

自然派くらぶ

ぽらーの12

DECEMBER
2016
No.384

クリスマス・お年玉募金

ご協力お願いします



- 庄内の皆さん、ありがとう！
- イチオシPickUp おすすめ商品
- 八王子ファーム交流会
- 自然派くらぶまつり報告

**祝 美の里づくりコンクール
特別賞受賞！**

リコンクール
特別賞受賞！

庄内米左衛門の皆さん、 いつも美味しいお米をありがとう！



前列 左から、菅原 誠さん、菊地理事長、菅原 孝明さん、菅原 弘行さん、菅原 誠一さん、菅原 誠次さん、成田 孝治さん、菅原 翁一さん

毎年、自然派くらぶまつりのために、遠く庄内から米左衛門の皆さんが八王子に来てくださいます。前日の11月4日はランチ交流会を行い、20名の組合員が米左衛門の皆さんと語り合いました。

いつまで来られるかな…

まずは米左衛門の皆さんで名とJA庄内たがわの小林さんから、それぞれにご挨拶をいただきました。今年は台風が逸れてくれたこと、すごい数の白鳥が飛来していること、今年もお米が美味しくできしたこと、湿布を貼りながら農作業を続けていることなど、ニコニコと素朴な語り口にお人柄がにじみます。でも、明るい調子で語る中に「いつまで来られるかな？」という言葉がちらり。他のメンバーの方も小さく頷いていました。

続いて理事より、7月に行われた庄内ふれあいの旅の報告がありました。青々と広がる田んぼの風景がスライドに映し出され、私たちをしばし庄内へ誘います。ヒ工取りの苦勞、生き物調査での子どもたちの喜びなど、うかがい知ることができました。

作る人・食べる人…産直の原点がこの実験田から始まりました。当初は反対意見もあったそうですが、あの時信じた道が今につながり、美味しいお米が作れるのです。

共に歩んだ30年

して「鳥も評価してくれたのかな」と嬉しそうでした。

大きな問題となつてくるのはやはりＴＰＰ。消費者として選ぶ権利を守るという視点を持つてほしい」と語られた孝明さん。最後に、田んぼにやつてくる鳥たちの写真を映して「鳥も評価してくれたのかな」と嬉しそうでした。

1999年には共同の米の乾燥施設としてミニライスセンターを建設、集落ぐるみでの米づくり態勢が整い、満を持して「特別栽培を運動として広めよう」と始まつたのがトラスト米。数々の試行錯誤を経て合鴨を使つての除草にたどり着いたのだそうです。

この、集落あげての取組みの先に待つていたのは「美の里づくりコンクール特別賞」の受賞という誉。30年の受賞という誉。30年にわたる栽培が評価されたことは、美味しくて安全なお米作りをひたすらに続けてきた米左衛門の皆さん的人生に素晴らしいプレゼントとなりました。



10月20日（木）

八王子ファーム交流会

inとうきょう元気農場

毎年恒例の八王子ファーム交流会。今年は小宮公園そばの元気農場で開かれました。雲ひとつない青空の下、気温もグングン上がり、汗をかきながらの収穫体験となりました。



平さんの畑では里芋の収穫をしました。今年は9月の長雨で作業が遅れているとのことでしたが、大きな葉を刈つて掘り上げてみると立派に育った里芋がついてきました。「親芋は少し硬めだけど煮物にするといいしいよ」と、収

収穫体験の後は会場を屋内に移し交流会です。昼食は「豆匠たかちのお弁当と熱々ほくほくのジャガバター」。元気農場で採れたじゃが芋をいただきます。

と中西さんと平さん。
この日、友達である組合員に誘われて参加したという方から「この畑の身近な自然に触れてぜひ組合員になりたいと思いました」と嬉しい感想が。新しい自然派くらぶのファンの誕生を一同拍手で歓迎しました。

* 『お父さんの家庭料理』の
内容と担当確認

時間 10時30分(14時)

四、協議事項

* 2017年春の集いについて
の意見交換、次回理事会
で協議する

さあ
収穫体験！



中西さんの手にはこの 時期収穫の近江生姜

和氣あいあいと屋食交流会

次は中西さんの畑で葉物の収穫です。青々と葉が大きくなり育った小松菜は土がとても柔らかく、力を入れなくすつと抜けます。長い歴は組合冒の手であつという間に収穫されていきました。

今年は生育期にあたる時期に長雨が続き、加えて日照不足、低温などの異常気象に苦労続き。大根、人参、サツマイモなどは予定より発育が遅くなりました。「本当は二人とも定年を迎えるような年なんだけれど、いろいろ工夫しながらなんとか頑張つてます」

