

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

MOGMOG

2010
No.349

▲▲▲
CO-OP
東都生協だより

8

今月のおすすめ

「さんま」
実りの秋は、すぐそこに

特集 ステキに
エコライフ

ステキにエコライフ

もったいない! を心にとめて

宇宙の中では小さな命に過ぎない人間。しかし、この地球を大切に、豊かで快適な生活を送りたいと願うのは、みんな共通のはず。

今からでも遅くはありません。「もったいない」を心にとめて、環境にも家計にも負荷のかからない生活を、できるところから実践してみましょう!



エコライフ・チェック!!

まずは、ライフスタイルをチェックしてみましょう!

はいくつありますか?

- 1 外出前にすべての部屋のカーテンやすだれを閉める
- 2 エアコンのフィルターは2週間に一度掃除をする
- 3 室外機の周りをふさがないようにしている
- 4 夏はエアコンと扇風機を併用している
- 5 白熱球を電球型蛍光灯に替えて使用している
- 6 人のいない部屋の照明は、こまめに消灯を心がけている
- 7 テレビをつけっぱなしにしたまま、ほかの用事をしないようにしている
- 8 冷蔵庫はものを詰め込みすぎないように整理整頓している
- 9 冷蔵庫は壁から適切な間隔を空けて設置している
- 10 冷蔵庫のドアは開閉を少なくし、開けている時間の短縮を心がけている
- 11 食器洗い時は、給湯器の温度設定をできるだけ低く設定している(38度以下)
- 12 野菜の下ごしらえは、電子レンジを活用している
- 13 お風呂は、間隔をおかずに家族が入り、追い焚きはしないようにしている
- 14 シャワーはお湯を流しっぱなしにしないように気をつけている
- 15 温水洗浄便座は温度設定を調整し、使わない時はふたを閉めている
- 16 洗濯をする時、まとめて洗うようにしている
- 17 洗濯洗剤は適量を使用するようにしている
- 18 車を運転する際は、ふんわりアクセル「eスタート」を心がけている
- 19 「省エネラベリング制度」を知っている
- 20 朝夕の日が高くない時間帯に打ち水をしている



- 0~5点 これからエコな人 ▶ 今日から一つ「私のエコ」をはじめましょう
- 6~11点 ちょっとエコな人 ▶ もう少しの心がけて省エネ派に転身です
- 12~16点 まあまあエコな人 ▶ さらに、無理のないエコを見つけましょう
- 17~19点 ずばりエコな人 ▶ 素晴らしい!! エコを楽しみましょう
- 20点 やったねエコ名人 ▶ 地球環境を守っているのはあなたです

【解説】節約金額とCO₂削減量の目安

	節約金額とCO ₂ 削減量(年間)		節約金額とCO ₂ 削減量(年間)
目詰まりしているエアコン(2.2kW)を清掃した場合	約700円 (CO ₂ 削減量11.9kg)	根菜(じゃがいも、里いも)100gの下処理に電子レンジを活用した場合(年間で電気22.01kWh使用) ※ガスコンロで27度の水1ℓで煮た場合(年間ガス9.48m使用)との比較	約1,010円 (CO ₂ 削減量13.4kg)
1日1時間テレビを見る時間を減らした場合(ブラウン管25インチ)	約700円 (CO ₂ 削減量11.9kg)	湯(45度)を流す時間を1分間(12ℓ)短縮した場合	約3,000円 (CO ₂ 削減量29.1kg) ※水道4.38mで約1,000円 ガス12.78mで約2,000円
同上(液晶20インチ)	約330円 (CO ₂ 削減量5.6kg)	温水洗浄便座のふたを使わないときに閉めた場合	約770円 (CO ₂ 削減量13.0kg)
同上(プラズマ32インチ)	約1,640円 (CO ₂ 削減量27.8kg)	車発進時5秒間の省エネ意識(5秒間で20km/h程度に加速)	約10,030円 (CO ₂ 削減量194.0kg) ※ガソリン83.57ℓ
冷蔵庫にもものを詰め込みすぎないようにした場合	約960円 (CO ₂ 削減量16.4kg)		

資料:「家庭の省エネ大事典」(財団法人 省エネルギーセンター)

今から! 自分に合ったエコライフを



東都人材バンク登録
省エネルギー普及指導員
エコピーパー
近藤 良枝

今日からはじめられるエコ! ちょっとした「気付き」であなたもエコライフにトライ! 環境、家族構成、生活リズムなど…人それぞれ。だからエコも十人十色のはず。誰かと情報交換したり、ヒントを集めたり、エコシートなどで定期的にチェックもしましょう。

また、私は東都人材バンク登録講師としてエコ診断のプログラムを提供しています。

～ぱなし
つけっぱなし
出しっぱなし
かけっぱなし
流しっぱなし

～だけ ON
見る時だけ
使う時だけ
いる時だけ
必要な時だけ



「いつまでも あると思うな 食と化石燃料(字あまり!)」

このように私たちの毎日の「当たり前」前になつてしまった「生活は、地球の生きものや資源に依存して成り立っている」ということを自覚する必要があります。私たちは、とかく「私ひとりくらい無駄づかいしてもたいしたことはないだろう」とか「蛇口をひねると水はいつでも出てくる」と思いがちです。でも油断大敵。

「守れ 地球 みんなでステキにエコライフ!」

※WWF(世界自然保護基金) Global Living Planet Report 2004より

地球のエネルギー資源は永久ではない

節約術を家族にも伝えよう!

無理なく、無駄なく、続けよう!

「3R活動」で循環型社会を!



