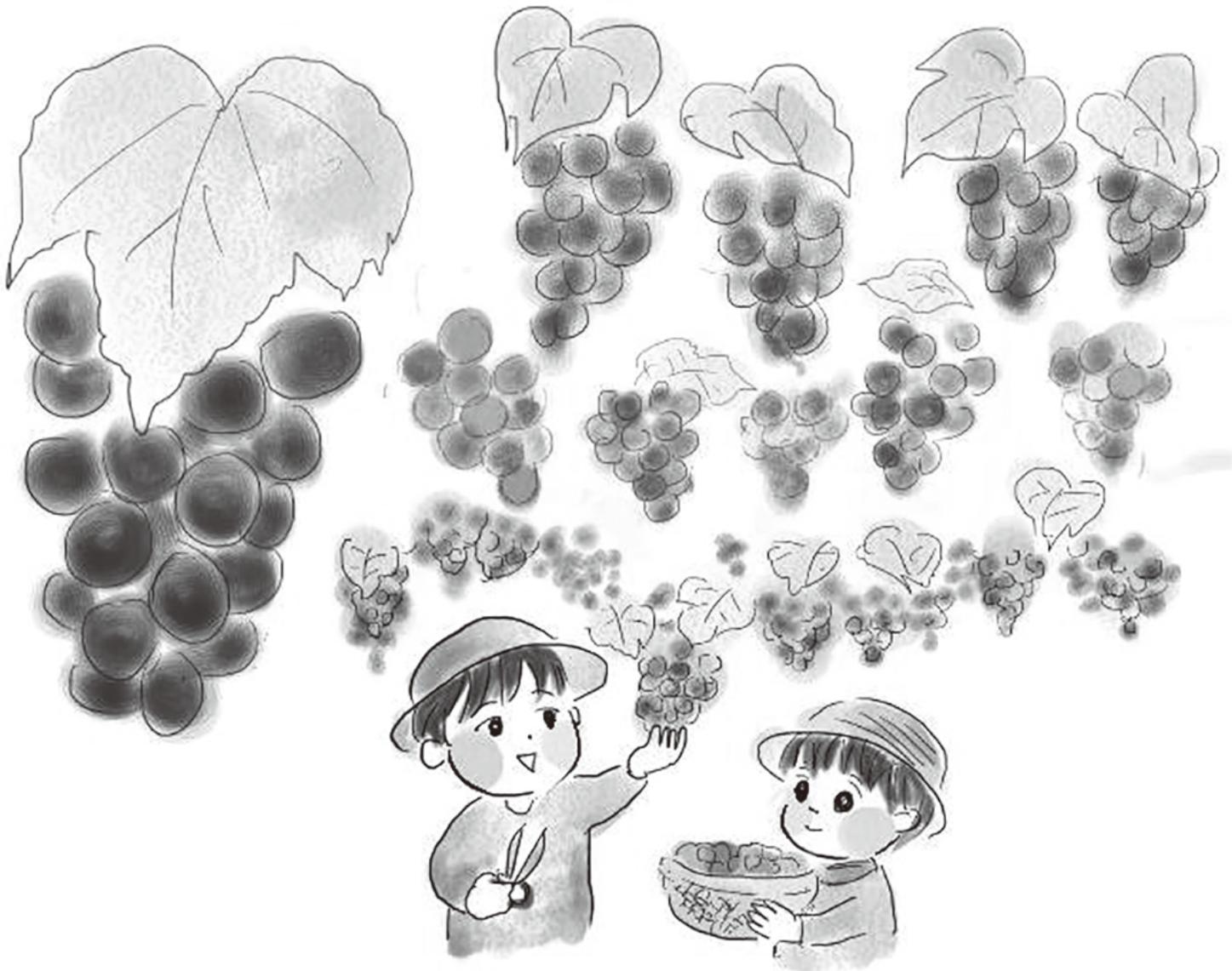


自然派くらぶ

ぽらーの10

October
2020
No.430



- カタログで「しぜんはくらぶまつり」
- そっと教えるおすすめ商品
- 知らないってコワイ ポストハーベスト
- 大切にしよう、みんなの資材
- 生協のいろは
- 「しぜんはそだち」って何？

コロナだからってあきらめない!

