

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

MOGMOG

2023
No.466

▲▲▲
CO-OP
東都生協だより

5

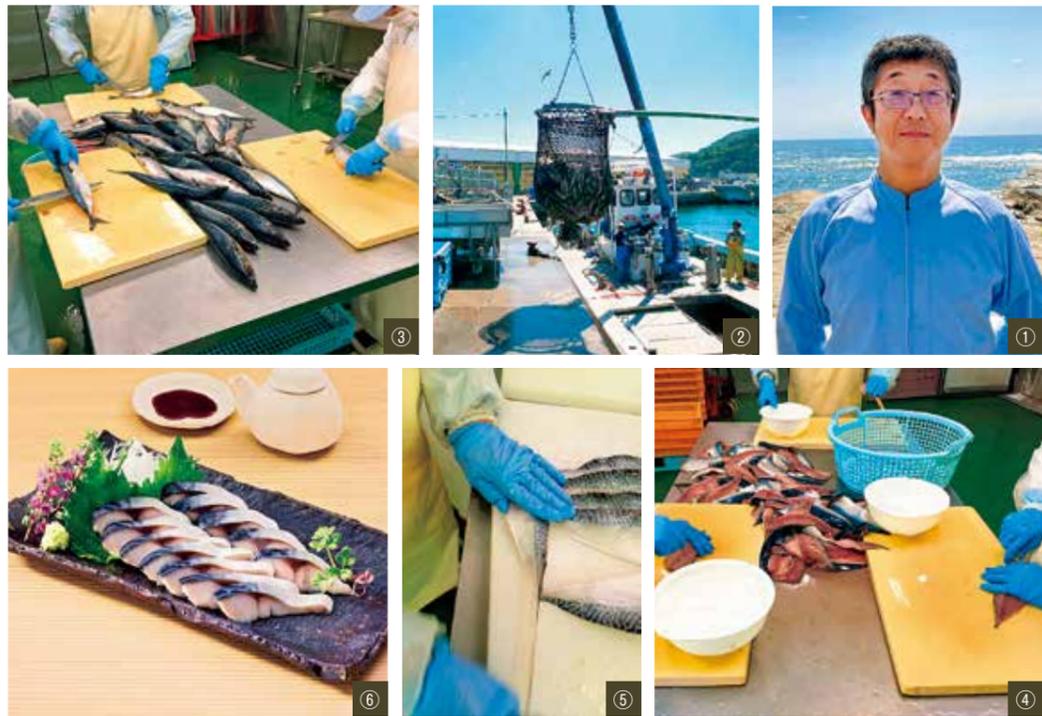
●
**食品表示、
正しく知って賢く選択!**

今月の
産地・
メーカー

千倉水産加工販売(株)



産地直結ひとすじ。いちばん信頼する生協に。
産直の東都生協



①安西工場長 ②さばの水揚げ ③三枚おろし
④骨抜き作業 ⑤薄皮むき ⑥しめさばの皿盛りが完成

一尾一尾手作業で「東都しめさば」を仕上げる

ほどよい脂のりのさば

酸味を抑えたまろやかな調味酢

製造工程

1日目:原料のさばを三枚におろし、腹骨除去、塩水漬け、刺し骨(縦骨)抜き、再度一晚塩水に漬ける。



2日目:塩水漬けされたさばを水洗いし、酸味の強い一番酢で約20分しめ、調味酢で一晩漬け込む。



4日目:包材に1枚ずつ入れ、熱シール、賞味期限と規格の印字をして箱詰め。その後、工場から倉庫に移して保管、注文に合わせて出荷・納品。



3日目:さばを漬け酢から出して薄皮をむく。1枚ずつ個包装後に真空包装して重量選別。選別後はサイズごとにパットに並べて凍結庫に入れ、一晩かけて凍らせる。



安西工場長
から一言

「一般的には大きな骨は酸味の強い酢に漬けることにより軟らかくなるため、カマの下から3本ぐらいしか抜き取りませんが、弊社では手作業で10本近く抜き取ります。骨を抜くことで、酸味を抑えたまろやかな調味酢でおいしく仕上げる事ができるのです」

「東都しめさば」ができるまで
しめさばの原料は、脂のりが最も良くなる10月から翌年2月までに水揚げされた真さばです。これを一尾一尾手作業で、大きな骨を抜いて食べやすくし、千倉水産加工販売(株)が独自に調合したまろやかな調味酢(隠し味にりんご酢を使用)に漬けています。

4日かけて「東都しめさば」を製造しています



千倉工場スタッフのみなさん

今月の産地・メーカー 千倉水産加工販売(株)

主に三陸沖～銚子沖で漁獲された魚を加工

千倉水産加工販売(株)は、房総半島の先端・南房総市千倉町と宮城県女川町に自社工場を置き、原料買い付けから製造までを一貫して行う水産加工品製造販売会社です。原料は、主に黒潮(暖流)と親潮(寒流)のぶつかる三陸沖～銚子沖で漁獲される魚。暖流と寒流の潮目となるこの海域はプランクトンが豊富で、これを求めてさばだけでなくさまざまな魚が大量に集まるため、世界三大漁場の1つにも数えられています。

