

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

MOGMOG

2024
No.473

↑↑↑
CO-OP
東都生協だより

2

次回3・4月合併号は3月11日からの配付です

アイスランドと日本をつなぐ
子持ちからふとししやも

今月の産地・
メーカー

(株)シーサット

特集

新・組合員活動スタイルで
東都生協を楽しもう!

食べてるだけじゃもったいないよ♪

MOGMOG レシピ

サツと焼いて

簡単ししやもヘルシーマリネ



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

アイスランドと日本をつなぐ 子持ちからふとししゃも

お腹にたっぷり

卵の詰まった子持ちししゃもを

塩のみを使って丸干ししています。

やわらかい干し具合と

ちょうど良い塩加減。

大ぶりで食べ応えあり！

サツと焼いて晩酌のおともに、

野菜と一緒にマリネして

夕食の一品にいかがですか。



日本国内のどんなところで加工しているの？

(株)シーサットは、下関漁港で鮮魚仲買からスタートした会社です。東都生協との取引は中国地方の生協からの紹介で約15年前からスタートしました。

「子持ちからふとししゃも(特大)」はアイスランドから輸入された後、山口県下関市にある国内工場加工されます。

自社の海外事業本部において、現地へ検品・買付を直接行っており、HACCP理念に基づきJFS B規格(食品安全規格)も取得しています。JFS-Bの認証や「MSC認証」(※3ページコラム参照)などを通じて、生産現場の抱える問題点を把握し、それを踏まえた上で働きやすい環境づくりを行っています。

アイスランドのからふとししゃもがおいしい理由

アイスランドは、ヨーロッパの北西部、北大西洋に浮かぶ島国。大きさは北海道と四国を合わせたくらいで、手つかずの自然が残る雄大な景色が魅力です。

海洋資源が豊富で、からふとししゃものほか、たらの漁獲量が多いことでも知られています。アイスランド産からふとししゃもは、2月初旬〜3月初旬で、この時期にまとめて漁獲します。ノルウェー産の旬が3月初旬から3月末、カナダ産の旬が6〜8月で、アイスランド産の旬の時期が一番寒いこともあり、よく身がしまっていると言われています。

「カラフトししゃも」の英語名はカペリン

本来、ししゃもと言えば「本ししゃも」のこと。北海道の太平洋岸の限られた川にしか遡上しない世界的にも珍しい品種ですが、漁獲量も少なく高価格。

一般に流通しているししゃもほとんどが「カラフトししゃも(カペリン)」です。主に北大西洋アイスランド、ノルウェー、ロシアなどで漁獲されています。どちらもキウリウオ科に属しますが、別品種。カラフトと名前が付いているのは、日本ではオホーツク海の樺太周辺でも獲れることから、1930年代に付けられた和名です。日本ではししゃもを干して食べるのが一般的ですが、ヨーロッパでは燻製(スモーク)にして食べるのが主流だそうです。

アイスランドで水揚げ後、選別作業を行い、国内で再度、目選別で雌雄を分けます

アイスランドはからふとししゃもに限らず、魚種ごとの資源調査を徹底しています。

からふとししゃもの漁獲については、毎年資源調査に基づいて漁獲枠を決めています。

翌シーズンの漁獲枠を発給するに当たり、前年夏・前年(年末)・年始と合わせて2〜3回の資源調査を行い、資源管理を徹底し、「MSC認証」を受けることができます。

資源調査の結果、2019年・2020年は2年連続禁漁となりました。2021年から年ごとの漁獲枠が発給されその範囲で漁が行われています。

(株)シーサットでは、原料コードや製品コードを設けて、MSC認証品とそうでない製品が混ざらないよう厳しく管理をしています。

からふとししゃもはアイスランドで水揚げ後、スタイル選別機というベルト幅を調整し選



選別後、箱詰め

冷凍されて日本へ

アイスランド出張中の菊池さん

別する機械を用いて最初の選別を行います。ここで魚体の大きさを選別を行い、その後、雌雄率を見ながら再度ベルト幅を調整し選別作業を行います。

国内に持ち込んだ後、再度目視で雌雄を分け、1尾1尾丁寧に串刺しします。串刺ししたししゃもを専用台車に掛け、乾燥機内でじっくりと乾燥。そうすることで口から体内までしっかりと風が通り、卵がフワツとした状態に仕上がります。

オーロラも出現するアイスランドの大自然



食塩のみで味付けして冷風乾燥でソフト干し



岡本工場長

子持ちで脂がのって栄養も豊富です！

colum コラム

MSC 認証ってなあに？

「海のエコラベル」とも言われ、このマークが付いていることで、水産資源と海洋環境に配慮した製品であることがわかります。東都生協での取り扱いが10アイテムほどでしたが、2024年1月以降、「MSC助宗たら切身(骨取り)」と「MSC骨取りたらポテト焼き」が新たに仲間になりました。

*いずれも(株)シーサット



MOGMOGレシピ 調理時間 20分

サツと焼いて！ 簡単ししゃもヘルシーマリネ

材料(2人分)

- 子持ちからふとししゃも(特大)……6〜9尾
- 玉ねぎ……1玉
- ピーマン・カラーピーマン……各半分
- にんじん……1/2本
- 塩・こしょう……少々
- にんにく……1片
- 酢(または食酢)……お好みの量で
- サラダ油……小さじ1