今年は
カタログで!



しぜんはくらがまつり

毎年多くの方が楽しみにしている「しぜんはくらがまつり」。今年はコロナ禍により、南大沢中郷公園での開催は中止となりました。

でも、こんな時だからこそ、生産者の皆さんとの絆を強める方法はないだろうか…。

皆で知恵を絞った結果、今年カタログ上で生産者と組合員の皆さんとをつなぐ方法を見つけました！今年も生産者の皆さんに会えますよ！

期間は11月1回〜4回

いつものカタログで数ページに渡って特集を組みます。この企画には30以上の生産者が参加。カタログ上のQRコードを読み取れば、生産者が現場の様子を動画で紹介してくれます。畑の様子やパック詰めなど、普段は見られない貴重な動画がスマホで見られるなんて嬉しいですね。言葉は交わせなくても、笑顔を見ることができれば美味しさも増すに違いありません。

参加予定生産者

お買い得価格でご案内!

- | | |
|--------------|--------|
| 福永産業 | 中田商店 |
| 池谷 | 渡邊水産 |
| 飛鳥食品 | 秋川牧園 |
| 八王子ファーム | イシイフーズ |
| アイグラン | 中川有機農園 |
| 鶏一番 | 千倉水産加工 |
| 近藤醸造 | 菅谷食品 |
| よつ葉乳業 | 東海シープロ |
| まるたか水産 | ニッコー |
| フリーデン | 高橋徳治商店 |
| トクスイ | 中津ミート |
| ナチュランド | おかべや |
| 長野県須坂の越さん | 丸和食品 |
| 庄内協同ファーム | 三菱食品 |
| 山形庄内米左衛門グループ | (順不同) |
| 鎌倉ハムクラウン商会 | |
| 埼玉産直センター | |
| 茨城県西産直センター | |
| 愛川有機農業研究会 | |

参加生産者の協賛によりお買い得価格が実現！気になっていた商品を試すチャンスです。お気に入りの商品が登場する可能性もありますので、11月は気が抜けません。毎週のカatalogチェックをお忘れなく！

自然派くらぶ生協が何より大切にしているのは食を通じた絆。目の前の食べ物の向こうには生産者がいることを伝える秋にしたいと思います。どうぞお楽しみに！

私たちも頑張ってますよ〜



理事会 (第3回)

日時 9月7日10時より
場所 自然派くらぶ生協会議室
出席 理事10名 監事2名

一、一般報告・その他審議事項

* 災害支援基金について

* 総代推薦・立候補状況

* 商品委員会報告

* インスタグラム経過報告

* ヒバクシャ国際署名

二、審議事項

* システムサポート契約について

* イベント開催スケジュールについて

三、活動報告事項

* 8月の活動報告

四、業務報告事項

* 7月度決算報告

* 8月品群別受注概況

* 組合員拡大報告

8月31日までの加入479人

* 年末年始スケジュールについて

大切にしよう、みんなの資材

資材とは、皆さんのお宅に商品をお届けするときに使っている、発泡スチロールの箱、緑色のコンテナ、アルミシート、青い蓄冷剤などのこと。

これらは組合員の共有財産です。取り扱いに注意をしてみんなが気持ちよく使えるようにしたいですね。

汗がどんどん
出ちゃうんだ



濡れたままだと
カビちゃうよ～
箱にしまう前に
乾かしてほしいな

青い蓄冷剤

箱は雨やホコリが
かぶらないように
保管してね

白い箱
緑色のコンテナ



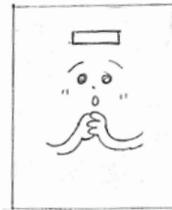
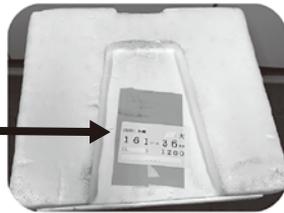
シールはがしにご協力ください