同社は「しめさば」や塩干などの水産商品を通して、2003年の企画から東都生協と取引をスタート。最初はナショナルブランド商品だった「しめさば」は組合員の人気が高かったため、2014年から東都生協プライベートブランド「わたしのこだわり」商品となっています。

日本近海の漁獲高激減の波は「しめさば」にも…

もともと東都生協が扱っていた千倉水産加工販売(株)の「しめさば」の中でも、「昆布炙」はカナダ産さばを使用していました。その後、カナダの水揚げ減少を受け、「しめさば」「あぶり焼き」と同様、国産さばで「昆布炙」を製造することに決めて以降、同社は国産原料にこだわり続けてきました。原料仕入れは、多くの水揚げがある三陸で地の利を生かし、女川工場長が担当。また三陸ものを含め、銚子の水揚げについても事前にサンプルを取り、1尾当たりの大きさや脂のりの検品を行ってから買付けしています。

しかし2022～2023年は、良質のさばが水揚げされる10月～2月の期間に「しめさば」に使用できるサイズのさばはほとんど水揚げがなく、大きなさばが漁獲できたのはわずか2～3日という状況でした。海流の位置が沖合に移動したとも言われていますが、詳しい原因はわかりません。また漁師の話によると、さばが豊漁だといわしが獲れず、いわしが豊漁だとさばが獲れないということです。

メーカーからのメッセージ

報道でもご存じの通り、日本近海で漁獲されるさんま・さばは危機的状況になっています。海外でも漁獲量が減少し、北欧あじに至っては、2023年度は禁漁になりました。とはいえ、当社は通年販売ができるように原料調達に追われながらも何とか続けてきており、この度は国産のさばに脂質に近いアイルランド産を使用し、それぞれ「しめさば」「昆布炙」「あぶり焼き」の3種類が6月から新登場の予定です。アイルランド産はノルウェー産に比べ、国産さばに近い脂質で食べやすいので、ぜひご利用ください。(古川信利さん)



わたしのこだわり

東都しめさば

1枚80g 5月4回参考価格498円(税込537円)



しめ鯖(まろやか風味)

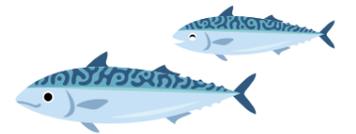
1枚110g 6月1回参考価格395円(税込426円)

旬のレシピ

さばの旬はいつ?

太平洋海域で漁獲されるさばは秋が旬で、「秋さば」と称されています。脂ののっておいしいので、「他の人には食べさせたくない」という意味のことわざがあるほどです。

また、九州沿岸で漁獲されるさばは冬が旬。冬季に水揚げされたさばは「寒さば」とも呼ばれます。もちろん脂ののっています。



「東都しめさば」を使った押し寿司

ラップを使えばカンタン!

材料(押し寿司1本分)

- 東都しめさば 1枚
- ご飯 1.5~2合
- 東都すし酢 大さじ2 (または合わせ酢: 酢大さじ2、砂糖大さじ2、塩小さじ1)
- 大葉 3枚
- 白ごま 少々

作り方

1. 巻きすにラップを広げて敷き、しめさば(尾を少しカットして形を整える)の身側を上にして、ラップ中央に載せる。
2. ご飯にすし酢と白ごまを混ぜて酢飯を作り、(1)の上に大葉・ご飯の順に載せる。

3. 上下からラップで(2)を包み、次に左右の両端を重ねる。
4. (3)を巻きすで四角く巻く(手を「コの字」にすると四角く巻きやすい)。さらに両手をコの字にして上から軽く押し込む。
5. 巻きすから出し、ラップのままお好みの大きさにカットする。



Attention, please!!

【アテンション・プリーズ】
しめさばはどのように食べますか?
食べる時の付け合わせは何ですか?
p.9のパズルの答えと一緒に送ってね。

食品表示、正しく知って賢く選択!

食品表示には義務と任意があり、任意表示は2023年4月1日から新制度に!

一食の安全を確認して食卓へ

食品の原材料の多くを海外に依存し、多種多様な加工食品がある中で、食品の内容を正しく伝えるために食品表示があります。食品表示を知って食を選択する目を養いましょう。

まずは、食品表示の基礎知識をセルフチェック!



MOGMOG版 食品表示検定



〇か×で答えてね!
さあ、はつけよう!

第一問 容器包装されていない生鮮食品(野菜や魚肉製品)売り場の立て札も食品表示である。



第七問 食品に食品添加物を使用した場合や使用する原材料に食品添加物が含まれている場合は、例外なく、全ての食品添加物の物質名を表示しなければならない。

第八問 賞味期限は、生鮮品や弁当・総菜など、劣化が早い食品に表示が義務付けられている。



第九問 栄養成分は、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物およびナトリウムの順で表示する。ただし、ナトリウムは食塩相当量に換算して表示されている。

第十問 輸入加工食品は、原料の原産地を表示しなければならない。



第二問 食品表示法は食品全般を対象とし、生鮮食品、加工食品(酒類も含む)だけでなく、いわゆる健康食品のサプリメントも対象となる。



第三問 しょうゆの食品表示に記載する原材料の大豆は「遺伝子組換え表示」が義務付けられている。

第四問 食品表示に使う文字の大きさは、容器包装の面積に応じて決められている。

第五問 容器包装された加工食品で、表示義務のあるアレルギー(特定原材料)は、卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生の7品目である。



第六問 食品表示は、食品原料と食品添加物を分けて表示しなければならない。



いくつできたかな?
「幕下」だよ!