R
リデュース活動
(廃棄物発生抑制)

東都生協店舗でのマイバッグ持参率は99.8%! また、商品のお届けに使用しているポリ袋の一部のサイズ縮小・薄肉化をすすめ、無駄を減らし不要なものを発生させない努力をしています。



R
リサイクル活動
(かたちを変えて再生利用)

再生紙でつなぐ「ミルクの輪」、東都もーもーティッシュが誕生。東都生協、丸富製紙(株)、千葉北部酪農協の三者共同開発品です。回収した牛乳パックが原料に使用されています。



また、1パック(5箱)の利用代金の一部が「もーもー募金」として畜産生産者支援に充てられます。支援金は、Non-GMOのエサ代に役立てられます。



内側がアルミコーティングされている紙パックも回収します

R
リユース活動
(くり返し使い続ける)

くり返し使うリユースびんは、現在5種類。年々びんの回収率が低くなってきており、びんを洗う「リサイクル洗びんセンター」の職員も「さびしい」と訴えています! 東都生協のリユースびん商品を購入し、おいしく食べたあとはリユース活動!! 環境に優しいびん商品をもっと利用しましょう。

びんの種類	900ml	720ml	500ml	360ml	200ml
回収率	74.4%	62.7%	67.7%	68.5%	32.0%

●リサイクル洗びんセンター
1994年、東都生協と障害者団体のきょうされんとの共同事業として、昭島市に開設した社会就労センター。リユースびんの洗浄という環境保全に役立つ活動を通じて、障害のある方たちの社会的自立を支援しています。

衣食住もエコライフ!

衣類の洗濯ヒント

ヒント 川、海への負荷の少ない洗たく用の石けんを見直す



・やさしいせんたく。せっけん

食の生活ヒント

ヒント
・丸ごと1本使い切り料理
・計画的な利用
・無駄のない買い物
・残りもの利用

野菜を丸ごと使おう!

- セロリの葉...ひき肉カレーに入れてエスニック風。
- 大根の葉...油揚げやひき肉といっしょにごま油で炒め、お好みの味付けで。細かく刻んで味噌汁の具。
- 大根の皮...きんぴらやぬか漬。
- かぶの葉...細かく刻み、乾燥めかぶやとろろ昆布を入れて漬漬。
- キャベツの芯...ぬか漬や浅漬に。みじん切りにしてサラダ油で炒め、ほかのあまった野菜を入れて塩こしょうで味を付けてパスタに和える。
- ブロッコリーの芯...茹でて薄切りにして三杯酢につけ。
- 野菜全般...まとめて煮込んでパイパーズに。

エコレシピ1

簡単、豪華、保温調理でゆで豚!

- 〈材料〉
- 豚かたまり肉(もも、肩ロース、バラなど)
 - 香味野菜2~3種類(ねぎの葉、しょうが、にんにく、パセリ、セロリなど)
- 鍋に肉と香味野菜を入れ、肉がかぶるくらいの水を入れる。
 - 鍋を強火にかけ、煮立ったらアクを取り、弱火にして煮る(肉300g5分、500g10分)。
 - 1時間ほど保温する。
- 〈保温調理のやり方〉
- 鍋敷きの上にバスタオルを敷く。
 - その上に新聞紙(1日分)を十文字になるように置く。
 - ふたをした鍋を2の中心に置き、新聞紙、バスタオルの順に包み、ほどけないように端をしっかりと折り込む。
- ゆで汁につけたまま冷ます。
 - しょうがしょうゆ、焼き肉のたれ、中華風ドレッシングなどで、季節の野菜と一緒にサラダ感覚でどうぞ。

ポイント ※温かいまま食べる場合は、薄切りにして盛り付けたあと、乾き防止にゆで汁をかけておきます。
・レシピ協力: NPO法人 えこひろば 石澤 雅子さん

エコレシピ2

見た目も涼しげ! ジュレスープ

- 〈材料〉
- トマト...1個
 - 水...300cc+50cc
 - さゆり...1本
 - 鶏ガラスープ...小さじ1~2
 - 大根、にんじん、ハム...適量
 - 塩・こしょう...適量
 - しょうがの絞り汁...小さじ1
 - 粉ゼラチン...5g
- 50ccの水と粉ゼラチンを混ぜ合わせ、ふやかしておく。
 - 鍋に水300ccを入れて火にかけ、沸騰したら鶏ガラスープ、しょうがの絞り汁を加えて溶かす。塩・こしょうで濃い目に味をととのえ、火を止める。
 - ②に①を加えて溶かし、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
 - トマトは皮に切り込みを入れて熱湯につけて皮をむき、一口サイズにする。その熱湯にさいの目に切ったにんじん、大根を入れ、少し柔らかくする。
 - さゆり、ハムもさいの目に切る。④と一緒に冷蔵庫で冷やす。
 - ③のスープがある程度固まったら、フォークなどでザクザク崩す。
 - お皿に野菜類を盛り付け、⑥のスープをかける。

ポイント ※残った野菜(じゃがいも、キャベツ、レタス、おくら、豆、葉もの)やちくわ、かまぼこ、ベーコン、鶏肉などもスープの具に合います。

・レシピ協力: 東都人材バンク 近藤 良枝さん

住の掃除ヒント

ヒント
・すごいよ、柑橘皮のパワー
・セモラの利用
・雨水の利用

洗剤を使わない掃除方法

- 米のとぎ汁
・フローリング磨き...とぎ汁をぞうきんに含ませてよく絞ってから拭く。
・スプレー容器に入れて床に吹き付けて、拭き取りながら磨く。
- 食器洗い...食器をつけておく。
・焼き魚グリル...つけておくと生臭さが取れる。
- 飲み残したビール
・窓ガラス/シンク回り/フローリング/レンジ回り...ビールを布に含ませて拭く。臭いは10~15分で消えるが、気になる場合は換気扇を回しながら掃除。
- 茶殻
・玄関・ペランダ...まいたあと、ほうきで掃き、ちりとりで取る。お茶の香りがほんのり残りさわやか。
- ・フローリング...お湯を足した茶殻を布に含ませて拭く。
- 木製品...茶殻を乾燥させて布袋に入れて磨く。
- 絞ったあとのレモン
・水回り...気になる部分にこすり付ける。
- ゆで卵の殻
・急須や口の細いびん...卵1~2個分の殻を細かく砕いてびんなどの中に入れて、1/3くらいの水を入れて振る。
- じゃがいもの皮
・鏡...こすり付ける。
- みかんの皮
・ガラス・金属製品に付いた油性マジック・クレヨン/シンク回り...こすり付ける。
- 豊・フローリング...皮を煮出し、その汁で拭く。
- 電子レンジの消臭...皮をレンジに入れて熱する。

