

自然派くらぶ

ほらーの2

February
2022
No.446



- おとうふ工房いしかわの豆腐
- 産地だより 干物の渡邊水産
- 虹の会 バングラデシュカレー講座
- 食と農をつなぐ会 収穫物で調理
- 知らないってコワイ 入浴剤
- イベント情報

組合員さんの声に応えて…

「おとうふ工房いしかわ」の豆腐が新登場！

「もっと豆腐のアイテムを増やしてほしい」という声にお応えして、自然派くらぶに2月1回から新しい豆腐が仲間入りしました。

愛知県のおとうふ工房いしかわは、「旨い・安全・安心」をモットーに、「自分の子どもに食べさせたい豆腐をつくろう」との思いで平成3年に設立されました。国産大豆100%、消泡剤不使用という点に加え、もめん・絹、ともに、

1パック450gと食べ応えのある大きさ。国産大豆をたくさん食べて欲しいという気持ちが伝わってくる豆腐です。

また、おからを素材にしたパンやデザートなど、加工品のラインナップもとっても豊富。毎日の生活の中で、大豆製品が身近な存在になればと思います。



愛知県産ふくゆたかもめん 税込 214円

総代さんには事前に木綿豆腐を試食してもらいました

- ・しっかりとしていて豆の味が感じられおいしかった
- ・昔のお豆腐屋さんのしっかりとした固さの木綿豆腐を思い出しました
- ・くせがなくおいしい。価格も安い
- ・添え物ではなく主役になる豆腐だと思いました
- ・量が多くてお得感があります
- ・材料がシンプルでありがたいです

愛知県産ふくゆたか 100%の豆乳をにぎりで寄せました。絹こしも450gのボリューム！



愛知県産ふくゆたか 絹こし 税込 214円

揚げ物・スイーツも豊富



国産あつあげ
税込 192円(2枚)

国産大豆100%の豆腐を圧搾一番しづりの菜種油で香ばしく上げました。



和らぎ濃厚豆乳プリン
税込 270円(100g×2)

国産大豆100%の自家製豆乳使用。香り高いカラメルソースとラム酒がアクセントの濃厚なプリンに仕上げました。



卵・乳を使わない
おとうふドーナツ
税込 270円(4個)

絹豆腐をたっぷり練り込んだ、しっとり食感のシンプルな味わいのドーナツ。



理事会（第8回）

日時	1月6日 10時より
場所	自然派くらぶ生協会議室

出席 理事8名 監事2名

一、一般報告・確認事項

*ネオニコフリー連続オンライン
イン学習会の内容確認

*第48回通常総代会の日程

6月16日(木)10時～

会場 八王子労政会館

*八王子、町田の地区委員会についての進捗報告

二、審議事項

*庄内米左衛門と行うオンライン交流会の内容について
*中期計画に関する意見交換の場「きてみて会議」の内容

*第2回地区総代会議の内容について
*第2回地区総代会議の内容について

三、組合員活動報告

四、業務報告

*11月度決算

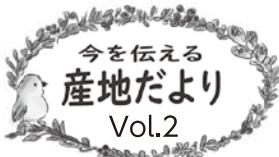
*12月度品群別受注概況

*共済事業実績

*注文アプリ開発進捗状況
*12月末までの加入762人

干物の渡邊水産より

魚の旬はどこへ



従業員の皆さん、せーので『指ハート』。

生産者さんからの現場の声、第2回は「有渡邊水産常務 渡邊美和子さん」。数年前に干物の美味しい食べ方を教えに自然派くらぶまで出向いてくださったこともあります。その時は漁獲量の減少を憂いながらも、小回りのきく生産体制を活かして頑張っているとおっしゃっていました。