解答欄

一
二
三
四
五
六
七
八
九
十

解答と解説は次のページへ!

もう一品 おすすめ



材料(4人分)

- 東都しめさば 1枚
- 大葉 5枚
- みょうが 2個
- かいわれ大根 1/2株
- お好みのタレ(ポン酢、大根おろし、わさび醤油、ごまドレッシングなど)適量

さばの栄養価について

さばは良質なたんぱく質と脂質が豊富。脂質は100g中なんと26.8gも含まれています(五訂栄養成分表より)。さらにその脂質はEPAとDHAをたっぷり含有! DHAは悪玉コレステロールを減らし、脳を活性化する作用があり、EPAは中性脂肪を減らし、血液をサラサラに保ちます。生活習慣病予防のためにも、ぜひさばを召し上がれ!



しめさば 香味野菜あえ

作り方

1. 大葉、みょうがはそれぞれできるだけ細い千切りにし、かいわれ大根は根元を落とす。全部を水にさらしてパリッとさせる。
2. しめさばは5mm~1cm幅に切る。
3. (1)の水をよく切ってさっくりと混ぜ、しめさばも加えてあえ、器に盛る。お好みのタレ(ポン酢、大根おろし、わさび醤油、ごまドレッシングなど)をかけ、食べる直前に混ぜ合わせる。

4月1日から 遺伝子組換え表示マークが変わった!



東都生協の表示も 変わっています!

遺伝子組換え表示制度改正により、遺伝子組換え不使用 (Non-GMO) の表記が厳格化されました。「不検出」の場合のみ「遺伝子組換えでない」と表示でき、大豆・とうもろこしなどを主原料とした食品の「任意表示」(5%未満の混入は可)はできなくなりました。

遺伝子組換え商品における任意表示

食用油やしょうゆなど、組み換えられたDNAおよびこれにより生じたたんぱく質が加工工程で除去・分解され、最新の検出技術でも検出不可能な加工食品は、遺伝子組換えに関する表示義務はありません。

日本生活協同組合連合会では、利用頻度の高い「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」「コーンフレーク」は任意表示品目(調味油調目的は除く)とし、東都生協でも新たな表示マークで対応をします。



東都生協の姿勢 — 安全・安心を基本に —

東都生協は、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ます。国産農作物や国産応援商品の利用は、遺伝子組換え作物を間接的に拒否することにつながります。今後も法的に「表示義務がない原料」についても商品案内で表示し、産地・メーカーと協力して組合員の皆さんに多くの情報をお届けし、安全・安心を追求していきます。

食料自給率向上のために、組合員と生産者が共に国産農産物の利用を推進することが大切です。

「MOGMOG版 食品表示検定」はいかがでしたか。今回掲載した「検定問題」は、表示ルールのほんの一部です。まだまだ多くの決まり事があり、全てを理解することは難しいと思いますが、食品表示には、食品に関する情報が詰まっています。食品表示に関心を持って商品利用に役立ててくださいね!

[参考:東京都福祉保健局ホームページ、消費者庁ホームページ、農林水産省ホームページ、厚生労働省ホームページ、(社)食品表示検定協会編著「食品表示検定認定テキスト中級」]

新マーク	原料管理状況	東都生協 主な取扱商品例
組換え分別管理	全ての原料が分別生産流通管理されている	東都さぬ豆腐(充填豆腐) 東都納豆(たれ・からし無)、東都マヨネーズ
組換え分別管理	主原料は分別生産流通管理されている	東都極小納豆(たれ・からし付)、 東都しょうゆラーメン
組換え不分別	遺伝子組換え不分別の主原料を使用	サラダ油、 深煎り胡麻ドレッシング
組換え表示対象外	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	三温糖、東都米粉、 東都本場冷凍さぬさうどん



商品案内「Sanbonsugi(さんぼんすぎ)」p.3下段では、新しいマーク・表記などについて説明しています!

教えて～Sanbonsugi(さんぼんすぎカタログ)の見方

わたしのこだわり (おいしい③)

わたしのこだわりは毎回原材料を表記

●企画予定表示

毎週 隔週 次回 未定 次回 0-0

100g単価 ●●円

2個00円

同一商品2個以上の注文で本体価格から割引

カロリー・食塩相当量表示

製造した都道府県

賞味期限 30日 製造加工日から賞味できる目安の期間。配達した日からではない。(主に賞味期限が90日以下の加工品が対象 シーズンバック商品を除く)

冷蔵 お届け温度帯(冷蔵) アレルゲンを表示

※大豆は義務品目ではないため、含まれても確認できず、マークが付かない場合があります

国産応援 商品重量(無水配合)比中、国産原料を60%以上使用

※賞味期限が製造加工日を含め7日以内の商品

◎お届け日含め5日(牛乳・たまごは除く)

その他のマークと詳細は、商品案内紙面(Sanbonsugi p.3)、とうとねっと(<https://sanchoku.coop>)を見てね!



