

自然派くらぶ

ぽらーの5

MAY
2016
No.377

熊本地震緊急募金にご協力お願いします。

4月14日以降発生している熊本地方を中心とした地震により、深刻な被害が広がっています。犠牲になられた方々のご冥福を心よりお祈りするとともに、被災された多くの方々にお見舞い申し上げます。

自然派くらぶ生協では、被災された方々を支援するため、緊急募金に取り組んでいます。お預かりした募金は、日本生活協同組合連合会および現地の取引生産者を通じて支援活動に活かします。皆様のご協力をお願いいたします。

<熊本地震緊急募金>

募金番号 **680** 1口 500円

受付期間 5月1回～6月1回

マークシートおよびウェブ注文でお申し込みください。
口数は何口でも結構です。

- わたしのB E S T商品
- 現場にGO！ サラ秋田白神＆磯沼ミルクファーム
- 知らないってコワイ！
- 有機バナナのヒロインターナショナル
- 大豆トラスト最終章

自然派くらぶ 〒192-0045 八王子市大和田町2-19-20 042-644-1811

生活協同組合 発行責任者 山本眞一郎 ホームページ <http://www.shizenha-club.com/>

春の集い商品試食会報告 わたしの BEST 商品

美味しかったから
教えちゃいます！



今年の「春の集い」では、TPPに関する講演会のあと、新商品を中心に18品目の試食会を行いました。「どれも美味しい！」という声が上がる中、注目を集めたのが今号で特集する4品。書いていただいたアンケートの中から、その美味しさを伝える言葉を拾いました。美味しいから教えたい♪ この声を参考に是非みなさんもお試しください。

アップルパイ

アイグラン自慢のアップルパイは大きめサイズが嬉しい。青森産りんごがたっぷり入っています。バター控えめ。

パイがサクサクで中のりんごの甘さちょうどよく、とても美味しいです。

大きさがわからず買ったことはありませんでした。でも、この大きさでこの味・お値段にびっくり。手軽なおやつに利用できると思います。

りんごの味、甘すぎず、歯ごたえが残っていて、コスパの良いのも魅力です。家族で楽しんでいる商品です。



ハロードレッシング

実は20年以上前からカタログに載っている、知る人ぞ知る名品。野菜嫌いなお子さんもこれなら美味しく食べられます。



15年ほど加入していますが今日初めてハロードレッシングを試食して、とても好きな味で野菜のディップとしてとても合い、ぜひ購入したいと思いました。

子どもも好きそうな味でうまいのあるドレッシングでした。玉ねぎの味も生きている感じ。

凄く美味しかったです。ステック野菜にこんなに合うなんてビックリです！

枕崎牛赤身ブロック

おなじみ枕崎牛を使って、この日は牛たたきを提供。ブロック肉を冷凍のまま焼くという調理法もご紹介しました。

柔らかくてとても美味、安心な味わいです。

冷凍のまま調理ができると聞いてハーブドレッシングが下がりました。味は抜群。

家庭でもこんなに美味しいたたきが簡単に作れると知り感激。

とにかく美味しい。

柔らかくて、たれを付けなくても肉の味がして美味しい。



チョコバナナアイス

無添加の久保田食品のアイスクリームから、エクアドル産有機バナナの果肉が入った贅沢なアイスをご紹介。チョコソースも自家製です。

一口目からもう好きになりました。市販のバナナアイスはもう食べられません。早く子どもに食べさせたい。美味しいすぎる。自然なバナナそのままの味がします。

これはやばい！食べてはいけないものでした。うますぎる！

バナナが香料臭くないところ、チョコレートのビターな味が気に入りました。



五、その他
総代会準備について

* 福島キッズ支援の件
今年は福島キッズキャンプの実行委員を中心に福島バッソアーチを計画、その内容についての意見交換

四、協議事項

* 2016年度活動・イベン

ト開催の件

* 第42回通常総代会の提案議案について意見交換

三、審議事項

* 見守り協定締結の件

高齢者などの孤立化を防止するため、配達業務を通して見守り活動に取り組む協定を八王子市と締結

- | | |
|-----------------|-------------|
| 一、3月の活動報告 | 二、業務報告 |
| * 3月末までの加入1257人 | * 2月度決算報告 |
| 脱退839人 | * 3月品群別受注概況 |