箱に貼ってある白いお名前のシールは、毎回スタッフが剥がして新たに違うものを貼り直しています。返却する前に剥がしておいていただくと非常に助かります。

どうかご協力よろしくお願いします。



コレです



黄色いカタログケース

入れているのは、注文用紙と
生協に提出する書類（アンケート・
イベント申込書・ぼらーの
レターなど）だけですよ～

企画品の返品や
リサイクルの瓶などは
入れないでね

自然派くらのりのリサイクル

よくお問合せいただく、「これって返却していいの?」にお答えします。

回収しているもの

群馬の野菜くらぶや
他産地の箱は
回収していません。

この4つはリユース
しています。

- 八王子ファームのトマトの箱
- 近藤醸造の瓶
- 磯沼ミルクファームの瓶
- 飛騨酪農の牛乳瓶

この2つは回収はし
ていますが、自治
体の資源ごみとし
て出していただい
ても結構です。

- カタログ
- 牛乳パック
(開いて洗って乾かして束ねてください)

この他の瓶や箱、段ボール、
卵パック等は回収できません。



おやつに最適

たこ焼き 50 個入り 日生協

「自然派ばらす」カタログの商品です。味が抜群においしい。冷凍食品なので小腹がすいた時のおやつにぴったり！レンジで加熱後にフライパンで焼くと、外はカリカリ中はトロトロのたこ焼きができます。

1 kg 税込み 594 円



秋川若鶏とり皮 秋川牧園

市販の鶏皮は臭いが強いものが多いのですが、この秋川牧園さんの鶏皮は臭みがほとんどなく、安心して食べられます。長ネギと合わせて、醤油やみりんを効かせて炒めれば、屋台の焼き鳥風の味付けに。鶏皮は、コラーゲンやナイアシンが含まれている女性に嬉しい食品です。脂が気になるなら、一度湯がいて使うのがおススメ。安全飼育の秋川牧園さんの鶏なので、我が家では茹でたお湯も捨てずに、和風だしと合わせて味噌汁に活用。落とし卵を加えると、味噌ラーメン風の味になってとっても美味しいですよ♪



200g 税込み 300 円

そっと

**集員が
すすめ商品**

供給回数が少ないものもあるの、見逃さないでね!



ただの団子じゃないんです

自然派くらの玄米団子 マゴメ

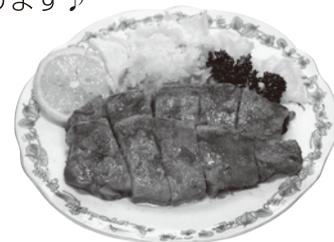
農薬・化学肥料不使用のお米を使ったお団子です。一つずつバラ凍結なので必要な分だけ取り出すことができるとても便利。おかず系、汁物、甘味など調味料次第で幅広く使えます。柔らかくもちもちでとっても美味!

500g
税込み 678 円



丹沢高原豚ロース味噌漬 中津ミート

お肉そのものが美味しい上に、ピーナッツバターを加えた甘辛味噌がさらに食欲をそそります。私は夏冬のギフトも 10 枚入りを定番で贈っているのですが、何回贈っても「待ってました!」と、喜んでもらえます。小間や薄切りタイプもあります♪どうぞご賞味ください。



2 枚 (200g)
税込み 570 円

ちょこっとレシピ

季節の野菜と玄米団子の煮物

野菜（ここでは茄子と万願寺唐辛子）は一口大に切りごま油で炒める。好みの大きさに切った厚揚げを加え、ひたひたのだし汁を入れ煮立ったら灰汁を取る。みりん・酒・醤油で味をつけ最後に玄米団子を加えて味が染みれば出来上がり。
※玄米団子は煮崩れしやすいので煮込みすぎない鶏肉・根野菜などでも美味しいです。



賞味期限が長いのもうれしい!

