

自然派くらぶ

ぽらーの9

SEPTEMBER
2016
No.381

9月23日（金）講演会

食の最前線！「知らなきゃよかった？ ホントの話」



- お得で便利な「まいくる便」
- ユニセフハウス見学会
- 知らないってコワイ 合成洗剤
- 庄内ふれあいの旅
- ウィンナー作り教室
- 自然派ママくらぶ 親子で草木染め

予約注文システム

毎週来る

登録
あると



「ああっ…
牛乳を注文するのを
忘れちゃったわ…」

なんて経験ありませんか？
「まいくる便」は毎週の記入
の手間も省け、注文間違えも
ありません。

全42品から選べます！



野菜セットは30円引き！

「まいくる便」はいつも
注文している商品が、登録
しておくだけで「毎週」必
ず「来る」注文システムで
す。
欲しい商品を42品目の中
から選んで登録いただく
と、翌週から毎週お届けと
なります。

9月からはまいくる便で
購入すると通常価格より3
円引きとなります。さらに
「埼玉彩の旬」「徳島お楽
しみ野菜セット」はなんと
30円引き。これはかなりお
得です！
なおカタログ掲載価格が
特価の場合はどちらかお得
な方の価格になります。

注文を出し
忘れても
届くから安心

登録のメリット
一律3円引き

登録は
とっても簡単

ここには既に登録済の
まいくる便番号が印字
されます。

まいくる便 登録商品

8117	1
8411	1

カタログの
このマーク
が対象商品
です

新たなまいくる便の登録
および訂正はこちらに！

まいくる便
817

よつ葉のヨーグルト
90g3個
235円 税込254円

まいくる便
841

よつ葉乳業
シュレッドチーズ
250g
495円 税込535円

ご登録は注文書（マーク
シート）にまいくる便専用
の番号と数量を記入するだ
けです。Web（ネット）
注文も「まいくる便」をク
リックして数の入力をして
下さい。数量変更やお休
みにも対応できます。

- 理事会(第2回)**

日時 8月1日10時より

場所 自然派くらぶ生協会議室

出席 理事12名 監事2名
- 一、7月の活動報告
 - 二、業務報告
 - * 6月度決算報告
 - * 7月品群別受注概況報告
 - * 7月末までの加入555人、脱退359人
 - 三、審議事項
 - * 「母ちゃんの浜料理」日程と役割確認
 - * 食の講演会『知らなきゃよかった？ ホントの話』内容確認
 - * 第1回生協まつり実行委員会報告
 - * 「立川子育て教育フェア」への出店計画
 - * 下期の仲間づくりと利用促進に向けた取り組み計画
 - * 来年の春の集いの開催日程
 - * 理事会議事録の押印方法について
 - 四、その他
 - * 山形県三川町役場からの寄稿要請について
 - * 多摩市の見守り協定締結式出席の件
 - * 8月20日(土)・21日(日)の福島訪問ツアーの行程確認

7/30~31

水田トラストの会 主催

庄内ふれあいの旅

美の里づくりコンクールで受賞した山形県三川町。その美しい景観づくりに貢献している米左衛門の皆さんのもとへ、小学生6名を含む総勢15名で訪問しました。代表の菅原弘行さんは「今、日本一輝いている集落へようこそ」と、誇らしげに迎えてくれました。



このヒエは食用ではないので、「雑草」。イネと紛らわしいので慎重に作業をします。

有機の田んぼで ヒエ取り体験

前日に梅雨明けした山形県余目駅に降り立つと、生産者のみなさんが「おかえり〜」と笑顔で歓迎してくれました。まず、菅原弘行さんの田んぼでヒエ取り体験をしました。除草剤を使わない有機の田んぼでは手で抜き取ります。「すべてのヒエを抜くのに、いったい何日かかるのだろう…。誰もがそう感じたことでしょう。「無農薬のお米」と一言で言いますが、実際に広大な田んぼでの作業を経験して、有機農業に向き合う生産者のご苦労を痛感しました。差し入れてくださった塩むすびは最高の味！感謝の気持ちでいただきました。

