

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

# MOGMOG

2023  
No.464

CO-OP  
東都生協だより

# 2



今月の  
産地・  
メーカー

(有)舟形マッシュルーム

# 元気ですか!!

誰かに言ってあげよう、自分にも言おう

ありがとう  
50<sup>th</sup>

産地直結ひとすじ。いちばん頼れる生協に。

産直の東都生協



① 培地製造  
② 大きさ比較(各々、左がベビーベラ、右は通常サイズ)  
③ ホワイトマッシュルームのサラダ  
④ ブラウンマッシュルームのオムレツ  
⑤ マッシュルームの天ぷら  
⑥ 舟形マッシュルーム全景

## 大型マッシュルーム栽培の秘訣

目利きと経験がものをいう

大きいほど栄養価も高いの？  
色や大きさの違いによる栄養価の差はありません。マッシュルームはビタミンB1・B2などのビタミン群を多く含むほか、たんぱく質、うまみ成分のグルタミン酸や必須アミノ酸も豊富に含まれています。

同社では自社で加工事業も行っているため、規格外品のマッシュルームは生スライスや、乾燥、水煮製品などに加工しています。

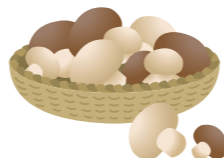
「ベビーベラ」は、周りのきのこを間引きして大きく育つ環境を整え、通常サイズよりも5日ほど長く生育。そのため大きくなって肉厚、熟成されたうまみと食感が両立しています。味のバランスが良いので、サラダにしてもソテーにしても、存在感のあるマッシュルームのおいしさが楽しめます。

しかし、大きくなって身の締まったマッシュルームを生産するには目利きと経験が必要で、ストレスは厳禁。ストレスによりかさが開いたり変形したりするからです。きめ細やかな温度管理・湿度管理が重要となるため、大きさと身の締まりを兼ね備えたマッシュルームは生産量もわずかです。

マッシュルームは、世界中で最も食べられているホエイナギのきのこで、生食できる唯一のきのこです。小さいサイズのものも食感や甘みに優れていますが、大きいほど熟成されてうまみが増すといわれています。

大きいほどおいしい!? マッシュルーム

熟成されたうまみをぜひ味わって!



# おいしい有機マッシュルーム 最上小国川の伏流水で育てました



(有)舟形マッシュルームの皆さん(左上 代表取締役社長 長澤光芳さん)

## マッシュルームひとすじ…(有)舟形マッシュルーム

(有)舟形マッシュルームは2001年、山形県最上郡舟形町で創業しました。夏は蒸し暑く、冬は2mを超える積雪もある土地柄ですが、最上川の支流である清流「最上小国川」のほとりで、甘みが特徴のホワイトマッシュルーム、風味が特徴のブラウンマッシュルームを生産しています。その他に加工品、直営レストランなど、マッシュルームの魅力を広く伝えるための事業も行っています。

## 良いマッシュルームのため、水と培地の質にこだわる

マッシュルーム生産では、培地(菌床)製造や栽培管理の際に大量の水を必要とします。(有)舟形マッシュルームはこの水にこだわり、最上小国川の豊富な伏流水を用いることで、味が濃く、身の締まったマッシュルームを育てています。

また、マッシュルームの菌糸はデリケートで機嫌を損ねると急に成長が悪くなるので、毎日根気強く向き合い、培地の質を保つことが重要になります。同社では、季節に合わせて水分量を変えるなど、環境による変化を見極め、常に安定した品質の培地にしています。コストアップになっても、栽培に化学肥料は使わず、植物性の肥料と天然由来の資材(コーヒー豆の搾りかすなど)のみ。ちなみに、栽培の終わった菌床は「完熟堆肥」として近隣の農家で二次利用されています。

## 有機JAS認証取得後も、栽培方法改善に努力

「創業時より化学合成農薬・化学肥料に頼らない栽培をしていたため、有機JAS認証はさほど難しいものではありませんでした。しかし一部の培地原料の変更が必要となり、1年間かけてテストを繰り返し、認証を取得。オーガニックとしての販売をスタートしてからも、栽培方法は常に改善しながら取り組んでいます」(有)舟形マッシュルーム取締役社長 長澤光芳さん



大きくて  
味わい豊か



## 有機マッシュルーム

- ベビーベラミックス150g (4~5個)  
2月4回 参考価格  
(特)378円 (408円)
- ホワイト100g  
2月4回 参考価格  
(特)198円 (213円)
- ブラウン100g  
3月1回 参考価格  
(特)198円 (213円)