押し豆腐 丸和食品

水分が少なく、ギュッと美味しさが詰まったお豆腐。ゴージャチャンプルや炒め物に最適です。さいの目切りにして片栗粉をつけて揚げ、そのまま塩を振って食べてもよし、揚げ出し豆腐風にしてもよし、野菜と合わせて酢豚風など、工夫次第で料理の幅が広がります。賞味期限が長い(12日)のも嬉しい。

ちょこっとレシピ

1.5cm 角くらいのさいの目切りにして、片栗粉とカレー粉を混ぜたものをまんべんなくまぶして揚げ、塩をふる。



220g 税込み 235 円

味わい深い海の幸

大粒シーフードミックス 300g 札幌中一

ホタテ(北海道)・いか(北海道)・えび(マレーシア)市販品でこれだけの大粒のものは見つけにくい。しかも余計な添加物(エビをぷりぷりにするリン酸塩など)を使っていないので安心。アヒージョやカレーに便利に使えます。



340g 税込み 972 円

ビタミンC・食物繊維も豊富!

無漂白れんこん 茨城マルツボ加工センター

マルツボさんのれんこんはサクッとした歯ごたえとコクがあって大好きです。おススメは甘酢れんこん。毎週作り置きしています。

ちょこっとレシピ

カンタン甘酢れんこん

れんこんは皮をむき1センチの輪切りにして熱湯で1分程度ゆでる。水けをきり、熱いうちに輪切りの唐辛子を少々加えた「カンタン八芳酢」につける。

身体にも優しい

播磨灘産一年育ち生かき 東海シープロ

11月下旬から登場する冬の味覚「生かき」。水パックで素材そのものの美味しさが濃厚に味わえます。出始めは粒は小さいけれど、徐々に大きくなっていき、時期によって味わいが違うのも楽しみの一。生のままポン酢で食べたり、フライやソテーに。これからの季節の食卓に欠かせない旬の味覚です。



120g 税込み 513 円

ぼらーの編 教えるお

旨味が最高!

鶏こにく 鶏一番

細くて長いこの部位は、ズバリ鶏の首の肉。一羽取れる量が少なく、関東では流通が少ないのでご存知の方が多いかもしれませんが、良く動かす部位が乗って美味しいです。食べやすい大きさに切ったケチャップとカレー粉をまぶしてオーブンで焼くだけで簡単なおつまみに。また、里芋を煮るときに入れて良い出汁が出ます。お試しください。



200g 税込み 432 円

自然派くらのふんわりおやまパン アイグ

塩分カットも魅力でとにかく美味しい。トした時の耳のカリッとした軽い食感がつきになります。



1本(約18cm) 税込み 2



寄せられた お便り

●今年の夏休みはどこにも行けず完全に家の中に閉じこもり生活…。食事作りだけで一日が終わるので、買物に出かけず届けて頂けるのが本当にありがたいです。食材も美味しく新鮮で、家族が笑顔になります！
(世田谷区 中館 彩子さん)

●今年の総代会報告と「畑にみんなの笑顔が戻りました」を読みました。自粛期間中にいろいろな方のご尽力で生協の運営がなされていたことを改めて感謝します。野菜・調味料は自然派のものが安心で美味しいです。最近はお丸ごとかぼちゃ1個が我が家で好評です。老夫婦二人では多いのでは

ないかと思っただのですが、1週間で食べきり、また再注文しました。ほくほくして甘く、サラダに煮物に大活躍でした。
(多摩市 櫻井ひろえさん)



●パプリカの超カンタン激ウマ調理法をご紹介します。まるでフルーツ！

- ①パプリカのヘタ、タネを取って4〜8等分に切ってクッキングシートに乗せます。
- ②オリーブオイルをまんべんなくかけます。
- ③トースターで15分（焦げ目がつくくらいが美味しい）焼きます。

(調布市 佐々木華奈さん)

●毎週、暑い中をたくさん品物を届けていただき本当にありがとうございます。我が家の生活は生協さんに支えられております。8月号の「不安というウイルス」を読み、涙が出ました。家族に肺の疾患があり、私も不安というウイルスに押し潰されそうになっている：と気づきました。「笑顔」を忘れていたかもしれませんが。終わりは見えませんがこれからもどうぞよろしくお願ひ致します。
(八王子市 井上万里子さん)