次は、大麦を収穫した後の畑に水を張った「なつみずたんぼ」へ。えさを食べに集まる水生生物の観察は、小学生にうってつけ。靴を脱ぎ、地下足袋の代わりに膝まである靴下を履き、おそろおそろの田んぼに下りていきます。足を踏み入れると暑さのせいかわかなく、不思議な感触です。この日観察できたのはカエルやヤゴ、アカムシなど5〜6種類。今年は水生植物や、それらを餌とする渡り鳥が少ないそう。「理由は確かでないが、台風の発生が少ないことと関係しているかも」と、菅原孝明さんが心配していました。しかし、米の生育は今のところ順調とのこと。雪と雨が降らず水不足だと聞いていたので、一安心。一帯が黄金色に染まる様子が目に浮かびました。



今年は、大人も子どももリピーターの参加が多かったです。

田んぼの生き物採取

スパイスは「おもてなしの心」

夕方、地元の公民館で交流会を開いてくださいました。奥様たち手作りのスープやコロッケ、もちろん「ひとめぼれ」のおにぎりなどがテーブルに並んでいます。「すべての料理のスパイスはおもてなしの心です」と、弘行さんの奥様、幸さん。真心がこもったおいしい料理をいただきながら、交流を深めました。菅原すみさんは、「春先の田植えの時期は腰がつかうのですが、こうして東京から来てくれるお子さんたちが『おいしい』と言ってくれるのを見ると、次の世代のためにもう少し頑張ろうと思えるのです。「今度はいっ来るの？」目を細め、ご自分のお孫さんのように話しかけてくださいました。



ヒエ取り体験の間に、奥様たちがごちそうを用意してくださいました。



菅原 幸さん

参加者の感想より…

余目駅に降りると空気がおいしく、草や土の香りがして、それだけで癒されました。「麦ちゃん」を煮出した麦茶、お砂糖が入っているのかと思うように甘かったです。東京の水ではこんなにまろやかな味にはなりません。生産者さん同士、時に冗談を言い、楽しそうにされているのを見ると、普段から仲良く助け合っているのが目に浮かびます。おいしいお米はこうした風土や人に生まれていることを肌で感じました。(Yさん)



電車でゆられ着いた山形県は、自然がいっぱいの、のどかな場所でした。農薬を使わずにおいしいお米を育てるのはヒエ取りなど、手作業で行わなければならないことが多く、とても大変だということを実感しました。(Cさん 6年生)

その後は、皆で涼しくなった田んぼに出かけ、はるかなたを移動する国際宇宙ステーションと「きぼう」を観測するチャンスに恵まれました。「日本で一番輝いている集落」で夜空に輝く星を眺めながら未来に想いを馳せ、次の世代に「きぼう」を繋ぐのでした。



☀️ 夏休み親子企画 第1弾 ☀️

ユニセフハウス見学会

by 虹の会

虹の会による夏休み親子セミナーはすっかり定着。今年も総勢32名で品川のユニセフハウスを訪れました。

ここ日本ユニセフ協会は国内で集められた募金をいったん集計しニューヨーク本部に送る、いわば日本におけるユニセフ本部。館内には現地での活動を知るための数々の展示があります。参加者は3班に分かれてそれぞれの展示をめぐりました。

展示コーナーは教育、保健戦争・紛争・子どもの権利などのテーマごとに設けられ、実際に展示品を間近に見て触れることもできます。

戦争のコーナーではカラシニコフ銃の模型が置いてあって子どもが興味深そうに手に取っていました。展示の説明係の方は「そうなんです、この銃を見て『絶対ニセモノだ、触っても平気だ』と思えるくらい、日本は平和なんですよね。例えば紛争地でこれが道に落ちていたら、それは本物で、きつと子どもは恐ろしくて触らないでしょうから」と話されました。



