

自然派くらぶ

ぽらーの3

March
2022
No.447



- 産地だより 牛ファーストの八千代牛乳
- なちゅらるきっちんず 活動中！
- クリスマス・お年玉募金報告
- 自然派ママくらぶ オリジナル料理
- 子どもに食べさせたいお菓子
- 春の地区総代会議のお知らせ



『ひよこ豆粉のカレールウ』を使った オリジナル料理に挑戦



1月21日(金)

来上りました。

例年、畑で収めた野菜を調理して開催してきた「感謝祭」。昨年は中止でしたが、今年は広い調理場で調理のみ、会食なしと

いう形で行いました。

今回は、生協のイベント中止で残ってしまった「ひよこ豆粉のカレールウ」を有効活用して「オリジナル料理を作る」というお題のもと、それぞれ家で試作をし、当日披露しました。

何が出来上がるかな

参加者5名は間隔を空けて調理を開始。黙々と自分の作業を進めているのでそれぞれ何を作っているのか気になります。材料は分け合って余すところなく使用。うまい具合にメニューも重ならず、おやつやおつまみにもぴったりなバラエティに富んだ料理が出

「ひよこ豆粉のカレールウ」は4月3回カタログで案内されま

す。レシピもいくつか紹介予定です。お楽しみに!

まるでカレー屋さんのよう

美味しそうに並んだお皿を前に「カレー屋さんに行つたみたい！」と皆大喜び。その場で食べたいのは、やまやまでしたが、各自持参した容器で持ち帰りました。家では、たくさんのカレー料理を家族と一緒に味わい、満足の感謝祭となりました。子ども達も

美味しく食べていたそうで、今後のご飯やお弁当のおかずには、皆のレシピで作つてみようとしています。



生おからのミニカレーコロッケ

簡単！ おからが苦手な子にも好評！

ウイナーとブロッコリーの
カレー蒸しパン

おやつや子どものご飯にも！



創健社

ひよこ豆粉のカレールウ中辛 (フレークタイプ)

110g(約5皿分) 税込 448円

食物素材 100%

小麦粉・大豆粉不使用。食物繊維、葉酸、鉄、ビタミンB6もたっぷりです。

厚揚げと残り野菜のドライカレー
畑で収めた大根を入れました！ミートソース風の無水カレー
トマト風味のまろやかカレー。
枕崎牛ひき肉入り！カレー味のいも餅
もちもちの食感！ 畑の
じゃが芋で作りました！

理事会（第9回）	
日時	2月7日 10時より
場所	自然派くらぶ生協会議室
出席	理事7名 監事3名
* 生協ネットワーク21定例会	* 商品委員会についての次年度 方針について
* 内容確認	* 就業規則改訂について * 起てみて会議（中期計画中間 総括）の内容について * 春の地区総代会議の内容につ いて

四、事業報告

* 12月度決算

* 1月度品群別受注概況

* 1月末までの加入827人

* 注文アプリ開発進捗状況

三、組合員活動報告

二、審議事項

* 就業規則改訂について

* 起てみて会議（中期計画中間
総括）の内容について* 春の地区総代会議の内容につ
いて



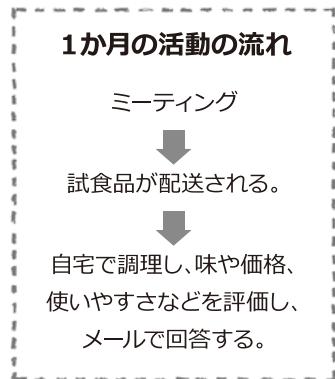
なちゅらるきつちんず

活動中！

『なちゅらるきっしんず』は、新商品を調理・試食して評価する組合員活動グループ。コロナ禍で生協事務所に集まつての活動ができなくなってしましましたが、新しい形でメンバーを募集したところ、急遽2グループ作成するほど大きな反響がありました。メンバーがどのように活動をしているのか、1月28日のミーティングを取材しました。