作り方

- 1 ししゃもをグリルまたはフライパンで焼く。
- 2 玉ねぎ・にんにくは薄くスライス、ピーマン、にんじんは千切りにする。
- 3 ボールに焼いたししゃもと野菜、塩・こしょう、酢と合わせラップをして冷蔵庫へ入れる。
- 4 味がなじんだら盛り付けて出来上がり。



塩のみで丸干し！



子持ちからふとししゃも(特大) 150g(6〜9尾)
通常価格:498円(税込537円)
企画:月1回

新・組合員活動スタイルで東都生協を楽しもう！ 食べてるだけじゃもったいないよ♪

遠くの親戚より、**頼りになる!?**

「組合員活動ってよく分からないから商品を利用するだけでいいわ」というあなた。4月からは商品を真ん中に、興味・関心のあることで自分のスタイルに合わせて、1人でも、2人からでも活動できる新・組合員活動スタイルが始まります。さあ！食べてるだけじゃもったいないよ～♪ 東都生協の組合員活動をまずはご覧ください。

商品を知りたい！

商品ふかぼり交流会

東都生協の商品を取り扱っているメーカーの方と、商品(食品や日用品)についてオンラインでおしゃべりできます。
※年間24回オンラインで開催予定。開催の都度、参加者を募集します。

商品おしゃべり会

新商品や人気商品を自宅で試食して、商品部担当とオンラインで意見交換できます。

※任期は半年(上期:4~9月、下期:10月~3月)。半年に1回メンバーを募集します。

商品モニター

組合員の声を東都生協の商品や利用の仕組みなどの開発・改善につなげるための登録モニター活動です。

※年に1回1月中旬頃に募集し、活動期間は1年です。

商品委員

東都生協の商品をもっと深く知りたい人におすすめです。

※年に1回1月中旬頃に募集し、任期は1年です。



産地やメーカーを知りたい！

産地・メーカー交流訪問

産地やメーカーを訪問し、直接お話を聞いたり、収穫体験や工場見学などに参加できます。



畑の土に触れてみよう！

お話を聞きながら収穫体験！

オンライン交流会

産地・メーカーとオンラインでつなぎ、動画での学習や直接お話を伺って交流できます。



離れていても気持ちは通じる！

イベントや学習会に参加したい！

試食会・調理会

東都生協の商品を使った試食会や調理会に参加できます。親子での参加がOKな企画も！



初めてのパン作り、楽しかったね！

サロン活動

各地域でさまざまなサロンがあり、自由に参加できます。

おしゃべりしながら手を動かして素敵な膝掛けが完成！



学習会

各地域でさまざまなテーマでの学習会が企画されています。あなたの興味があることは？気になる学習会に参加しましょう。



もしもの時にも慌てない！「葬儀」にまつわる学習会も。

とにかく、何かやってみたい！

仲間づくりボランティア

「東都生協ファン」を増やす2時間からのお手伝い。お手伝いいただいた方には、フルーツセットをプレゼント。

※事前登録制(東都生協ホームページから登録)、交通費を支給します。

東都人材バンク

組合員が特技を生かし、組合員同士が教え合い学び合う制度。「くらし、平和、環境、福祉、食と農、生活文化」の6分野で活躍できる組合員が講師登録をしています。

保育ママ

組合員同士の助け合いとして、企画の時などに主催者や参加者の1歳以上(未就学)の子どもを預かる制度です。登録・研修を受けた組合員が保育ママとして活動します。



仲間づくりボランティア



地域コーディネーター

組合員の「やりたい」を応援し、地域を活性化します。地域委員会の構成メンバーとして組合員理事、地域委員会担当事務局(職員)と協力し合って地域に合った活動を進めます。

食の学校は登録制です。下記URLまたは右の二次元コードからお申し込みできます。
<https://tohto-shokunogakko.com/>
<3月8日までプレ開校中です>



東都生協「食」の学校

2030年ビジョンの実現に向けて、消費者の食を選択する力を養うための学びの場として「東都生協「食」の学校」が春から本格開校予定です！食やくらしなど学びの講座を好きな時間・場所で動画を見て学ぶことができます。



東都生協「食」の学校

「環境」に関心がある！

Tohto organic base

東都ナチュラルサポーター有機・オーガニックを取り巻く環境や課題について楽しく学んでいきます。



アイガモロボ応援隊

アイガモロボを生産者に贈るために募金を集め、有機米を育てる生産者に届けています。組合員が生産に加わり、生産者と一緒になって産地の自然と農業を守ることで、食と環境への貢献に取り組んでいます。

未来につなぐみかんの木 大矢野サポーター

子や孫、未来の世代へみかんの風景を残すため、組合員サポーターと共に2023年4月にみかんの木を120本植樹しました。大矢野有機農産物供給センター(熊本県)とこれからもつながることで、耕作放棄地や離農の抑制につなげていきます。

こんな活動も！

総代

組合員の代表の一人として、年3回の総代会議で意見を出し、総代会で決議します。東都生協がもっとこうなったらいいな、という思いのある方、お待ちしております。 ※任期は1年です。