MOGMOG版 食品表示検定 解答と解説

どうでしたか?
今回は大関まで。横綱になるには…頑張りましょう!



解答

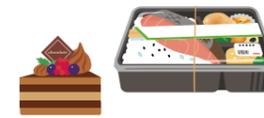
一	二	三	四	五	六	七	八	九	十
○	○	×	○	×	○	×	×	○	×

(正解個数) 全問:大関 8~9個:関脇 6~7個:小結 5~3個:前頭 2個以下:十両

解説

- 未包装の野菜など、生鮮品売場の立て札も食品表示です。
- いわゆる健康食品のサプリメントも食品表示法の食品に分類されます。
- しょうゆは、遺伝子組換えに関する表示義務はありません。(→p.7参照)
- 文字の大きさは表面積によって決まっています。(→p.8「おしえてQ&A!」参照)
- 2023年3月、推奨表示から「くるみ」が追加され、表示義務アレルゲンは8品目となりました。2025年3月31日まで猶予期間です。(→p.8-9「おしえてQ&A!」参照)

- 原材料名は、食品原料と食品添加物を明確に区分して表示されます。
- 酸味料や乳化剤のように個々の物質名ではなく一括名で表示するものもあります。(→p.8-9「おしえてQ&A!」参照)
- 総菜、生めん、ケーキなど、劣化の早い食品には「消費期限」が表示されます。
- ナトリウムは、食塩相当量と表示されています。
- 海外で製造された加工食品は、原産国(加工食品が作られた国)が表示されています。



食品表示法とは

販売される全ての食品についての表示ルールが定められているのが「食品表示法」です。「JAS法」「食品衛生法」「健康増進法」の3つの法律でルール化されていましたが、2015年4月1日より分かりやすくするために統合して「食品表示法」となりました。

消費期限とは

未開封で保存方法を守った場合に、表記の「年月日まで安全に食べられる」、過ぎたら食べないほうが良いという期限です。

食塩相当量とは

栄養学的に正確に言うと、塩分は「ナトリウム」となりますが、国民に分かりづらいことから「食塩」表記となっています。ただし食塩表記にするためには、計算をします。食塩相当量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000

「産地」表記について

「産地」にも表示ルールがあり、「原産地」「原料原産地」「原産国」があります。

- ◆**原産地:**生鮮食品の育った場所、収穫した場所のこと。
 - 農産物/都道府県名、市町村名など、よく知られている地名
 - 畜産物/国名(国産品は都道府県名、市町村名でも可)
 - 水産物/漁獲された水域名や養殖場のある都道府県名(水域が難しい場合、水揚げした港名やその都道府県でも可)
- ◆**原料原産地:**加工食品の原材料である生鮮食品の原産地のこと。国内で製造された加工品については、原材料の重量1位のものに、原料原産地が表示される。
- ◆**原産国:**輸入品に表示義務があり、その食品を作った国。

遺伝子組換え食品

例えば「除草剤で枯れない」「害虫に強い」などの遺伝子を取り出し、それを植物などの細胞の遺伝子に組み込み、新しい性質を持たせることを遺伝子組換えと言います。この技術を利用して開発された作物、またこの作物を原(材)料とした加工品が「遺伝子組換え食品」です。
※国内で流通している遺伝子組換え作物は、食品衛生法に基づく安全性審査を経ています。
◆表示対象品目は、大豆、とうもろこし、ばれいしょ、菜種、綿実、アルファルファ、てん菜、パパイヤ、からしなの9種類の農産物

賞味期限とは

未開封で保存方法を守った場合に、表記の「年月日まで品質が変わらずに、おいしく食べられる」、期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない期間です。
スナック菓子など、消費期限に比べ、傷みにくい食品に表示されています。(製造してから3カ月以上日持ちするものは「年月」で表示することもあり)





A～Eの順に並べてできる言葉は？
 ヒント：立てばこれ、座れば牡丹、、、美人の代名詞。

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

- タテのカギ**
- ① 寝不足？目の下の〇〇がひどい
 - ③ 「犬が〇〇向きゃ、尾は東」
 - ⑤ お金を借りたら、〇〇を付けて返さない
 - ⑦ 人の気持ちや身の状態に心を配り、気遣うこと
 - ⑨ 優勝記念や、祝いの席などを盛り上げる〇〇玉割り
 - ⑩ 傷や病気が治ること
 - ⑪ お〇〇参り、〇〇大工、〇〇仕え
- ヨコのカギ**
- ② 日本では数少ない〇〇〇〇が生息する阿寒湖
 - ④ 心の働きやありさま。深層〇〇〇。犯罪〇〇〇学
 - ⑥ 家畜などを飼い、育てること。動物園の〇〇〇員
 - ⑦ ものすごく大きなヘビ。「ヤマタノ〇〇〇」
 - ⑧ 休息。昼〇〇〇、食〇〇〇