理 事 会 (第 11 回)	日時 4月4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2名
-------------------------------	-----------------	-------------------	---------------------



バナナの花。私たちが食べているのは雌しべの部分。

日本で市販されているバナナのほとんどはフイリピン産です。でも、フイリピンは雨が多いため虫の発生が多く、農薬を使わざるを得ないのです。そう。そこでヒロインター・ショナルは栽培地として南米のエクアドルとペルーを選び、有機栽培を実践している農園と栽培契約を結びました。安全なバナナを手に入れるための前提条件として「気候」が大切なのです。

バナナと言えばアーリービン

安くて栄養たっぷり、みんなが大好きなバナナ。遠く南米から船で運ばれ組合員の元に届くバナナにはどんな特徴があるのでしょうか？（株）ヒロインターナショナルの太田さんに伺いました。

ヒロイン・ターナーショナルが契約しているセリア・マリア農園は約半世紀前にマヌエル・エンカラーダ夫妻によつて設立されました。夫妻は食物として安全なバナナ生産を目指すとともに、生産に携わる人々の健康や自然環境にも大きな関心を寄せていました。その精神は今もきちんと受け継がれ、さらに最先端の有機栽培技術を取り入れて、世界

まずはエクアドルの農園か
ら。この国は赤道直下にあり
1,000キロ沖合には、あり
のガラパゴス諸島を抱えてい
ます。そして国土の大部分は
森林におおわれています。

ふたつの国の農園を ご紹介しましょ



最高水準の有機バナナ園の構築を実現しているのだそうですが。

- ・ 収穫後のバナナの茎や葉を牛糞と混ぜて堆肥に
 - ・ ミミズの力を利用した循環

卷之三

ヒロインターナシミナルの
バナナは日本国内のJAS認証
工場で最終袋詰めを行います。
熟成室にて加温し、約1週間
かけて追熟します。

購入したことのある方はお気づきかもしだせんが、時折、包装ビニールの内側に茶色い汚れがついていることがあります。実はこれ、袋詰め直前に小房にカットしたために、軸から出た樹液がビニールに着いたもの。鮮度の良い証拠なのです。

ヒロインターナショナルのbananaは私たちに栄養を与えてくれるだけでなく、現地で多くの雇用を生み、さらに、その売上の一部はセーブ・ザ・チルドレンに寄付され、世界の子ども達を支援しています。

手に取り、皮を剥いてパクつと食べる甘さの向こうにバナナ農園を想い浮かべたら…もつと美味しく感じるのではないかしら？ぜひ一度手に取ってみてく



広大なバナナ農園。有機栽培を行うのは
大変な作業だが、除草剤は使わない。

収穫し洗浄されたバナナは、
真空に近い状態にパックされます。脱氣することにより、バナナの鮮度を保つことができ、ポストハーベスト（収穫後農薬散布）無しでの運搬が可能なのです。

ほどがすべて燻蒸処理を受け
ることとなり、有機バナナと
しては販売できなくなるそう
です。



天然酵母の美味しいパン

サラ秋田白神

sala

もっと地元のパンを扱ってほしいという組合員の声に応えて今年3月からお目見え、ファン急増中のサラ秋田白神のパン。気になったぽらーの編集員が、八王子市松木の工場を訪問してきました！

友人に美味しいパンを

今は米粉を使った料理の本を出したり教室を主宰したりと精力的に活躍する大塚さんも、20年前は普通の主婦でした。パンに興味を持ったのは、お子様に卵と乳製品のアレルギーがある友人の「私の子どもが食べられるパンを探してほしい」という電話がきっかけ。東京中を探してようやく見つけたアレルギーフリーのパンを友人に送り、自分で用に買ったものをひと口食べてそのままに愕然としました。友人の子どもも、アレルギーを

まずは創業者の大塚せつ子さんとのことを伺いました。



丁寧にお話をしてくださいました
営業部長のサンダース成さん(右)
工場長の黒須健一さん(左)