「このゆびとまれ」

ひとりから登録・参加できます。活動拠点となる地域に登録し、同じ興味・関心を持つ仲間探しの支援が受けられます。

例えば、活動参加の入口として、地域委員会や活動団体の企画の準備や片付けを手伝ったり、組合員同士の交流に参加したりして、ひとりからでも活動できる機会を増やします。地域委員会がお手伝いします。



「とーとフレンズ」

組合員2人以上を含む仲間とグループを作り、登録・活動ができます。商品を真ん中に興味・関心のあることでつながり合い、よりよいくらしや願いを実現するための自主的な活動を行います。

活動期間は「半期」ごとですが、活動範囲や活動形態などに変更がなければ自動更新できます。東都生協からの団体活動補助金や企画助成金を活用しながら、フレンズミーティング(メンバーだけのミーティング)や主催企画(組合員に広報して、生産者との交流や学習会、調理試食会などを企画)を開催できます。また、「東都人材バンク制度」や「保育ママ制度」も利用可能。「申請書」「報告書」などは、紙形式だけでなくWeb形式でも提出が可能。



「活動アシスト」

ブロック委員などの活動経験者が登録対象です。得意なことを生かした役割を担い、初めて参加・参画する組合員の活動を後押しします。地域委員会や活動団体からの要請を受け、交流訪問の当日の運営、写真・動画撮影、消費者団体連絡会・外部団体の活動などをアシストします。



おっと！忘れてはいけないぞ！

東都生協だより(MOGMOG)編集委員会

編集委員&取材担当者を募集しています。一緒に誌面づくりをしてみませんか？



4月から 組合員活動のスタイルが新たな形でスタートします

活動スタイルは大きく分けて右の3つ。

「商品を真ん中に、興味・関心のあることで自分のスタイルに合わせて活動でき、地域と組合員のくらしに寄り添う組合員活動」を目指していきます。

3つの新名称は、2023年9月に投票を組合員活動情報紙「ウォ」と地域版「ウォ」で呼び掛け、決定しました。今年1月から各地域でも説明会を開催し、「とーとフレンズ」の登録も始まっています。

誰もが安心して暮らせる社会のために /

未来につなぐ募金

東都生協では、誰もが健康で安心して暮らし続けることができる地域社会の実現を目指す活動(団体)を応援、助成を行っています。組合員一人ひとりの思いを寄せ合い集めた募金を、東都生協の商品に換えて応援する仕組みです。今号は、2023年度に助成を受けている団体同士の交流会の様子を取材しました。2023年10月14日～11月7日に全5回の開催で39団体45人の参加がありました。

200円から
支援できます

募金方法は、注文書の**特別企画注文欄**「商品(申込)番号」に**[365920]**の6桁番号を記入し、「数量」欄に**募金する口数を記入**してください。1口200円です。
※インターネット注文「とうとねっと」、FAX専用注文書、電話注文でも募金ができます。

季節感のある商品提供が、子どもたちの心と体を潤します

10月14日(午前)の交流会には7団体が参加しました。6団体は偶然にも多摩地区内、残り1団体は新宿区からの参加でした。順番に活動報告を話し始めると、自然に活動上の問題や悩みもセッとなり、熱心にお互いに聞き入りました。

各団体それぞれ活動形態が異なるため、問題点は多種多様。自治体によって活動への対応に温度差が大きいことも分かりました。フードパントリー用食品の保管方法やその集め方、分配方法にも悩んでいる点があり、だからこそ意見交換で得るものがあつたようです。その中で、申請書の提出は大変手間の掛かる作業との意見で一致。比較的通りやすい機関の情報交換もできて有益な共有の場を提供することができました。



今後の課題は、後継者不足、活動規模の見直し、何より資金不足が共通する一番の懸念事項でした。

報告の中で、家族の事情で行事食(土用のうなぎ)を東都生協の提供した商品で初めて食する子どもがいると耳にしました。

募金を募る意義を感じつつ、同時に切ない気持ちになった瞬間でした。

「未来につなぐ募金」は東都生協商品に換えて提供する支援の形を取るため、遠慮なく希望に沿った商品を手にすることができてうれしいという言葉いただきました。

賞味期限や保存できることが優先ではなく、生鮮品や安全・安心な国産品を選び、新鮮さとおいしさを感じてもらえる。商品という「見える形」で必要とする人の未来を助ける募金。今後ともご協力をよろしくお願いします。



参加者にインタビュー

10月31日(午前)は5団体6人が参加しました。交流会後にお2人の出席者にお話を伺いました。



団体名 認定 NPO法人 女性のスペース結(子ども食堂ゆい)
主な活動: 子ども食堂
斉藤 緑さん

みんな頑張っているのね! /

それぞれの持ち味を活かした食堂・フードパントリーの様子を聞いて「みんな頑張っているのね!」と安堵しました。東都生協の食材利用でつながっている仲間と顔を合わせた交流は4年ぶりでしょうか。コロナ禍で右往左往したこと、お弁当作りに明け暮れたこと、これからをどうしよう、居場所とは…。みな現場での出来事に立ち向かわされています。でも心温まる出会いのお話も皆さんから聞けてうれしくなりました。