各地区の加入イベントでの
実績は好調

* 熊本視察訪問報告

三、審議事項

* 第43回通常総代会日程
会場 八王子労政会館
第一会議室

前、委託を受けた中西さんらが圃場として開拓し、今ではこの畑から学校給食用の野菜も出荷しています。

権の手を動かしながら教えてくれた平さん。長靴を履いて軍手をした準備万端の組合員は掘る人、分ける人に別れで大きなコンテナはすぐに里芋で一杯になりました。



採れたての長ネギなども持参してくれた森さん。

八王子ファームは地元八王子の生産者6名で構成され、東京都の有機質堆肥を利用した野菜作りに取り組むなど、安心して食べられる旬の野菜

平さんの畑では里芋の大きな
葉が収穫を待っています

入れてくれました。森さんは亡き大久保邦雄さんの娘さんでお若いながらも後を継ぎ、長ネギやカブなどを供給してくれています。やはり今年は長雨の影響で長ネギの状態は悪いのだとか。

理事会(第5回)

め商品

10月に行われた「わくわく試食会2016」。秋の味覚、安心安全な商品、クリスマス・お正月商品など、自然派くらぶ生協選りすぐりの商品と調理法を紹介しました。ここでは試食した組合員さんのコメントと大好評だった2品のレシピを掲載！ 年末に向けて楽しく食卓を囲む機会のおいしいヒントになれば幸いです。

素材がいいから のせるだけでOK！簡単オードブル

ノンGMカマンベールチーズ



90g 437円（税込）

あんちょび入り じゃこのオイル漬け



80g 648円（税込）

ひろしま牡蠣のオリーブオイル漬け 藻塩レモン風味



牡蠣もレモンも
広島産

固形量40g 540円（税込）



薄切りのリンゴ、カットしたカマンベール、クルミを添えて上から蜂蜜をかけます。

☺ さっぱりしていて美味しいかった。たまには贅沢してみようと思いました。
【小野さん】

☺ 美味しい牛乳からつくられるからでしょうか、カマンベール以外もよつ葉のチーズはとてもおいしいです。
【井部さん】



水切りした豆腐にあんちょび入りじゃこのオイル漬け、ミニトマト、ベビーリーフを載せたらクリスマスカラーのオードブルに♪

☺ アンチョビの強い味やにおいが全く気にならず旨味が強かったです。
【大原さん】

☺ 生野菜にかけても味が引き締まり美味しいと思います。
【大川さん】



トースターでバケットをカリッと焼いて、レモン牡蠣をのせます。仕上げにオリーブオイルをかけてもGOOD。

☺ レモンの酸味が効いていておいしかったです。
【清水さん】

☺ 週末の家飲みにぜひ買いたいです。
【佐藤さん】

実はロングセラー こだわりの逸品

おとうふ揚げ

石巻の高橋徳治商店の、豆腐と魚のすり身を合わせた練り物です。遺伝子組み換え食品・添加物不使用です。



175g(5ヶ入) 322円（税込）

玄米丸餅



500g 635円（税込）

山形県・庄内協同ファームのお餅です。焼いただけで絶品と好評でした。

☺ 口の中でとろけるほどふわふわでした。
【西山さん】

☺ 揚げだけど、さっぱり食べられました。
【吉岡さん】

☺ 甘みがあって玄米の粒々感がよかったです。何もつけなくても十分においしい。
【藤本さん】

☺ ずっしりとした食べごたえのある餅で、香りもよく、美味しかったです。
【川畑さん】

わくわく試食会 より



イチオシ
Pick up!