## マッシュルームの栽培方法

1 麦わらに水を含ませ、栄養剤と一緒に混ぜて12日ほど発酵。

中心温度は85度にもなり、黄色いわらが赤茶色に。発酵熱で低温殺菌したら、菌床原料の完成。



2 マッシュルームの種菌を植え、2週間培養。

スポンジ状になったブラックビートモス®で覆い、20度台前半で菌糸を培養。



※湖沼などに数千年以上堆積していた腐植(植物)。土壌になじみやすく、土壌づくりに最適な資材。

3 室温を18度くらいに落とすと、菌糸が刺激を受けてマッシュルームの実を作り始める。

4 1週間くらいで収穫スタート。



旬のレシピ

# 元気ですか!!

誰かに言ってあげよう、自分にも言おう

誰かに会った時、「元気?」と声を掛けます。久しぶりであれば、その言葉に気持ちがこもります。

でも、コロナ禍では「元気?」と対面して言う機会も減りました。

メールや電話、オンラインができて、なんとなく寂しい…。

何よりも、自分の元気は大丈夫でしょうか。

今回は、元気のもとになる「生きる喜び、幸せを感じる時」を組合員、職員、産直産地の皆さんから伺いました。

## イギリス留学!

クラエ・ロナン・エルベ・アシルさん(板橋区)  
生まれて初めて自分の国、フランスを出て留学するためにイギリスに渡った時です。自由になったと実感しました。実は一度会社勤めをしましたが、思い切ってロンドンの音大へ留学をしました。ジャズ・ポップ科を専攻し、自分のしたいことができて、本当にうれしかったです。

## 代々の農業に励むこと!

三川舞さん(南どさんこ農産センター)  
夫の祖母が亡くなる時、「またすぐに、あなたたちの子どもになって会いに来る」という言葉を残しました。翌年、息子を授かり、今の幸せな日々と生きる喜びがあります。先日、学校で「いのちのまつり」という授業があり、小2の息子は「自分の命をご先祖様がくれた」ということを話したそうです。先祖代々という言葉通り、命を譲り受け、農地を譲り受け、家族を守り、家業を守り、安全・安心な顔の見える生産者として、農業に励むこと。私の活力です。

「人生の喜び、生きる活力はなんですか?」



## 家族そろってのご飯!

カヨウ ムネオ 嘉陽宗生さん(国立センター副センター長)

一番は家族そろって家でご飯を食べている時です。ささいなことでもみんなで大笑いしている時、幸せを感じます。昔は子どもが苦手でしたが、今は3人の子どもたちがけんかをしても仲の良い姿を見るのが楽しいです。共働きのわが家はできる人が家事をして、してもらったら「ありがとう」と感謝する。「おはよう」「行ってきます」などのあいさつをする。基本的なコミュニケーションを積極的に取る。そんな家族といることが幸せです。

## 生まれてきたこと!

ケンゴ 健吾さん(小平市)

今までで一番うれしかったのは、「生まれてきたこと」です。家族や友達…大切な人に出会えました。一緒に笑ったりしていると、心の底から幸せだと感じます。

あなたの、生きる喜び、笑顔になれる活力は何ですか?



## ベビーベラのセゴビア風

材料(2人分)

ベビーベラマッシュルーム 4個      にんにく 1/2かけ  
薄切りハーフベーコン 20g      塩・こしょう 小さじ1/4  
パセリ(刻み) 小さじ1      オリーブオイル 50cc

作り方

1. ベビーベラマッシュルームは軸を取り、軸をみじん切りにする。パセリ、ベーコンはみじん切りにする。
2. ボウルに軸とパセリ、ベーコンのみじん切りを入れ、混ぜる。
3. 軸を取ったベビーベラマッシュルームに(2)のをせる。
4. にんにくをみじん切りにし、オリーブオイルを入れたスキレットに入れ、中火で熱する。香りが立ってきたら弱火にし、(3)を入れ、塩・こしょうを振る。
5. ベビーベラマッシュルームが柔らかくなり火が通ったら出来上がり。

### マッシュルームの豆知識①

軽くタッチしてみて硬さのあるものは鮮度が良く、生食にぴったり。逆にフワフワしたものは熟成しているため、加熱調理がおススメです。かさの裏側のひだは、成長に伴って胞子を出すために黒くなりますが、傷みではないのでおいしく食べられます。マッシュルームは洗うと傷みが早くなります。冷蔵庫での保存は、長くても1週間程度。長く保存したい場合は冷凍庫へ。



### Attention, please!!

[アテンション・ブリーズ]  
マッシュルームはお好きですか?  
おススメのメニューはありますか?  
p.9のバズルの答えと一緒に送ってね。

## もう一品 おすすめ ベビーベラの肉詰め



作り方

材料(2人分)

ベビーベラマッシュルーム 4個  
合挽肉 100g  
玉ねぎ 1玉  
サラダオイル 小さじ1  
ナツメグ(お好みで) 少々  
塩・こしょう 各少々  
パン粉 大さじ1  
オリーブオイル 大さじ1

1. ベビーベラマッシュルームは軸を取り、軸はみじん切りにする。
2. 玉ねぎはみじん切りにし、サラダオイルをひいたフライパンで透き通るまで炒める。
3. ボウルに挽肉、軸のみじん切りと(2)を入れ、塩・こしょう、ナツメグを加えてよく混ぜる。
4. ベビーベラマッシュルームのかさに(3)を詰め、上にパン粉を振りかけてオリーブオイルを垂らし、パン粉を振った方を上にして天板に並べる。オーブントースターで焼き色が付くまで数分焼き、アルミホイルをかぶせてさらに10分ほど焼く。

### マッシュルームの豆知識②

マッシュルームの原産地は、ヨーロッパの草原地帯。やがてフランスで人工栽培が始まりました。当時は洞窟で栽培されていたが、この技術がオランダに伝わり次第に機械化が進みました。日本では80年ほど前に人工栽培がスタート。海外の技術を導入しつつ、独自の工夫を続けて現在に至っています。