帰り道仲間になった方と話しました。「誰かのためにやっているというより、自分のためにやらせてもらっているんですね」——同感です。新しく何かが始まること、やってみて分かっていくことは楽しいものです。恐る恐る始めた子ども食堂ですが、この緩やかなネットワークは心強い仲間たちと感じます。



団体名 コロナ対策プロジェクト in 港北
主な活動: 食料支援・生活相談
金澤 順子さん

後先考えずに走り出しました! /

コロナ禍で生活苦の方々がたくさんいる中で「何かできないことはないか?」と後先考えずに走り出しました。つい先日13回目の食料支援を終えたところ。生活相談では専門家の力を借りていますが、食料の保管場所、車・運転手の確保にどの団体も苦労していると聞き「悩みはどこも一緒だな」と思いました。また自治体の援助体制もかなり違って、ちょっとうらやましく思ったり…でも皆さんこの活動が生活の一部になっていて、地域の中で何ができると頑張っている姿にパワーを感じます。

こうやって同じ思いを抱く人たちと交流し、悩みを打ち明けたり逆にヒントをもらったりしています。これからも大変さだけではなく、みんなと楽しみながらやっていけたらと思います。

東都生協と もっとつながって お役立ち情報をゲットしよう!

組合員活動への登録や、イベントの情報はこちらから!

組合員活動への登録や企画などの情報は、「東都生協ホームページ」や組合員活動情報紙「ワオ」などから見付けることができます。インターネット注文「とうとねっと」に登録して、キャンペーンメールを希望しておく、地域の活動の情報が届くのでおすすめです。

東都生協公式LINEアカウントの「友達追加」をすると〜

お得なLINEお友達限定企画やキャンペーン情報などが届きます。



Instagramをフォローすると〜

産地・メーカーからの商品情報や簡単レシピが閲覧できます。また東都生協の食材を使用した写真をシェアしています。ぜひ「#東都生協ごちそうさま」を付けて投稿してください。

YouTube公式チャンネルでも情報発信中!

「やったるうが行く!」も見てね〜



イベント情報がメールで届く!

①「とうとねっと」登録済みの方

マイページメニュー → 個人設定からキャンペーンメール → 希望する商品やサービス、イベントの情報が届きます

②「とうとねっと」未登録の方

「とうとねっと」への登録手順をYouTubeで紹介しています。まずは登録してね!



東都生協のホームページでチェック!

ホームページ「組合員の向けサイトへ」を下にスクロールして、あなたのお役立ちページ@とうとから

①「みんなの活動ニュース」イベント企画参加者募集をチェック



とーとバレエの会(第1地域委員会登録の活動団体)の主催企画を取材しました。

同会は地域委員会主催の体験会に参加した組合員と友人で2021年度に結成。東都人材バンクの谷恵子さんを講師にストレッチ感覚で気軽にクラシックバレエの基礎が学べる2時間弱のレッスンを行っています。

十分にストレッチをして体を温めてから、6つの基本の動きを行うことで体幹が鍛えられ、全身が引き締まって姿勢も良くなることから年齢問わず好評です。

お母さんと一緒に活動中の娘さん(15歳)は「(通っている)バレエ教室とは違う体の使い方を教えてもらい参

東都生協の企画で出会った仲間と楽しく活動しています!

考になります」とのこと。

月1回のレッスンで1,000円程度の会費で運営しています。メンバー以外の参加者を募集する主催企画では、東都生協から助成金を申請することで個人の支出を抑えることもできます。

4月からは「とーとフレンズ」として活動する予定。

地域を越えて広報できることに期待を寄せています。



生協は、みんなで出資し、みんなで利用し、みんなで運用していくことで成り立っています。組合員は東都生協に加入すると同時に組合員活動に参加・参画できます。「これなら、家でもちょっとできそう」「家族で参加してみたい!」そう思った時が絶好のタイミングです! 東都生協で商品を購入していることからつながっている組合員同士、興味・関心があることで自分のスタイルに合わせて参加してみませんか?



新・組合員活動スタイルでの活動登録が始まりました!まずは、左の二次元コードから動画を見てね!
https://youtu.be/jkxhD_hf4e4



メール登録やその他登録を試してみたい!という方は左の二次元コードにご入力ください。
<https://ws.formzu.net/dist/S94335100/>





ク リスマスのリースサラダのレンピ、切り抜きしました。作ってみようと思います。
横浜市 Zum

組 合員になって3カ月。子どもが生まれ、忙しくなり、「おかげキット」で助かっています。
三鷹市 すがピー

庭 の渋柿が大豊作で、干し柿と焼酎の渋抜きに挑戦しました。初めて上手くいって友だちに配りまくりました。
小金井市 高橋 陽子

現 役中は忙しくて、なかなか読む時間が持てなかった東都生協からのお知らせやパンフレットを読み、改めて知ることがたくさんあり、学ぶ楽しさやつながる心強さを感じています。
清瀬市 Takeちゃん

商 品お届け用ポリ袋はごみ箱に掛けてそれを指定ごみ袋に入れていたので丁度良い大きさですが、エゴと言われては…よくよく、考えれば指定ごみ袋をごみ箱に掛けてそのまま出せば良いことだと気付いたので、これからはエコに協力したいと思います！
多摩市 ff