冬の出雲で、今感じていることを綴ったお便りをご紹介します。

読みづらくなつた魚の旬

冬の山陰地方は灰色の雲に覆われた日が多くなっていますが、ここ数年は晴天が多くなっています。温暖化の影響なのでしょうか。

秋から春にかけては漁獲量が多く干物製造が忙しい時期になります。自然派くらぶ生協様には毎週のように企画頂いています。企画予定はおよそ2か月前に水産担当の佐久間さんから頂いていますが、企画を中止又は遅れさせています。ただ干物が増えています。

食べ物は自然からの贈り物

それと気になること、日本も以前は「そろそろアジの時期」とか「カレイが肥えてき

品が並び、無くて困るものはない状態なので魚の漁獲量が減っている実感はないと思いません。

食べ物、食べ方も変わっていますが子供や若い方に魚を勧める機会があると「美味しい」と言つてもらえることが多いです。魚離れではないような気がします。生産者も作るだけでなく食べ方の提案が必要だと思っています。

Profile



渡邊 美和子さん

東京の美大の工芸科で染色を専攻。卒業後に女子3人で出かけたアフガニスタンでご主人(写真左:渡邊一社長)と知り合い、出雲の干物屋に。

楽しみは夜、ちまちまとブローチ・鞄などを作ること。

大切にしなければならないと思います。廃棄が多く実態と現状がかみ合っていない気がしました。一昔前は魚の旬がはつきりしてて私も企画提案し易かつたのですが、獲れる時期に獲れないことが増えているためタイムリーに企画することが難しくなっています。

スーパーに行くと沢山の商品が並び、無くて困るものはない状態なので魚の漁獲量が減っている実感はないと思いません。

老齢化で漁師さん達も減少しています。農業、漁業などに携わる若い人達が育つ環境を皆で考えていくべきだと思います。

「寒の魚」で美味しいのはカレイ・カマス・サバ・アンコウ・アカカレイ。カレイは身が厚くなり脂・旨味があります。回遊魚のカマスも寒のカマスが一番脂があります。サバもこちらでは寒サバと言いますが、このところ漁期がずれたり漁獲量が少ない事が気になります。水温が下がると魚たちは脂と身が充実するようです。逞しいです！

美和子さんの 2月のオススメ



12月9日(木)

虹の会主催 オンライン料理講座報告

作ろう!



はじめての バングラデシュカレー

「食文化を通じて組合員のみなさんに現地の状況を知ってほしい!」と、虹の会ではオンライン配信に挑戦しました。講師に※シャプラニールの鈴木香緒理さんを迎え、23名の参加者が次々と画面に映し出される中、賑やかな雰囲気で始まりました。

※(特非)シャプラニール=市民による海外協力の会

「誰も取り残さない」活動

シャプラニールは南アジアを中心に、行政などからの支援を受けられず社会の枠から取り残された人々に寄り添い、対等な立場での支援活動を行っています。特に、児童労働の問題の解決を目指し、バングラデシュ、ネパールでの活動に力を入れています。

バングラデシュでは家事使用人として働く女の子が数十万人いると言われ、彼女たちは料理、洗濯、掃除などを一日中働いています。同じ年頃の使用者の子どもたちが学校に行くのを見送り、自分は残り物、台所で寝起きする子どももいるそうです。

シャプラニールの支援センターでは、読み書きや計算、保健衛生など生活に必要な知識を教えたり、教育の機会を作り、子どもらしく生活できるよう地域や行政、雇用主に働きかける活動もしています。

8種類のスパイスで
香り豊かなカレー



講座で使用したオーガニックの「ベンガルカレースパイスセット」。シャプラニールのHPから購入できます。

料理の合い間には、支援活動への質問も。「児童労働が減らない理由は?」という問には、貧富の差が広がり続けていること、社会に教育の大切さが共有されておらず、学校を退学させる親が多いこと、といった答え。まだまだ課題が尽きない現状だと知りました。