あたかも現地の教室にいるかのような感覚になる「教育」の展示コーナー。目の前には実際に現地で使われている教科書が置いてあります。説明係の方は教育の大切さ、そしてユニセフが教育の普及にどのように取り組んでいるかを教えてくださいました。



母子保健のコーナーでは、字が読めない母親のために絵や写真を多用して情報を伝えていることなど、興味深い話を聞くことができました。



「貧困や紛争に苦しむ子どもたちの様子を伝えるため、案内係の人は子どもたちの目をしっかりと見て訴えかけます。子どもたちも、自分たちと同じような年齢の子どもたちが全く違う環境に居ることを知り、人権や平和への思いを共有できたようです。」

展示コーナーを見終わったあとは今日の復習。クイズ形式で、楽しみながら学習を振り返ることができました。寄せられたアンケートには子どもたちから「読み書きで



心のケアのために、ぬいぐるみなどのおもちゃも配布するんですよ！

緊急支援のテントの中に入って説明を受けた時には、その蒸し暑さを実感。「1家族にひとつは配れないので、このテントに平均15人くらいが暮らします」



識字クイズは「お母さんに薬を買う」というシミュレーション。自分が選んだボトルの「薬」をおそろおそろ飲む子どもたち。ラベルの文字が読めないと、誤って毒を買ってしまうことも実感しました。

ユニセフハウスは品川駅から徒歩7分ほど。個人でも訪問できますので是非訪れてみてください。オススメです！

「きない大人がいるなんてびっくりした」「女性が重い水がめを365日毎日運んでいると知って大変だと思った」などの声が、また、大人の方からも「ユニセフや世界の現状について勉強になった。」「子どもを守る役割のはずの母親が読み書きできないなんて…その背景にある『学べない事情』が改善されますように」「日本の豊かさを改めて感じた」などの感想が寄せられました。

☀️ 夏休み親子企画 第2弾 ☀️



世界でひとつ！ 自分だけの ウインナー作り教室



夏休み中の8月2日。立川アイムにて「親子手作りウインナー教室」が開かれました。講師は、やまと豚でお馴染みのフリーデン社員の田中さん、原さん、荻原さん、片倉さん。定員を上回る応募があり抽選となりましたが、参加した12組の親子は初めての体験に四苦八苦しながらも楽しく自分だけのウインナーを作りました。



まずは田中先生のお手本。子どもも大人も真剣です。



各台を回って丁寧に教えてくれる原さん。ひき肉をこねるにもコツがあります。

ウインナーの歴史は古く、およそ3500年前からエジプトで食べられていたといわれています。日本で私たちの口に入るようになったのは明治時代以降。ヨーロッパから来た職人が高級食材として日本中に広めたのです。

今回使用する基本材料は豚ひき肉、塩、香辛料、羊腸といったってシンプル。作り方に美味しさの秘密がありそうです。今日はトッピングとしてチーズ、大葉、味噌、白ごまを用意しました。混ぜ合わせを考えて世界に一つだけのウインナーを作ります。



参加者の感想

おとな

- ・夏休みなので親子参加の企画は有り難いです。ウインナーは腸に詰める作業が珍しいので子どもも大人も楽しくできました。
- ・安心して食べられるウインナー作りが体験できておもしろかったです。そしてとてもおいしかったです。
- ・子どもが大好きなウインナーを安心・安全な材料で親子で協力しながらできたことはとても良い経験です。

こども

- ・とくに羊の腸に肉を入れるところが楽しかったです。
- ・調味料がいろいろとあり、何と何を混ぜるとおいしいかがわかった。
- ・ウインナーとソーセージのちがいが勉強になった。
- ・今までウインナーの歴史やソーセージのしゅるいも全然気にしなかったけどもういうところにも興味を持った。