活動のメインは新商品の評価

活動の流れは左表の通り。
月一回のミーティングはオンラインで行われており、生協の会議室に商品部の職員（園部・根目澤・佐久間・中田・天野）がスタンバイして、画面を通してメンバーと交流します。



なちゅらるきっしんすに
参加してよかったです

- ・他の組合員の方がどのように生協を利用しているか、どんなことに関心があるのか知ることができてよかったです。
 - ・原材料表示やカタログを見るだけでは知り得ない生産者の情報や開発裏話を聞ける。
 - ・自然派くらぶの組合員さん、職員の方と繋がりを持てた。
 - ・コロナ禍で行動が制限されている中、オンラインで安心して自宅で参加できる。
 - ・普段購入しない商品を試食でき、選択の幅が広がった。

- ・試食ができ、皆さんのが感想を聞けること。それを生かそうとしてくださっているのが伝わって、みんなで良くしていこうという活動が嬉しい。

商品部も頑張っています！

次は一つの生産者にスポットを当てたコーナー。「商品部の方を通して生産者の想いを聞ける」と大好評です。今回は佐久間さんから、「川崎北部水産について、大林社長や『魚喰樂部』のことなど魅力がたっぷり語られました。

この活動にやりがいを感じて
いるという印象を受けました
カタログに「なちゅらる
きつちんず」のコメントが
載つていたら、ぜひ参考にし
てくださいね。

生産者さんのこととも学べます

ティングは終了。ボラーの編

す。なかなか利用者の生の声を聞く機会がないメーカーにも、忌憚のない意見は貴重なのだそうです。

ポインツなどを話しています
聞けば、原稿を作り何度も練習をしてから臨んでいるのだとか。

だけではなく、たくさん意目
や質問を投げかけていました

間さんと中田さんから。二人とも手元の資料にはほとんど目をやらず、画面越しに参加者を見つめながらスラスラと

また、自然派くらぶ独自のマーク「良鮮凍結」の解説があつたりと、商品をより深く知ることができます。ここで

子どもに食べさせたいお菓子

今回講師にお迎えしたのは、愛知県豊橋市にある（株）サンコー。添加物を使わない安心して食べられるお菓子とは？お菓子への「だわり」や、会社が大切にしているものを語っていただきました。

安心安全なお菓子を

地球にも、体にもよいものを

参加者は13名。お子さんやお孫さんがいる方、学童保育で働いている方など、子どもが食べ物に関心のある方とオンラインでつながりました。

（株）サンコーは、添加物の入った食品が多く出回るようになつた高度成長期に、「子どもの食べるお菓子にこそ、安心安全なもの」という想いから昭和50年に創業。以来その想いを貫き、健康志向のお菓子の企画、販売をしています。現在では、5つの柱をもとにアレルギー対応、有機原料や国産原料のみを使ったもの、個包装タイプなど、社会環境の変化や時代のニーズに合わせた商品を多数手掛けています。

サンコー5つの柱

- ① 小麦粉は国内産、主原料は出来る限り国内産
- ② 遺伝子組み換え原料は原則不使用
- ③ 合成食品添加物不使用
- ④ 放射性物質の検査と確認
- ⑤ 素材の味を活かしたおいしさ

参加者には、事前に4種類のお菓子が届き、味わつても

らいました。原料は厳選されたものを使い、味付けはシンプルで素材の味を美味しく引き出すように工夫されていま

す。パーム油などは、熱帯雨林の森を破壊しないように計画的に育てられたものを使うなど、環境に配慮された原料を使っています。また砂糖を使わずに、自然の甘さで作られ

たお菓子もあり好評でした。

大人も美味しく食べられ、こだわりの原料で栄養も摂れるお菓子は“栄養補助食品”としても利用できそうです。講座後には「このお菓子なら孫と一緒に食べたい」「美味しいくてやさしい気持ちになりました」「この講座で勉強したことを仕事にも活かしたい」といった感想が聞かれました。会社の想いやこだわりを知り、風味のよさを実感、食品の安全性への探求も深まつた講座となりました。