Q「ご自身のアレルギーがあります。表示義務はなくても、他にも同様の方がおられると思っているので、ごまも表示してほしいです。」

A 商品案内では、商品パッケージでの表示義務品の卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生に加え、推奨品目の大豆の表示を行っています。「ごま」などの推奨品目は、メーカーによっても表示の有無があります。それら全てを東都生協が確認して表示することは難しい上、義務・推奨合計28品目を限られた紙面に表示する場合は見やすさも考慮しなければならぬため、すべの対応は厳しい状況です。

法律でのアレルギー表示は、2023年3月にへるみが追加され、表示義務品目8品に加え、推奨表示は20品目（アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン）となっています。

しかし、アレルギーのある方には命に関わる重大なことを認識していただきます。アレルギーに関するお悩み、相談はアレルギー相談室までお問い合わせを。その他、生活に関するご相談にもお答えしています。

Q 食品表示には、表記やレイアウトにルールがあるのですか？

A 食品によって細かなルールがあります。あらかじめ容器包装されている食品表示の文字の大きさは、8ポイント以上で、例外として容器か包装の表示可能面積がおおむね150cm²以下の場合には、5・5ポイント以上となります。食品表示は一般消費者が理解しやすいような日本語で、容器包装を開かないでも容易に見えることができる場所に記載する必要があります。名称、原材料名、食品添加物、内容量などを一カ所にまとめて記載する「一括表示」を基本に表示します。

Q 食品表示の原材料名の表記に決まりはありますか？ 食品や食品添加物の表示とは違うのでしょうか？

A 食品添加物を食品に使用した場合は、原則として全て表示することになっています。原材料名は、食品と食品添加物を「/」で区切る・改行するなどして、明確に区分して表示しています。原材料名は、食品中の重量割合の多い順にそれぞれ表示します。食品添加物は物質名で表示しますが、別名や簡略名、類別名で表示することもできます。例えば、物質名「エタノール」は別名「エチルアルコール」、簡略名は「アルコール」「酒精」のいずれかの表示が可能です。また、「酸化防止剤(ビタミンC)」のように物質名の表示に用途名を併記するものや、酸味料のように一括名で表示するものもあります。(加工助剤^{※2}、キャリアオーバー^{※3}などとなる場合や、栄養強化目的で使用されるビタミン、ミネラルなどは表示が免除されます。)

食品表示については特集(P.5～7)をご参照ください。

^{※1} Pハンドリング^{※2}「遺伝子組換え」非遺伝子組換えの農産物が生産・加工・流通の各段階で相互混入しないよう分別管理されていること。また分別管理が書類などで証明されていること。

^{※2} 加工助剤：食品の加工の際に添加されるものです。最終食品にごくわずかな量しか存在せず、その食品に影響を及ぼさないもの。豆腐の消泡剤、ビールの炭酸マグネシウムなど。

^{※3} キャリーオーバー：微量で食品添加物の効果が残らないもの。しょうゆせんべいの原材料のしょうゆに含まれる保存料など。

Q「富山産白えび入りミニかき揚げ」原料の揚げ油(なたね油)は、非遺伝子組換え菜種でしょうか？

A「富山産白えび入りミニかき揚げ」のなたね油は、遺伝子組換え「不分別」となっています。油は組換えられたDNA及びたんばく質が分解・除去され、最新の検出技術によってもその検出が不可能とされているため、国も表示対象外としています。そのため、分別管理された油はあまり流通していません。分別生産流通管理(Pハンドリング^{※1})は高いコストがかかり、揚げ物メーカーにとっては製品価格に大きく影響が出てしまうという課題もあります。当該商品は、国産原材料にこだわり、味付けをせずに白えびのうまみを引き出していることで人気があり、今後は5月1回、5月5回、6月4回に企画を予定しています。



合の多い順にそれぞれ表示します。食品添加物は物質名で表示しますが、別名や簡略名、類別名で表示することもできます。例えば、物質名「エタノール」は別名「エチルアルコール」、簡略名は「アルコール」「酒精」のいずれかの表示が可能です。また、「酸化防止剤(ビタミンC)」のように物質名の表示に用途名を併記するものや、酸味料のように一括名で表示するものもあります。(加工助剤^{※2}、キャリアオーバー^{※3}などとなる場合や、栄養強化目的で使用されるビタミン、ミネラルなどは表示が免除されます。)

食品表示については特集(P.5～7)をご参照ください。

Q「富山産白えび入りミニかき揚げ」原料の揚げ油(なたね油)は、非遺伝子組換え菜種でしょうか？

A「富山産白えび入りミニかき揚げ」のなたね油は、遺伝子組換え「不分別」となっています。油は組換えられたDNA及びたんばく質が分解・除去され、最新の検出技術によってもその検出が不可能とされているため、国も表示対象外としています。そのため、分別管理された油はあまり流通していません。分別生産流通管理(Pハンドリング^{※1})は高いコストがかかり、揚げ物メーカーにとっては製品価格に大きく影響が出てしまうという課題もあります。当該商品は、国産原材料にこだわり、味付けをせずに白えびのうまみを引き出していることで人気があり、今後は5月1回、5月5回、6月4回に企画を予定しています。

