

旬のレシピ

鮭は赤身魚？ 白身魚？

鮭は身の色が赤いから赤身魚、と思いがち。でも実は白身魚です。鮭の身が赤く見えるのは、餌として食べているエビ・カニなどに含まれる色素・アスタキサンチンの影響。魚の「赤身」「白身」は、筋肉に含まれる血色素のミオグロビンの量で区分されるため、鮭は赤身魚ではないというわけ。ちなみに、赤身魚はマグロ、カツオ、サバなどで、味が濃くうま味のあるのが特徴。白身魚は、カレイ、ヒラメ、タイなどで、あっさりとした淡泊な味が特徴です。



Attention, please!!
[アテンション・ブリーズ]

鮭、いくら、ほたて。
焼く、煮る、お刺身...どんな食べ方が好き？
クロスワードの答えと一緒に送ってね。



枝幸生秋鮭の三平汁

材料 (4人分)

- 生秋鮭切身(解凍する)※..... 3~5切
- 大根..... 10cm
- 白菜..... 1/4株
- にんじん..... 1/2本
- 豆腐..... 1丁
- 長ねぎ..... 1/2本
- 塩..... 適量
- 昆布..... 約10cm2枚
- 水..... 1500cc

作り方

1. 水1500mlを入れた鍋に昆布を入れ、2~3時間おく。
2. 生秋鮭切身をひと口大に切る。大根、白菜、にんじん、長ねぎ、豆腐も同じくらいの大きさに切る。
3. (1)の鍋を火にかけ、沸騰したら昆布を取り出し、大根、にんじんを加え、ふたをして中火で煮る。
4. 大根とにんじんにある程度火が通ったら、鮭を加える。
5. 鮭に火が通ったら、白菜・豆腐を加え中火で煮て、あくを取る。塩で味を調べ、長ねぎを加えて出来上がり。

※生鮭の切身は塩分が足りない場合があるので、塩でもんで5分間漬け込み、水洗いした後に使用。

もう一品 おすすめ

しまたてバターご飯

材料 (4人分)

- ほたて貝柱(解凍する)..... 8個
- 米..... 2合
- 砂糖..... 大さじ1
- しょうゆ..... 大さじ2
- 塩..... 小さじ1
- バター..... 3片(約40g)
- 水..... 2合分(約400ml)

作り方

1. 米はといで30分くらいおき、ザルに上げておく。
2. ほたて貝柱は火が通りやすいよう2~3等分にカットして鍋に入れ、バター2片で炒める(ほたてから出た水分はそのまま残す)。
3. (2)に分量の砂糖・しょうゆ・塩・水を加え、ほたてに火が通るまで2~3分煮る。煮立つまでは強火、その後中火にし、水分が蒸発しないようにふたをする(煮汁は米を炊くために使用)。
4. (3)の鍋からほたてだけを取り出し、細かくほぐす。
5. 炊飯器に米、(3)の煮汁、ほぐしたほたてを加えて炊く。
6. 炊き上がり後、バター1片を追加し、混ぜ合わせて完成。

★のりとの相性が良いので、おにぎりにしても美味!



栄養満点、ほたて貝

ほたて貝は、低脂肪で良質のタンパク質に恵まれた食材。ビタミンB1 や葉酸、タウリン、亜鉛などのミネラルも豊富で、グルタミン酸やアラニン、グリシンなどのアミノ酸、グリコーゲンなどうま味成分もたっぷり含まれています。だからおいしい! 干し貝柱にすると、さらにタンパク質、カリウム、リン、亜鉛の栄養価が増します。

あなたの「その」行動が未来を変える! 地球を守る!

「これくらい」の積み重ねが、「こんなことに」になる前に



食品の品質保持や衛生面を考えると、どうしても必要最低限の包装材が必要です。そして、包装材のほとんどが使用后家庭から「ごみ」として出されます。

「これくらい」と軽く考えて、ごみの捨て方や処理の仕方を間違えると、どうなるでしょうか。目の前から「ごみ」はなくなりますが、その小さな行動がいずれは大自然に、地球に影響を及ぼします。例えば、海に流れ込むプラスチックごみを食べて命を落とす海洋生物や鳥たち。人間が捨てるごみで多くの生き物が苦しんでいます。

「ごみ」も処理の仕方によっては、新たな資源になります。買う時、捨てる時に一人ひとりがほんの少し意識することで、未来は変わります。今日からできることが、日常生活の中にあります。地球の未来のために今、私たちは行動する時です。

持続可能な社会の実現に向けて、東都生協が取り組んでいること

組合員一人ひとりの身近な取り組みも大事ですが、東都生協としての活動も見てみましょう。



まとめ

SDGs (持続可能な開発目標) という言葉が徐々に定着してきました(『MOGMOG』2020年11月・12月号でも特集)。SDGsは2015年の国連総会で、2030年までに目指すべき17の目標として定めたもの。人類と地球の未来のために、「世界共通で、一人ひとりが取り組むべき」行動目標です。

東都生協は食の未来づくり運動に取り組み、3R活動をはじめ、以前から組合員、産地・メーカー、職員と共に環境を考え、未来のために活動をしてきました。そして、これからもSDGsの目標に貢献できるよう活動し続けていきます。