ま だ組合員になったばかりですが、東都生協の取り組みについて、理解が深まり、今後活用したいと思います。おいしい食材を楽しみにしています。
目黒区 LG

工 シカル消費の言葉さえ知らない人はまだまだ多いと思います。もっと広まることを願っています。
板橋区 いさお

ポ リ袋の回収協力の記事で、商品案内を包むポリ袋も回収していることを知りました。これまで捨てていたので気を付けます。
荒川区 サトコちゃん

多 少高くても食品に関しては国産を積極的に購入しています。何よりおいしいし、農家や漁師さん、畜産農家も含めて気持ちも実利も還元されてほしいので。
足立区 マルトク



組合員から寄せられた声や質問にお答えします。

Q 遺伝子組換え表示の色分けについて、両方ともピンクの表示ですが、組換え表示対象外、組換え分別管理の表示の色分けを一目で分かるようにできませんか。

A 現在遺伝子組換えマークについては、以下の4種を表示しています。4種のマークを同一の色にした理由は、商品案内には遺伝子組換え以外のさまざまなマークがあり、それぞれに色が配分されている中で、マークの色や使用する文字のフォントを統一することで、特定のマークとして認識しやすくするため設定しています。しかし、マークの識別をしやすくしてほしいとのご要望ですので、マーク個々の識別とカタログ全体でのバランスを考慮する中での今後の検討課題とします。



Q 「遺伝子組換えでない」表示がなくなり、分かりづらい。任意表示の条件によるものですが、表示基準量を0.9%以下にするなど変更してほしい。食用油やしょうゆなど、遺伝子組換え表示を義務付けるなどの声を集めてほしい。ぜひ東都生協でも取り組んでください。

A 遺伝子組換えに関する表示制度が改正され、猶予期間を経て2023年4月1日より施行されました。これまで「遺伝子組換えでない」「非遺伝子組換え」などの任意表示は、遺伝子組換え作物の「意図せざる混入」について5%まで許容値を設けていました。食品表示法の改正により4月1日以降は混入率0%（不検出）を保証する必要が生じ、不検出の場合のみ「遺伝子組換えでない」の表示が可能になったのです。例えば、「遺伝子組換え不分別の輸入大豆」と「非遺伝子組換え国産大豆」のど

ちらも扱っている商社があったとして、これまでも「原則混入なし」の細心の注意を払って区分管理をしてきました。しかし、不検出を保証するとすると、万が一混入があった場合、大きな商品事故（食品表示法違反）に発展します。工場ラインの洗浄不足や従業員の衣類への付着などによる混入も起こり得ます。このような理由から施行後は「遺伝子組換えでない」表示は減少しました。

なお、有機JAS規格では遺伝子組換え技術の使用は認められておらず、有機納豆や有機マッシュポテトなどがあった場合、それらは非遺伝子組換えです。また、遺伝子組換え原料や遺伝子組換え不分別原料を主原料に使用した場合、表示は義務になります（使用した場合は義務）。ポテトチップスなどで「じゃがいも（アメリカ産）」のみ記載された商品は「分別生産流通管理済み」のじゃがいも原料ということになります。

これからも、国産にこだわる東都生協商品のご利用をよろしくお願いいたします。

Q 商品案内のお届けを選べるようにしてほしい。不要なカタログが毎週どっさり届きます。そのままお返しすればよいのですが、資源を無駄にするのは心苦しいです。一人ひとり求めるものは違うので、自分で必要なカタログを選べるようになったら良いと思います。

A 商品案内の配付停止対応については、この間多くの方よりご要望をいただいております。課題の一つとしています。現在配付者を選択しているカタログは、キャロットチラシ（組合員の希望により停止）、Kawaiina・悠遊生活（ベビー・シニア商品案内で過去利用履歴など東都生協側で配付者を選択）のみです。それ以外のカタログにこの対応を広げることについては一定の体制や仕組みの開発が必要なため、すぐの対応は難しいのですが、改善の必要性があるものとして着実に対応をしていきます。

商品案内・チラシはリサイクルしています！

ひもで結ばずそのまま返却してください。

※「東都生協からのご案内(納品明細書)」「注文書」は入れないでください。



結果は本誌「特集」で紹介予定!!

「わたしのこだわり」お気に入り商品 大募集!

「わたしのこだわり」は、組合員・生産者・メーカーと一緒に作った、東都生協でしか購入できないオリジナル商品です。現在約209商品あり、パッケージにマークがついています。ご利用いただいている「わたしのこだわり」から、特にお気に入りの商品を3つ教えてください。お気に入りの食べ方やレシピ、料理写真やおいしい笑顔の写真、イラストなどもお待ちしております!

応募方法
URL <https://ws.formzu.net/dist/S13424095/>
または右の二次元コードから応募ください!
締め切り:3月22日(金)



よく作る鶏肉料理は? どの部位をよく利用しますか?