●「不安というウイルス」、大変意義深い記事でした。闘う相手を間違えないようにするには、と思ひます。
(八王子市 木全 由規さん)

●(ぼ) 東日本大震災の原発事故でも避難者への嫌がらせがありましたね。闘う相手は違うのに。これからも人類は困難に遭遇するでしょう。私たちの心の強さが試されているような気がします。

●いつも楽しく拝読しています。毎回「へえ、そうなんだ」という感じですよ。8月号の添加物辞典「イマザリル」はこれまで全く知らなかったし、考えずに食品を選んでいたと思うと、正しく知って選ぶことの大切さを感じました。いつもありがとうございます。
(日野市 森山 優さん)

●コロナによる自粛中、小1の娘とラディッシュと小

カブの種まきをしました。防虫ネットをかけるタイミングを逃し、小カブの葉は見事に虫食いだらけに。葉つきの立派なカブの有難さを感じた我が家で。ラディッシュはそこそこ成長しました。
(稲城市 柴田 敦子さん)



3 出資金

生協は組合員みんなで運営している組織です。つまり、組合員ひとり一人が経営者ということ。株主に少し似ています。

生協は組合員から「出資金」を集め、生協のあらゆる事業（商品づくり、宅配の運営、組合員活動など）の元手となる資金として運用されます。

さて、あなたは経営者のひとり。生協が健全に運営されているか、気になりますか？ ご自分のオサイフから出した出資金ですから、大いに関心を持って見ていきましょう。

なお、生協を脱退するときには出資金は本人に払い戻されます。



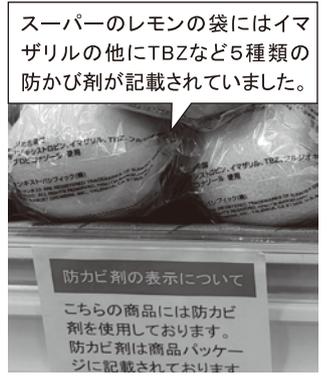
今号が発行される10月頃には「ポスト安倍」が既に決まっていることでしょうか。今回の「知らないってコワイ」のテーマは「ポスト・ハーベスト」です。

ポストは「後」、ハーベトは「収穫」を意味します。ぼらーの8月号の「添加物辞典」で取り挙げた、輸入柑橘類に使われる「イマザリル」。非常に毒性が強いとお伝えしました。日本では添加物としての扱いですが(注) 実態は農薬で、外国で収穫された後のレモンなどに振りかけるポスト・ハーベストです。なぜ収穫後に農薬が必要なのでしょう？ 輸入の農産物は高温・多湿になる船に長時間

積まれて運ばれるので、その際のカビの発生や腐敗を防ぐ為です。

実はこのポスト・ハーベト、通常畑で使われる農薬よりも濃いもの(数百倍との説も)が使用されていて表面を洗っただけでは落とすきれないのです。イマザリルを使用した農作物を店頭で販売する場合は分かりやすく表示するように食品表示法で定められています(右下の写真)。国産のみかんを腐らせてしまった経験、ありますよね。船で何十日も掛けて運ばれてくる外国産の柑橘類が腐らないのですから、ポスト・ハーベトは表示しなくてはならない程危険なものであることが分かります。

(注) 収穫された果実はその時点で食品とみなされる。そのためポスト・ハーベスト農薬は食品の品質の保持の目的で使われる「食品添加物」として扱われる。



自然派くらぶで扱っている安全なレモンを紹介します。レモンは皮ごと飲み物に入れたり皮をおろして使うことが多いので、ぜひ安心して使える農薬不使用/減農薬のレモンを使ってください。

《国産レモン(グリーン)》
マルタグループ

(8月4回〜10月4回)
緑から黄色へと変わっていく、早穫りのレモン。さわやかな酸味で暑い時期にさっぱりとした人気の柑橘です。農薬・化学肥料は慣行栽培の半分以下です。

