

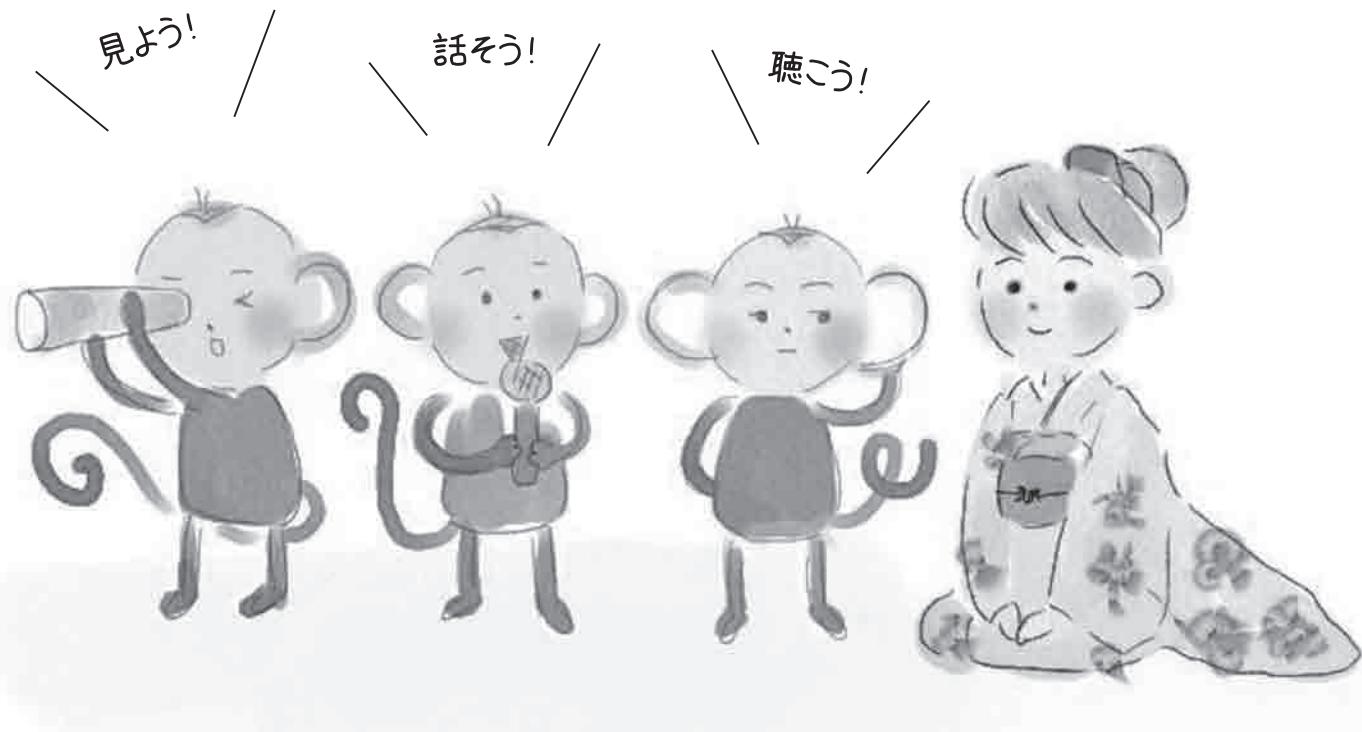
自然派くらぶ

ぽらーの1

JANUARY
2016
No.373

あけまして

おめでとうございます



- 納豆の菅谷食品
- 越さんのりんご援農
- クリスマスクッキング講習会
- ダンボールコンポスト講習会



年頭に寄せて

自然派くらぶ生活協同組合

専務理事 山本眞一郎



理事会(第7回)	
日時	12月7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、10月の活動報告	

新年あけましておめでとうございます。

組合員の皆様には、日頃よりご協力いただきありがとうございます。現在供給高においては昨年を上回る状況で推移しております。また新たな組合員を迎える取り組みも皆様の紹介が大きな力となり、「プレミアムキャンペーン」では目標を達成することができました。改めて御礼申し上げます。

