

自然派くらぶ

ほらーの3

March
2021
No.435



- 毎週必ず来る まいくる便
- お助け食材セット「ラクッく」
- SDGsとわたし エネルギー
- 震災から10年 千倉水産加工販売
- 玄米もち米を炊いてみました！
- 虹の会より

毎週必ず来る、あんしんの まいくる便に 25品目を追加!



まいくる便とは毎週ほしい商品をリストから選んで登録しておくとまい週必ずくる注文システムです。しかも登録商品は一律3円引き。これまで野菜や牛乳、卵など48品目で展開していましたが、3月1回からパンやお肉などの種類が豊富になり、73品目が対象となりました。「注文書を出し忘れても必需品が届くので安心!」と2月現在で1350名の組合員が登録をしています。「知らなかつたワ!」という方も、希望の週から登録できますのでどうぞご利用下さい。

新しく追加された25品目

- ・つかいきりウインナー3個組
- ・マイルドあらびきウインナー2個組
- ・国産小麦のバターロール
- ・ふんわりおやまパン
- ・豆乳角形食パン
- ・もち麦ロール
- ・具だくさんがんも
- ・丸和の豆乳
- ・生芋入りこんにゃく
- ・しらたき
- ・むし焼きそば
- ・季穂地粉餃子の皮(生)
- ・キリンビール一番搾り生350ml×6

60円引き

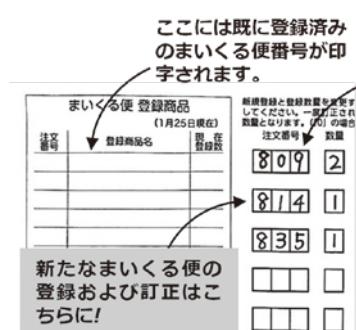
- ・宍道湖大和しじみ
- ・久米島産天然もずく土佐酢
- ・丹沢高原豚小間切れ200g
- ・丹沢高原豚ももスライス200g
- ・丹沢高原豚ローススライス200g
- ・丹沢高原豚肩ローススライス200g
- ・合挽肉200g
- ・やまと豚米らぶ小間切肉徳用350g
- ・やまと豚米らぶローススライス180g
- ・やまと豚米らぶ肩ローススライス200g
- ・やまと豚米らぶモモ赤身スライス180g
- ・やまと豚米らぶバラスライス200g



まいくる便リストは
3月3回・5回に配布しています。
お問合せは生協へ。

登録番号はカタログの「まいくる便」のマークが目印。注文書の右上に番号と数を記入して下さい。登録の取り消しやお休みもカンタンです。

まい くる便



- | | | |
|--------------------|-------------------|----------------------------|
| 五、
業務報告事項 | 三、
協議事項 | 二、
審議事項 |
| * 1月度品群別受注概況 | * 1月の活動報告 | * 組合員改選に伴う役員選任について |
| * 1月度決算報告 | * 第2回地区総代会議開催について | * オンラインイベントについて |
| * 組合員拡大報告 | * 理事懇談会報告 | * 生協ネットワーク21定例会 |
| * 1月度業務報告 | | * 新型コロナウイルス感染拡大防止に関する方針・指針 |
| 1月29日までの加入
798人 | | * 経営コンサルタント契約 |

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 一、一般報告・その他確認事項 | * 「たまごパック変更の件」 |
| * 報告 | * オンラインイベントについて |
| * 組合員活動の手引きについて | * 経営コンサルタント契約 |
| * 第2回地区総代会議開催について | * システムサポート契約経過 |
| * 理事懇談会報告 | |

理事会(第8回)	
日時 2月1日 10時より	場所 自然派くらぶ生協会議室
出席 理事9名 監事2名	



震災直後



再建した女川新工場

あれから10年 生産者の今

千倉水産加工販売



千倉水産加工販売(株)

女川工場長

永沼 俊也氏

あの未曾有の大災害「東日本大震災」から今年10年目を迎えようとしています。激しい揺れと津波に襲われた宮城県女川町のこれまでと水産加工場の現況を千倉水産加工販売女川工場の永沼さんに報告いただきました。

自然派くらぶ生協並びに組合員の皆様には、東日本大震災以降も心温まるご支援を受け賜わり心より感謝申し上げます。間もなく震災より10年目を迎えるとしております。皆様のご支援ご声援を頂き、宮城県民は震災前の生活を取り戻すべく、一歩ずつ歩んで来ました。