使用済みのプリペイドカード

- 鍋・フライパンのこびりついた汚れ/シンク・洗剤の水垢...こぼれ落とす。
- ストッキング
・風呂・洗面台...アクリルたわしの代わりに使う。

「地球にやさしい商品」情報

- CO-OP重曹
 洗剤を使わなくてもゴムの力で浴槽の汚れが落とせます
- 海をまもるバスマシ
 洗剤を使わなくてもゴムの力で浴槽の汚れが落とせます

今月のおすすめ

さんま

海からやってくる「実りの秋」の代表格“さんま”。
おいしい食べ方など、詳しくご紹介しましょう。

実りの秋は、すぐそこに。



素材のウンチク
②さんま

一匹三馬力!?
秋に獲れ、刀のように反り返っているのが秋刀魚とも書く「さんま」。
旬のさんまは最高に脂肪がのっていつ昔から夏バテした身体のスタミナ補給としても重宝されてきました。
脂ののったさんまを一匹食べると、三馬力の力が付くほど栄養があることから「三馬」と書かれたこともあったようです。
確かにさんまは栄養の宝庫。さんまに豊富に含まれている不飽和脂肪酸のDHA（下「サヘキエン酸」とEPA（エイコサペンタエン酸）には、血液をサラサラに保ちコレステロール値を下げる働きがあります。さらにDHAは脳細胞の働きを活発にし、学習能力を向上させる効果も期待できるといわれています。
このほか良質なたんぱく質もたいへん豊富。魚のたんぱく質は肉のたんぱく質に比べて消化されやすいものが多いので、小さなお子さんからお年寄りまで幅広く食べていただけます。さらに、目に効くといわれるビタミンAは牛肉の12倍、貧血に効くといわれるビタミンB12もほかの魚の3倍以上含まれています。
家族の健康は食卓から！栄養豊富なさんまを、日々の食卓に取り入れましょう。

2010年
6月1日、2日

たけのこの里を訪ねて
—JA ぶくおか八女—

福

岡山八女市は、岩戸山古墳に代表される太古からの歴史を持ち、夏の清流には蛍が乱舞する、自然あふれる里。豊かな大地から生まれる生産物は「八女茶」をはじめ、梨、キウイ、梅、たけのこの品質・味に優れ、高く評価されています。
東都生協は、「地域活性化による竹林保全」と「たけのこの利用促進」をはかるため、6月はじめ、JAぶくおか八女を訪問。「たけのこの育つ竹林と伐採した竹の利用方法、たけのこ加工工場などを視察しました。
春の味覚、旬のたけのこは軟らかく独特の芳醇な香りがあり、格別の味ですが、これも竹林を管理しなければ安定的には生産できません。
下の2枚の写真を見比べてください。
管理されて美しい竹林（左）は太陽の日差しも入り親竹の周りに子ども竹がどんど



伸び放題! とても入れません!

ん出てきます。一方、人の手が入らず放置された竹林（右）ではたけのこは育たず、もちろん美しさとも無縁です。
竹を乱立させてしまうと人手と重機を入れて整理しなければならず、健康な竹林に戻すには4〜5年という時間と費用がかかります。また、竹林を放っておくと、竹の侵食が進み、周りの植林地や果樹園などにも入り込み山は荒れます。
そこで東都生協は、たけのこを消費したり産地交流訪問や料理教室を行うことにより地域を活性化し、竹林と里山の保全によって環境を守り、竹林荒廃対策の一端を担おうと、JAぶくおか八女と竹林再生共同宣言を締結しました。

春にはおいしいたけのこがたくさん出ます

●竹林の管理について
若竹は1日に1mほど伸びます。近年注目されているのが穂先たけのこです。これは2mほどになったら穂先から60cmほど切り取ります。穂先を切られた若竹は完全に枯れてしまうので、乱立を防げるのです。葉を使わず掘り起こす作業も必要のない方法です。育ったたけのこや、荒廃しないように親竹を更新するために切り取られた竹は左記の工場加工されています。

●竹の利用法は?
▽竹炭に加工
自治体、JAぶくおか八女、森林組合が共同出資して作られた立花パンブ株式会社で、竹を炭にします。殺菌、脱臭、除湿やカビの発生防止に役立つ竹炭は、土壌改良、室内や床下の温度調整、虫除け、水質浄化、家畜の飼料、化粧品などさまざまに利用されています。

▽食用に加工
たけのこ加工工場では、たけのこを大きな蒸し器で蒸して皮をむき、根の部分を除いて整形。
大きき別に出荷しています。一般のたけのこの加工は4月末で終了し、その後穂先たけのこになります。



2010年
6月19日

たけのこ料理講習会



結婚39年目のご夫妻も参加。男子厨房に入る練習!?



筑前煮はさすが本場の味!

JAぶくおか八女から農産加工課長の轟浩二さんほか3人が来協。さんぼんすぎセンター調理室にて、「たけのこご飯」筑前煮など5品のレシピを16人の参加者に伝授してくれました。

アテンション・プリーズ!!

「さんま」に添えるモノといったら何ですか?

P.13のクイズの答えといっしょに書いてお送りください。
さんまのオリジナル・レシピなどもお待ちしております。



さんまごはん

さんまの旨みが広がる炊き込みごはんです。

【材料(6人分)】

米…3カップ、水…3.5カップ、塩…小さじ0.5、酒…大さじ1、しょうゆ…大さじ2、しょうが…40g、さんま…2尾、つけ汁(しょうゆ…大さじ1.5、しょうがの絞り汁…大さじ1)

【作り方】

1. 米は炊く30分前によく洗い、ざるにあげ水気を切る。
2. さんまはうろこ、内臓を取り、三枚におろして2cm幅の小切りし、つけ汁につける。
3. しょうがは千切りにする。
4. 釜に米と水、塩・しょうゆ・酒を入れて全体を混ぜ、しょうがを上のにせて炊く。ご飯が沸騰したら、汁気を取ったさんまを加えて炊く。
5. 4が炊けたら十分に蒸らし、さんまを崩さないように混ぜ合わせる。