## 周りの人の 元気も見守る!

家族や友人、身近な人など、あなたの周りにいつもと様子が違う、あるいはつらそうな人はいませんか？ 例えば…

- 表情が暗い
- 体調不良をよく訴える
- 仕事や家事のミスが多くなる
- 周囲との交流を避ける
- 早退、遅刻、欠勤・欠席が多くなる
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える



「そっとしておいたほうがいいかな」といった気遣いも時には必要ですが、まずは、気軽に「どうしたの？」と声を掛けてみましょう。悩んでいた、ストレスを抱えている時、人は孤立感を感じやすくなっています。「心配して声を掛けてくれる人がいる」ことは助けになります。また人に話すことで晴れることもあります。

## 1 information

東京都には、こころといのちの相談・支援東京ネットワーク（63機関）と連携した電話・ファックス・メール・SNS・対面相談などがあります。

悩み別相談窓口情報（厚生労働省ホームページ<https://shienjoho.go.jp>）なども検索してみてください。

相談できる所は、たくさんあります。悩んでいる本人が気づけないなら、身近な「あなた」が一緒に見つけてあげましょう。継続的に寄り添ってあげられる場合は、「いつでもそばにいること」を伝えてあげましょう。

## 相談された時、こんな風に答えてあげよう!

「最近元気がないから心配だったんだ」→心配してたことを伝える  
「そうだったんだ」「それはショックだったね」→否定せず、ただ聞く  
「とてもつらいね」「よく話してくれたね」→共感し、いつでも相談に乗ることを伝える

### そして、抱え込まない

相談した人も、された人も、お互いに抱え込んでしまうことがあります。悩み事の解決はそう簡単ではありません。友人・知人に相談して解決できなくても、アドバイスを求めることができる第三者がいることを覚えていてください。元気な心身なうちに、しっかりと心に留めておくことが非常に重要です。いざという時のために。

- 心療内科、カウンセラーに相談する。
- 保健所や保健センター、都道府県・政令指定都市に設置の精神保健福祉センターなどの相談窓口を利用する。
- いじめや不登校など学校に関係した問題は、都道府県や市区町村の教育センターなどに相談。

## 生きづらい時こそ、勇気を持って相談

- 電話相談「こころといのちのホットライン」  
（東京都自殺相談ダイヤル）TEL 0570-087478  
（年中無休 午前～午後5時30分）

- 「生きるのがつらいと感じたら…」  
窓口 相談ほっとLINE@東京  
（年中無休 午後3時～午後10時30分）



右の二次元コードをスマホで読み取り、友だち追加▶ LINE 公式アカウント

## 元気のモト、 ペット!

今や、ペットも大切な家族の一員です。一緒にいると心が和んだり、癒されたり、気持ちも温かくなります。ペットも毎日声を掛けられ、体を触れられ遊んでもらうことで安心し、幸せだと感じることであります。昨今、高齢者医療や福祉の現場でも、動物やペットと触れ合うことで心を癒したり、ストレスを軽減する効果があるといわれるアニマル・セラピーが広がっています。コロナ禍で改めてペットを家族に迎えた人もいます。ペットは心身を元気にするモトになります。

## ペットを飼うということは命を預かること

「ペットを飼う」ということは、生涯をかけてペットの命を預かるということです。人間はペットを選んでも、ペットは飼主を選ばません。単に「かわいい」というだけでペットを迎えると、現実の「生活」とのギャップに戸惑うことがあります。

最初は子犬、子猫でもあつという間に大きくなります。排せつや日常のしつけも必要です。毎日の散歩が必要な犬もいます。病気をしても人間のような保険は利きません。

そしてペットも高齢になり、確実に最期を迎えます。その瞬間まで介護をして看取る覚悟が必要です。それらのことを想像して、迎え入れる時は家族みんなが話し合い、責任をもって飼える環境を整えましょう。でも、共に生きる覚悟ができれば笑顔が増えること、間違いありません。



## 大切な家族(ペット)にも保険

新たな家族(ペット)に、万が一の事態が起こった時のために備えて保険も考えておきましょう。東都生協では、アニコム損保のペット保険を扱っています。

まずは、代理店までお問い合わせください。

〈代理店〉(株)東都ライフサービス  
(保険契約の締結の媒介を行います)  
フリーコール 0120-17-7625  
営業時間 9時～17時 土・日 年末年始は休業  
P2212-0043



新型コロナウイルスが流行し、命について、人生についてなど改めて考える機会が増えたように思います。生きる喜び、幸せは、何気ない日常の中に実はあると気付いた人も多いのではないのでしょうか。

人の優しさを感じることで人の心の痛みを救うこともあります。ペットとの触れ合いが活力になることもあります。今回の特集が、皆さんの心と体の健康を保つ一助になればと願っています。

参考/東京都福祉保健局ホームページこころナビ(東京都こころといのちのほっとナビ)、厚生労働省ホームページ(「心もメンテしよう ～若者を支えるメンタルヘルスサイト～」)「こころの耳」

# 心が弱ってきたら、メンテナンス

私たちの毎日がいつも笑顔であふれ、元気いっぱいだといいいのですが、そうはいきませんね。イライラしたり、無気力になったり、「プレッシャー」に押しつぶされそうになったりと、心が不安定になることも私たちの日常です。「心のメンテナンス」をして、不安定からの脱出方法を見つけておきましょう。