その後の宮城県女川町の現状をご報告いたします。

宮城県の復興状況としましては仮設住宅も全てなくなり、それぞれ災害公営住宅への入居や、自立再建など震災前の生活に戻りつつあります。漁港・宅地・産業地域の公共復旧事業などもほぼ終了しましたが、これから住宅再建や、工場を建設するという所もまだ残っていると思われます。

女川町自体は震災当時より人口、住宅ともに約3割減少しました。水産加工業者は震災当時約30社ほどありましたが、現在は廃業した業者、町外に再建した業者などもあり、減少している状況です。

このような中、女川町は住宅環境整備や商業施設の造成整備も終了し、あとは店舗を再建する業者などを多少残している状態にあり、他の被災地域よりは復興がかなり進んでいるように思われます。それは女川町は早い段階で復興に向けて

動き出したことにあると思います。震災の翌月にはあらゆる事業者が集まつた復興連絡協議会を発足、その中で「まちづくり創造委員会」が組織されました。女川の経済を主に支えているのは水産加工業であり、町に人が集まるのはそこに仕事があるからという考え方からスタートしました。その結果、基幹産業である水産加工業は現段階においてほぼ工場、設備等を整え、仕事を再開している状況です。

しかし、いざ工場を再建稼働してはみたものの、震災前のような稼働状態にまでにはどの業者も至っていない様です。

まずは一番重要な人材の確保が非常に難しいこと。コロナ禍により今まで人材不足を補っていた外国人実習生の入国問題、町民の減少などが理由としてあると思います。次に女川魚市場の水揚げの主力魚種であるさんまが、一昨年、昨年どちらにない大不漁に見舞われた事も挙げられると思われます。

弊社千倉水産加工販売におきましては、平成27年4月に工場を再開しました。加工品生産の面では、さんま・さば・秋鮭など、主力商品の原料の各地水揚げ量の減少、主力商品の原料の各地水揚げ量の減少などから来る仕入れ価格の高騰の影響で大変厳しい環境下ではありますが、工場再開当時よりも生産品目、生産数量な

ども順調に伸びてきている状況です。弊社といたしましては、今後も組合員の皆様には、これまで以上に、安心・安全、そして美味しく食べていただけるような商品づくりを目指して、従業員一同日々努力を続け、これからも組合員皆様にご提供申し上げたいと思っております。

永沼 俊也



女川工場の皆さん



「塩さんま」が
おすすめ!

女川工場で製造している「塩さんま」。近海のさんまを新鮮なうちに内臓処理し、一尾ずつパックしています。使い勝手が良く人気の商品です!



先月2月13日、福島県沖で発生した地震では女川町で震度4を観測しましたが、女川工場は大きな被害はありませんでした。どうぞご安心ください。

作ってみました!!

食材セット 『ラク・ツく』

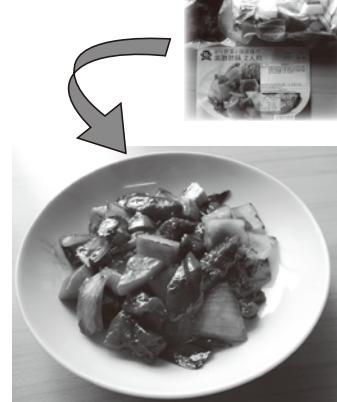


「彩り野菜と国産豚の黒酢酢豚」
のセット内容



6分ほどで完成しました。

パパっと出来て楽しい!



野菜は新鮮でシャキシャキ

もう1品は『国産豚の回鍋肉』。フライパンいっぱいの野菜が入っていました。どちらのセットも野菜がとても新鮮だったので驚きました。

こだわりのカット方法や最短で収穫当日に袋詰めするなど、鮮度、食感を追求している

そうでシャキシャキ感があり食べ応えがありました。

また、便利さだけでなく家庭で作る食事のような安心感セツトです。手順は、フライパンに油を敷く、野菜を炒め

す。

1品目は『彩り野菜と国産豚の黒酢酢豚』。4種類のカット野菜と豚肉入りソースのセットです。手順は、フライパンに油を敷く、野菜を炒める、具入りソースを入れて炒める、の3ステップ。あつといいう間に出来上がりました。

段取りを考えず、包丁を使わなくなりました。ラクなのが実感しました!!