さんまの香り煮 にんにく、しょうがの香味が効いておいしい1品です。



【材料(4人分)】

さんま …………… 4尾
しょうが …………… 10g
にんにく …………… 1かけ
種を取った赤唐辛子 …… 1本
煮汁 水 …………… 1.5カップ
砂糖 …………… 大さじ3
みりん …………… 大さじ6
しょうゆ …………… 大さじ6
酢 …………… 小さじ1
いりごま(白) …………… 適量

【作り方】

1. さんまは頭と内臓を取り、水洗いして2つに切り、水気をふく。
2. しょうがは皮付きのまま千切り、にんにくはみじん切りする。
3. 鍋にさんまを重ならないように並べ、にんにく、赤唐辛子、煮汁の材料を入れ弱火にかける。
4. 3にしょうがを散らし、酢小さじ1を入れ、落しぶたをして、ときどき汁をかけながら煮汁が少なくなるまで煮る。
5. 器に盛っていりごまを振る。

今月のおすすめ

さんまの季節がやってきた。

今、私たちの暮らしの中で国産自給率100%以上を誇るさんま。旬のさんまで食卓を飾り、日本型食生活で「食の未来づくり運動」をすすめますか?



東都生協と

さんまにかける思い

千倉水産加工販売(株) 鈴木富春社長に聞く

東都生協とは30年前からのお付き合いです。食品添加物が全盛期のころ、食生活に化学物質が多量に入ってくることを案じ、食の安全を求めて活動していた東都生協を知り、取り引きがはじまりました。添加物を使わない水産加工品を作り、日持ちさせるには「冷凍技術」の助けを借りるのがいちばん。冷凍品の流通システムを持つ東都生協は、無添加の冷凍水産加工品のよさがわかる最適な販路であり、共生すべき相手であると確信しました。さんまは大きいものほど市場でよく売れますが、小さいさんまは売れ残って、安



さんまの季節

多獲性大衆魚といわれる、さんま、さば、いわし、いか、あじ…一部の魚は高値になり、「大衆」の食卓から消えた時もありましたが、さんまは今も漁獲量ナンバーワンです。7月下旬に千島列島沖から南下をはじめ、8月〜9月は北海道沖、9月〜10月は三陸沖、10月下旬には銚子沖へと移動し、12月ごろまで回遊。この期間がさんま漁の季節で、光に群れる習性を利用した棒受網漁法で漁獲します。千葉県千倉町から、80隻の船が漁に出て宮城県女川港に水揚げします。8月20日から11月10日までの旬の時期には主に鮮魚で流通します。年間流通しているさんまは、旬の時期に冷凍保存されたものが使われています。



く買い叩かれてしまいます。漁師町に生まれた私は、これを毎日見て育ちました。魚を適切な価格で売り切れれば、漁師の収入はもっと上がり、仕事への意欲がわく。町が活性化します。新たな取り組みが生まれる！と考へ、水産冷凍品の製造に着手しました。それが東都生協との出会いへとつながったことに、深い感慨をおぼえます。これからも東都生協とともに水産の未来に向けて取り組みます。

※「冷凍技術」の助け……冷凍は、温度を下げることで劣化の原因になる微生物の繁殖や、酵素による自己消化を抑え、食品の長期保存を可能にします。

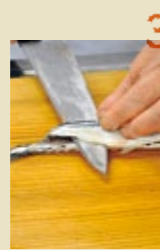
「さんまのおろし方」



1 頭を左にし、えらから包丁を入れ頭を落とす。頭の切り口から肛門まで包丁を入れ、内臓をしながら取り除く。



2 1を水洗いして水気をふく。このあとは水にさらさない。



3 尻尾の方から中骨と身の間に包丁を入れ、軽く中骨に刃が当たるのを感じながら、頭の方まで切り分ける。



4 裏返して同じように身を中骨から切り取る(三枚おろし)。



5 包丁を寝かせて腹骨をすき取り、背びれの近くの小骨も切り取る。



6 頭の方の皮と身の間に親指を入れ、皮を引ながららして皮を取り除く。



7 一口大に切って皿に盛り付ける。

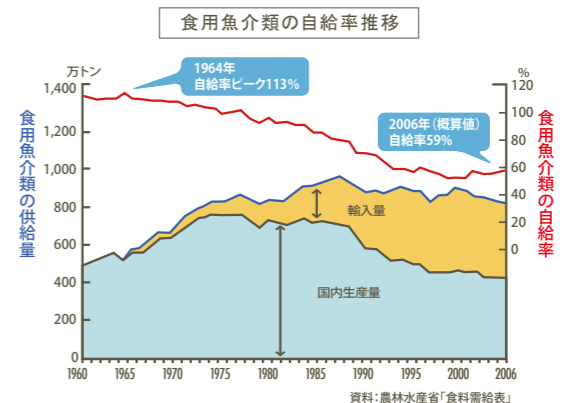
鈴木社長おすすめ
身を縦にして切っても食感がよいです



もう1つおすすめ
「果汁たっぷり味付ぼん酢」で減塩を!

さんまの塩焼きには、果汁たっぷり味付ぼん酢で減塩を!塩分はしょうゆの約半分!旨み、風味、まろやかさを引き出すために2種のしょうゆをブレンド。大分県産かぼす果汁と四国産ゆず果汁をたっぷり使った無添加ぼん酢です。

漁業就業者も60万人↓20万人!
1965年ごろから水産業界を取り巻く情勢は激変。漁法の進化で漁業資源が枯渇しはじめたのです。海洋環境も大きく変わりました。1960年ごろは親潮が強く、真いわし、真さば、すけとうらなどによく捕れたのに、1990年ごろから親潮の脆弱化によりさんま、かたくちいわし、かつお、ほっけなどが台頭してきました。真いわしなどは漁獲が減ったことで価格が高騰し、ほっけなどは食べ慣れないために消費されず、漁獲は低く推移して漁業者の生活を圧迫しました。さらに、燃料や資材のコストアップ、遠洋漁業の漁獲減など数々の要因が重なり、1964年には60万人を超えた漁業就業者数が、2007年には20万人にまで減少しています。



激減する水産物の自給率
かつて日本は、水産物の漁獲量世界一を誇る水産王国でした。自給率も1964年は113%だったのに、2002年には53%に下落。2006年に59%に回復したものの、今や金額、数量ともに世界有数の水産物輸入国となっています。

作るのはたいへん。だけどおいしい!