今回の特集を読んで「あ、これならできる」ことがあったかと思えます。ごみの再利用だけでなく、購入をする際に環境負荷の少ない物を見極めることも大切です。

私たち一人ひとりの行動が、未来の暮らしはもちろん、海陸の生き物や地球環境を守ることに繋がっていることを意識していきたいですね。

商品包材の取り組み

再生可能なPET樹脂など環境に優しい容器包装への切り替え、プラスチック原料を使用した包材の削減を産地やメーカーと共に進めています。

2020年度環境管理報告書では、安心して暮らせる持続可能な社会の実現に向けた東都生協のさまざまな取り組みを紹介しています。

※東都生協ホームページ、または右の二次元コードから2020年度環境管理報告書をご覧ください。



他にも、取り組んでいること

- 3年前から商品案内のサイズを縮小し、紙の使用を抑えています。
- 回収しているポリ袋も6年前から段階を経て、強度を保ちながら薄くしています。

容器包装リサイクル法における取り組み

東都生協は、容器包装を使う事業者として課せられた義務*を指定法人への委託や、対象品(リユースびんや商品のお届けに使用するポリ袋など)の自主回収活動によって果たしています。この自主回収活動は3R活動によるごみの減量や資源の有効利用と併せて指定法人に支払う委託料の負担を軽減する取り組みにもつながっています。

2020年度は、事業で使用した容器包装に対する指定法人への委託料(576万円)を自主回収活動により80万円軽減しました。

単位:万円

品目	①委託費用	②自主回収分	委託料(①-②)
ポリ袋	298	65	233
プラスチック容器	251	2	249
びん	24	13	11
紙製容器	3	0	3
合計	576	80	496

〔2020年度 環境管理報告書〕より/委託料は2019年度実績に基づく金額

※容器包装を使う事業者として課せられた義務

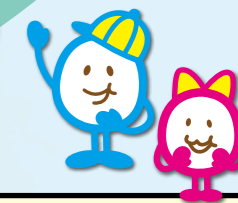
「容器包装リサイクル法」において、「容器」「包装」(商品の容器および包装自体が有償である場合を含む)を利用して商品を販売する事業者や、容器を製造・輸入する事業者は、「特定事業者」として再商品化義務を負います。
一公益財団法人 日本容器包装リサイクル協会 HPより

社会の意識が高まり、他企業でも進む取り組み

ごみやプラスチックの削減は、他企業でも進んでいます。例えば、カップ麺メーカーでは、湯を注いだ後、紙ふたを止めるシールをなくすという企業広告を出しました。その他、リサイクルした材料でカーテンやバッグを作るという広告も目にします。環境負荷の少ない物づくりや企業運営は、今や世界的な流れとなり、企業価値や株価を左右する時代にもなっています。

東都生協で「回収できるもの」があります!

未来のために、東都生協の組合員だからこそできる「身近な」取り組みがあります。回収ルールについて、改めて確認しましょう。



回収できるもの	内は回収率(2020年度)	何に再生されるの?	回収できないもの
牛乳パック、紙パック飲料や、ABパック(裏が銀色)など ●他社の商品、裏に銀紙でコーティングしているものもOK! ●開いて、軽く水洗いし、乾かして返却。	80.4%	紙製品の原料になります。 ●東都もーもーロール 東都もーもーティッシュ など	ヨーグルトの容器(3連カップを含む) ※主に上蓋付きの円柱の容器
商品案内&チラシ ●そのまま返却。	72.6%	再生紙などの原料になります。	東都生協からのお知らせ、OCR注文書など ※個人情報記載されているものは、ご自宅で適切に処理してください。
たまごパック ●そのまま返却。	紙製 69.2% 透明プラスチック製 57.9%	プラスチック製は、たまごパックの原料に、紙製は紙製容器の原料などにあります。	東都生協以外のたまごパック
リユースびん ●軽く水洗い、ラベル・キャップはそのまま返却! ※無理に取ると、びんに傷が入ることがあり、くり返し使用できなくなります。	64.5%	リサイクル洗びんセンターで洗浄して、大切に使用すれば20~30回使えます。 ●びんを、返却することで障害のある人々が自立を目指して働く作業所を応援できます。	リユースマークのないびん ※リユースマークは本ページ左下をご覧ください。
商品や商品案内のお届けに使用しているポリ袋 ●冷蔵品・冷凍品・青果・パンの透明なポリ袋。 ●商品案内の個包装ポリ袋(10月1回から一部センターで実施、12月2回より全センターで実施予定) ●ラベル部分を切り取って、汚れ、ゴミが入っていないか確認し、乾かして返却。	18.7%	袋類の再生原料になります。 ●単一素材を集めることで良質な資源になります。ペレットになり、再びプラスチック製品になります。	グリーンサポート・雑貨のポリ袋 冷凍商品や肉の包装袋 やトレイ、発泡トレイ
トマト箱、フルーツセット箱 ●たたんで返却。 ※再資源化を優先し、他のダンボールと混載のため、現在回収率を算出できません。		回収した箱は、ダンボールの原料にリサイクルします。 ※再資源化を優先し、他のダンボールと混載扱いとしているため、リユースはしていません。	箱企画のダンボール箱など

リユースマークはどこにあるの?

びん本体と商品ラベルを確認しましょう!



東都生協は循環型社会の実現を目指します!

3R活動の優先順位

- ①リデュース: ごみの発生を減らす
- ②リユース: 繰り返し使う
- ③リサイクル: 形を変えて再生利用する



東都生協で回収していないものは、地域の自治体のルールを確認して、ごみにしないで必ず資源にしましょう!

ペットボトル、アルミ缶、スチール缶は回収していません。