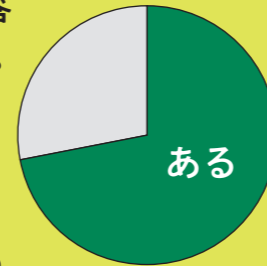


## 調査 日常生活で悩みやストレスはありますか?

72%の人が「ある」と回答  
(男性67.1%、女性77.7%)。

### 悩みやストレスの主な原因

- 自分の健康状態、病気や介護
- 家族の健康状態、病気や介護
- 自分の仕事 など



(厚生労働省:令和3年度 健康実態調査結果)

ストレスを見過ごして頑張り続けると、けがや病気、事故のもとになります。自分を守るために、家族のためにも早めのメンテナンスです。

## ストレスは「ある」もの。 だからうまく付き合う



好きなことをして  
エネルギーをためよう!!

一体、ストレスとはなんなのでしょう。厚生労働省のホームページに「心が感じるプレッシャーのこと。うまくやろうとする気持ちがあるから、ストレスを感じる」とあります。

つまり、ストレスは完全な悪者ではなく、集中力とやる気を高める要素にもなります。試験、試合、商談、プレゼンテーションなどには、適度なストレスは必要なのです。

多過ぎず、少な過ぎず…だから、うまく付き合う。

ただ、付き合う方法は人それぞれです。なので、本誌『MOGMOG』編集委員のストレスケア方法をご紹介します。

泣ける! 映画や漫画で  
デトックス

スポーツ観戦

いつもと違う場所に行く  
旅行でも、近場でも

料理をして、ふるまう  
そば打ちもいい、おいしさをシェア

編み物、ヨガ、ダンス、釣り、習字など、  
趣味に集中する

他にも…  
●カラオケで歌う ●日の光を浴びる  
●散歩(ウォーキング)をして深呼吸  
●コンサートや観劇 ●サウナでととのう

たまには心をリセット  
しましょう。



### A~Eの順に並べてできる言葉は?

ヒント: デイジーに似たハーブ。お茶やアロマで人気。

1	4	6		11
E				B
	5		9	
2			C	10
		7		
3				
		8		
	A			D

#### タテのカギ

- 2 不意に、唐突に、の意味。【○○○雨】
- 4 足の保護・保温をするフットウェア
- 6 タコだけかと思ったら、イカも出す!
- 7 ハエに似て、ハエより大きく、人を刺す昆虫
- 9 ラクダの毛を原料とした織物。このコートは高級品
- 11 「決まり○○○」「歌い○○○」「殺し○○○」

#### ヨコのカギ

- 1 明るさの単位。lxで表す
- 2 「犬が○○向きや尾は東」
- 3 緑日の定番。甘くて大きいけどすぐなくなる!
- 5 金銭を少しずつ積んで蓄えること。「定期○○○○」
- 8 「マリッジ○○○」「マタニティ○○○」
- 10 主○○と脇○○

正解者から抽選で、10人の方に図書カードをプレゼント!

発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

MOGMOG ホームページからも応募できます!  
<https://www.tohto-coop.or.jp/mogmog/>

クイズの答え、おたより、写真、イラストなど、はがきまたは、ホームページから送ってね。上記アドレスあるいは、右の二次元コードからアクセスしてください。

はがきて応募する場合は、下記の内容を書いて送ってね。

- クイズの答え
- 住所/氏名(お子さんの場合、年齢または学年)/組合員コード/ペンネーム(希望の方)
- マッシュルームは好きですか? オススメのメニューは?
- 「食の未来づくり運動」のために「私にできること」「私の宣言」をお願いします。
- 東都生協50周年へのメッセージ、特集など各記事への感想、イラスト、写真など。

※おたよりや個人情報は、『MOGMOG』(インターネット含む)でご紹介する場合がありますが、編集目的以外での使用はいたしません。(おたよりは、リライトして掲載する場合があります)  
※おたよりへの個別回答は行っておりません。

1月号の答えは、「B.D.F.G.H」だよ  
締め切りは2月22日(水)の消印まで有効。

あて先 〒156-0055 世田谷区船橋5-28-6  
吉崎ビル4階「MOGMOG」係

**Q**「東都マヨネーズ」の原材料に、たんぱく加水分解物が含まれているのはなぜですか。できれば省こうと思っています。

**A**たんぱく加水分解物は、たんぱく質を分解したもので、添加物ではなく食品原料になります。

たんぱく質は分解されて最終的に約20種類のアミノ酸になりますが、その一つであるグルタミン酸ナトリウムに、私たちはつまみを感じます。「東都マヨネーズ」原材料のたんぱく加水分解物は、「じゃがいもたんぱく」と「オートたんぱく」を加水分解したものを0.4%程度配合し、味に深みを加えています。

たんぱく加水分解物に問題があるとしたら、加水分解を塩酸で行った場合です。塩酸で分解をすると発がん物質(クロロ

プロパノール類)を生成することがあります。この濃度が1ppm以下なら問題はないのですが、十数年前の厚生労働省の調査では輸入魚醤(ナンプラー)やりんごしょうゆなど、しょうゆ風加工品で基準超過が見られたことがありました。しかし、だし・エキスメーカー、たんぱく加水分解物メーカーの商品に問題はありませんでした。