江東北ブロックでは、組合員活動を知ってもらうために3カ月に1回程度いろいろな催しを行っています。5月29日は手づくりウィンナー教室を開催。(株)鎌倉ハムクラウン商会講師の指導のもと、おとな20人、子ども5人がソーセージづくりに初挑戦しました。「無塩せきウィンナー」とほぼ同じシンプルな原料だけを使ったレシピ。豚挽肉に塩を入れ、赤身と脂をよく練り、調味料を加えて粘りが出たら器具で羊腸に充填、ボイルして完成、という手順です。

詰めるときは太かったり細すぎたり、途中で干切れてしまったり……それでもみんな楽しそう!「腸に詰めるのが難しかったけど面白かった!」、ゲストからは「こんな催しがあるなら東都生協に入ろうかな」などの感想が聞かれました。



胡麻油でシフォンケーキ!?

小石川ブロックは、今人気の胡麻油を使ったシフォンケーキづくりを6月4日に開催しました。

講師は「丸鬼太白純正胡麻油」の販売元、丸鬼産業(株)の柳澤綾子さん。グループごとに材料を混ぜ合わせ、100円ショップで買った小ぶりのシフォンケーキ型に流してオープンの中へ。膨らみ具合を気にしながら、完成。「おいしい! 胡麻油じゃなく卵の味がする」と焼きあがったケーキにみんなビックリ。「家でも焼いてみます!」という感想に、ブロック委員長の西山伸子さんは「今日は大勢来ていただいてよかった」とうれしそう。22人の参加を得て、久々のヒット企画になりました。



真っ赤ないちごがい〜っぱい。

中野支部では、5月18日、39人で(農)埼玉産直センターを訪ねた。お天気もよく、ハウスの中は真夏のように暑い。みんな汗を拭き拭き、真っ赤ないちごを箱にいっぱい収穫しました。

このほかミニトマトのセットセンターなども巡り、ふだん何気なく口にしているものが、どれほど大切に育てられているかを実感。肥料センターでは、「ここは野菜の命を作っている現場です」という生産者の言葉が大変印象的でした。よい作物はまず土から、そんな産地のこだわりも伝わりました。

帰りには「これからも私たちの食卓をよろしくお願いします」とお互いが見えなくなるまで手を振り……甘いいちごと思いをたくさんいただいた訪問でした。



今年も「見て」「学んで」「楽しめる」催しに期待。

5月21日、飯田橋の東京都消費生活総合センターにて、2010年度東都人材バンクPR会を実施。27人の出展と7種目の実演コーナーに、個性豊かな作品が集まりました。

甘い香り漂うパンやケーキ、色とりどりのフラワーアレンジメントやトルペイント、アートセラピーやハンドリフレクソロジーなど、それぞれが活動テーマを思い込めてPR。1回15分の実演コーナーでは、来場者、出展者が一緒になって英語の手あそび歌やヨガ、ストレッチを楽しみ、会場は笑顔に包まれました。「いろいろな活動をする方と出会い、よい交流ができた。今後にかきたい」など、出展者も満足した様子。今後も、多くの参加者が「見て」「学んで」「楽しめる」東都人材バンクの活動が期待されます。



メーカーの意識の高さと安全を確認 ―「アレルギー対応委員会」より視察報告

アレルギー対応委員会では、「笑みのパン」製造の(有)エルフィンインターナショナルが今年3月から新工場を稼働したことに伴い、工場の製造工程、衛生管理、品質体制の視察を5月20日に行いました。

食物アレルギーを考慮した「笑みのパン」シリーズは、原料倉庫や製造・梱包する部屋がほかの米粉の商品とは別で、一貫して一人の担当者がすべての作業をしていました。さらに、工場内への卵・乳・小麦の持ち込み禁止が徹底され、参加者からは「商品によさやメーカーの考え方が変わった」「コンタミ防止のための動線がきちんと考慮されていた」との感想がありました。

また、(有)エルフィンインターナショナルは、契約農家と連携し、地元産の米を使用した商品の開発・製造・販売という地産地消に取



洗浄ものは一切置いていない製造室

り組んでいます。それが昨年9月に「都留市における米粉生産製造連携事業」として評価され、農林水産大臣の認定を受けました。このことから農産物の活性化、地域の活性化をめざし、米粉商品の開発に努力しているメーカーであることがわかりました。



知っておきたい用語解説

(有)エルフィンインターナショナル

山梨県都留市にある、「安全・安心な米粉商品の開発・製造・販売で日本の食文化向上への貢献」をめざす会社。

コンタミ

コンタミネーションの略。本来は汚染、混交を意味しますが、この場合は、「アレルギー物質の混入」です。

食の安全・安心推進グループ

新商品の商品ガイドの閲覧や産地メーカー視察を行い、安全・安心を確認し、その内容を広く組合員へ伝えます。また、産地・メーカー視察で組合員を引率します。

国産小麦粉を使った天然酵母パンチーム奮闘中 ―商品開発活動グループ第2回チーム会議開催

商品開発活動グループでは、「産直」を軸に「国産応援」「自給率向上」をはかり、組合員のくらしに役立つ商品の開発と見直しをしています。今年度は3チームで市場調査などを行い、試作品を作りました。試食モニター評価も取り入れ、組合員の声が生きた商品を開発中です。

今回は「国産小麦粉を使った天然酵母パン」チームの活動を紹介します。開発の協力企業は(株)サラ秋田白神。1997年に工学博士児玉健吉氏が、世界自然遺産「白神山」で見つけた天然酵母「白神こだま酵母」を使用したパンメーカーです。



食の安全・安心推進グループのメンバーは、登録講習会の受講が必要。講習会には基礎講座と専門講座があり、基礎講座では活動内容と「商品ガイド」「農産物ガイド」「畜産産地ガイド」の見方のほか、

