

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

# MOGMOG

2011  
No.353

CO-OP  
東都生協だより

1

今月のおすすめ

「牛肉」  
おなかも心もホットに。

特集

新春座談会

食の未来は  
「自分たち」の手で!



風間 与司治  
(東都生協 常務理事)

**家族:**妻・長男(大学2年)・次男(高校3年)・長女(高校1年)。  
東都生協に勤務して25年。その大半が産直農産物の担当で、「産直」こそが農業を元気にし、若い後継者を育て、私たちのくらしや食卓を豊かにすると確信。  
**お気に入り:**今の季節はみかんとりんご、ほかには深い味わいです。

**川名** 精米した方がいいので、うちも隔週で5キロずつ注文しています。  
— そのほかの食品はどうですか？  
**関** 調味料特にケチャップやマヨネーズは市販の物と味がまったく違うので、東都生協で買っています。野菜も高いけど、良さが分かるのでなるべく注文しています。  
**川名** 私は支払い額に上限を付けて利用しています。うっかりしていると口座の残金不足で公共料金が支払えなくなるんです(笑)。  
**風間** 「日本型食生活をしませんか?」「産直・国産の食材をいませんか?」といった提案に、魅力的な提案がプラスされることも利用していただけるのかもしれないですね。産直・国産品のおいしさや

産直・国産品の利用が産地への貢献になると「分かる」とたとえ毎日でなくても利用していただけるようになる。  
**川名** 産直なら曲がったきゅうりとか、「ワケあり企画」でもないじゃありませんか?  
**風間** 年に3回「ワケあり企画」をしますが、もっと利用者の裾野を広げるためにも新たな提案が急務ですね。  
— 産直商品を利用するきっかけとして、やはり産地の人と話をすることが注文へとつながるようになるものですか?  
**関** なりますね。話をすると産地の方のこだわりとか良さが分かり、さらにそれがおいしければ「お気に入り」になります。  
**川名** 以前、畜産農家さんの話を聞き、宮崎の黒豚を食べて以来、霧島黒豚は毎週注文します。高いんですけど、でもおいしい(笑)！臭みがなく、家族もはじめて食べたときに「今日の豚肉は違う」って言っていましたよ。  
**風間** 何かのきっかけで根強いファンができる、生産者も安定して作り続けられます。その商品で家族の会話が弾むのもいいですね。そういうきっかけをただ東都生協で作れるかです。  
**関** 私の支部では、以前千葉北部酪農農協が来てほかの牛乳との違いを話していただき、試飲もしました。組合員の皆さんも私も、初めて八千代牛乳の良さが分かりました。実は私、牛乳のにおいが嫌いで飲めないんですが、八千代牛乳はサラッとしていて飲めるんです(笑)。  
**風間** 一般に牛乳は、120度殺菌なので保存はきくがたんばく質は壊れます。八千代牛乳は75度15秒殺菌だから、絞らたての風味

が生きているそれがおいしさの秘訣です。  
— そういことが伝わるといいですね。商品案内では伝わらないかしら?  
**関** 文章が多くて伝わりにくいですが、じっくり読むと分かるだろうけど、忙しい方とかには無理だと思います。  
**川名** 例えば八千代牛乳なら牛乳のおいしい飲み方とか、牛乳を使ったお料理レシピを商品案内に載せてもいいんじゃないですか。  
**風間** そうですね。生産者のメッセージだけではなく、牛乳を買おうという気になる、ライフスタイル提案もあるといいでしょうね。  
**川名** あと健康上、低脂肪牛乳がいいと信じているシニア層に、本当に低脂肪牛乳がいいのか、牛乳の栄養価などを教えてあげてはどうでしょうか。実はうちの親が低脂肪牛乳を信じているんですよ。  
**関** うちの親も低脂肪牛乳を飲んでいました。  
**川名** また私の親は卵が好きで、毎食1個食べていましたが、「あなたの年齢では2日に1個」と、ドクターストップがかかってしまつて...。  
**風間** コレステロールを気にして、自身だけ食べて、黄身を捨てる人がいるそうです。またコレステロールを薬で下げてはいけないという人もいます。これからの時代、正しい情報をいかに提案できるか、重要な課題だと思います。



関 友紀  
(板橋・豊島支部 支部運営委員長)  
加入歴:約13年

**家族:**夫・長男(中学2年)  
**加入して良かったこと:**たくさんの組合員さんや産地メーカーさんとも交流でき、商品の良さが分かり、食に対して興味がわいたこと。  
**お気に入り:**八千代牛乳。松茸味噌さんのお味噌。そのほかたくさん!