住宅街に突如現れた二階建ての工場。事務所に通じる扉を開けると、ふわっと甘い香りがしてきます。ワクワクしてきた私たちを出迎えてくださったのは、こちらのお二人。

と始めたのが天然酵母を使ったパン作り。友人や家族に食べさせ、ご近所に配つたりしているうちにどんどん噂は広まり、庭にログハウスを建てて製造販売をするようになります。

そして平成11年、世界遺産である白神山地のブナの原生林で見つかった白神こだま酵母を新規する秋田県に粘り強く交渉。ついにはパン作りの腕を買われて特別に酵母を送つてもらえることに。県との共同研究を経て、技術アドバイザーに委嘱され、販売代理店として全国のパン屋さんに白神こだま酵母を広めていったのです。

引き算のパン作り

小麦粉と白神こだま酵母、ほんの少しのお砂糖と塩だけで、添加物はもとより、バターや卵などを使わなくても、ふんわりやわらかなパンを焼き上げています。「引き算のパン作りなんですね」と、胸を張るサンダースさん。そのレシピは昔からほんとうに変わっていません。

余計なものをそぎ落とすと、

今は米粉を使った料理の本を出したり教室を主宰したりと精力的に活躍する大塚さんも、20年前は普通の主婦でした。パンに興味を持ったのは、お子様に卵と乳製品のアレルギーがある友人の「私の子どもが食べられるパンを探してほしい」という電話がきっかけ。東京中を探してようやく見つけたアレルギーフリーのパンを友人に送り、自分で用に買ったものをひと口食べてそのままに愕然としました。友人の子どもも、アレルギーを

愛情を込めて手間をかけて

パンの製造が終わり、ピカピカに清掃された工場を案内していただき工場を見ました。工場と言つてもオートメーションというわけではなく、ほとんどが職人の手による作業です。



「生地がくっつかないよう天板や生地を寝かせる容器に油を塗るのが一般的ですが、酸化した油がパンの味を悪くするので、うちは一切塗りません」と黒須工場長。作業効率より味と品質

厳選した有機レーズンだけをたっぷり使ったレーズンパン（写真）は砂糖不使用。丁寧にお湯で戻したレーズンを2回に分けてパン生地に練り込むことで、全体に広がるレーズンの味と食感が楽しめます。そこにローストしたクルミを加えたレザン・ノアは黒須さんイチオシ！

ともに税込410円



税込378円

サンダースさんおススメ、生でも焼いても美味しい飽きのこない白神ソフトフランス。厚く切ってトーストすると、表面はカリッと中はふんわり。白神こだま酵母の良さが存分に味わえます。

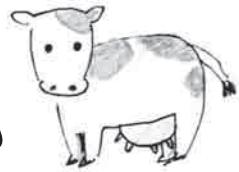


を優先させるところにも家庭のパン作りの良さが残っているのだと感動しました。工場を訪問してますます好きになったサラ秋田白神のパン、たくさん的人に味わってもらいたいです。



現場にGO!

人と牛とが幸せな牧場



磯沼ミルクファーム

今や全国にもその名前が知られるようになった「磯沼ミルクファーム」。地域とのつながりを大切にし、環境に配慮した酪農を続けています。今回は代表の磯沼正徳さんと牛たちに会いにファームを訪ねてみました。



磯沼さんとメイちゃん、エルモちゃん。この2頭の名前が入ったヨーグルトも、もうすぐ♪

現在この牧場で飼育されている牛は約90頭。その半数がお母さん牛です。間近で見る乳牛は思いのほか大きくて、立派なお牛舎を抜けて丘の上へと続く牧草地まで案内してくれました。

磯沼さんは、この牧場でミルクがたくさん出る働き盛りのお母さん牛の牛舎がありました。その隣には比較的月齢の若い牛の牛舎。そして奥へと進むとまさに今、ミルクがたくさん出る働き盛りのお母さん牛の牛舎がありました。