ちなみに、しょうゆやみそも、麹菌がたんぱく質をアミノ酸に分解することでうまみを感じます。昆布だしのうまみは、加熱分解によってできるアミノ酸のうまみです。

分解するたんぱく質の種類によって、アミノ酸のうまみにそれぞれたんぱく質特有の風味が加わります。かつおエキスやチキンエキス、ポークエキス、魚介エキスなどの味が異なるのは、魚や畜肉はイノシン酸、しいたけはグアニル酸、魚介はコハク酸などのうまみが加わるからです。

また、つまみには植物系のグルタミン酸、アスパラギン酸、魚・肉系のイノシン酸、きのこ系のグアニル酸、魚介系のコハク酸の5種類があり、これらをブレンドすることで味に深みが生まれます。東都生協のメーカーは、「いわゆる化学調味料」を使わずに、エキスや、だしを含むたんぱく加水分解物を組み合わせて味を作っています。

一部のたんぱく加水分解物は製造方法に注意が必要ですが、多くは加熱でうまみを抽出する「だし」や「フイコン」と同様安全です。東都生協では製造方法やクロロプロパノール類の管理・確認も行っていることをご理解ください。

**Q**東都生協に意見や要望を伝えるにはどうしたらいいですか。

**A**ご意見、ご要望は「ひとこえ生協」にお寄せください。

毎月4回の商品案内『sanbonsu gi(さんぼんすぎ)』P.2下の記入欄にご記入の上、切り取って供給担当者へ渡しただくか、東都生協のホームページ(<https://www.tohto-coop.or.jp/>)の上のヘッダーメニューにある「ひとこえ生協」を押し、入力フォームにご記入の上送信してください。

「sanbonsu gi」の掲載は月1回ですが、ほかの紙にメモをして提出してください。でも結構です。その際はセンター名、班名、お名前、回答の要・不要も忘れずにご記入ください。

**こだわりの食べ方**

**トマトジュースは好きですか? 飲み以外に利用しますか?**

- トマトジュースは、パン朝食の時に「炭酸・酢・アマニ油」(各1滴)を入れて飲みます。 小金井市 星野 浩貴
- サバ缶にトマトジュースを入れて煮ます! おいしいですよ。 横浜市 波利摩 憲子
- 果物と一緒にジューサーにかけて、お肉や白身の魚を煮る時や、ホットケーキのお水代わりに入れたりします。 杉並区 うさぎちゃん
- ストレートで飲んだり豆乳に割って飲んです。 文京区 わっきー
- 苦手な子どもたちには、白身魚入りのリゾットなどに! 小金井市 さち
- お弁当の野菜不足を補ったり、非常食としてストックしています。 足立区 古山 由江
- そのまま飲んだり、カレーやスープ、煮物、炒め物などに入れることが多く、レモネードと合わせるのも好きです。 町田市 おかわり

**Q**東都生協の人気商品に興味があります。「おかずキット」の人気商品を教えてください。

**A**「おかずキット」に興味を持っていただきありがとうございます。2022年度上半期(2022年3月4回~2022年9月3回)利用実績の人気商品は左記の通りです。

第1位 酢豚  
第2位 豆腐と牛肉のすき焼き風卵とじ  
第3位 八宝菜(産直豚肉使用)  
第4位 牛肉と根菜の炒り煮  
第5位 産直鶏肉と大根の五目煮

簡単に手作り感のあるおかずが完成!

「おかずキット」の人気商品を教えてください。

「おかずキット」に興味を持っていただきありがとうございます。2022年度上半期(2022年3月4回~2022年9月3回)利用実績の人気商品は左記の通りです。

第1位 酢豚  
第2位 豆腐と牛肉のすき焼き風卵とじ  
第3位 八宝菜(産直豚肉使用)  
第4位 牛肉と根菜の炒り煮  
第5位 産直鶏肉と大根の五目煮

**おたよりしょうかい**

- 大豆を使った代替肉をもっともっと普及させたいです。 北区 重松 和子
- 11月・12月合併号の特集記事「それはごみですか?」は、分かりやすく良かったです。繰り返しの啓蒙が大事です。 狛江市 ペケ子
- 「ごみって何でしょう?」...。トイレトペーパーの芯も売れると聞きました。リサイクルが簡単にできればいいな。 足立区 沢藤 なみ
- 子育てはとっくに卒業しましたが、「真っ最中の方々のお手伝いができたら幸せ!」と思い、小さな活動をしています。 府中市 おーらまむ
- 暮らしに役立つ情報が多いので、楽しく読んでいます!週に1度、「冷蔵庫祭り」と称して残りものだけでメニューを考えます。まずは、わが家からフードロスゼロ! 小金井市 なかゆう
- 親子で楽しめる季節のイベント情報を盛り込んでほしい。 豊島区 中島 文江
- 「おかずキット」の感想を読み、八王子市・チョコさんに同感。私もコスパを考えると考えてしまいます。 大田区 コーヒー
- 21世紀は食の奪い合いになると、30年前、セミナーで教わりました。今、災害や戦争が起こり、絶滅しそうです。 板橋区 中口 えり子
- 東都生協の皆さんが、日用雑貨の中で重宝しているモノなどを聞きたいです。ちなみに私は重曹。いろいろ試しています。 杉並区 玉川 典子
- 『MOGMOG』の季節を感じる表紙がとても好きです。 川崎市 よっちゃん
- 食品添加物のカラメルが気になっていましたが、「おしえてQ&A」を読んで納得しました。 西東京市 石井 洋子