《愛媛有機認証レモン》

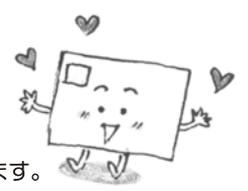
中川有機農園

(11月1回〜3月4回予定)
瀬戸内の温暖な気候の下、太陽の光をたっぷり浴びて育ちました。全国的にも生産量が少ない、安心して使える有機栽培レモン。

✕ き り と り せ ん



ぼらーのしター



「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、お便りは、本誌の他、ホームページ・商品カタログ等に掲載させていただく場合があります。ご記入はボールペンなど濃い筆記具でお願いいたします。

クイズの答え

組合員 (6ケタ)
コード

名 前

住 所 () 市 () 区 () 町

9月の日録

11日(金) 自然派ママくらぶ 畑活動
 10日(木) 虹の会 シャプラニールの活動報告とワークシヨップ
 7日(月) 理事会
 1日(火) 食と農をつなぐ会 畑整備

29日(火) 食と農をつなぐ会 畑活動
 25日(金) プラスチック製品とマイクロナプラスチック
 16日(水) 総代選挙管理委員会 オンライン講座
 15日(火) 食と農をつなぐ会 畑整備



カタログの、緑色のマークに注目!



しぜんはそだち って?

最近、カタログで見かけるこのマーク、ご存知ですか? 商品開発やカタログ製作に携わる商品部に、このマークについて聞いてみました。

Q マークの由来は?



園部

商品を介して生産者と組合員の絆が芽生え、ファンが増えるよう、みんなで育てていきたいという想いを込めています。

Q どんな商品についているの?

つまり、安心・安全・おいしいの目印なんです。毎週、カタログの4面でクローズアップ商品を555番で紹介しています。



中田

使用原料が国産・非遺伝子組み換え(飼料も)、化学調味料不使用の商品です。中でも組合員の人気が高い171品を選定しました。



佐久間

こだわりのポイントをぜひチェックしてください。特価の確率も高いですよ!

きりとりせん

山形県 庄内地方特産の枝豆、だだちゃ豆。「だだちゃ」とは庄内地方の方言ですが、さて、どんな意味でしょう?

- ① おばあちゃん
- ② おとうさん
- ③ だだっ子ちゃん



ぼらーのクイズ?



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10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)。

9月号クイズ当選者の発表は、今号分と合わせて11月号に掲載いたします。ご了承ください。

押し豆腐 丸和食品

賞味期限が長いのもうれしい!

水分が少なく、ギュッと美味しさが詰まったお豆腐。ゴーヤチャンプルや炒め物に最適です。さいの目切りにして片栗粉をつけて揚げて、そのまま塩を振って食べてもよし、揚げ出し豆腐風にしてもよし、野菜と合わせて酢豚風など、工夫次第で料理の幅が広がります。賞味期限が長い(12日)のも嬉しい。

ちょこっとレシピ

1.5cm 角くらいのさいの目切りにして、片栗粉とカレー粉を混ぜたものをまんぺんなくまぶして揚げ、塩をふる。



220g 税込み 235 円

播磨灘産一年育ち生かき 東海シープロ

11月下旬から登場する冬の味覚「生かき」。水なしパックで素材そのものの美味しさが濃厚に味わえます。出始めは粒は小さいけれど、徐々に大きくなっていき、時期によって味わいが違うのも楽しみの一つ。生のままポン酢で食べたり、フライやソテーにしたり。これからの季節の食卓に欠かせない旬の味覚です。



120g 税込み 513 円

たこ焼き 50 個入り 日生協

おやつに最適

「自然派ぷらす」カタログの商品です。味が抜群に美味しい。冷凍食品なので小腹がすいた時のおやつにぴったり! レンジで加熱後にフライパンで焼くと、外はカリカリ中はトロトロのたこ焼きができます。