1月18日（火）



株サンコー 営業担当
鈴木ひなさん。食品知識が豊富で、質問にも詳しく答えてくださいました。

鈴木さん
イチオシ！



とうもろこしでつくったパフスナック
55g 税込 216円

- ・北海道産とうもろこしから作られたコーングリッツを使用。
- ・味付けは砂糖と食塩、昆布粉末のみ。
- ・7大アレルギン原材料不使用。
- ・ノンフライ。

参加者の感想

「この原材料なら子どもにも安心だと感じた」「パッケージの色や字がやさしくてよい」

こちらが試食した商品です！



ふくら桜えびせんべい
40g 税込 270円

- ・国産うるち米100%。
- ・駿河湾産桜えび粉末使用。
- ・味付けは砂糖と食塩のみ。
- ・口の中で溶けるので、年配の方でも安心して食べられます。

参加者の感想

「着色していくなくて薄味なのがよい」「桜えびの風味がしっかりしている。食べやすかった」



有機素材だけでつくった
全粒粉のおやつ
8個 税込 270円

- ・原料は有機JAS認定取得のものだけ。
- ・砂糖不使用。
- ・食物繊維、鉄分が豊富。
- ・環境に配慮されたパーム油由來の有機ショートニングを使用。

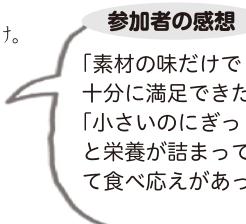


野菜プチクッキー
10g×5連 税込 227円

- ・国产小麦粉100%。
- ・かぼちゃ、にんじん、ほうれん草の3つの味。
- ・カルシウムが豊富。
- ・10gの少量パッケージ。

参加者の感想

「ほんのりとした風味、野菜の栄養が摂れるのもよい」「大人でも美味しく感じた」



「素材の味だけで十分に満足できた」「小さいのにぎっしりと栄養が詰まっていて食べ応えがあった」

みようかなーと、選択の幅が広がります。我が家冬の定番は冷凍ゆでうどんです。材料がシンプルでモチモチとした食感がお気に入り。鍋をした後のシメに入れることも多いです。

(多摩市
前村佳奈子さん)

●ガラス容器、我が家も愛用しています。見た目も美しく、洗いやすいのも気持ちよいです。中身が何でも美味しく思えます。近藤さんの瓶回収が終了してしまうのが残念です。

(八王子市
木全由規さん)

●吉池さんのりんごや桃…。

(日野市
澤田早苗さん)

添加物辞典

【安息香酸ナトリウム】

《使用目的》保存料
《使用されている食品》清涼飲料水、マーガリン、
しょう油、シロップ、果物ペースト、シャンプー、化
粧品、医薬品等。

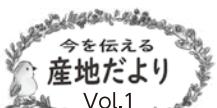
『危険性』細菌やカビ、微生物の繁殖を防ぐ保存料として多くの製品に使われている。添加物の中でも特に危険性が高いと言われ、ビタミンCと併用することで化学反応を起こし、猛毒の「ベンゼン」を生成する。

体内に入るとなかなか排出されず、発がん性や白血病のリスクを高める。



吉池農園 吉池さんご家族

●冬の散歩はいろいろな野鳥に会えて楽しいものです。1月4回のカタログに田んぼに来る鳥がたくさん載つていま



1冊目の「産地だより」で
ご紹介した吉池農園さ
んにたくさんのお便りを
いただきました。

●「今を伝える産地だより」。
これまでずーっとお世話になつて、吉池農園さんのご家族が載つていて、これまで美味しいりんごにそえられていたお便りを拝見してはきつと素敵なご主人、ご家族なのだろうなーと、勝手に親しみを覚えていたのですが、想像通りのとても良いお人柄のにじみ出る表情をされた方（ご主人）で改めて納得！！誠実さと愛情とユーモアのある方