自然派くらぶ生協では、2014年度から『食がたり・食べつたえ』を方針として掲げています。この方針には、伝統製法で培われてきたものづくりの心を知ること、地域に根付いている食文化を学ぶこと、素材を一から調理する事の大切さを実感すること、旬の味わいを伝えること、など様々な思いが込められています。ライフスタイルの変化により、『食』に関する意識にも大きな変化がみられる昨今ですが、私たちは「食と農」を大切にする姿勢を崩さず、これからも組合員の暮らしの安全・安心に貢献し信頼される生協を目指してまいります。

円高を背景とした物価上昇、TPPの発効、2017年度に控える消費税増税等、私たちを取り巻く環境は一層厳しさを増しています。そのような中ではありますが、私たち自然派くらぶ生協の2020年ビジョン「地産地消をすすめ、食文化の継承、地域の活性化に取り組みます」の達成に向け、地域を大切にした事業活動・事業連携・コミュニケーションの形成を目指してまいります。本年も組合員皆様のご協力をお願い申し上げ、新年のご挨拶いたします。

三、審議事項

* 第42回通常総代会日程

6月16日(木)、八王子政会館、昼は試食会を予定

* 2月の生協ネットワーク21定期例会について

* 仲間づくりに向けた販促チラシ製作費とサンプル商品の承認

* 2月27日開催の桜ヶ丘商店会連合会主催、「浪江と多摩をつなぐ和太鼓コンサート」に義援金から10万円の協賛を承認

四、その他

* 来年の春の集いについての意見交換

* 日本消費者連盟会員募集スケジュール確認

有限会社 菅谷食品

10月の商品委員会にお招きしたのは、青梅市にある納豆の菅谷食品社長、高橋武男さん。お話を端々に納豆への愛が溢れています。



特に発酵は神経を使うところで、ほとんどのメーカーは発酵室に備えてある機械任せ。菅谷食品ではそれに加えて担当者が豆の発酵状態を見て、温度や湿度の調節をしています。

発酵前にすでにパック詰め

されているので、状態を見るには数個開ける必要があります。蓋を再結着させることはできないため、検品したものは商品になりません。ロスは出ますが、満足のいく納豆を作るために欠かせない作業

コシターゼ（炭水化物をブドウ糖に分解して吸収する酵素）の働きを阻害するため、食後の血糖値上昇の抑制やダイエット効果も期待できます。高橋社長は他に食餌制限や特別なことをしなくても、この菌で作った納豆を3か月食べ続けるだけで体重を3kg落