●最近ムネ肉をよく利用しています。削ぎ切りをして、下味を付け、片栗粉をまぶし、少量の油で揚げます。その時にある物の野菜を素揚げして、甘酢あんに絡めます。冷めてもおいしいので、お弁当にも良いです。特にれんこんに軽く片栗粉をまぶして揚げると非常に鶏肉と合います。
葛飾区 コスモス



●ムネ肉でホイール焼き。野菜やキノコを周りに並べて、塩こしょうのみで、ゆっくり弱火でジワジワ作ります。その間は目を離せるので汁物など作れるから仕事で忙しい平日は重宝しています。
武蔵野市 たいま

●簡単で2歳の息子も食べられるのでモモ肉のトマト煮をよく作ります。
江東区 みんな

●ムネ肉を利用して、中ににんじんの皮などをいれて、チキンロールを作ります。
横浜市 清水 強

●鳥インフルエンザなどの対策、ご苦労さまです。南国元気鶏を注文できることをありがたいと思います。クリスマスにもお正月料理にも鶏肉は欠かせません。安心して食生活を送ること感謝いたします。
世田谷区 にかいみる

●以前は唐揚げが多かったのですが、仕事が忙しくなり家で揚げ物をする機会が減りました。今は照り焼きチキンが定番です。
世田谷区 岡岡 由希子

●鶏挽肉をよく利用します。そばろと鶏だんご鍋を作って、子どもにも好評です。東都生協の挽肉しか買いません。おいしいので(ハハ)
多摩市 かお



MOGMOG



A~Dの順に並べてできる言葉は?

ヒント: 立春

- タテのカギ
- ① サボテンにビッシリ
 - ② 恋愛。○○ソング
 - ③ 関係者以外は立ち入り○○○
 - ④ 朝、昼、晩にとる
 - ⑤ みじん切りにしてスープに散らす
 - ⑥ ホテルの○○○ルームはベッドが2つ

- ヨコのカギ
- ① ○○と場合による
 - ② 水素の○○○番号は1
 - ③ ブラジルの首都
 - ④ 「ピアノの詩人」と称された
 - ⑤ なくて七○○、あって四十八○○
 - ⑥ 2024年の干支



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

正解者から抽選で、10人に、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、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。



- 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)
- 「ししゃも」にまつわるエピソードやお気に入り「お魚レシピ」を教えてください。
- 東都生協のプライベートブランド商品「わたしのこだわり」から、お好きな商品を3つ教えてください。(上記の「大募集!」参照)
- ※パッケージに記載の正確な商品名をお願いします。
- 各記事に関する感想や「MOGMOG」へのご意見、イラスト、写真などもお待ちしております!

※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。

締め切りは2月28日(水)の消印まで有効。

1月号の答え 2番と8番



★宛て先

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

きょうされん 第47次 国会請願署名

受付期間: 1月22日(月)~3月29日(金)

コロナ禍の影響が長期化する中、障害のある人たちのいのちと健康を守るため、政府にはこれまで以上に実効性のある対応が求められています。

2023年11月~12月に「優生保護法の被害に対し、最高裁判所に人権の砦として正義、公平に基づく判決を求める署名」に取り組みました。

きょうされん署名では、優生保護法の全面解決を求めています。障害のある人たちの「いのちの尊さ」「人としての尊厳」が守られるように、署名にご協力をお願いします。

署名用紙は2月1回(1月22日~26日配付)の商品案内と一緒にお届け。署名した用紙は、供給時に注文書と一緒に提出ください。昨年は、東都生協組合員からの4,871筆を含む70万3千筆を超える署名が集まり、国会に請願書を提出しました。ご協力ありがとうございました。

「書き損じはがき」など回収キャンペーン 取組期間: 1月22日(月)~5月31日(金) 投函分まで

飢餓のない世界を目指して活動するNGOへの支援活動や、障害のある人たちの就労支援、働く場の環境改善に充てるために、書き損じはがきや未使用切手などを集めて換金する「書き損じはがきなど回収キャンペーン」を行っています。

誰一人取り残さない支援活動へのご協力をお願いいたします。2月1回(1月22日~26日配付)の商品案内と一緒に「専用封筒」をお届け。「書き損じはがき」などを入れて郵便ポストに投函してください。(供給時の回収はしていません)

「書き損じはがき」は、リサイクル洗びんセンターに届き換金され役立てられます。昨年の換金額は1,257,043円でした。はがき以外の物は、特定非営利活動法人ハンガー・フリー・ワールドで換金され、飢餓に直面する人々の自立支援など、飢餓のない世界をつくるための活動に役立てられます。昨年の換金額は3,960,738円でした。



住所不明組合員のみなし自由脱退手続きに関するお知らせ

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。

今回の対象者となっている方は、2024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。お心当たりのある方は、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。

2023年12月20日
東都生活協同組合 理事長 風間 与司治

(今回のみなし自由脱退の条件)
2021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。

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

理事会報告(抜粋)

2023年度 第7回定例理事会(2023年11月16日開催)

- 審議事項**
 - 2024年度理事会等日程(案)と第51回通常総代会日程(案)確認の件
- 報告事項**
 - 2023年10月度決算報告
 - 2023年度上半期の内部統制進捗報告に関する件
 - 各部署業務報告
 - 理事懇談会・研修会開催の件
 - 組合員活動委員会報告
 - 商品活動関連報告
 - 常任理事会決議事項報告
 - 商品活動関連報告
 - 子会社に関する報告の件

2023年度 第8回定例理事会(2023年12月21日開催)