の育てたりんごだからこそ!!
の美味しさに心から感謝して
今日もりんごをいただきまし
た。

♥・♥・♥ クリスマス・お年玉募金 報告 ♥・♥・♥

コロナ禍で誰もが不自由を感じ、思いやりの大切さがより身近になっているからでしょうか。今年は例年にも増して多くの募金が届きました。寄せられた103,234円はユニセフとシャープラニールに送らせていただきます。メッセージとイラストの一部をご紹介します。 虹の会



笑顔になれる子どもたちが1人でも増えますように。その笑顔で周りの人も笑顔になれますように。



ほんの少しの協力です。子どもたちが笑顔で暮らしますように。世界の平和につながりますよう祈っています。

宇宙から見たらとてもキレイな青い星、それが私たちが住んでる地球ですよね。世界の皆がやさしい心で、良い一年にしましょう。



何かしたいと思いながらも何もできない事がもどかしい感じです。なので、少しでも子どもたちの役に立てばと思い募金します。



世界の子ども達にクリスマスが来るように。心から祈ります。

みんなが平和に暮らせる世界が来るといいよね！ そうなるようにがんばろう！

私は中学生の時から、家事や高齢者の世話をすることを余儀なくされていたので、児童労働の問題は他人事ではありません。この寄付が困難な状況にある子どもたちの支援活動に役立てば幸いです。

バングラデシュやネパールのみんな、元気になってね。バングラデシュカレー、めっちゃおいしかったよ。



娘たち(30歳・25歳)が大きな病気もせず元気に社会に出られたことに感謝しつつ、世界の子どもたちにも幸せな未来が来る事を心から祈っています。

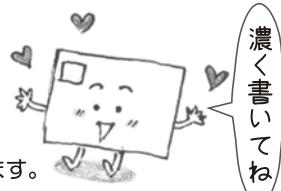


心も身体も暖かい場所で安心して過ごせますように！

× き り と り せ ん



「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。



濃く書いてね

ぽらーのレター

クイズの答え

名前

組合員
コード (6ヶタ)

住所 (

市區 (

町

春の地区総代会議開催のお知らせ

生協の事業報告および総代の皆さんとの交流を目的とした地区総代会議を下記のように開催いたします。今回はリアル開催が2回、オンライン開催を1回行います。各回とも生産者からのお話と交流を予定しています。

リアル開催

日時：2022年3月28日（月）
10時～12時
会場：立川市女性総合センターアイム
参加生産者：菅谷食品

*

日時：2022年4月7日（木）
10時～12時
会場：八王子クリエイトホール
参加生産者：アイグラン

オンライン開催（ZOOM）

日時：2022年3月30日（水）
10時～12時
参加生産者：ホクレン

総代には別途ご案内いたします

※会議終了後にInstagram・LINEなどのSNSの使い方をレクチャーするミニ講座を開きます。参加は希望者のみです。

2月の日録

3日（木）おしゃべり広場 八王子
10日（木）虹の会主催 オンライン講座
「フードバンクを知ろう！」
14日（金）オンライン「庄内対馬米左衛門グループ
生産者との交流会」
23日（水・祝）第1回 ネオニコフリー連続
オンライン学習会

24日（木）パラマウントの靴の相談・販売会
25日（金）自然派ママくらぶ
農に関するDVD 視聴と打合せ
28日（月）きてみて会議
1日（火）・8日（火）・15日（火）・21日（月）・22日（火）
食と農をつなぐ会 畑活動、打合せ

きりとりせん

当選者の発表

応募総数29通

● ● ●	前岡石	答 え ④ 2月号のクイズ
村本井	豊臣	うぐいす餅と名付けた戦国武将は？
佳奈由 奈津美 子子	秀吉	④ 福岡県
様様様		⑤ 東京都
（多）（八 摩野王子 市）		① 静岡県 ② 京都府 ③ 奈良県

桜餅を巻いている桜の葉をいちばん生産しているのはどこでしょう？

- ① 静岡県
- ② 京都府
- ③ 奈良県
- ④ 福岡県
- ⑤ 東京都



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3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)。