れも美味しい菅谷食品の納豆。一度食べればファンになること間違いないです。まだ口にしたことがない方はぜひ食べてみてください。

DC-15菌納豆



DC-15菌で納豆を作ることができるのは、日本でたった4社。関東では菅谷食品のみです。

40g×2 税込173円

としたとか。匂い控えめで食べやすいのも特徴です。

丁寧にお話ししてくださった高橋武男社長。

せいろ蒸しで豆ふっくら

高橋社長は研究熱心で、常に納豆のことを考えています。その社長が着目したのが、昔ながらの手法。

普通、大豆を蒸す時には蒸気を上から15～20分あてます。短時間で蒸せますが、糖質やたんぱく質が下に流れてしまう？ 高橋社長の発想から生

せいろで蒸していた：そのやり方を取り入れたらどうだろう？

職人が手をかけて

納豆を作る工程は大まかに言うと、大豆を水に漬ける↓蒸す↓納豆菌を加えて発酵させる。どの工程も、季節や豆の種類など様々な条件で調整

されいろで蒸していった：そのやり方を取り入れたらどうだろう？ 高橋社長の発想から生

いつもと違う特別な納豆はいかが？

石室炭火造り本造り納豆

その名の通り、大谷石でできた石室（内部は総檜）で、炭火を用いて発酵を行っています。遠赤外線効果で納豆菌の働きをやわらかく助ける、昔ながらの製法。

取り扱いは
年に約4回



2月1回取り扱い

80g 税込237円

国産黒豆カップ納豆

国産の黒豆を使った、珍しい納豆。大豆の納豆より食べやすいので苦手な人にもおすすめ、と商品委員も大絶賛。



2月2回取り扱い

45g×3 税込242円

祝 最優秀賞

国産大粒つるの子納豆

第20回全国納豆鑑評会で、その美味しさが認められました。



1月3回に供給あり！ 次回の取り扱いは未定なので、この機会をお見逃しなく。



クリスマスCooking

今年はちょっと一味違う！Xmasにぴったりな料理。今回は橋本と立川の2会場で開催しました。60年の歴史を持つ洋食のMCCとやまと豚でおなじみのフリーデンを講師に迎え、手軽にできるプロの味を伝授していただきました。



講師をして
くださった
永原 須さん



「本日のテーマは、時間をかけなくとも家族に喜んでもらえる料理です！でも、決してチャチなものではなくて、MCCが自信を持つてお勧めするものです」と永原さんは熱く語ります。

「本日のテーマは、時間

をかけなくとも家族に喜んでもらえる料理です！でも、決してチャチなものではなくて、MCCが自信を持つてお勧めするものです」と

永原さんは熱く語ります。

永原さんは熱く語ります。

橋本の会場ではエム・シー・シー株の自慢のソースを使つたクリスマス料理。営業の永原さんに教わりました。今回使用するのはカニのトマトクリームソース、ジエノベーゼソース、ボロニア風ミートソースの3品。自然派ぐらぶでも人気の商品です。参加した11人の組合員さんも期待がふくらみます。

11月19日

MCCのソースを使って イタリアンディナー



ポロニア風ミートソースで
パングラッタ



カニのトマトクリームソースで
スパイバース風スープ

お肉をたっぷり使った贅沢なボロニア風ミートソースをグラタンにアレンジです。焼き目を付けた一口大のパンとゆで卵の上からソースをかけ、チーズをのせてオーブンで焼きます。永原さんが「いかに簡単かと言いますと、私は料理が苦手なんですよ。それでも素早く美味しくできます」としつかり笑いも取りながら実演をしてくれます。焼きあがったグラタンはとつてもボリューミー。参加者からは「大皿にしてもよさそう」と好評でした。

今回使用したソースは冷凍品なので常備しておくと便利ですね。アレンジ次第でレパートリーもぐんと増え、食卓も賑やかになります。素敵なアレンジを思いついたらぱらーのまでお寄せ下さい。

お肉をたっぷり使った贅沢なボロニア風ミートソースをグラタンにアレンジです。焼き目を付けた一口大のパンとゆで卵の上からソースをかけ、チーズをのせてオーブンで焼きます。永原さんは熱く語ります。

永原さんは熱く語ります。

永原さんは熱く語ります。

スと水を加えて軽く煮るだけ。お鍋ひとつで完成します。口に運んでみると、ホタテやエビなどのシーフードの濃厚な魚貝の風味が一杯に広がります。パスタにかけるのとはまた違った趣の豪華なステップになります。参加者からは「パスタにかけた事しかなかつたけど、こんなに手軽に美味しいブイヤベースが出来るんですね」とうれしい声が聞かれました。

一口大の鶏肉をフライパンで焼き、加熱したじやがいもと共にジエノベーゼソースで和えます。「じやがいもは電子レンジでチン。鶏肉を焼きながら、じやがいもにも焼き色を付けると時間が短縮できますよ」と永原さん。忙しい主婦にはうれしいアドバイス。バジルの香りがさわやかで強すぎず、鶏肉にとてもよく絡みます。ミニトマトを添えると彩りも良くなりクリスマスの食卓にぴったりな一皿になりました。