しゃきしゃき

食材を使い切れないといつた悩みや本格的な料理を簡単に作りたい、といったニーズにも応えられる「ラク・ツく」。

味や使い勝手などをぜひお試しください。

1月4回に新登場したグリーニリーフ(株)の食材セット「ラク・ツく」、もうご存知ですか? メニューは約40種類。カタログには毎回5~6種類を掲載しています。

材料は主に2人分で、厳選された国産野菜、化学調味料不使用の具入りソースが入っています。冷蔵品で賞味期限は届いた日を含め3日間です。10分かからずに手の込んどおかずも作れるとのこと。

早速、ぽらーの編集員が調理・試食をしてみました。



「国産豚の回鍋肉」
お肉を投入したところ。

シャキシャキ彩り5種野菜と白身魚の南蛮漬け

魚の身がプリッとして、食感がよかったです。酸味もほどよくついていました。



+ 千切りジャガイモ

ジャガイモの味が加わって、酸味が少し抑えられ美味しかったです。

(by Y)

ぽらーの編集員が ★アレンジ★

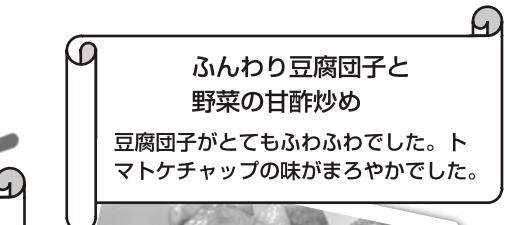
野菜と鶏肉の カシューナッツ炒め

たくさんのカシューナッツが嬉しいです。くどくない味付けでした。



+ 小松菜

本来の味付けを生かすよう、小松菜は別に味付けをして添えました。



ふんわり豆腐団子と 野菜の甘酢炒め

豆腐団子がとてもふわふわでした。トマトケチャップの味がまろやかでした。



+ 厚揚げ、しめじ

厚揚げは水分が出ないので味が薄まず、お腹いっぱい食べたい人におススメです。

(by Y)



庄内協同ファームの
でわのもち・玄米。

Let's challenge!

玄米のもち米を 炊いてみました!



「でわのもち・玄米」を注文したのですが、うまく炊けません。美味しく炊けるコツや水加減などあればうかがいたいです」

このようなぽらーのレターをただいたのをきっかけに、どうやつたら美味しい炊けるか、いろいろ試しました（分量はすべて1合です）。参考にしてみてください。

- ↓外皮も中も少し柔らかめ。
- B. 浸水なしで、お米の1.5倍の水で炊く。
- ↓ブチブチして、ちょうどよい固さ。

- A. お米の1.5倍の水で一晩浸水させて炊く。

④ 炊飯器 白米モードで炊く

↓粒がしっかりと煮て、さらっとした味。

③ 土鍋で炊く

1日浸水させて、水を替えお米の1.5倍の水で炊く。
(蓋をして強火にかけ勢いよく

沸騰させる→沸騰したら弱火で20分ほど炊く→水分量がよければ強火で少し加熱して蒸らす)

↓粒がしっかりと煮て、さらっとした味。

↓つやがあり、もちもちしている。

② 圧力鍋で炊く

1日浸水させて、水を替え、お米と同量の水で炊く。
(中火→圧力がかかるたら一分強
(火→弱火で10分→10分蒸らす)

↓外皮が固め。中は柔らかい。

1日浸水させて、1時間～1時間半強火で蒸す。

① 蒸し器で蒸す

1日浸水させて、1時間～1時

炊飯器で簡単に美味しい！

職員にも食べてもらつたところ違ひはあるものの、どれ

も美味しいという評価でした。
もち米の玄米は、何もつけなくても食べられるほどの味わい。炊飯器でも美味しい炊けたには感動しました。

まずは、炊いてみて

一般に玄米を炊く時は給水しやすくするために、両手でやさしくこすり合わせながら研いで充分に浸水させるのですが、今回サッと洗つて浸水なしでも炊飯器で美味しい炊けたので本当に驚きました。同じ水分量でも浸水するかもしれないが食感に違いが出ることも興味深かったです。

炊き具合はお手持ちの調理器具によつても違つてきますので、まずはどのように炊けるか炊いてみて浸水時間を変えてみる、水分量を増減するなどしてお好みの炊き上がりを見つけてみてくださいね。

玄米は「ビタミン・ミネラル・食物繊維も豊富な完全栄養食」と言われ、血糖値の上昇を抑える効果もあるそうです。加えて、もち米の玄米は少量でも満足感があり、うるち米

食べやすいもち米玄米

⇒炊飯器で炊ける「甘栗おこわ」のレシピです。浸水なしでは、かなり固い炊き上がりでしたので12時間～20時間前後の浸水が必要です（12時間は少し固め。個人的には20時間前後がおすすめです）。

炊飯器で炊ける 甘栗おこわ



材料

もち米の玄米…2合
甘栗…100g
きのこ、たけのこ等お好みの具材…100g位
しょうが…ひとかけ（みじん切り）
オイスターソース…大さじ1
しょうゆ…大さじ1／2
日本酒…大さじ1
塩…1つまみ
ごま油…少々（炊いた後に混ぜる）