- 審議事項**
 - 2024年度活動方針・事業計画・予算及び業務組織機構の大綱確認の件
 - 2024年度商品事業に関する委員会等活動計画の件
 - 2024年度保育ママ委員会設置の件
 - 第20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
- 報告事項**
 - 2023年11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
 - きょうされん第47次国会請願署名およびリサイクル洗びんセンター支援募金の件
 - 第19回東都生協平和のつどいまとめの件
 - 食料・農業・農村基本法改正に向けた考え方・方向性の件
 - 理事懇談会・研修会開催の件
 - 常任理事会決議事項報告

<11月の私たち>

2023年11月20日現在 ※[]内は前年比

組合員数	259,159人	[100.7%]
加入	8,171人	[157.6%]
脱退	5,322人	[104.6%]
総事業高	22,147,480千円	[96.2%]
共同購入事業	21,186,830千円	
弁当配食事業	258,534千円	
生活文化事業	169,493千円	
生活支援事業	47,530千円	
その他事業	485,093千円	
出資金	6,708,661千円	[99.5%]
1人当たりの出資金	25,886円	[98.7%]
1人当たりの利用高	6,107円	[100.4%]

今後の理事会日程(予定)

- 3月14日(木)・4月4日(木)
- 4月18日(木)

MOGMOGレポート

2024
月号

report
01
10月29日

稲城くらしフェスタ2023に出展 ~京王線若葉台駅北口に 東都生協の試食イベント車が登場~

いなぎブロック委員会主催

毎年開催される稲城市消費生活センター運営協議会・稲城市が主催の「稲城くらしフェスタ」は、豊かで安全・安心な消費生活を楽しく学べる消費生活情報満載のイベントです。今年度は「住」がメインテーマ。

10団体のブースが並び、景品がもらえるスタンブラリーにも大勢が参加。

その中で東都生協は、水田が果たす環境保全にスポットを当て、「お米を食べることが私たちの生活に役立つ」とアピール。試食イベント車のキッチンで調理した「生米で作るモチモチキャベツ焼き」を来場者に試食してもらいました。

ベビーカーを押す家族や元気に走り回るお子さんの姿が目立つ会場で、幅広い年代に「モチモチ!」「おいしい!」と好評。頬張る姿にケーブルテレビの多摩テレビもカメラを向けていました。

東都生協の紹介ブースでは8種類の野菜を販売し、夕食宅配を紹介。興味を持って立ち寄った来場者への説明では、お試しのタマゴプリン、ジュースを提供。

野菜販売を通してブロック委員・地域コーディネーター・理事・職員みんなで「仲間づくり」で連携を深め、多くの来場者に東都生協を知ってもらう機会となりました。

「仲間づくり」で当日5人が加入! 試食イベント車



report
02
11月11日

大型バスで行く! 埼玉産直センター 「収穫祭」

大きな大根を
収穫したよ

第5・第6地域委員会



秋晴れの中、第5・第6地域委員会共催で第19回埼玉産直センター「収穫祭」を訪問しました。

99人の申し込みがあり、抽選や繰り上げ当選などの結果、当日は39人で向かいました。会場では野菜の即売、くじ引き、焼きそば・豚汁・焼きねぎなどの飲食コーナーがあり、東都生協の試食イベント車も参加し、米粉と(農)埼玉産直センターの長ねぎを使ったモチモチネギ焼きの試食を実施。収穫体験も行き、つつい帰りのことを考えずにたくさん収穫した参加者も。2歳児からおとなまで楽しい時間を過ごすことができました。

参加者からは「子どもが楽しんでた」「収穫祭ということで太鼓の演奏やマスコットキャラクターも参加してにぎわい、新鮮な野菜を手にしたこと以外にも楽しむ要素がたくさんで満足した一日でした」「産地を訪問することでいつも食べているものがどこから届けられているのかが実感できてよかった」「野菜を土から引き抜くことを久しぶりに体験できた」との感想が寄せられました。

東都生協と同じく(農)埼玉産直センターも設立50周年。同日、組合員理事、地域コーディネーターは学習交流会に参加し、同産地の歴史、土づくりのこだわりについて学びました。

学習交流会の冒頭に、35年以上の永年取引先として(農)埼玉産直センター・井上賢一代表理事に東都生協風間与司治理事長から間伐材を使用した感謝状が贈呈されました。



焼きねぎは甘くて
おいしかった

Pick up

北海道枝幸漁協とオンライン交流会 「豊かな海と森に囲まれた 枝幸町からこんにちは!」



女性部長上野さんが秋鮭の見事なさばき(三枚おろし)を動画で披露!



2023年11月11日(土)「枝幸漁協」「北海道ぎょれん」そして東都生協をつないでのオンライン交流会が開催されました。雪の北海道と晩秋を感じ始めた東京を繋いで、動画学習やクイズ、試食とライブ感満載でした。

吹雪の中、枝幸漁港周辺を屋外から説明する漁協の新井田さんの姿に北海道の「枝幸」という場所を実感!参加者は67組201人でした。



植樹 「魚を殖やしたければ山に木を植えることだ」枝幸の漁師さんはそう昔から伝えられてきたそうです。流れを汲むように2007年7月から始まった「魚つきの森」をつくるための植樹活動。2023年10月には体験ツアーで14人の組合員がハンノキ約30本を植えました。

ホタテ 枝幸の漁場は細かい砂と柔らかい土質なので、栄養豊富な貝柱が特徴。水揚げのクレーン操作は命がけでミスが許されない大仕事です。ホタテは船から直営加工工場直結なので、新鮮さ、そしてお味はお墨付きです!