組合員から寄せられた声にお答えします！

アレルギー相談室
 電話 0120-055-214
 携帯電話・フリーコール圏外から
 電話 042-847-3834
 ※毎週月・水曜日 午前10時～午後4時(正午～午後1時は除く)

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)
- しめさばはどのように食べますか？ 付け合わせは？
- 「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。
- 各記事に関する感想や『MOGMOG』へのご意見、イラスト、写真など、なんでもどうぞ！

※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いません。

3月4月号の答えは、「ハナマツリ」だよ
 締め切りは 5月24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

マッシュルームの好きなメニューを教えてください！

- 油とニンニクでアヒージョにしたり、新鮮な物は生でサラダ。
草加市 みどりむし
- 50年近く前、アメリカで大きなマッシュルームを丸ごとガーリックで炒めるのを見て驚き…すごくおいしかった！
北区 てまりん
- そのままレンジでチンするだけ。水分がかさの中に上がってきて面白い、おいしいですよ！
世田谷区 チェリービッキ
- スライスして冷凍するとよりおいしい。みそ汁や炒め物に。
小金井市 岡本 直子
- ジェノベーゼソースをかけてピザ用チーズをのせて焼く！
町田市 子猫
- マッシュルームとベーコンを耐熱皿に入れ、塩、こしょう、オリーブオイルをかけ、オーブンで焼く。ワインにピッタリ。
葛飾区 シンシン
- オムライスやミートボールの煮込みなど、マッシュルームを入れるとおいしさ倍増！名脇役という存在です。
町田市 ひなぎく

あ た よ り し ょ う か い

- MOGMOGレポートを楽しみに読んでいます。いつかイベントに行きたいと思っています。収穫祭はとてもいいです。
品川区 中越 知子
- 2月号の「元気ですか!!」の特集が良かった。もっと自分に言って、自分も大切にしたい。
世田谷区 ペンた
- 2月号特集での健吾くんのコメント(p.5/一番うれしかったのは、生まれてきたこと)を読んで、何だかほっこりしました。
板橋区 ム〜ミン
- 雨でも雪でも、新鮮な食材を運んでくださる配達員に感謝。
品川区 パチャママ
- おいしい野菜を多くの人へ。
相模原市 竹丸
- 2月号の特集に元気をもらいました。多くの人がストレスを抱え、あって当然のものと考えないと気持ちか楽になりました。
杉並区 らっこ
- 舟形マッシュルームの記事を見て、食べたくなりました。
川崎市 えみ
- わが家は東都生協なくて成り立ちません。いつも、これからもお世話になります。
荒川区 しゃどー
- 『MOGMOG』の表紙がいつも色鮮やかで好きです。
江戸川区 光本悦子
- 舟形さんのマッシュルームは大のお気に入り！特にブラウンが好きです。
豊島区 k

安全・安心な食材。生産者のやりがい、安定供給に期待します。練馬区 あさざり

冬晴れの空、ナンキンハゼの実が花のように見えました。杉並区 ガッキー

基礎調味料を応援しよう! わたしのこだわり「ごま油とお酢」

12月23日 第1地域委員会

ベストセラー30年超が多い基礎調味料の魅力を知っていただくため、前回はみそ、ソース、しょうゆ、今回は「東都玉締めしぼり胡麻油」「東都米酢」を取り上げ、商品部・大江 岳職員が解説。ごま油は江戸時代からの玉締め絞りで製造、手すき和紙でろ過しています。米酢も酒造り・こうじ造りから始め、長期発酵、長期熟成を行う昔ながらの製法で作られ、最低1年かかるのに、「作る約束・食べる約束」の下で価格も据え置いているとか。「毎日使う調味料に、これほど手間がかかっているとは!」「リユースびんの利用・回収にも協力したい」とは参加者の声。主催者も「わたしのこだわり」商品の学習では、改めて良さを実感。文化財的な価値ある製法を守るためにも、私たちが購入し守っていきたくて思いを深めていました。



見えにくい子どもの貧困 ～わたしたちができること～

1月30日 組員活動委員会

豊島区で地域の子どもの見守り育てるための支援を行う、認定NPO法人「豊島子どもWAKUWAKUネットワーク」栗林知絵子氏を講師に、学習交流会を開催。子どもの育ちを応援するプレーパーク、学習支援、子ども食堂、ホームスタート(子育て家庭への訪問支援)など、子どもたちの困り事を解決するための「居場所」についてお話を伺いました。見えにくい子どもの貧困をなくすためには、地域住民による支援の輪(人々のつながり)が大切と学ぶ機会になりました。参加者には大学生もいて、「気になったら放っておかない!」「おせっかいの輪を広げることが大切!」などの思いを共有。子どもが環境に左右されず自分らしい人生を歩むには、地域のサポートが必要で、多世代の人々がつながる好循環の街づくりができればと強く実感した学習会でした。