- ① 玄米を3合の水で12～20時間前後浸水させる。
- ② 炊く前に新しい水に替える。必ずボールを下に置いてザルにあける（水は捨てない）。ボールに残った水を量り、同じ量の新しい水に取り替える。
- ③ そこから調味料分の水(大さじ2.5)を除き、★と炊飯器に入れ、白米モードで炊く。

★3月4回のチラシで注文できます。興味のある方は試してみてくださいね。

でも満足感があり、うるち米の味も美味しいですよ。😊

●蜜ろうラップ作りたいなあ
と思っているところに作り方
が載つていて良いタイミング
でした。家では使いかけのレ
モンも蜜ろうラップにくるん
でいたので、酸に弱いと分
かつて良かつたです。焼き芋
やおむすびを持たせる時に
使っています。

(町田市 濱野 哲亥さん)

●蜜ろうラップ作りたいなあ
と思っているところに作り方
が載つていて良いタイミング
でした。家では使いかけのレ
モンも蜜ろうラップにくるん
でいたので、酸に弱いと分
かつて良かつたです。焼き芋
やおむすびを持たせる時に
使っています。

(国立市 栗田 つた恵さん)

●ミニ白菜が毎回出ていて嬉しいです。とても柔らかく、ちょうど一週間分の野菜として重宝しています。鍋に入れたり、ステップにしたり、炒めて厚揚げと餡かけにしたり、我が家の中華卓上に活躍してくれています。

(多摩市 田中 敦子さん)



●国産真サバみりん干しがオススメです。市販でよくあるノルウエー鯖は脂が乗り過ぎていて胸やけするのですが、国産真サバは脂が適度で胸やけしません。みりん干しの味付けも優しいお味で美味しいです。着色料などが使用されていないのも嬉しいです。

(日野市 澤田 早苗さん)



●マイクロプラスチックで一番の問題！ フリース・ボア・シーツ等、毛足の長い化纖を洗濯すると、抜け落ちたマイクロプラスチックファイバーが海に流れ出します。日本人は洗濯が好きすぎるので、流出量も多くなります。目に見えない分、怖いです。知らない人も多いと思うので、自然派と言いうなら身の回りの物も自然でいきましょう。

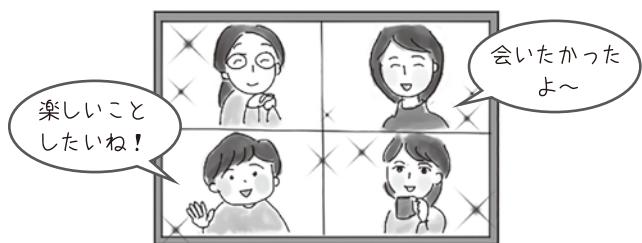
(八王子市 守屋 寿々子さん)

(ぼ) 読んでくださってありがとうございます。H.P.で過去の「ぽらーの」が読めますので是非ご覧下さい。

環境問題については一人

ひとりが目をそらさずに「ベストではなくてもベター」な行動をすることが、様々な難問解決への第一歩になります。SDGsはまさに、個人ができることのヒントがつまつた指針。21世紀に生きる人間として、いつも頭の隅に置いておきたいですね。

オンラインお茶会、開催しました！



昨秋の地区総代会議では「生協の仲間に会いたい！」というリクエストがとても多く寄せられました。その声に応え、コロナ禍でも組合員同士が語り合える「オンラインお茶会」を1/13(水)と2/8(月)の2回行いました。

自然派くらぶの組合員活動でやってみたいこと、取り組んでほしいことなど、様々な話題に花が咲きました。「久しぶりに皆の顔が見えて嬉しかった」と、画面越しであっても、笑顔を交わしながら集えた貴重な機会でした。簡単には終息しそうないコロナ。今後もオンラインを活用した催しを増やしていく予定です。皆さんもぜひ、ご参加ください。

添加物辞典

【リン酸塩】

《使用目的》食品の水分を保ち、食感を良くする

《使用されている食品》ウインナー・ハム、練製品、カツプ麺、スナック菓子など広く加工食品に使用。

《危険性》添加物として使われるリン酸塩は吸収率が非常に高く、90%とも言っている。体内ではカルシウムとリンが絶妙のバランスで存在し、骨や歯、細胞膜など重要な器官を形成している。そのため、添加物による過剰摂取は体内でのバランスを崩す要因となる。また、腎機能に障害がある場合は尿でのリンの排出が正常に行われないため、特に注意が必要である。