## バスで行く 第18回 埼玉産直センター収穫祭

11月12日 第2地域委員会

3年ぶりの埼玉産直センター収穫祭の開催にあたり、とても良い収穫祭日和の朝、渋谷、新宿の2カ所からバスで出発。

行きの中では「産地訪問のしおり」を配布し、学習交流も! 「好きな野菜料理は?」というお題には、「ゴーヤとバナナと牛乳で作るスムージー」「長ねぎをバターで炒めてとろけるチーズを入れたオムレツ」「レンコンのきんぴら」「大根ステーキ」など個性満載のメニューが続々…大いに盛り上がる中、現地に到着しました。

畑へ案内された参加者は、大根・にんじん・白菜・長ねぎ・キャベツなどの作物から自分で選べたので、産地の方にコツを教わりながらたくさん収穫して、大満足でした。会場では他にも野菜の販売があり、みんな両手にあふれるほど野菜を購入して帰路に就きました。



収穫し持ち帰ったかぶは、皮をむいてくし切りし、オリーブオイルで焼いて岩塩で食べました。とてもジューシーでおいしく、家族にも大好評でした!

参加者の感想から

感染症対策が取られたため収穫体験と野菜販売のみになり、生産者との密な交流ができなかったのはちょっと残念。次回に期待しています。

※第9地域委員会からも収穫祭に参加しました。

## 心を元気にする! 「色彩ぬり絵セラピー」

11月29日 南中野ブロック委員会

東都人材バンクの青山恵理子さんに、ぬり絵から今の気持ちを引き出すことを教えていただく講座。1枚目は「オーラぬり絵」、オーラの色は自分を取り巻く環境や関係を表します。人物(自分)から塗るかオーラ(周囲)から塗るかで、気持ちや性格(内面)も分かってしまうそう。確かに、同じ絵も塗る色で全く違う印象に! 2枚目は花束、鳥、月など絵それぞれに意味があるぬり絵から、今塗りたい絵を選んで彩色。あつという間に塗る人、細かく塗りつぶす人、色を重ねてオリジナリティを出す人…塗り方もタッチもさまざまです。最後に2枚を見比べて、青山さんが解説。参加者からは「色を塗るだけでいろいろ分るとは!」「内面を当てられた感じで楽しかった」などの感想が。明日、皆さんが塗る色は何色になるでしょうか。



## インフォメーション



理事会報告  
(抜粋)

- 2022年度第7回定例理事会 2022年11月17日開催
- 【審議事項】●2023年度理事会等日程(案)と第50回通常総代会日程(案)確認の件
- 第19回東都生協平和のつどいの開催および実行委員会設置の件
- 第49回通常総代会議案(定款の一部改正の件)
- WFO限定ポイント制度規程(一部改正の件)
- 供給専門職員就業規則制定の件
- 【報告事項】●2022年10月度決算報告
- 各部署業務報告
- 組合員活動委員会報告
- 商品活動関連報告
- さようなら! 第46回国会請願署名およびリサイクルル洗びンセンター支援募金の件
- 2022年度上半期の内部統制進捗報告に関する件
- 子会社に関する報告の件

## 11月のわたしたち

2022年11月20日現在 ※[ ]内は前年比

★組合員数	257,274人	[99.7%]
加入	5,184人	[95.6%]
脱退	5,090人	[81.3%]
★総事業高	23,022,752千円	[94.4%]
共同購入事業	22,079,694千円	
弁当配食事業	253,289千円	
生活文化事業	138,794千円	
生活支援事業	46,735千円	
その他事業	504,240千円	
★出資金	6,744,742千円	[101.1%]
★1人あたりの出資金	26,216円	[101.4%]
★1人あたりの利用高	6,082円	[99.5%]

今後の理事会日程(予定) 2月16日(木)、3月16日(木)

## 4月1日から商品案内Sanbonsugiの遺伝子組換え表示が変わります

2023年4月1日に改正・施行される食品表示法における食品表示基準の「遺伝子組換え表示制度」について、「遺伝子組換えでない」などと任意表示するための要件が、厳格化されます。大豆とうもろこしの2品目は、これまで「意図せぬ混入率5%以下」が許容されていましたが、改正後は「不検出」であることが、任意表示をする際に必要となりました。

これにより大豆・とうもろこしを原材料とした豆腐、納豆、豆乳、みそ、しょうゆ、コーンスターチ、その他関連商品の表示に、大きな影響が生じると考えられます。

任意表示基準の厳格化により、多くの食品製造事業者が予期せぬ混入リスク回避のために、これまでの包材の任意表示をやめたり、証明書(分別生産流通管理証明)を提出できなくなるなどの問題も想定されます。今まで東都生協の商品案内で表示していた「組換え不使用」のマークを付与できない商品が増えるなど、現行のマークでは対応しきれない商品の増加も予想されるため、改めて表示に対する考え方を整理し新たなマークを策定することになりました。

新たな表示マーク設定に当たっては、組合員が商品を選択する際に認知しやすく、理解しやすいもの(区分方法・表示方法・マークの数)などを重視し、事前に組合員(商品モニター)アンケートも行いました。