磯沼さんは、この牛舎で仔牛を返し、生乳を製品にするという制度がありました。たつた数頭から始まつた磯沼ミルクファームのルーツです。

平成元年には牛をつなぎ止めておくのをやめ、自由に牛舎内で動き、食べたいときに食べ、横になれるスタイルになりました。丘の上の土地を牧草地にしたのもその頃です。仔牛を育てるところから始まり、搾乳加工までの一貫生産。繁殖もファーム内で行っています。飼料は干し草が主体ですが、放牧中は青い草も食べられます。穀物やビール酵母、人参の搾りかすなども大事な栄養素。驚いたのは八丁味噌。元は大豆とあって牛たちもおいしそうに舐めるそうです。

それらはどれも人間ができるレベル。基本的に抗生物質は与えません。

珈琲の香りのする牛舎

牛舎には工場から譲り受けた

人と牛との黄金律

今回自然派ぐらぶで供給が始まったのは牛乳「みるくの黄金律」、「ジャージープレミアムヨーグルト」、「ジャージー飲むヨーグルト」の3品。牛乳は毎日朝に搾乳し、集乳車で工場へ。ヨーグルトはファーム内に小さな工房があり、磯沼さんが毎日、自ら加工しています。



産まれて1週間の仔牛。そっと撫でてみると温かさが伝わってきます。



の牛の生乳だけで作ります。一回分の搾乳で製造できるのはおよそ40瓶だけ。まさにプレミアムなヨーグルトなのです。味も牛によって少しずつ違うとか。



「ジャージープレミアムヨーグルト」は、なんとビンの蓋にお母さん牛の名前入り。他の牛の生乳を混ぜることなく、一頭

の牛の生乳だけであります。由来は人と牛との調和、ゴールデンハーモニーです。磯沼さんは、牛を単なる家畜として扱わず、すべての牛に名前を付け、牛舎独特の臭いを抑える近隣への配慮と、毎日取り換えることで牛がストレスなく、気持ち良く乳が出せる目的もあるそう。使後は発酵させ、完熟堆肥にするなど、環境への配慮もしています。

「みるくの黄金律」の名前の由来は人と牛との調和、ゴールデンハーモニーです。磯沼さんは、牛を単なる家畜として扱わず、すべての牛に名前を付け、仔牛の時から散歩をさせたり遊んであげたりして、牛との信頼関係を築いてきました。多数のイベントや牛のオーナー制度、子どもたちとのふれあい体験など、地域とのつながりを大切にし、牛と人とのが幸せな牧場であり続けたいということでした。

「昨日食べたヨーグルトのお母さん牛に会いに行こう」なんて磯沼ミルクファームならではの楽しみかた。自然派ぐらぶとの今後のコラボも楽しみです。

●娘たち2人の受験の時に（それぞれの中3、高3ともに）、それも2月とか3月にぽらーのクイズで当選し（つまり4回全て）、ものすごく驚いています。いただいた500円分の利用券は大切に使おうと悩みながら商品を選んで、なかなか決まらずに大切にとつてあります。そろそろ使わなきや。

(日野市 西山 雅子さん)

●はじめでチョコ募金をさせていただきました。夫と息子にバレンタインデーのチョコは何にしようと考えていたので、募金ができる、しかもフレートがもらえる、しかも六花亭という企画は、私にとって良いものでした。ぽらーの歳時記、山菜食べて冬の体をリセット、デトックスしようと思います。

(相模原市 高橋 順子さん)

●娘たち2人の受験の時に（それぞれの中3、高3ともに）、それも2月とか3月にぽらーのクイズで当選し（つまり4回全て）、ものすごく驚いています。いただいた500円分の利用券は大切に使おうと悩みながら商品を選んで、なかなか決まらずに大切にとつてあります。そろそろ使わなきや。



●減農薬の取り扱いがあつてますが、なんでも取り過ぎは禁物。バランスの良い食事を心がけたいですね。

(八王子市 菅瀬 裕香さん)

●最近よく名前を聞くチアシード。シソ科サルビア属のチアという植物の種子です。スイーツに使われることが多いですが、スープやあんかけなどに入れることがあるそうです。ビタミン・ミネラルオメガ3脂肪酸・食物纖維などが豊富に含まれていてスープやフレードといわれています。