# 「ギョーザ事件」からはじまった

— あけましておめでとございます。みなさん、お正月はいかがでしたか?さて「MOGMOG」新年号は、「食の未来づくり運動」について考えたいと思います。この運動にお二人はどんなイメージをお持ちですか?  
**関** 「食の未来づくり運動」と言われても、何をどこから始めていいのか分からな...、難しい問題なのかなと感じてしまっています。  
**川名** 私も同じです。一見やさしい名称ですが漠然としたキャッチフレーズで



もっと具体的に言ってくれたほうが分かる気がします。  
— この運動のネーミングや活動内容の決定までどんな経緯があったのですか?  
**風間** 2008年は中国産冷凍ギョーザ事件があった年で、この事件で多くの人が「6割近くの食料を外国、特に中国から安く輸入している」とに気付きました。またガソリン、パンやパスタ、そして輸入に頼る家畜のエサなども高騰し、食環境への不安要素が次々と重なったことから、東都生協では次世代に安心した食卓をつなげる活動しようとなったのです。そして未来は「待つ」のではなく「作るもの」ということで「食の未来づくり運動」と名付け、3つの行動



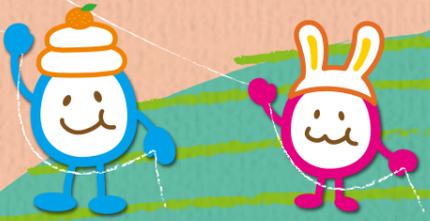
## 食の未来づくり運動

いのちをつなぐ大切な食べものを未来につなげたい

- 行動目標1** 食費の5割以上は東都生協の商品を利用し、食卓から日本の農業を応援しよう
- 行動目標2** 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** 1人が5人に地域で「食の未来づくり運動」を伝え、その輪をひろげよう



目標を活動の柱にしました。  
**関** あらためて聞くと、掲げている目標は大切なことだとは思いますが、「食の未来づくり運動」と言われると、少し距離を感じてしまつたんですね。  
**川名** 以前、「八千代牛乳の供給を8万本から10万本にしよう!」「2万人の組合員が1本ずつ増やせば10万本に達成!」というのがありました。あれは分かりやすくして協力しやすかつたですね。  
**風間** やはり分かりやすい説明と参加できる場の提案が大切ですね。ただ、「食の未来づくり運動」の内容は、本当にみんなで考えなければならぬ問題です。世界は依然として食料危機で、飢餓人口も9億人以上です。当時の不安は現時点でも解消されてはいないのに、ほとんどの人が2008年にあつたことを忘れていて。みんな物がなくなると思っていないですからね。  
— 農業従事者の減少・高齢化も未来への不安材料の一つですよ。  
**風間** ええ、農業従事者のことを抜きにして未来は描けません。生産者のためにも組合員の食卓の変化が必要です。でも「もっとお米を食べましょう!」と言うだけでは難しい。  
— 皆さん、お米はどうしていますか?  
**関** 東都生協の登録米です。確かに価格は高いですが、おいしいですから。