1 kg 税込み 594 円

秋川若鶏とり皮 秋川牧園

市販の鶏皮は臭いが強いものが多いのですが、この秋川牧園さんの鶏皮は臭みがほとんどなく、安心して食べられます。長ネギと合わせて、醤油やみりんを効かせて炒めれば、屋台の焼き鳥風の味付けに。鶏皮は、コラーゲンやナイアシンが含まれている女性に嬉しい食品です。脂が気になるなら、一度湯がいて使うのがおススメ。安全飼育の秋川牧園さんの鶏なので、我が家では茹でたお湯も捨てずに、和風だしと合わせて味噌汁に活用。落とし卵を加えると、味噌ラーメン風の味になってとっても美味しいですよ!



200g 税込み 300 円

ぼらーの編集員が 教えるおすすめ商品

ぞっと

大粒シーフードミックス 300g 札幌中一

ホタテ(北海道)・いか(北海道)・えび(マレーシア)

市販品でこれだけの大粒のものは見つけない。しかも余計な添加物(エビをぷりぷりにするリン酸塩など)を使っていないので安心。アヒージョやカレーに便利に使えます。



340g 税込み 972 円

味わい深い海の幸

旨味が最高!

鶏こにく 鶏一番

細くて長いこの部位は、ズバリ鶏の首の肉。一羽から取れる量が少なく、関東では流通が少ないのでご存じない方も多いかもしれませんが、良く動かす部位で脂が乗って美味しいです。食べやすい大きさに切って、ケチャップとカレー粉をまぶしてオーブンで焼くだけで簡単なおつまみに。また、里芋を煮るときと一緒に入れると良い出汁が出ます。お試しください。



200g 税込み 432 円

無漂白れんこん 茨城マルツボ加工センター

マルツボさんのれんこんはサクッとした歯ごたえとコクがあって大好きです。おススメは甘酢れんこん。毎週作り置きしています。

ビタミンC・食物繊維も豊富!

ちょこっとレシピ

カンタン甘酢れんこん

れんこんは皮をむき1センチの輪切りにして熱湯で1分程度ゆでる。水けをぎり、熱いうちに輪切りの唐辛子を少々加えた「カンタン八芳酢」につける。



身体にも優しい

自然派くらのふんわりおやまパン アイグラン

塩分カットも魅力ですが、とにかく美味しい。トーストした時の耳のカリッサクとした軽い食感がやみつきになります。



1本(約18cm) 税込み 268 円

供給回数が少ないものもあるの、見逃さないでね!



ただの団子じゃないんです

自然派くらの玄米団子 マゴメ

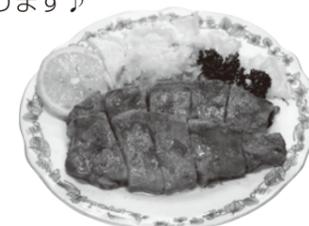
農薬・化学肥料不使用のお米を使ったお団子です。一つずつバラ凍結なので必要な分だけ取り出すことができとっても便利。おかず系、汁物、甘味など調味料次第で幅広く使えます。柔らかくもちもちでとっても美味!



500g 税込み 678 円

丹沢高原豚ロース味噌漬け 中津ミート

お肉そのものが美味しい上に、ピーナッツバターを加えた甘辛味噌がさらに食欲をそそります。私は夏冬のギフトも10枚入りを定番で贈っているのですが、何回贈っても「待ってました!」と、喜んでもらえます。小間や薄切りタイプもあります♪ どうぞご賞味ください。



2枚(200g) 税込み 570 円

ちょこっとレシピ

季節の野菜と玄米団子の煮物

野菜(ここでは茄子と万願寺唐辛子)は一口大に切りごま油で炒める。好みの大きさに切った厚揚げを加え、ひたひたのだし汁を入れ煮立ったら灰汁を取る。みりん・酒・醤油で味をつけ最後に玄米団子を加えて味が染みれば出来上がり。 ※玄米団子は煮崩れしやすいので煮込みすぎない鶏肉・根野菜などでも美味しいです。