お話の後は、現地で食べているカレー作りに挑戦です! 参加者は視聴だけでもOK。調理する方は、事前に届いた「ベンガルカレースパイスセット」と鶏肉、ジャガイモなどを用意して、鈴木さんのデモを見ながらスタート! 虹の会のメンバーも手際よくスパイスを渡していきます。バングラデシュのカレーは、数種類のスパイスを使うのが特徴で、入れる順番も重要なのだと。レシピは一番美味しい味を引き出すように考えられています。調理をした会議室はスペイシーな香りが広がり、味わい深い美味しいカレーが出来上りました。

料理の合い間には、支援活動への質問も。「児童労働が減らない理由は?」という問には、貧富の差が広がり続けていること、社会に教育の大切さが共有されておらず、学校を退学させる親が多いこと、といった答え。まだまだ課題が尽きない現状だと知りました。

「バングラデシュを身近に」

料理の合い間には、支援活動への質問も。「児童労働が減らない理由は?」という問には、貧富の差が広がり続けていること、社会に教育の大切さが共有されておらず、学校を退学させる親が多いこと、といった答え。まだまだ課題が尽きない現状だと知りました。

今年、シャプラニールは50周年を迎え「ツナガリファンディング」という記念募金も募集しています。スパイスなどの商品購入もできますので、ぜひHPをご覧ください。

「食を通じてバングラデシュのこと、私たちの活動を身近に感じてもらえた嬉しいです」と締めくくられた鈴木さん。お話がとてもわかりやすく、私たちができることがあります」と締めくくられた鈴木さん。お話を聞いてもらえた嬉しさは何かを考えるきっかけをくれた講座となりました。

虹の会では、今後もオンライン学習会を予定しています。皆さんどうぞご参加ください。

◎どの国の子どもたちも、笑顔で暮らしてほしい。

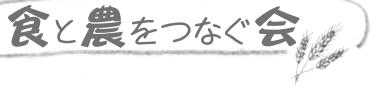
◎どの国の子どもたちも、笑顔で暮らしてほしい。

◎コロナでの新しい参加の仕方。調理の仕方もよくわかりオンラインでも楽しかった。

◎視聴だけでしたが、スパイスを横に置いて香りを感じながら自分も作ったようで楽しかった。



料理のデモをする鈴木さん(左から2番目)とアシストする虹の会のメンバー。準備から司会進行、調理サポートと、大忙しました。大変お疲れ様でした!!



お赤飯



麦茶

食と農をつなぐ会では毎年「そば」「大豆」などテーマを決めて「種から食す」までを実践してきました。今年度は「六条大麦」を育てました。「大麦から麦茶や麦芽お赤飯をつくりました。

員活動でした。

畑までの道中も公共機関を使うことに不安があつたり、人との交わりや触れ合いをえたり…。それでも季節は変わり、畑では大麦の成長だけではなく雑草がいつも以上に

糖で飴を作つてみたい」となりましたが、「麦」と言えば「麦踏み」をすることがぐらいしかわからない状態の会員がほとんど。畑をお借りしている八王子ファームの中西さんにお聞きし、育て方を調べ、種選びから始まり収穫、脱穀、調理と体験することができました。と、文章にしてしまえばいつもと同じように感じますが、コロナ禍、緊急事態宣言、と身動きがとりづらい中での組合員活動でした。

畑までの道中も公共機関を使つて安心感があつたり、人と人の交わりや触れ合いをえたり…。それでも季節は変わ

担当理事 菊地麗子

大麦



洗った大麦を水に漬けて浮いたものやゴミを取り除く。

やかんで煮出して香ばしい麦茶に。



ミルで挽き、さらに粉ふるいにかけ、はつたい粉の出来上がり。



ささげ



ささげを鞘から出して選別。

フライパンで、じっくり焼煎。香りが部屋中に広がりました。

大豆



大豆は一晩水に浸し焦がさないようフライパンでじっくり煎り、ミルで挽くときな粉の出来上がり。

もち米と炊いてお赤飯に。



寄せられた お便り

● オーガニックや有機栽培物について日本が後進国であることを残念に思いつつ、自然派くらぶ生協を20年近く利用させていただきてきました。最近はスーパーでオーガニック食品を扱っていることに気付き、購入の際、選んで来るようになつてくれました。生協での購入と平行して、一般スーパーでもオーガニック食品の扱いが増え、関心を持ち購入する方が増えていくといなうと思います。