ジエノベーゼソースで
鶏肉とじゃがいものソテー

参 加 者 の 感 想

- 今までパスタソースでしか使ったことがなかったのでいろいろな使い方を知ることが出来て良かった
- 専業主婦という立場から、加工品を使うのをためらっていたが、これからはもっと使ってみたい
- MCCの商品づくりに対する信念とこだわりを感じた

- 料理のレパートリーが増えて本当に良かった
- 添加物のない調理食品ということで加工品を使う罪悪感がないもうれしい
- MCCの調理に対する姿勢もすごくよくわかり安心して美味しく食べられるのを再確認した

フリー デンの名シェフに教わる クリスマス・ホーク

立川会場の講習は、今年「iTQi」の三つ星を獲得したやまとハーブ豚の「フリー デン」の豚肉料理。23名の参加で開催されました。はじめに、営業の荻原さんのお話です。フリー デンの豚肉は高品質を維持するため「血統」にこだわり、豚にストレスを与えることなく、雑菌から豚を守るために「環境」に力を入れるなど、受賞を裏付ける美味しさの秘訣を話してくださいました。



ハーブ豚の蒸し焼き

蒸し焼きは130℃の低温で40分「低温でじっくり」が鉄則。加熱しすぎるとパサつくので、「焼きが足りなければ様子を見ながら10分ずつ追加で焼くこと」。これがピンク色の、やわらかい蒸し焼きを作る秘訣です。講師の谷口さんは、直営のレストランでの料理長の経験と技を惜しみなく提供してくれました。

また、2歳のお子さんがいる最上さんは、「うちの子どもは、舌に残る粒胡椒が苦手みたいですね。小さいお子さんも食べられるように今日は粉の胡椒を使いましたよ」。家族が集まる時の料理だからみます。

もう一品は、カリフラワーと長葱をコトコト煮こんだポタージュ。長葱を使うのはもちろんシェフのオリジナル。玉ねぎより甘みが出るそうですが、調理台には300gの豚もも肉のブロッケが2つ。オーブンで蒸し焼きにし、2種類のソースでい

カリフラワーのポタージュ
ベーコンのせ

*「iTQi」ベルギーに本部を置く世界中の食品の味の審査機関。点数に応じて3段階の優秀賞を贈っている。受賞は国産豚肉初の快挙のこと。

いよいよ実習です。調理台には300gの豚もも肉のブロッケが2つ。オーブンで蒸し焼きにし、2種類のソースでい

る最上さんは、「うちの子どもは、舌に残る粒胡椒が苦手みたいですね。小さいお子さんも食べられるように今日は粉の胡椒を使いましたよ」。家族が集まる時の料理だからみます。

*「iTQi」ベルギーに本部を置く世界中の食品の味の審査機関。点数に応じて3段階の優秀賞を贈っている。受賞は国産豚肉初の快挙のこと。

立川会場の講習は、今年「iTQi」の三つ星を獲得したやまとハーブ豚の「フリー デン」の豚肉料理。23名の参加で開催されました。はじめに、営業の荻原さんのお話です。フリー デンの豚肉は高品質を維持するため「血統」にこだわり、豚にストレスを与えることなく、雑菌から豚を守るために「環境」に力を入れるなど、受賞を裏付ける美味しさの秘訣を話してくださいました。



株式会社フリーデン 左から 荻原詩織さん、谷口昌紀さん、最上信介さん

焼きあがつたお肉のカツの仕方や美しい盛り付けも教えていただき、見栄えもボリュームもバツチリなメイン料理の完成です。「これで、家族を喜ばせてあげられるわ」と組合員さん。「お肉が柔らかくて臭みがない、脂身が少ないのでヘルシーね」とついお箸がすすんだよ