メーカー・産地視察の必要性について学びました。専門講座では食を取り巻く現状と食品衛生の基礎(食品添加物、農薬、カビ毒、アレルギー物質の混入など)の説明があり、最後に東都生協の品質管理体制による新規商品供給前

点検についての話がありました。安全・品質管理部の新高喜久夫部長のわかりやすい説明により、東都生協の「食の安全・安心」について学ぶことができました。参加者からは「家族にすぐ伝えたい」「組合員に報告したい」「子育て教室などを通じて、お母さん」に紹介したいという声が出るほど、大変有意義な2時間半でした。

●登録メンバーの感想

- 食品を取り巻くリスクについて学んだので、商品選びの参考にします。
- 農業散布と環境、食の安全性を学ぶため、産地交流訪問に参加したいと思いを登録しました。

東都生協に加入して30年、産地・メーカー視察を通してますます東都生協を信頼したいと思えます。

登録説明会は9月にもありますので、興味のある人はお見逃しなく!
(今年度登録メンバーは57人)



「ひとこえ生協」に寄せられた質問にお答えします！

Q 「わけありのじゃがいも、にんじん」をまた利用したいのですが。

A うれしい声をありがとうございます。見た目が多少悪いだけで一般市場に出せない野菜や果物も土づくりにこだわり、丹精込めて栽培された中身が変わりはありません。事情を説明し、利用いただけるのは、東都生協の大きな強みの一つであり、生産者にも大変力強い存在です。今後ぜひご利用ください。



Q 東都生協の果物には等級表示がありません。品質表示は大事なことです。果物の一級品の箱単位での取り扱いはないのでしょうか。

A 東都生協の果物は、産地(生産者)を限定した栽培内容が明確な農産物です。環境保全や環境負荷を考え、農薬の使用を最小限に抑えた栽培に取り組んでいます。天候、土壌成分などの条件により、サイズは小さくても収穫されることがあります。産地限定で、同品質だけをそろえることは難しく、また秀品レベルのものは数量が少ないため企画は難しいのが現状です。「産地直送便」「サマーギフト」「ウインターギフト」では取り扱いがありますので、ぜひご利用ください。

Q 国産小麦フレンチトーストパンをうれしくお買い上げいただきました。毎回企画でお願いします。

A これまで1〜2カ月に1回の割合で企画しています。今後は企画回数を増やせないか検討していきます。

Q 「フルーツ・サポート」は、最近ずっと柑橘類1種類か2種類で、名前もわからず、飽きができます。

A 「フルーツ・サポート」は、余剰果物の通常価格供給、もしくは規格外品小玉や生食可能な病害果の低価格供給による生産者支援の企画として展開しています。今季は柑橘類が豊作で産地で余剰品ができ、調整はしているのですが、同じ品目などが続くことになってしまい申し訳ありません。サポート品は、今まで利用したことのない果物が届く可能性もありますので、商品名の表示やセットについては工夫していきます。生産者支援という本商品の趣旨をご理解のうえ、今後ぜひ支援ください。

Q 「産直たまご10個(既産)」は個々に日付シールが貼ってあります。同封の生産者カードの日付表示と「重なり」無駄ではないのでしょうか。

A たまごに貼付する「マメシール」には、日付とアルファベットを記載し、冷蔵庫に入れたあと、個々の賞味期限がわかり、アルファベットで生産者の特定もできるようになっていきます。たまごの生産履歴を明確にし、商品の安全や安心を伝える重要なシールですが、現在は設備の都合で既産シールセンターの「産直たまご10個」のみに貼っています。今後はたまごも個別のトレーサビリティ(生産履歴の追跡が可能であること)が必要となると考えられるため、将来的には他の産地でも、たまごの殻に直接情報を印字するなど最新の方法の導入を検討していきます。



Q 「八千代牛乳を班で」本注文したら、保冷箱1箱に1本ずつ入っていて、仕分け時、確認に手こずりました。

A シッパー(保冷箱)内部の隙間をなくするため、商品一つひとつの容積率を設定し、注文商品梱包の組み合わせをコンピュータが自動算出し、判別。さらに「重なり」丈夫な商品から軽くしてかわれやすい商品という順にセット作業を行います。冷蔵商品の中でも「牛乳」と「たまご10個パック」は、毎日1万点を超す点数を2カ所2人でセットしています。牛乳が違う箱にセットされるケースが発生するの、商品破損などの流通下ラブルを回避し、正常な状態で効率よく確実にお届けすることを考慮してのことです。ご迷惑をおかけしたことを理解いたします。

Q 注文書複写式を希望します。注文数が多い、商品が届くまでに遅れてしまっていることがあります。

A 注文書複写式については「複写式」別紙添付「商品案内ページ」に付ける「などの要望がある一方で、「不要」の声もあります。また、インターネット注文で内容を確認している方もいます。経費のかかる注文書複写式を提供すべきかどうか、多くの組合員に使用しやすい複写式の形式とはどんなものか...など判断が難しい面があります。特に複写式は、現注文書が画面印刷のため、かなりのコスト増(一部5円として、年間約3,900万円)が見込まれ、実現はきわめて難しい現状です。



クイズ応募ハガキで見つけた、コメント紹介

5ヵ月になる娘の離乳食に、東都生協の品は安心して使えます。裏ごしにじんなどしっかり食べてくれます。今後離乳食レシピも紹介してもらえたら、と思います。
国分寺市 安永晶子

牛乳大好き人間だった娘が、急に豆乳好きになったのをきっかけに、東都生協でも豆乳があることを知りました。今、いろんな味にトライしています！
西東京市 大崎加代子

冷凍の「北海道産栗かぼちゃ」「オーガニック北海道かぼちゃ」、どちらも甘くてホクホク。超絶品です！ヨソのとは全然違います！
新宿区 井上絵美

娘宅の台所せっけんは油落ちが悪く、「セモラ」を勧めたら「泡が立たない」と言われたので、専用スポンジを渡したところ好評で、すっかり「セモラ」ファンです。
町田市 松本純子