(府中市 小川 清香さん)

● オーガニックや有機栽培物について日本が後進国であることを残念に思いつつ、自然派くらぶ生協を20年近く利用させていただきてきました。最近はスーパーでオーガニック食品を扱っていることに気付き、購入の際、選んで来るようになつてくれました。生協での購入と平行して、一般スーパーでもオーガニック食品の扱いが増え、関心を持ち購入する方が増えていくといなうと思います。

(日野市 西山 雅子さん)

● いつもお世話様です。「農業の原点から」を興味深く拝読しました。私も少々の畑をやっていますが、キヤベツの青ムシ取りとか、地中にミニズがいてくれて嬉しかったりとか、自然と共存しての野菜作りを楽しんでいます。

(稻城市 新倉 要子さん)

● 自然と共に存するのは大変だけど楽しいですよね！ オーガニック食品を購入することも、間接的に自然との共存を実現する道です。少しずつでも関心が広がるといいですね。

(武藏野市 岡本 あずみさん)

● 産直やきい応援隊で届いたい慣れた自宅キッチンでのお料理はスマーズに作業できて良かったです。スペイスの香りにいやされて、家族に美味いと喜んでもらい、レパートリーも増えて、大満足です。ありがとうございました。

(日野市 澤田 早苗さん)

● 生産者さんが聞いたたら大喜びですね！ 皆さんの「美味しいかったよ」が大きな支えになります。

(八王子市 藤原 大輔さん)



#6 生協活動への参加

生協は組合員が主役の組織。組合員の声が生協事業の方向性や改善に影響します。

そこで大切なのが、組合員みずから生協の活動に参加すること。参加の方法は色々あります。総代や理事として生協の意思決定に関わったり、学習や交流など関心ある組合員活動に参加したり。あるいは「なちゅらるきっちんず」のように商品の吟味を通して商品政策に直接関わることもできます。

商品を購入するだけでなく参加することで、知識が増え、知り合いが増え、世界が広がります。各活動の募集はチラシなどで随時募集していますのでお見逃しなく♥

● 生協の大玉白菜はとても大きくて、特に鍋のお供に、鶏団子やしらたき、色々な具材を入れて夜は温まっています！ 最近流行っている冷凍餃子もちょっと入れたりした時もあつて、それもとても美味しいです。

(八王子市 藤原 大輔さん)



Vol. 30



入浴剤の成分を見てみると

一般的に売られている入浴剤には、これらの温泉効果をもたらす成分も含まれています。が、それ以外の成分もたくさん入っているのです。

一番わかりやすいのが着色成分。きれいなグリーンや青など、とても人工的な色です。青○号などという表記がされているはずです。

そして香料も。香りに包まれてリフレッシュ……と思いまきや、たっぷり化学物質を吸い込んでいるのが実態です。

商品によって違いはあります。が、その他にも様々な物質が含まれています。まったくの無防備な姿で、化学物質に浸かっているのです。

生協でも天然成分のみの入浴剤を取り扱っています。市販のものよりは高価ですが、お風呂は毎日の大切な時間です。良いものを選んで明日の活力を養いたいのです。

この冬、お風呂の安心にも目を向けてみましょう。

他に方法はないかな?