野菜が柔らかくなったらミキサーにかけ、さらに網で濾します。「仕上げの生クリーミーは分離するから火を止めてしまう。食べる時に温めるので、

火入れはそれで十分です」と谷口さん。こうしたポイントを抑えることで、食味がグッとアップするのです。クリスマスにピッタリな、雪のような真っ白なポタージュです。スプーンで口に運ぶと、濃厚で、野菜の甘みと生クリームが溶け合う、絶妙な味わい。寒さが増すと恋しくなるような温かい一品でした。

・本格的なフレンチを習った♪という嬉しい気持ちです。シェフのパーソナリティも素敵でした。

・かたまり肉は使ったことがありませんでしたが、「蒸し焼き」を食べてみてとてもやわらかくおいしかったです。クリスマスに作ってみます。

レシピご希望の方は、ぽらーのレターにてどうぞ。



蒸し焼きをカットして盛り付け。講師の手元に熱い視線が注がれます。

「名シェフに教わる」というこの講座、たくさんのお申し込みをいただきました。参加者はシェフの技を盗むべく、講師に集まり手元を見たり、質問したり…。谷口さんは丁寧に対応してくださいました。最初は「講習は慣れていないので緊張するよ」と話していましたが組合員との交流で笑顔を見せていました。



● 知らないって本当にコワイ。遺伝子組換えに関する記事を興味深く読ませていただきました。自給自足せず、輸入ばかりでは体を作る食べ物のはずが、体を壊す食材を食べることになるのですね。安いからと輸入品が入つても買わないで、皆が国産品を選べば、お店も売れないものは取り扱くてはいけないです。勉強になりました。

(町田市 野中結美子さん)

(P) 遺伝子組換えの安全性についての疑問は以前から言われていましたが、TPP合意に伴い、最近は一般の方の関心も高まっているようです。生協は組合員の皆さんとともに学び、豊かな暮らしを創る場です。今後も一緒に学んでいきましょう！ 今からでも講演会の資料は差し上げますのでご希望の方は生協まで！

(P) 美味しそうですね！ ちょっとした工夫で目先が変わるのがお料理の面白いところ。あなたのアイディア、どんどんお寄せください！

(府中市 小川清香さん)

(P) いつも4人分のお弁当を作っているのでよく作るキンピラゴボウ。食べ飽きてしまって仕上げにマヨネーズを加えるとコクが出てサッパリして気分が変わります。また、ノーマルのキンピラが少量残った時、味噌汁の具にするといい味が出て豆腐やネギ、七味唐辛子などをプラスする立派な汁物になります。

(八王子市 野中綾さん)

● 味が濃厚だし美味しいし、パスタだけでなくご飯にも合うし、オムレツに添えてもお洒落だし：一押しです！

(日野市 西山雅子さん)

(八王子市 中島節子さん)



JIM-NET ……チョコ募金2016……



1月4回 募金番号

399030	1口500円	399031	4口2000円
--------	--------	--------	---------

(何口でも募金できます。
詳しくはチラシをごらんください。)

今、この瞬間も病気やケガに苦しむイラクやシリアの子どもたち。この状況は私たち大人が作ってしまったものに他なりません。子どもたちには何の罪もない。

イラクで医療支援をしているJIM-NET。

その活動のひとつがチョコ募金です。

自然派くらぶ生協はこの活動に賛同し毎年、協力しています。

1月4回のカタログに
チラシがあります！

一口500円の募金をしてくださった方に
可愛い缶に入った六花亭のチョコを1缶プレゼント。

缶には現地の子どもたちが描いた花の絵がプリントされています。
この花は命の花。

辛い状況にある子どもたちが無事に大人になれるよう
小さな支援を集めたいと思います。

ご協力よろしくお願ひいたします。

美味しい体験

りんご援農



毎年恒例のりんご援農。今年もワイワイと楽しく行つてきました。援農初参加の生協職員、物流管理部の堀田さんのレポートをお伝えします。

11月13日金曜日、長野県の越さんの畑に20人の組合員さんと一緒にりんごの援農を行つてきました。生協に入協して4年以上経ちますが、ようやくりんご援農に行けるということで、1週間前から越さんのりんごを食べて、イメージトレーニングをしていました！（笑）