「九州産三色ピーマンスライス」をはじめて注文。グリーンピーマン、メンマと合わせ、味付けはオイスターソース。彩りも味も良い一品に。冷凍で無駄にもなりません。
国立市 菊地律子

市販の明太子をひと口食べた子どもがひと言、「この味、違う!」。いつもは東都生協で購入しているのに、「子どもの舌は正直」とうれしくなりました。
町田市 矢久保多恵子

5月10日発行の「東都生協だより」を手にしたのが13日、クイズの締め切りが21日。慌ててポストへ行きました。もう少し締め切り日を延ばしていただけませんか。
墨田区 藤本由美

フルタイム勤務なので、毎週玄関先への配達には助かります。「七菜きんちゃく」は大活躍! 作ると手間のかかる食材なので、カタログに登場すると必ず注文します!
多摩市 熊谷知子

5月号のクイズ、家族中悩んでいるとふだんあまり会話をしない息子が弾んだ声で「わかった!」と。今後は家族団らんのきっかけになるクイズがあるといいなあ〜(母)。
豊島区 富岡 空(高2)

産地交流訪問で北海道へ。観光旅行とはまた違った、ひとびととの温かい交流ができ、私たちが安心して食べられるものを作ってくださっていることがよくわかりました。
渋谷区 片岡祥子

「産直たまご15個入り」を毎週注文しています。ちょうど終わる頃に配達され、届いた日は「卵かけご飯」がお楽しみです。
国分寺市 小川はるみ

「CO・OP深煎り胡麻ドレッシング」のおかげで子どもたちが生野菜もゆで野菜もたくさん食べるようになりました!
府中市 町田栄美子

MOGMOG 虫食いクイズ



問題

春と言えばコレ、「モウソウチク」が代表的。あつ! チョコの名前にもある!!

応募方法

- 答えを郵便はがきに書いて送ってください! ● また、お好きなイラストや一言コメント・感想もお待ちしています! ● あなたの「さんまの食べ方」教えてください!
- 住所、氏名(おさんは学年も)、電話番号、センター・ブロック・班名もお忘れなく! ● 正解者の中から抽選で20の方に図書カードプレゼント。発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。締め切りは8月25日(水)の消印まで有効。

※ お便りや個人情報は、「MOGMOG」やホームページなどでご紹介する場合がありますが、編集目的以外への使用はいたしません。※ お便りへの個別回答は行っていません。

あて先 〒156-0055 世田谷区船橋5-28-6 吉崎ビル4F 「東都生協だより MOGMOG」係

今度の定例理事会日程予定
 8月26日(木)、9月22日(水)、10月21日(木)、
 11月18日(木)

- 2010年度役員報酬額決定の件
- 2010年度役員報酬額決定の件
- 組織運営部業務報告
- 2010年度理事会設置委員会委員および関係団体等への派遣委員確認の件
- 2010年度理事会等の開催日程確認の件
- 2010年度第2回定例理事会(2010年6月17日)
- 2010年度役員報酬額決定の件
- 2010年度役員報酬額決定の件
- 組織運営部業務報告



理事会報告

東都生協くらしの助け合いの会 兼 ほっとはんど

“ほっとはんど”は、助け合いの精神に基づき、手助けを必要とする組合員への家事援助活動を行っています。

- ◇活動内容: 保育、料理、掃除、洗濯など、誰にもできる家事援助
- ◇活動時間: 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時
- ◇活動地域: 都内全域
- ◇依頼内容や地域によりお応えできない場合もあります。ご不明な点はお問い合わせください。パンフレット請求可。
- ◇年会費: 1000円 返金不可。会のしくみをご理解のうえ、お申し込みください。
- ◇希望の会員種別のコードをOCR注文書の特別企画品注文欄に記載してください。

援助をする会員登録コード **365955** で **1** です。

援助を受ける会員登録コード **365963** で **1** です。

賛助会員登録コード **365971** で **1** です。

問い合わせ【ほっとはんど事務局】
 電話 03-5374-4748

5月のわたしたち

2010年5月20日現在 ※[]内は前年比

組合員数	229,252人	[101.9%]
加入	5,415人	[94.5%]
脱退	3,623人	[92.7%]

総事業高	5,832,027千円	[97.2%]
共同購入事業	5,602,715千円	
店舗事業	40,370千円	
生活文化事業	68,546千円	
共済事業	22,557千円	
その他事業	97,839千円	

出資金	7,053,869千円	[100.3%]
一人あたりの出資金	30,769円	[98.5%]

組合員の募金で被災地に幼稚園が再建されました!

東都生協では、昨年9月末アジア各地を襲った「サモア諸島地震」「スマトラ島沖地震」の被災者に対する緊急支援募金を実施しました。募金は、(社)シャンティ国際ボランティア会を通じ、被害の大きかったスマトラ島沖地震の被災地に届けられ、現地シカブ村の倒壊した幼稚園の再建など、現地の復興支援に役立てられました。

シカブ村(約500世帯)で同団体は、「村の復興は、子どもたちの笑顔から」を目標に支援活動をすすめています。倒壊した小中学校については、早い段階で地元政府や国際機関・NGOなどからの支援を得られていました。ところが、この幼稚園(生徒30人、先生2人)だけは後回しにされていたのです。子どもたちは毎日、今にも崩れ落ちそうな園舎の一角で、雨風をしのぎながらの学習を余儀なくされ、非常に危険な状況で、早急な支援を必要としていました。

このたびの募金で、無事幼稚園の1棟の再建が実現し、園舎だけでなくブランコ、シーソー、砂場などの遊具も提供することができました。今、完成した幼稚園では子どもたちが毎日元気に駆け回っています。

また、「この園舎をできるかぎり有効活用したい」との幼稚園の先生や村民からの要望を受け、午後は毎日、図書館として近所の子どもたちや村民に開放しています。そのため子ども向けの絵本、学生・おとな向けの小説や専門書などの提供も行っていますが、今後は、村によって管理、運営されることになりました。