●今年も色とりどりのジャガイモ、いただきました。それの特徴は紹介されていてわかりやすいのですが、レパートリーの少ない私としては、色と食感の両方を生かす調理法がよくわかりません。さらに一步ふみこんで、たとえば「シャドークイーンならこれ!」のような調理例があるとうれしいです。まずはフライドポテトでいただきました。

(日野市 藤田 れいこさん)



右から生産者の菅原誠さん、菅原孝明さん、菅原鋼一さん、星川洋平さん（三川町職員）



美しい山形県三川町の風景



寄せられた お便り

●スーパー・フードのチアシードを購入したのですが、なかなか我が家にしつくりとくる食し方に出会えません。ヨーロプトやドリンク、ドレッシングの次はクッキーやパンに入れてみようと思います。おすすめの食べ方がありましたら、ぽらーのに載せていただけます。

(日野市 茂木 美苗さん)

●「ぽらー」の関東・東北豪雨被災地支援の記事をはじめ、皆さんのが大変な思いで生きているのだと思うのに、政治家は政治資金乱用したりで：正直者が馬鹿をみない世の中になつてほしいです。

(日野市 稲葉 幸子さん)

3月29日、産直米を生産している山形県三川町の「対馬地区」が美しい農村景観や持続的な農業生産地域のモデルとして美の里づくりコンクールにて表彰されました。

対馬地区での環境に配慮した農業、「なつみずたんぼ」を利用した生物保全などの取組みが評価され、今回の受賞につながりました。

よろこびのスピーチ～受賞式にて～ 菅原 鋼一さん

「30年前に自然派くらぶ生協から『農薬を減らした米作りができるのか』というお話があり、いまの庄内の取り組みが始まりました。堆肥を入れ、農薬を減らしてと取り組んでいたら地域のみんなも堆肥を入れるようになります。今では8割、9割くらいが堆肥を入れた稲作りを行っています。

その中でも主食米の30%は合鴨農法による有機農業です。これだけ集中して有機米栽培をやっている地域は全国でも貴重だと思います。次の世代により良い環境を残そうと仲間たちと話し合いながらやってきました。受賞を励みにして、さらに将来を見つめながら環境保全に取り組んでいきます。」

スポーツドリンクや炭酸飲料の裏書でよく見かけるのが「ぶどう糖果糖液糖」。コストが安い、溶けやすい、低温度により甘みを感じるので飲料によく使われますが、砂糖に比べて肥満や糖尿病になりやすいことが指摘されています。原材料の多くはアメリカ産トウモロコシ。アメリカ産トウモロコシの大半が遺伝子組み換え作物ですから、知らずに

季節になりました。スポーツやレジャーでの水分補給は大事ですね。今回は飲み物に含まれる甘味料について調べました。甘みのもとは何でしょうか?

原料をたどると 遺伝子組み換え作物が…

遺伝子組み換えトウモロコシを摂取していることになるのです。

避けた方がいい甘味料

- アスパルチーム（アスパルチーム・L-フェニルアラニン化合物）、ネオチーム
頭痛、目まい、視力低下などを引き起こし、脳卒中、糖尿病、腎臓病などをもたらす恐れあり。
- スクラロース
消化しにくい物質で、下痢のような症状が出ることも。
- アセスルファムK
インスリン分泌を促すため、糖尿病患者は要注意。
- サッカリン
実験で雄ラットに胃がんを起こしたため一時禁止されたが復活。発がん性の疑いは払拭されていない。
- ステビア
先住民が避妊に用いてきた植物から抽出。安全性には疑問あり。

参考：日本消費者連盟発行
「調べてみよう 食品添加物」より作成



つい手が伸びそうになる力口リーゼロ飲料。甘いのはなぜ？ それは砂糖やぶどう糖果糖液糖の替わりに、アスパルチーム、スクラロース、アセスルファムKなどの合成甘味料が使われているからです。あるトクホ（特定健康食品）