## 「新たな遺伝子組換え表示マーク」は以下の4つ

No	新たな遺伝子組換え表示マーク	原料調査の対象となる商品	原料管理状況
1	組換え分別管理 新設	食品表示法で定めた8作物33加工食品群の表示対象品目および日本生協連任意品目が主原料(原材料の中で水を除く重量割合が上位3位かつ5%以上)の商品。	使用している全ての原料(添加物含む)が、遺伝子組換えの混入を防ぐため「分別生産流通管理」されていることが確認された場合。 ▶全ての原料が分別生産流通管理されている
2	主組換え分別管理 新設	食品表示法で定めた8作物33加工食品群の表示対象品目および日本生協連任意品目が主原料(原材料の中で水を除く重量割合が上位3位かつ5%以上)の商品。	微量原料※以外は遺伝子組換えの混入を防ぐため「分別生産流通管理」されていることが確認された場合。 ▶主原料は分別生産流通管理されている
3	主組換え不分別 継続	食品表示法で定める義務表示品目および日本生協連任意表示品目を主原料(原材料の中で水を除く重量割合が上位3位かつ5%以上であれば主原料と見なす)に使用している商品。	上記の主原料について、遺伝子組換え原料と非遺伝子組換え原料とが分別管理されていない場合。 ▶遺伝子組換え不分別の主原料を使用
4	組換え表示対象外 新設	食品表示法で定める義務表示品目および日本生協連任意表示品目を全ての原料に使用していない商品。	使用している全ての原料(添加物含む)が、食品表示法で定めた表示対象品目と日本生協連任意品目を使用していないことが確認された場合。 ▶遺伝子組換え対象品目を由来とする原料を使用していない

日本生協連ガイドラインの任意表示品目:「しょうゆ(脱脂大豆・丸大豆)」「大豆油、なたね油、綿実油、コーン油(食用植物油の表示で上記原料が含まれる場合も含む)」「コーンフレーク」。ただし調味や油調目的で使用した場合は、表示対象外。  
食品表示法で定める義務表示品目:東都生協ホームページをご確認ください。



東都生協では、今後も法的に表示義務がない原料についても商品案内『Sanbonsugi(さんぼんすぎ)』で表示し、組合員の皆さんにできるだけ多くの情報を提供し、選択の目安にいただけるよう努めます。これからも、できる限り遺伝子組換え食品を使用しない商品をお届けするために産直産地・メーカーとも協力・連携しながら日本の農業を応援し、国産原料や国内製造にこだわった取り組みを進めていきます。

## 住所不明組合員のみなし自由脱退手続きに関する公示

定款第10条第2項に基づき、住所の変更届を2年間行わなかった組合員は脱退の予告があったものとし、「みなし自由脱退対象者」とさせていただきます。

(今回のみなし自由脱退の条件) 2020年1月に投函した東都生協からの郵便物が宛先不明で返送された方で、東都生協事業の利用実績のない組合員。今回の対象者となっている方は、2023年3月20日をもって「みなし自由脱退」として脱退手続きをさせていただきます。お心当たりの方は、至急東都生協までご連絡ください。なお、みなし自由脱退手続き後にお申し出があった場合は、出資金を返還させていただきます。 2022年12月20日 東都生活協同組合 理事長 風間 与司治

お問い合わせ システム部 システム運用グループ 電話 03-3329-4927 午前9時~午後5時(火曜~土曜・祝日も可)

## 第1回総代会議

~方針の定期点検と「組合員の新たな活動スタイル案」の議論~



第48回総代会で決議された方針に基づく活動事業の中間報告と、次年度の方針づくりに向けての議論を行う総代会議が、11月25日から5日間の日程で、集会型、オンラインと合計10回、開催されました。今年度は、組合員の活動スタイルについての見直し議論を進めることが総代会で確認されたことを受け、この間ブロック委員会などの活動団体や総代(昨年度)へ年度へ説明会を開催し、意見交換会を行ってききました。

組合員活動の参加をより豊かに広げていくために、目指す姿を「興味関心のあることとゆるやかにつながり、地域と組合員のくらしに寄り添う活動」として、いただいたご意見を踏まえて検討を重ね、課題解決のための新しいスタイルとして提案しました。現在の活動形態の一本化と1人から活動できる新しいスタイルへの変更です。そのためブロック委員会規約の廃止や活動費などについての説明と意見交換を行いました。

「活動イメージがわからない」「実際にやってみて、修正していけばよいのでは」「なぜブロック委員会をやめなさい」といえないの「ものづくりが得意。そういう人ができることがあるのか」など、総代の立場や活動経験によって、さまざまな質問・意見が出ました。

総代の皆さんからいただいた意見を反映し、今後の総代会議へ提案していきます。「第1次議案書」(2月6日~10日配布)で皆さんからの声も集めています。



11月25日シアター1010での総代会議の様子

# 食の未来づくり運動

## 私の宣言

若い生産者さんを応援のため、青果セットを登録。メッセージも出すようにしています。  
(葛飾区 不破 由紀子)

食物に感謝し、食べられる部分は全ていただきます。  
(世田谷区 友永 節子)