ウインナー、上手にできたよ！
荻原さんと記念撮影



こねたひき肉をキットに詰めて羊腸をセットし絞り出し。
さぁ！うまくできるかな？



なが〜いウインナーが出来ました。好きな長さでクルクルとねじります。



茹で上がったウインナーをパリッと焼いていただきます！

親子で力を合わせ、作ったウインナー。格別な味だったのでは？

今回はお母さんと子ども、おばあちゃんと孫という組み合わせもありました。この楽しかった夏休みの一日をきっかけに、ご家庭でもそろってキッチンに立つ機会が増えると良いですね。



●ぼらーの7月号、楽しく読ませていただきました。

●今年は自然派くらぶの野菜の苗(ゴーヤ・キュウリ・トマト・ミニトマト・ピーマン・パプリカ・ナス)を、小さな庭の畑に所狭しと植えてみました。どれも元気に育ち、毎日収穫ができ、美味しくていただいています。ゴーヤはグリーンカーテンにし、暑さ避けになっています。

(八王子市 山下 芳恵さん)



③すごい!色とりどりの畑が目に見えます。採りたての野菜で作る料理なら夏も元気に乗り切れますね!

●「知らないってコワイ・栄養ドリンク」読みました。私もエナジードリンクや栄養ドリンクって添加物と砂糖が多くて嫌だなあとあります。おすすめはやっぱり「梅!」。今年も手づくりしました。もちろん自然派くらぶの梅!そして「梅肉エキス」、これも少量なめると元気になります。安くて質の良い梅肉エキスは自然派くらぶでしか買えないので重宝しています。

(稲城市 浅野 恵美さん)

●知らないってコワイ、読みました。栄養ドリンクの代わりにシソジュースを飲んで夏を乗り切ります!ほんとに知らないってコワイですね。体に良いと思っているものに発がん性の添加物が入っているなんて…。情報ありがとうございます!



(相模原市 高橋 順子さん)

●栄養ドリンクの記事には他にもたくさんのお便りをいただきました。「知らないってコワイ」のコーナーでは季節に合った食べ物や生活用品を取り上げて情報提供をしています。ぜひ読んでくださいね!

10月のイベント

◆10/14(金)「秋の商品試食会」

会場：八王子クリエイト
今季自然派くらぶ生協がおすすめる新商品や隠れた名品、年末年始に利用していただきたい「イチオシ商品」を多数紹介します。どうぞ参加して試食の感想・ご意見をお聞かせください。定員20名。

◆10/20(木)「八王子のファーム交流会」

八王子市小宮町にある中西さん、平さんの畑で秋野菜の収穫体験と交流会を行います。作り手と食べ手が近くにあるからこそ気軽に訪問でき、どのように育てられているのかを確認することができます。秋の清々しい一日、ぜひ一緒にしましょう。

※詳細は、順次配布されるチラシをご覧ください。



●アイスの美味しい季節ですね。久保田のアイス、どれを注文しようか迷ってしまいました!どれも美味しいですからね。美味しくいただきます。この夏もよろしくお願いします。

「知らないってコワイ」毎回考えさせられます。子どもたちにも読ませます。

(日野市 藤田 れいこさん)

●「目からウロコのお魚教室」オレンジジュースを使った幽庵焼き、簡単そうなのでぜひ作ってみたいです。日本で獲れた魚が外国で加工されてから日本で売られているなんてびっくりしました。高くても新鮮なもの、国内加工のものを選びたいと思います。



(あきる野市 佐藤 茉莉さん)



今回は組合員さんのリクエストで「石けんと合成洗剤」について調べました。

衣服や身体に付いた汚れは「界面活性剤」の働きによって落とすことができます。水と油をなじませて汚れを水の中に取り込む——この化学変化を担うのが界面活性剤なのです。種類は大きく分けて2つあり、天然の油脂とアルカリで作る「石けん」と、石油成分を主原料にした合成界面活性剤があります。下記のAは石けんを使用した、Bは合成界面活性剤を使用した食器洗浄剤の成分表です。