子どもたちがこの幼稚園でたくさんのお話を学び、おとなたちを勇気付け、それが村の復興の一助になればと思います。



安心して室内で学習できるようになり喜ぶ園児



新しく設置されたシーソーと楽しんで元気に遊ぶ園児



被災した幼稚園が再建されました

5月号の答「かとりせんこう」

※20人の当選者の方々の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

①ホ	②ホ	③ウ	④リ	⑤カ	⑥ゴ
⑦ホ	⑧ウ	⑨オ	⑩ウ	⑪キ	⑫ミ
⑬エ	⑭キ	⑮シ	⑯ヨ	⑰ウ	⑱バ
⑲ミ	⑳ホ	㉑ラ	㉒ッ	㉓コ	
㉔シ	㉕リ	㉖ア	㉗ガ	㉘リ	
㉙ア	㉚セ	㉛リ	㉜イ	㉝セ	
㉞サ	㉟ン	㊱チ	㊲ヒ	㊳ト	㊴ミ

食の未来づくり運動 || 私の宣言 ||

東都生協が取り組む「食の未来づくり運動」には3つの行動目標があります。7月号の「行動目標1」に続き、今月は「行動目標2」をみんなで考えたいと思います。

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

私たちに届けられる東都生協の生産物は、どれも生産者の顔が見えるものばかりです。生産者との交流は、日本の農業を元気にするための取り組みです。ぜひ皆さんも参加してください!

「生産者の顔が見える交流を体験して」

一産地・メーカー訪問をした組合員の感想—

はじめての産地訪問でしたが、生産者の方々の思いを身をもって感じる事ができました。都会で食していると感じていない野菜を、直接かかわりがいいので、生産者がどんな思いで野菜を作っているのかを考えると、味も違ってました。でも、どの野菜もまるでわが子のように育てた野菜なんだと実感しました。

厳選された素材で、生産者が大事に作った「しょうゆ」を大切にしたいという思いを強くしました。

原料の大豆・小麦で麹を作る→食塩を加えもろみができる→木樽でゆっくり熟成させる、しょうゆができるまでを見学しました。工場内には外部とは違った空気が漂っており、ここでの“こく”のあるしょうゆになっているんだと実感しました。作る過程を自分の目で見る事ができ、これからも安心して使っていきます。

自分でエサをあげた。牛さんに「食べてね!」って思ってた。そのエサを牛さんがおいしそうに食べてくれてうれしかった(参加者のお子さんの感想)。

●はがきに書いて「MOGMOG 私の宣言」係へ!

田んぼの学校日記

《6月12日(土)》晴れ

鎌や草刈り機を使って、畦の草刈りをした。2号田の田植えができた部分には、草などが身の丈ほかに伸びていてびっくり! 田植えができた部分の田んぼでは、稲がちゃんと育っていた。今年は、温度が低く日照も少ない日が続き、心配していたがホッとした。

等間隔に植えたはずなのに、田んぼの中に空間が目立つ部分がある。補植といって、田植えの時に残った稲をまとめて田んぼの隅に置いてあったものを、空間にならして植える。田んぼの中には雑草がほとんどなく、アオミドロという藻がいくつか浮いている。これは田んぼの栄養がちょうどいい感じにあるということ。草刈りの後は三三自然観察会。田んぼや横の水路に目を凝らし、水の中を網ですくってみる。カエル、オタマジャクシ、サリガニ、イトトンボのヤゴ、トビ、ミズスマシ……中でも驚いたのは、泳ぎもじょうずな赤いバッタだ。そこにいた誰もがはじめて見るバッタだった。

赤いバッタの正体は「クビキリギリス」でした

「田んぼの学校」…後継者不足や生産者の高齢化による休耕で増加した荒れた田をなんとかしたい、お米を食べることが農業支援になるという思いから始めた再生田の活動。

みんなのイラスト

応募ハガキの中からガンバった作品1点に図書カードをお送りします。さらに数点の力作を紹介します。



4月号

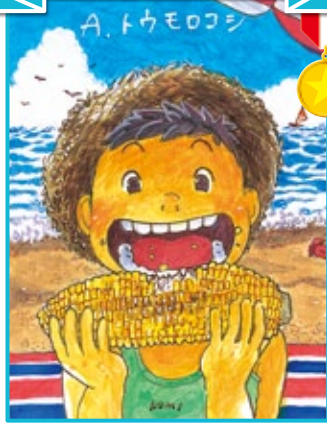
ガンバったで賞



杉並区 中村 天衣(中1)



足立区 小出 絹子(5歳)



清瀬市 石川 絢子



多摩市 諏訪 まどか(中2)



板橋区 白鳥 裕佳(小4)

5月号

ガンバったで賞



武蔵野市 村山 いずみ



文京区 奥田 裕紀(小4)



日野市 山本 千夏(小4)



世田谷区 星野 すみれ(中1)

風を感じて
とっても気持ちいいですよ!



「東都生協だより」のオールカラーは夢でした。活動がより鮮明に、商品もおいしそうに見えるはず！感想や意見をどしどしお寄せください。誌面に反映していきます。くらしに役立つ機関誌にしようとする原稿締め切りに追われる中で、読者からの感想を読むとホッとすることがたみを感じるのです(笑)。

さて、今月号の特集は「環境」。環境悪化を防ぐために、自分でできることから無理なく、生活を見直したいものです。私は小まめに電気を消し、車から自転車にしました(ダイエットを兼ねて)。皆さんはいかがですか？

今後「MOGMOG」をよろしくお願いします。

E.S.



「MOGMOG」機関誌 東都生協だより
第349号 8月10日発行
発行人/庭野吉也 編集責任/東都生協だより編集委員会
〒156-0055 東京都世田谷区船橋5-28-6 吉崎ビル
TEL 03(5374)4750(代)
ホームページアドレス <http://www.tohto-coop.or.jp>

今月の表紙
暑さでほてった体を冷やしてくれたり、ビタミンCが多い食品と一緒に摂取するとシミやそばかすに対する予防効果があったりと、まさに夏にぴったりの「すいか」。冷房を切った部屋で食べて涼めば、ちょっとしたエコになるかもしれませんね。

お問い合わせ 組織運営部
☎ 03(5374)4756
月曜～金曜：午前9時～午後5時
Email kumikatsu@tohto.coop