- 7.エネルギーをみんなに
そしてクリーンに
13.気候変動に
具体的な対策を

界の平均気温は1.2°C上昇しており、パリ協定で目標としていた1.5°C以内というのは実現が危ぶまれています。

CO₂排出量世界5位の日本はどうでしょう？ベトナムで計画中の石炭火力発電所への融資は継続、昨年12月には北海道で新たな石炭火力発電所が稼働し、横須賀では2基が建設中。もちろん世界からは白い眼で見られています。

6年に電力が自由化されてから5年。「新電力」にはガスや石油由来のものと、太陽光や風力などの再生可能エネルギーがあります。現在の「新電力」のシェアは20%ほど。多くの人が「面倒だから」という理由で切り替えをためらっているようです。本当に面倒なの？切り替えるとどうなるの？どんな意味があるの？今号では毎日使う電気について考えてみます。

世界が脱炭素に向かっている

アメリカがようやくパリ協定に復帰しましたが、既に世界

の普及率はわずか0.7%です。

個人にもできることがある

世界のCO₂排出量の3分の2は家庭に関わりがあると言われています。電気自動車や再生可能エネルギーの使用、プラスチックの削減などは個人ができる脱炭素です。

国連開発計画(UNDP)が世界50カ国122万人に調査したところによると、日本人の79%が気候変動を緊急事態と捉え、62%の日本人が「必要なことは全てすぐにやるべき」と答えたそうです。

コロナで世界のCO₂排出量は7～8%減ったと言われていますが、ここからが勝負。地球環境に責任を感じている国々は復興の際にうまく再生可能エネルギーに転換できるよう工夫しているようです。日本は2050年に実質ゼロを目指していますが、そのためには2030年時点での半減が必要。石炭火力からの撤退、CO₂排出への課金、再生可能エネルギーの拡大などが急務なのです。EU諸国では既に電気自動車へのシフトが進んでいますが、日本での普及率はわずか0.7%です。

どんな資源による電気を使ふか納得して選べば、きっと気分が良いに違いありません。所得上位10%の人々からの排出量が世界の半分を占めるというCO₂。私たち日本人には大きな責任があるのであるのでは？

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

名前

組合員
コード (6ケタ)

住所 () 市区町

2月の日録

8日
(月)
オ n ライ n お茶会 ②

緊急事態宣言延長のため、予定していた組合員活動を変更または中止致しました。

あしたは、きょうよりもっといいことがあるよ。だから、きょういちにちは、いっしょけんめい、べんきょうおてつだいするよ。メリークリスマス！

世界の子ども達が平等に教育を受けられるようになりますように



この募金を困難な状況にある子ども達のために役立ててもらえば、嬉しいです。



クリスマス・お年玉募金に ご協力ありがとうございました。

皆さんから寄せられた募金90,582円はユニセフとシャープラニールに贈らせていただきます。添えられていたイラストとメッセージの一部をご紹介します。



ほんの少しだごめんなさい。
こんなんで役に立つことが
あればうれしいです。



虹の会より

* 南アジアを中心に子ども達や女性たちの支援をしている団体。寄贈した切手やハガキは換金され活動に役立てられています。

離れていても協力しあう心があれば、大きな力になる：虹の会では今後も絆を絶やさない取り組みをしていきます。

配送便で届けられた古切手の台紙の大きさを揃え、海外と国内で仕分け。そこに寄贈先の*シャープラニールへの激励メッセージを添えて配送便で生協に戻すという流れです。

作業を行いました。

虹の会では古切手や書き損じハガキの寄付・募金を組合員に呼びかけています。その分類や集計作業をするのも活動の一つなのですが、緊急事態宣言下、生協事務所に集まつて作業することができない状況です。

しかし嘆いてばかりはいられません。虹の会のモットーは「できることか」。2月初旬、担当理事の呼びかけにより、自宅で切手の仕分け作業を行いました。

きりとりせん

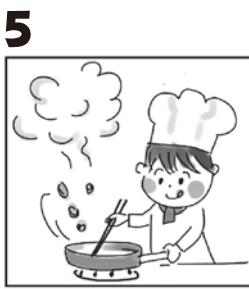
当選者の発表

応募総数 19通

田 露 早
中 崎 船

敦 奈 智
子 津 美
様 様 様
(多 平 摩 市) (小 市) (八 王 子 市)

2月号のクイズ 節分に炒り豆を使う理由で違うのは？
答え 「③ 鬼が炒った豆の匂いを嫌うから」



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ください。封書にてご郵送ください。〆切は3月21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)。