温泉成分とは?
特に冬は格別ですね。組合員の皆さんの中にも「〇〇の湯」というような入浴剤を使われている方がいらっしゃると思います。
今号では入浴剤について考えてみましょう。

温泉に行くと硫黄の臭いがしたり、肌がツルツルになつたりしますね。そのような効果を生み出すのが、いわゆる温泉成分

と呼ばれるもので、炭酸ナトリウム（重曹）、硫酸ナトリウム（芒硝）などが挙げられます。pHの働きによつてスベスベ感が増したり、ガスの効果で血行が促進するなど、心地良い効果が生まれます。

ごいですね。インターネットで検索すれば自然の素材を使つた入浴剤の作り方を知ることができます。ちょっと手間はかかりますが、化学物質のお湯に浸かるよりは良いのではなでしようか？

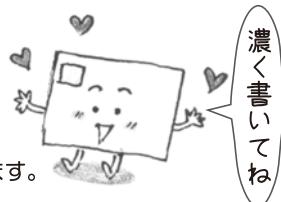
香りに癒されたい方には、ちょっとお値段は張りますが精油を数滴、お湯に垂らすのはどうでしょう？ お好みの香りにつつまれてゆつたりお風呂を楽しむ：ささやかな贅沢もいいかもしれませんね。



DRアロマバスシリーズ
柑橘系、森林系など6種類の香り。
お試しサイズもあります。

× 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。
紛失防止のためにクリップで注文用紙にとめてご提出をお願いします。

クイズの答え

名前

組合員
コード (6ケタ)

住 所 () 市 区 () 町

1月の日録

20 日 18 6 日
 (木) 火 (木)
 虹の会 第5回 自然派理事会
 定例会・募金集計 「子どもに食べさせたいお菓子」

18 21 日 日
 (火) (金)
 食と農をつなぐ会
 • 25日 (火) 自然派ママくらぶ
 煙活動 感謝祭

オンライン講座 イベント情報

防災・減災セミナー

防災・減災の新しい知識をセミナーから学びます。自身の備えに取り入れてより安心で安全な暮らしを作りませんか。

- ◆日時：3月11日（金）10時～12時
- ◆講師：危機管理教育研究所代表 国崎信江氏



第6回 自然派オープンカレッジ

『練り物にかける情熱』



東日本大震災から11年、その歩みと美味しい練り物づくりの様々な取り組みをお聞きます。

- ◆日時：3月15日（火）10時～12時
- ◆お話：石巻の高橋徳治商店さん



生協ネットワーク21 共同開催

ネオニコフリー連続オンライン学習会

第1回：「ネオニコ系農薬 子どもたちへの影響は？」

- ◆日時：2月23日（水・祝）14時～16時 講師：平久美子さん（東京女子医科大学医師）

第2回：「ネオニコ系農薬 哺乳類の脳神経への影響と毒性評価」

- ◆日程：3月21日（月・祝）14時～16時 講師：星信彦さん（神戸大学大学院教授）

第3回：「ネオニコフリーの栽培技術 みどり戦略の実現に向けて」

- ◆日程：4月22日（金）10時～12時 講師：小祝政明さん（日本有機農業普及協会理事長）

※開催はすべてオンラインです。

それぞれのイベント詳細は配布されるチラシ又はHPのイベント情報をご覧下さい。

きりとりせん

当選者の発表

応募総数 30通

応募総数 18通

早吉 渡
船川 辺
智弘綾
美子子
様 様 様
(八 川 崎
王子 市) (八 王子 市)

答え

①

徳川家光の月命日を避けたから

砂岡 稲
川本 葉
朱あ幸
美み子
様 様 様
(調 布 市) (武 藏 野 市) (日 野 市)

2022年1月号のクイズ
鏡開きが1/20から1/11になつた訳は？

答え

④

楽しい

2021年12月号のクイズ
Merry XmasのMerryの意味は？

早春のお菓子、うぐいす餅。

昔、奈良を訪れたある武将がお茶菓子に出された餅をたいそう気に入り名付けたそうです。
その武将とは？

- ① 德川家康
- ② 織田信長
- ③ 源頼朝
- ④ 豊臣秀吉
- ⑤ 足利尊氏



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きか封書にてご郵送ください。
〆切は2月25日（金）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)。