行動目標  
**1**

食料自給率の向上

行動目標  
**2**

日本の農業を元気に

年に1度は、生産者との交流や生産を支援する取り組みに参加しよう

行動目標  
**3**

持続可能な社会に向けて

## 北海道枝幸漁協とオンライン交流会

# 「おいしい海の幸でつなぐ笑顔 ～北海道枝幸町ヘジャーニー～」



2022年11月19日、北海道漁業協同組合連合会(北海道ぎょれん)・枝幸漁業協同組合(枝幸漁協)の女性部とのオンライン交流会を開催。枝幸町の気温は7度、画面からでも厳しい冬の様子が分かりました。参加者には事前に資料と試食品を送付し、午前(56組112人)・午後(38組76人)が参加しました。

## 参加者の声

枝幸の方々に親近感が沸き、ますます枝幸が好きになりました。  
小さい子どもと自宅で参加できたのが良かった。

### ●ほたて

ほたて漁船の見学とほたてを漁獲する際に使用する八尺(大きな熊手のようなものに袋網を付けたもの。海底を引っかきほたてを漁獲する)の説明。1日7～8トンのほたてを漁獲するそうです。

枝幸産のほたては殻が薄いので、稚貝を地まきして4年目に獲るまで、貝柱に栄養がたっぷり蓄えられます。また、漁港近くの加工場で新鮮なまま処理をします。



### ●鮭

秋は脂ののった「秋鮭」を漁獲し、新鮮なうちに漁港で加工します。いくらは皮が薄く、口の中でとろけてしまいそうな食感が特徴です。

枝幸漁協では、遡上(回帰)した鮭の卵からふ化した稚魚を毎年2,000万匹放流する秋鮭の増養殖事業を手掛けていることも紹介されました。

また、「切り身しか知らない子どもたちに向けて」と、女性部の方による「秋鮭のさばき方」が披露されましたが、おとなたちも「鮭は捨てる部分がほとんどない」ことを改めて学びました。



### ●試食品



10分の休憩を利用して各自で試食の準備。事前に提供された「北海道枝幸産秋鮭と昆布の炊込ごはん」「北海道枝幸いくら醤油漬」を使って、きのこや錦糸卵、のり、青ねぎをのせ、オリジナリティに富んだどんぶりが出来上がり、全員で「いただきます!」。

子どもたちのパクパクとおいしそう姿が画面越しに見えました。

### 「枝幸魚つきの森」

東京都協と北海道ぎょれん・枝幸漁協では、2007年6月に、「枝幸魚つきの森 植樹協議会」を発足させ、植樹活動や料理教室などで交流を深めています。

「魚を増やしたければ、山に木を植えなさい」という先人の教えがあり、山からの栄養が海に流れ込むことでおいしい魚介類が増えるといわれています。そこで、枝幸町ではケヤマハンノキなどを植樹しています。

枝幸町の8割は森で、17本ある川の水はオホーツク海へ流れます。



## 女性部の皆さんに

### Q: いくらしょうゆ漬けの作り方は?

→しょうゆを水で薄め、酒と顆粒だしを加え一晩漬ける。しょうゆに1時間漬けるだけでもOK。  
※処理する際にアニサキスがいないかを注意!

### Q: 鮭の切身のおいしい食べ方は?

→塩焼き、塩こうじ焼き、しょうゆこうじ焼き、しょうゆ焼き(しょうゆと水/昆布や顆粒だしを加えてもいい)  
※焦げやすいので弱火でじっくり焼く。

### Q: 塩鮭の塩が強い時の塩抜き方法は?

→薄い塩水に入れて数時間漬ける。水っぽくなるので、酒を少々入れる。  
※粕漬けの粕に挟んで抜く方法もある。

### Q: おいしい殻付きのほたての食べ方は?

→殻に一口大に切ったほたてを戻し、水(大さじ3)を加えてグリルで焼く。仕上げにめんつゆを少々。

漁師の冬の保存食「飯寿司」も紹介。木だるに鮭の切身と野菜(キャベツ、大根、にんじん、しょうがなど)を入れて40日ほど漬ける発酵食品。



オンライン交流会でしたが、現地北海道の「今の姿」を見ることができました。Q&Aでは、他にもほたての殻の使い道など、さまざまな質問が出されました。親子でも参加できる交流会の一つとして、今後も続けていきたい企画です。



## 公募作品より選ばれた「50周年記念ロゴマーク」が決まりました!

作品に込めたメッセージ 5つの星は、私たち組合員が毎日食べる産直の野菜・果物・牛乳・お肉・魚介を表し、矢印は未来へつなぐバトンであり、組合員と生産者の思いが常に行き来している象徴です。

### 今月のつづき

東京都協50周年へのメッセージをつづやきます! 結婚して東京に住み始めたある日、駅商店街の脇道に野菜を並べる軽トラックがあり、緑色のエプロン姿の人から声を掛けられました。一つひとつの商品のこだわりや産地のことをうれしそうに説明してくれ、その熱心さに心を動かされて後日、加入しました。あの「出会い」に感謝!(S.N)

お問い合わせ 組織運営部  
☎ 03(5374)4756

月曜～金曜: 午前9時～午後4時  
E-mail: kumikatsu@tohto.coop

〒156-0055 東京都世田谷区船橋5-28-6 吉崎ビル4階

産地直結ひとすじ。いちばん頼れる生協に。

今月の表紙: チョコレートには、血圧を下げるなどの健康効果が期待できます。



東京都生活協同組合