冬のおすすめ

クリスマスに…

パエリアセット

千倉水産加工の「パエリアセット」は、5種類の魚介と炊き込み用のスープのセット。詳しい作り方つき。

お米2合分 904円（税込）

炊飯器で炊いた後、パエリアパンなどで軽く焼いて焦げ目をつけるとグッと本格的な味に！



商品担当
根田澤もオススメ

☺ カタログで見るたび買おうか悩んでいましたが、手軽に扱え、ボリューム感があり良かったです。【川端さん】

月山ぶどう果汁

ポリフェノール含有量・抗酸化力が高いヤマ・ソービニオン100%使用のぶどうジュースです。



720ml
1,156円（税込）

☺ 渋み酸味もしっかりあり、ぶどうそのものの強い味にうれしくなりました。子どもに飲ませたいです。【大原さん】

☺ 味が濃くて美味しいかったです。サイダーで割って飲んだら美味しいと思います。【小野さん】

おいしいレシピ ゼひお役立てください。



骨付き鶏もも肉の照り焼き



☺ スーパーで見る骨付きもも肉の大きさと全く違う！！お肉も柔らかで臭みもなくて、美味しくいただきました。

【藤本さん】

秋川牧園の骨付き鶏もも肉 2本740g
12月3回特1,000円（税込）

【材料】 骨付きもも肉 1本分

A 砂糖 大さじ 5
醤油 大さじ 2.5
料理酒 大さじ 1

塩 小さじ 1/2

ニンニク 1片、ネギ少々、油 大さじ 1

POINT

蒸してから焼く。
火がしっかり通り、
ふっくら仕上がり
ます。

塩 豚



☺ 市販の肩ロースで焼き豚をつくったら脂が多く、こってりでした。今回はさっぱりとして良い感じでした。

【大澤さん】

中津ミート 丹沢高原豚
肩ロースブロック400g 902円（税込）

【材料】

肩ロースブロック 400 g
塩 12 g
(豚肉の重量の3%)

POINT

茹で汁の中で
ゆっくり冷ますの
が、しっとり仕上
がるコツです。

【作り方】

- ① 肉の骨に沿って両脇に切り込みを入れ、両面にフォークで穴をあけ、塩をまぶす。
- ② ビニール袋に肉、調味料A、ニンニク、ネギを入れもみ込み、空気を抜き平らにして一晩漬け込む。
- ③ しばらく室温に置いてから肉を蒸し器に入れ、中火で15~20分蒸す。途中火を弱める。
- ④ 肉に油を塗り、皮目を下にしてフライパンで焼く。焼き色が付いたら裏返し、蓋をして、漬け汁をかけながら焼く。

【作り方】

- ① 豚肉に塩をまぶし、ビニール袋に入れて約6時間冷蔵保管する。
- ② 豚肉を袋から取り出し、沸騰したお湯に入れ、中火で約20分ゆでる（煮立たせない）。
- ③ 鍋のまま冷まし、冷めたら豚肉とゆで汁少量を袋に入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 肉を取り出し、薄くスライスして盛り付ける。

● 今年はサンマの値が高くて、我が家は「日帰り船の小サンマ」を食しています。梅煮やかば焼きにしても美味しいので、5本あつてもすぐに無くなってしまいます。

(杉並区 則竹 南子さん)



募集! あなたのオススメ♡

「○○を使って△△を作つたら美味しかったよ～」という体験をぽらーのレターでお寄せください。美味しい体験をみんなでシェアしましょう!

● よつ葉乳業のシユレットチーズがお気に入りです。市販のものはセルロースの入ったものばかり。本物の味の違いにびっくりです。パスタのトマトソースに加えると濃厚な味になつて、子どもも大好きです。

(日野市 澤田 早苗さん)

● 実りの秋、ありがとうございますね！娘の大好きな紅玉、出たとたんに購入して毎回おいしくいただいています。これからは柑橘も出てきますね。果物の他にも美味しいものを提供してくださる生産者の方々、配達してくださる方々、我が家の中を支えてくださる皆さんに感謝です！

(日野市 藤田 れいこさん)

● 福島の「今」と「これから」、え方のヒントになるよう、これからも正確な情報を提供していきたいと思います。

● 福島の「今」と「これから」、ありがとうございました。行政の言うことを鵜呑みにせず、きちんと自分たちの考えを明し、共有できること、本当に大事だと思います。「ぽらーの」はそういう場であつて（あり続けて）ほしいです。

(八王子市 木全 由規さん)

● ほはい、組合員の皆さんのが考へたいと思います。

● ほはい、他にもこの記事へのお便りをいただきました。お役に立てて良かつたです！

● いつもありがとうございます。美味しく安心な食をいただき、家族みんな元気で毎日過ごしています。今回のリサイクル状況の記事の中で、緩衝材のプチプチが返却するものだと初めて知りました！長いこと「ん？」と思つておりました。スッキリしました。返却します！

(八王子市 小林 俊子さん)

● いつもお世話です。商品委員会の「武田食品」さんの塩蔵わかめへの取り組み、海への意識等、頭が下がる思ひます。

(稻城市 新倉 要子さん)

● いつもお世話です。商品委員会の「武田食品」さんの塩蔵わかめへの取り組み、海への意識等、頭が下がる思ひます。

(武藏野市 露崎 奈津子さん)

寄せられた お便り



● 福島の「今」と「これから」を読んで考えさせられました。「福島は大丈夫」は行政の都合でアピールしているだけで、本当は問題が山積みなのではないかと思います。「今だけ、金だけ」ではなく、未来の子ども達のために考えてほしいです。

(日野市 稲葉 幸子さん)