講師の栗林さんは東都生協の組員。NPOは東都生協の未来へつなぐ募金の助成団体です。

～広げよう地域の輪～ 映画「プラスチックの海」上映会

2月11日 第4・第5・第6地域委員会合同企画

午前と午後、2回の上映会を開催。映画「プラスチックの海」は世界70カ国以上で上映され、短縮版が国連本部でプレミア上映された話題のドキュメンタリー映画です。日本語字幕版でしたが、参加した小学生も世界中の海の現状を知り、皆と一緒に考える時間を過ごすことができました。大半の方が東都生協の3R活動に協力されていることも分かりました。「この映画が見たかったので良かった」「ここまでとは思わず、胸が苦しくなった」「改めてプラスチックごみ問題を認識した」などの感想があり、地域委員会も「この映画を紹介することができて良かった。たくさんの方に観ていただけるよう取り組みを広げたい」と感想を出し合いました。



会場のさんぽんすぎセンターでは、3R活動紹介の展示も。



理事会報告
(抜粋)

【2022年度第10回定例理事会(2023年4月16日開催)】
【審議事項】●2023年度組員活動に関する確認事項
の件●就業規則の一部改正の件
【報告事項】●2023年1月度決算報告●2022年度平和募金の取り組み報告および2023年度平和募金活用計画の件●新任理事・新任監事候補者研修開催の件●第18回東都生協平和のつどいまとめの件●2023年度予算編成の進捗状況報告の件●2022年度役員評価委員会設置と委員確認の件 他

【2022年度第11回定例理事会(2023年5月16日開催)】
【審議事項】●第49回通常総代会招集に関する決定事項確認の件●第49回通常総代会役員(委員)などの指名確認の件●2022年度未決算に向けた決算処理方針確認の件●2023年度予算案および資金運用計画の確認の件●2023年度理事会設置委員会および委員派遣に係る関係団体等確認の件 他
【報告事項】●2023年2月度決算報告●東都生協のし助け合いの会(はな)への2023年度助成金および理事会推薦幹事選任の件 他

2月のわたしたち

2023年2月20日現在 ※[]内は前年比

組員数	256,796人	[99.7%]
加入	6,610人	[96.2%]
脱退	6,994人	[84.9%]
総事業高	31,988,434千円	[95.3%]
共同購入事業	30,691,761千円	
弁当配食事業	350,384千円	
生活文化事業	190,316千円	
生活支援事業	65,103千円	
その他事業	690,870千円	
出資金	6,704,787千円	[100.9%]
1人あたりの出資金	26,109円	[101.2%]
1人あたりの利用高	6,183円	[99.8%]

今後の理事会日程(予定)

6月22日(木) 6月15日(木)

トルコ・シリア地震 緊急支援募金へのご協力をお願いします!

2023年2月6日にトルコ南部とシリア北部の国境付近で発生した大地震とその余震により、両国で多くの方が犠牲となり、数多くの負傷者が出ています。1人でも多くの命が守られるように、東都生協はトルコ・シリア地震 緊急支援募金を実施しています。募金は、特定非営利活動法人国際連合世界食糧計画WFP協会を通じ、両国の被災者の方々への食料支援に活用されます。皆さまのご支援、ご協力をお願いします。



2月、厳寒の被災地で緊急時食料や温かい食事の配給がすぐに行われました。 © Al-Ihsan Charity

募金はOCR注文書、インターネット注文、電話注文などで

【受付期間】 2023年2月27日(月)～6月2日(金)
【募金方法】 OCR注文書の特別企画注文欄「商品(申込)番号」に、以下の6桁番号をご記入の上、「数量」欄に募金口数をご記入ください(1口200円)。

商品(申込)番号:365904 トルコ・シリア地震 緊急支援募金

※とうとねっと、スマホ注文アプリ「スマ注」、電話注文でも同様に募金可能。
※募金は寄附金控除の対象となりません。募金の領収証の発行はできませんのでご了承ください。

「アイガモロボ応援隊!」募金へのご協力ありがとうございました!

『アイガモロボ(水田の雑草を抑制する自動航行ロボット)』購入資金を支援し、産直産地の有機栽培の米作りを応援しよう! (「アイガモロボ応援隊!」募金:一口1,000円)へのご協力、ありがとうございました。

3月9日、JAやさと(茨城県石岡市)にて応援募金贈呈式が行われ、組員を代表して石渡副理事長から、JAやさと、一迫有機の会、秋田モグラの会の生産者に応援募金の目録が手渡されました。(募金は右記の10産地に配賦されました)

アイガモロボ応援募金

募集期間: 11月5回～12月3回
募金人数: 737人
募金金額: 2,069,000円
配賦金額: 1,595,770円
(1産地あたり159,577円)



