしたらたんぽぽハウスが行っ

ている炊き出し活動に合流すべく、加藤さんと関係者一行は熊本に向かうことに。連絡を受けた自然派くらぶでは、無洗米100kg・ミネラルウォーター20ℓ×60本・パン500個を用意。5月1日、加藤さんらに託しました。現地避難所はお年寄りが多く、気温も上昇していることから食欲も低下している様子。メニューを一般的なカレーや豚汁ではなくさつぱりとしたものに変更したり、食中毒を最も警戒して、調理はミネラルウォーターを使うなど衛生面でも細心の注意を払い、4日間活動されたとのこと。

5月1回から6月1回にかけて寄せられた義援金は約290万円にも上りました。ご協力ありがとうございました。義援金は上記の支援物資や取引生産者の生活支援に役立てたいと考えておりますが、生産者の方は、6月現在においても受け入れ態勢が整わないとのこと、今後の状況を確認しながら適時にお届けすることになりました。組合員の皆様、ご理解いただきますようお願いいたします。

生産者への義援金のお届けについて

きりとりせん

当選者の発表

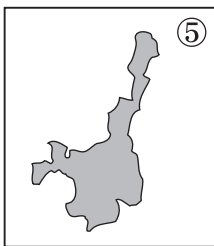
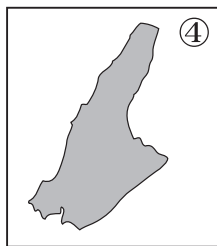
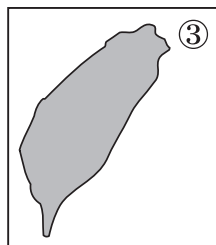
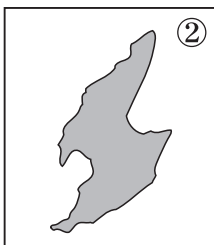
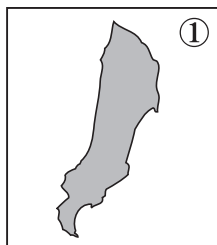
応募総数 35通

● ● ●
佐藤 高登
恵利子 仁真
様(稲城市) 様(稲城市) 様(日野市)

前回のクイズ 答え 「③・④」 同じ絵はどれとどれ?

今号の商品委員会報告は武田食品冷凍(株)でした。その武田食品がある淡路島は下の5枚の地図のうちどれでしょう?

(ヒントは3面を見てね)



淡路島以外の島も
考えてみてね。
答えは次号で!

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7月17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)。