クリスマス・お年玉募金のお願い

あなたが手にした幸せをほんの少しだけ、分けてあげませんか？

— 子どもたちから子どもたちへ —

同じ空の下で暮らしている私たちは
チームメイト。
少しだけでも幸せをわかつあえたら
ぽっ…と
あたたかくなれるような気がするのです。

《虹の会》

今週のカタログに挟み込まれている「クリスマス・お年玉募金」のチラシで袋を作り、募金を入れて注文書と一緒に配達便に乗せてください。

〆切：2017年1月13日（金）



中山堅太さん 後藤寿一さん 山本専務理事

熊本、あれから半年



10月6日～7日にかけて義援金の贈呈と農園の現状視察のため、山本専務理事と商品部の園部職員が被災地へ向かいました。

訪れたのは熊本益城町マルタ、田ノ浦マルタ、果実堂。いずれも最も被害が大きかった所に位置している農園です。益城町マルタの後藤寿一さんは震災当時の状況から現在に至るまで伺いました。

「前震ではシャッターや壁の破損、地盤沈下など選果場、包装場に被害がありました。2度目の本震では爆弾が落ちたような有様で何もかもが崩れていって…。辺りの立派な瓦屋根の家は瓦の重みでぺしゃんこ。揺れの大きさを物語つていましたね。」

一ヶ月程で高速とともに道路が復旧したんですが、5月の田植え時期には地盤沈下、灌水パイプの破損などで水が張れない田んぼがあつた。8月には猛暑が続いて9月に入つてからは雨ばかり。1週間おきに台風が上陸して、ハウスのビニールシートを剥いでは付け直しの繰り返しでしたよ。

被災した従業員はみんな地域を離れてしまつて人手不足です。国の臨時雇用の解体作業は高時給だから、そつちに流れてしまつて思うように確保出来ないのが現状。家屋の解体作業はまだ2～3年は続く見通しです」。

現地を訪問して

熊本上益城マルタ、果実堂の生産者の方々が自分達の生活と仕事の再建をするまでは、まだまだ時間がかかることが実感しました。住居被害だけでなく、作物を育てるための灌水施設の不具合、袋詰めなどをする出荷作業場の被害などの生産現場にも大きな爪痕を残しております。

それでも負けず現地の人々は、農産物の生産に力を向けて前進もうとしております。来年1月以降に熊本の農産物を通して復興企画を予定しております。引き続き応援をよろしくお願いいたします。

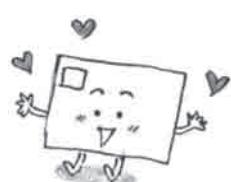


10月現在、まだ多くの家が倒壊しているままの現状。家屋を覆うブルーシートばかりが目立ちます。

商品部 園部

* 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

組合員
コード (例:123456)

住 所 テ

□() -

11月の日録

- 2日(水) 食と農をつなぐ会 世話人会
 3日(木) 水田トラストの会 交流会準備
 4日(金) 米左衛門生産者交流会
 5日(土) 自然派くらぶまつり
 7日(月) 理事会
 8日(火) 食と農をつなぐ会 畑作業
 10日(木) 虹の会 定例会
 11日(金) 越さんのりんご援農
 15日(火) 食と農をつなぐ会 畑作業
 18日(金) 自然派ママくらぶ 畑作業
 21日(月) 自然派くらぶまつり実行委員会
 22日(火) 商品委員会 カラミノフーズ
 食と農をつなぐ会 畑作業
 25日(金) 自然派ママくらぶ 世話人会
 28日(月) お父さんの家庭料理

楽しかったね！

11月5日(土) 南大沢中郷公園

しぜんはくらぶまつり



つきだてお餅も大好評

300食用意した二ヨツキ入
 リーとコラボして、つくね入りステップを来場者に振る舞い、安心安全な商品の美味しさを伝えました。商品委員会はシガボートリートと甘酒はあつとしまして、食と農をつなぐ会が人気です。組合員活動を紹介するブースも大人気。ママくらぶが人合計訪問モ1。



舞台では、じゃんけん大会や大抽選会が行われ、アフリカ民族音楽の「宝道」と多彩なパフォーマンスを披露しました。CHIKIが祭りに花を添えました。お馴染みの生産者、初めてお話しするメークー、生協のスタッフ、どの笑顔も素敵で、改めて自然派くらぶ生協の良さを感じることができたお祭りでした。

12月の商品委員会

13日(火) 池谷こんにゃく

あきる野の清水で作るこだわりのこんにゃく

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



今年は48の出店がありました。



Performer CHIKI

きりとりせん

当選者の発表

応募総数 75通

前回のクイズ
 答え
 「③と⑥」
 同じ絵はどれとどれ？

野西井

村田上

ひ直麻
み美子様様様
(多相模原市)
(多摩市)

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達便にのせていただくか封書にてご郵送ください。
 メ切は12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)。

似たような絵が並んでいますが、全く同じ絵は2枚だけ。あとは少しずつ違ったところがあります。全く同じなのはどれとどれでしょう？