りんご援農は初めての体験で、ちゃんとお手伝いができるかどうか心配でしたが、現地で越さんが収穫の仕方を丁寧に説明して下さったので、初めての私でもそれなりにはお役に立てたと思います：たぶん（笑）。一緒に援農に

行つた組合員さんの中でも初めての人はたくさんいましたが、皆さん私よりも慣れた手つきで楽しそうに収穫や選別をされていました。

援農の後、越さんのご厚意で、収穫したてのりんごを食べさせてくれるということに！（本当は最初から期待していました：笑）。普通に食べても美味しい越さんのりんごを、自分の手で収穫して、そしてすぐ食べる！これは大きさではなく、今まで一番おいしいりんごだと思いましし、今後、これ以上りんごを美味しいと思うことも、もしかしたらないのかもしれません。

初めての方でも安心してりんご援農が体験できますし、私のように人生で一番美味しいと感じるりんごに出会う方もいると思います！組合員活動の中でも大人気のイベントということもなので、来年、りんご援農に行きたいという方は今から要チェックです！

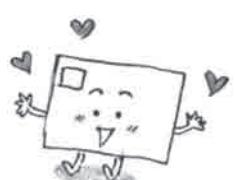
* * *

紹介が遅れましたが、私は物流管理部でピッキング（商品のセット）部門で働いています。今回、生産者である越さんの思いを直に感じることができたので、組合員の皆さまへ少しでもその思いを届けられるように、より一層、丁寧な商品セットをスタッフ一同、心がけていきます！

× き り と り せ ん

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

(例: 78118)

班コード

□() -

住 所 テ

12月の日録

- 1日(火) 食と農 畑作業と焼き芋会
- 4日(金) 自然派ママくらぶ 感謝祭
- 8日(火) 商品委員会
鎌倉ハムクラウン商会
- 11日(金) 終活セミナー
「現代のお墓事情」
- 15日(火) 食と農をつなぐ会 収穫祭
- 18日(金) 水田トラストの会 会議

1月の商品委員会

1月26日(火) 東海シープロ

播磨の牡蠣

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



丹波ールコンポストは資材購入などで自治体からの助成を受けられる場合があります。興味のある方はお住いの市町村に問い合わせてみて下さい。

当選者の発表

当選者は次号にて、まとめて発表させていただきます。
前回のクイズ 答え 「②と⑥」 同じ絵はどれとどれ?

2016年の干支は申です。
申といえば日光東照宮の「見ざる聞かざる言わざる」が有名ですが、その彫刻の作者は誰でしょう？

- ① 右甚五郎
- ② 德川家康
- ③ 左甚五郎
- ④ 左右甚五郎



食と農をつなぐ会

ダンボールコンポスト講習会

11月24日(火)
八王子由井事務所

大好評だった昨年に続き、
今年も八王子市役所のご協力
で出前講座が開催されました。
参加者は17名、講師は八王子
市在住のダンボールコンポス
トアドバイザー 鍵山 充尚さ
んです。



誰にでもできる

今回は初心者講習会ということで、まず初めに鍵山さんがダンボールコンポストを始める前心得を伝授。ご自身も始めて10年以上というベテランですが失敗もいろいろありましたと話してくれました。「気の持ち方が結構大事です。あまり真面目にならないように。これは誰にでもできます」と



現在八王子市内の約8万トンの可燃ごみのうち、約半分が生ごみだそう。その生ごみを堆肥に変えることができたら確実にごみは減ります。市内の小学校でもダンボールコンポストの取り組みをしており、できた堆肥は公共の場所でも使われています。

きりとりせん

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1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)。