●合成界面活性剤には要注意

合成界面活性剤の中には、毒性の強いものがあるので注意が必要です。さらに、石けんに比べ浸透性が高く、汚れを取る作用が長続きするのが特徴。合成洗剤は皮膚に付着すると肌荒れなど炎症を引き起こすだけでなく、皮膚の身体を守る表面張力（バリヤー）を奪います。すると洗剤は一気に皮下に浸透していき、肝臓や腎臓の細胞膜を破り、体に悪影響を与えることがあります。

●環境への影響もコワイ

洗濯後、排水が川に流れたら？ 石けん液は水中のカルシウムと結びついて、カルシウム石けんに。微生物などの餌として環境中で生分解されるので、環境負荷は低いといえます。対して合成洗剤の洗剤は分解されずに湖や海まで流れ、堆積され、水質汚染の元凶となるのです。

●身体と環境にやさしい「石けん」を

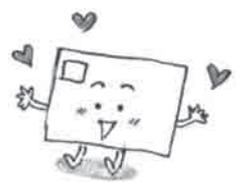
自然派くらぶ生協では、身体と環境への影響を考慮して、合成界面活性剤を使用した商品の取り扱いを中止し、石けん製品をおすすめしています。合成界面活性剤が使われている商品は歯磨き粉、シャンプー、ボディソープ、強力汚れ落とし剤など多岐に渡っています。特に直接身体に使用するものは、確認して購入したいですね。



※ 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。

Four horizontal lines for writing a letter or comment.

クイズの答え

名前

組合員コード (例:123456)

住所〒

☎ () -

8月の日録

- 1日(月) 理事会
- 2日(火) 「世界でひとつ、自分だけのウイナー作り」教室
- 5日(金) 自然派ママくらぶ 世話人会
食と農をつなぐ会 畑活動
- 9日(火) 食と農をつなぐ会
映画鑑賞会
- 23日(火) 食と農をつなぐ会 畑作業
- 24日(水) 水田トラストの会 会議
- 26日(金) 自然派ママくらぶ
ブルーベリー摘み体験
& 結の会交流
- 29日(月) 生協まつり実行委員会
- 30日(火) 商品委員会 産地見学
磯沼ミルクファーム

自然派ママくらぶ 7月22日(金) 由井事務所にて

親子で草木染め

夏休みの自由研究もこれでバッチリ!



今日は親子で2種類の草木染めに挑戦。大人13人子ども10人が参加してとても賑やかです。まずは、白い布を輪ゴムで縛ったり割り箸で挟んだりする作業。その部分は染まらずに白い模様となります。マリーゴールドの葉と玉ねぎの皮を煮出した熱い液に漬け込み、冷めてからミヨウバン入りの水に晒すと、鮮やかな山吹色のパンダナの出来上がりです。

次は「たたき染め」。朝からママくらぶの畑で摘んできた藍や桑などの葉を布の半面に並べて、もう半面をかぶせ、すりこぎでトントンと叩いて色を移します。

大人も子どももワイワイ楽しく作業して出来上がりにも大感激。夏休みの幕開けにふさわしい充実した1日でした。

9月の商品委員会

27日(火)

千倉水産加工

「船凍するめいか」のさばき方

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



みんなで作ったママくらぶのタペストリーは自然派くらぶまつりでお披露目予定。



普段から家族で草木染めを楽しんでいる清水さん親子がたたき染めを教えてくださいました。

きりとりせん

当選者の発表

応募総数 34通

- 前回のクイズ 答え 「④と⑥」 同じイラストはどれとどれ?
- ● ●
 - 飯山 野
 - 島口 畑
 - 登倭 めぐみ
 - 茂枝 様
 - 子枝 様
 - 様 (八王子市)
 - 様 (相模原市)
 - 様 (日野市)

緑色の藍の葉で布が青く染まるのは、藍に含まれる、何という色素のおかげでしょう?

1. インク
2. インドネシア
3. インディゴ
4. インターネット



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9月18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)。