秋鮭 安定供給のため増殖事業を行い、人工授精させた稚魚は体長約5cm、体重約1gまで成長させ、毎年5月に豊漁を願って関係者が集まり放流式を行います。秋には定置網をかけない時期を設け、持続可能な漁業を目指しています。

オンラインのミュートが解除された途端「おいしい!」が連呼した試食タイム。画面にも笑顔がいっぱい。「プリプリしてた」「ホタテの縦横の切り方で食感が違った」など、チャットのメッセージも途切れることがありませんでした。



ホタテの水揚げの様子



女性部のみなさん

東京の農業と地域社会への貢献に関する連携協定



食の未来づくり運動

東都生協とJA東京中央では「東京の農業と地域社会への貢献に関する連携協定」を2022年6月に締結しました。身近に農業に接し、土に触れる機会を作り、「食」と「農」について共に考えていく取り組みを進めています。

ブルーベリー収穫体験！

開催 2023年9月3日 **会場** 世田谷区大蔵 河野農園

JA東京中央との連携協定の一貫として、世田谷区でブルーベリー収穫体験を行いました。当日は炎天下の中、小さなお子さん連れの家族を中心に71人が参加しました。

「実のお尻が黒いと甘いですよ」「白い粉はブルームという自己防衛のものです」など、JA東京中央職員の方の説明を聞き、それぞれ手にバケツを持って、3品種（パウダーブルー、ブライトウェル、ティフブルー）のブルーベリーがたわわに実った畑で収穫を楽しみました。



近隣の世田谷区内からはもちろん、江戸川区、江東区、埼玉県戸田市など遠方から参加した方もいて、畑は大いににぎわいました。参加者からは「こういう機会を待っていました。」「都内で貴重な体験ができて本当によかった」「収穫体験をしたい人はたくさんいます。もっと農地を活用して皆で盛り上げていきましょう」などの声がありました。お子さんからも「初めてで楽しかった。またやりたい」といった感想がありました。



「ぼくもいっぱい採れたよ!」と大満足

50周年オンライン料理LIVEイベントを開催



「50周年オンライン料理LIVEイベント」が会場への実参加とオンライン参加で開催されました。料理講師は、韓国料理店「HAN COOK」オーナーシェフの林三樹夫氏。「れんこんチヂミ」「コチュジャン麻婆豆腐」「ヤンニョム(薬念)ソース」の3つを実演していただきました。

東都生協設立50周年企画 プロから教わるかんたん韓国料理

開催 2023年10月14日 **会場** キッチンランド江東

「みんなで作って食べる」という感動体験により、食の大切さや楽しさを実感するために東都生協設立50周年企画として、リアルとオンラインを組み合わせた料理イベントを開催。会場には17組27人、オンラインで75人が視聴しました。

料理講師は林三樹夫氏(韓国料理店「HAN COOK」オーナーシェフ)、進行役には豆腐商品でお世話になっている須黒亮吉氏(有限会社須黒食品代表取締役、東都生協共生会会長)に参加いただき、料理を通じて楽しく交流してみんなで50周年を祝いました。

まず今回の食材、(有)須黒食品が製造する豆腐商品「東都もめん豆腐」「まめたまとうふ」について、スライドや動画を交えて紹介。「れんこん」は生産者のメッセージや産地(JA新ひたち野/茨城県)を紹介しました。

林シェフの調理実演をみんなで学んだ後、参加者は2人1組で「れんこんチヂミ」と「コチュジャン麻婆豆腐」を作りました。林シェフの的確なアドバイスもあって、みんな時間内に上手に作る事ができました。

参加者が調理している間は、林シェフと須黒さんとのトークセッションが行われました。林シェフが作った料理を須黒さんが試して料理の感想を伝えたり、YouTubeライブ配信のチャットに寄せられた料理に関する質問や感想に答えたり、お二人でライブ配信を盛り上げていただきました。

参加者からは「林シェフのプロの手さばきとポイント解説がよかった」「創作料理とのことで、とてもおいしかった。家でもぜひ作って自慢の逸品にしたい」「須黒さんのMCとお話がとても素晴らしかった」「ライブの臨場感が伝わってきました」といった感想が寄せられました。

会場では参加者が2人1組で調理



男子中学生や親子の参加も



林シェフの調理実演
(YouTubeでライブ配信)

産地直結ひとすじ。いちばん頼れる生協に。

共同購入事業部 組合員活動推進グループ

☎03(5374)4756 月曜～金曜日：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

お問い合わせ

今月のつばやき

「如月(きさらぎ)には寒さが増す季節に、もう一枚重ね着をする『衣更着』(きさらぎ)という意味があります」中学時代、朝の会での先生の言葉。季節感を映し出す日本語の深さにハッとしました。近年の温暖化は肌感覚を変えつつあります。凛とした冬の寒さはやがて来る春のために必要なもの。今年も季節感を崩すことなく過ごせますように…。(M.S)

東都生活協同組合

CO-OP