贈呈式にて挨拶をする石渡由美子副理事長

応援募金受贈団体	
	産地名
秋田	秋田モグラ会
宮城	一迫有機の会
宮城	JA新みやぎ田尻営農センター
山形	山形おきたま産直センター
福島	自然農法「無の会」
茨城	JAやさと
新潟	JA新潟かがやき弥彦
新潟	魚沼じゅんかん米組合
石川	JAはくい
滋賀	中道農園

Pick up! 石神井公園 バードウォッチング 2月11日 井草イーストブロック委員会

前日の雪の心配が吹き飛ばようなスッキリ晴れた祝日、石神井公園に集結。恒例のバードウォッチングが開催されました。

講師は、東京都環境学習リーダーで東京オオタカ連絡会の境原先生と自然観察の会・杉並の石原先生。初めに双眼鏡の使い方について説明があり、まずは各自で観られるように練習。都会にありながら石神井公園周辺は、毎年オオタカが子育てし、野鳥観察でも有名で、この日は34種類の野鳥を観ることができました。可愛いエナガやカワセミを間近で観たり、昨年まで来ていなかったイカルやカワレいな声を聴いたり、アオサギが木の上で巣を作るために枝を一つひとつ選んでいる姿まで…。また、講師のフィールドスコープ(望遠鏡)でも野鳥の美しい羽を見せてもらい、とても感動しました。

参加者からは、「双眼鏡を自分で観られるようになってから野鳥を探して楽しかった」「身近な公園や街中に美しい野鳥がたくさんいることに驚いた」「来年も参加したい!」などの感想も、大好評のイベントになりました。

石神井公園アクセス
西武池袋線「石神井公園」下車 徒歩7分、西武新宿線「上井草」より長久保行きバス「三宝寺池」下車、石神井公園行きバス「石神井公園」下車 JR中央線「阿佐ヶ谷駅」「荻窪駅」から石神井公園駅行きバス便あり 駐車場(有料・24時間)





食の未来づくり運動

私の宣言

脱プラの推進とリサイクルと
地産地消です。
(練馬区 室山 ゆり)

食料自給率を上げていきたい。農家を守る
ため国産のものをかうようにしている。
(品川区 鶴川 幸)

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

試食イベント車で 「食を選択する力」を育むお手伝い

東都生協2030年ビジョンでは、「食と農の感動体験を通じて、みんなの未来をしあわせにすること」を掲げています。

この実現に向けて、試食イベント車が都内各地を走り、「食と農を考える機会の提供」、さまざまな願いを実現できる場づくりを提供する活動がすでに始まっています。

特に、国内農業の大切さ、水田が果たす環境保全などの多面的機能と食料自給率向上への貢献、稲作農家の現状などを、お子さんや地域の皆さんに伝えていきます。



こんな姿で走っています

試食イベント車の10年後、目指す姿 —実現をしていること—

社会や消費者の暮らしに力となり、多様な人たちが地域の中でつながり、みんなの「未来をしあわせ」にすることを10年後の理想像として掲げています。

2023年

教育機関や福祉施設と連携し、学校の食育活動などの受け入れを実現しています。

2025年

産直産地、地域、教育機関と連携し、試食イベント車を真ん中に置いた活動が広がり、多様な人々の生きがいを創出しています。

2028年

試食イベント車が複数台配置され、都内各所で活動が根付いています。



2030年

組合員

福祉

学校

地域の人々

食を選択する力を
養った人々が、未来に向けて
地域に種をまいています。



「お米を楽しもう！」

産直米を通じて国内農業の大切さ、水田が果たす環境保全と食料自給率について伝えていきます。稲作農家の現状を知っていただき、食と農への関心を高め、消費を増やすPR活動を展開しています。

2022年2月から、東都生協の組合員が活動するブロック委員会やとーと会、サークルに向けて試食イベント車のプレ

ゼンテーションを行い、6月より本格稼働を始めました。

コロナ禍で組合員活動では試食はできませんでしたが「生米で作るモチモチキャベツ焼き」のデモンストレーションは、米を見直す良い機会となりました。2023年度も引き続き、地域で活動する団体や学校などのイベントに参加していきます。

10月23日
「はすね小まつり」 板橋区内の小学校にて



10月29日
「キッズスマイルフェスタ」 板橋区浮間公園



地球の資源には限りがあります。一人ひとりが資源を大切に、食と農に関心を持ち、食べ物を単純に消費や生産の対象としてだけ見るのではなく、地域の豊かさや文化の証として守っていきましょう。

そして「食の未来づくり運動」がそのような思いでつながり広がってほしいと願います。

今月のつづき

東都生協50周年！「私と東都生協」についてつぶやきます。東都生協の活動は、本当に魅力的。出席した企画や勉強会でたまたま隣に座った方も、「同じものを食べている」というだけで、なんでこんなに話が弾むのでしょうか!! だから、たとえ一人で参加したとしても超楽しい♡ 東都生協での「つながり」はこの先も永遠であれ!! (A.T.)

お問い合わせ
共同購入事業部 組合員活動推進グループ
☎ 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：銚子市、外川。夕暮れの坂道から外川漁港が見える風景。

東都生活協同組合