セスルファムKなども認められた（右下写真参照）。これら人工甘味料はいわば甘みを感じる「薬」。砂糖よ

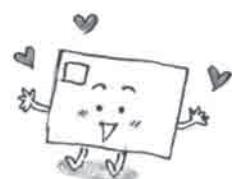
り安く、カロリーも低く抑えられることから、カロリーゼロ、微糖などを謳つた食品に用いられます。例えばスクラロースは有機塩素系化合物で、有害性の強い農薬・DDTなどの仲間。トクホとはいえないでして健康に良いわけではなさそうです。子どもが自分で買う機会も多いので、注意を促したいものです。

開栓時の噴き出しにご注意ください。
 ●名称:炭酸飲料 ●原材料名:難消化性デキストリン(食物繊維)、カラーメル色素、香料、酸味料、甘味料(アスパルチーム・L-フェニルアラニン化合物、アセスルファムK、スクラロース)、グルコン酸Ca、カフェイン ●内容量:480ml ●賞味期限:キャップに記載 ●保存方法:直射日光を避けて保存してください。 ●販売者:東

良く売れているトクホ飲料の原材料名。カタカナばかり並びます。

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

□ () -

4月の日録

- 1日(金) 自然派ママくらぶ 種まき
- 4日(月) 理事会
- 7日(木) 虹の会 古切手発送作業②
- 12日(火) 食と農をつなぐ会
新規説明会
- 19日(火) 商品委員会 福永産業
- 21日(木) 理事会
- 22日(金) 自然派ママくらぶ 畑作業
- 26日(火) 食と農をつなぐ会 畑作業

豆匠たかちんともに

大豆トラスト

最終章



ぽらーのでもお伝えしてきた「大豆トラスト」。ようやく4月2回企画で寄せ豆腐に生まれ変わり、供給の運びとなりました。皆さん召し上がっていただけましたか?その名も『1粒の大豆に想いを込めた寄せ豆腐』。この名に込めた想いとは・・・トラストに参加した職員に聞きました。

――大豆トラストに参加した皆が一粒の大豆の重みを体感したのではないかと思います。

畑の開墾から始まり、収穫後は乾燥させ、豆を取り出し選別するまで全部手作業でしたので手間がかかりました。はじめの頃は種が雨で流されたり、蒔きかづたです。直してやつと出た芽が動物に食べられたりと、気を揉むことも多かったです。それでも諦めないでそれを一緒に乗り越えたメンバーには強い絆が生まれました。収穫量は多くはありませんでしたが、その過程で得たものは大きかったです。

いつもご夫婦で参加していた商品部の園部さん。一年振り返つてどうしたか?

5月の商品委員会

24日(火) 武田食品

生わかめ・いかなごくぎ煮

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

今年は再び「こんにゃくトラスト」に取り組みます。皆さん、お楽しみに!

――地域で収穫した原料で商品を作る、作り手と食べ手が繋がる、生協の理想が形にできて嬉しいです。豆腐を購入してくれた組合員さんも、この活動に参加した一人だと言えると思います。畑の作業から商品化まで一緒に携わってくれた豆匠たかちの皆さんには、感謝の気持ちでいっぱいです。

やっとお豆腐ができましたね。

『1粒の大豆に想いを込めた寄せ豆腐』
437人の組合員さんに届けられました



きりとりせん

当選者の発表

応募総数 34通

答え 前回のクイズ
――
① 同じ絵はどれとどれ?
⑥

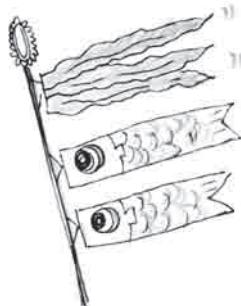
● ● ●
茂井筒
木出井
美桂博
苗子子
様様(八王子市)
様様(八王子市)

5月5日は「こどもの日」ですが、

他にも記念日が設定されています。

次の3つのうち、どれでしょう?

① わかめの日



② コロッケの日

③ ラムネの日

ヒント: こどもの成長、発育に欠かせないミネラル、カルシウム等を含んだ○○○をたくさん食べてもらおうと設けられました。

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5月22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)。