「安全・安心」を  
生むのは組合員の声

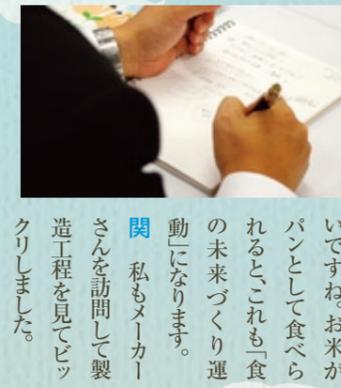
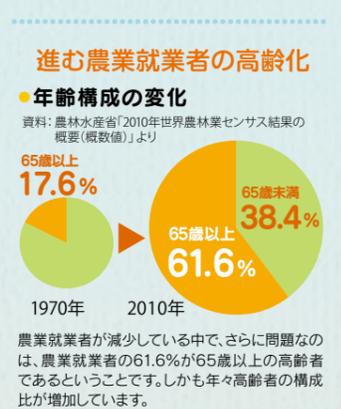
**川名** 提案といえば、「食の未来づくり運動」での「朝食を和食に」というのは分かりやすい提案です。ただ、朝食を和食にするのって手間じゃないですか？メニューもお魚と納豆、おしんこくらいしか思いつかないし…。

**川名** うちは朝食はパンですが、おにぎり、いいですね。たまには入れていきます。でも、やっぱり和食に合う常備菜の提案もほしいですね。

**関** 私はおにぎりでもハムエッグとかにしますよ。ただ、同じおにぎりが続くと「また、これ〜」って言われるので、おにぎりのバリエーションが知りたいですね。

「お米と和食」だけでなく、米粉のパンも最近注目されていますよ。

**風間** ええ、今後米粉のパンが増えるとい



いんですね。お米がパンとして食べられると、これも「食の未来づくり運動」になります。

**関** 私もメーカーさんを訪問して製造工程を見てビックリしました。

**風間** 米粉を使った惣菜やお菓子もどんな提案できるような感じですかね。実は米粉は天ぷらなどの揚げ物にも合います。

**関** 私、買いました。から揚げもカラッと揚がって違いますね。衣がそんなに付かないから油もたくさん吸収しない。母も病気になるので米粉を勧めたら、今では米粉ばかりです。

**風間** たた価格的にもっと小麦粉に近づかないと厳しいというのが現状です。

**関** 健康には興味あるので、米粉のメリットを出すと、高くても買うんじゃないですか。

**川名** 私先日米油を買ってみました。普及したらいいなと実感しましたよ。

**関** 私が米粉の良さやおいしさを知ったのは「おしゃべり商品交流会」。ピザスリーブ、チヌーを作って、米粉の説明を受けました。

「やっぱり交流会などで直接話を聞くと、商品の理解につながるんですね。」

**関** 米粉入りの皮を使ったギョーザもありますが、商品案内では普通のギョーザとの違いが分からないので、知らない人には伝わりにくい。米粉のチヂミもカステラもおいしいし、腹持ちもいいですね。

**川名** 私の支部でも米粉の講習を2回続けてやりました。確かに勉強になります。

**関** 講習会などは参加すると本当に知識が増えますね。

**川名** 知識ということで朝食の話に戻りますが、私よそのお宅の食卓に興味津々(笑)。良ければマネしたいし、和食朝食やお弁当づくりが得意な人は、成果を誰かに見てもらいたいんじゃないかな…。

**関** ネットやFAXで思った時にパッと書いて、見たい時に見られるといいですね。

**川名** 生産者も感想があるとうれしいと聞いたので、「生産者へのメッセージカード」を書いていきます。でもつい忘れるので最近はお気に入りの紙に書いて冷蔵庫に貼って、1週間後の通い箱に入れていきます。結構マイブームです。

**風間** 特に若い生産者は自分の作った物がどう評価されているかにもすごく関心がある。やりがいにつながるみたいですね。「食の未来づくり運動」にも「生産者とのつながり」を行動目標の一つにしていますが、メッセージで生産者につながることもできるんですね。

**関** 支部やセンターでメッセージを集めてはどうですか？ 支部のニュースに載せるのもいい。「生産者を元気づけるメッセージ」をお待ちしていますよ！と。

**川名** 今、「産直マルシェ」で北海道から生産者が来て、天候不順によるじゃがいもの空洞化を嘆いていたのを思い出しました。生産者がたいへんなら、メッセージを集めて応援することは大事なことですね。

**風間** 生産者も不安な中、消費者と安定した関係を築くことができれば計画性をもって農業経営を続けられ後継者も育

ちます。同時に消費者も安全で安心できる食べ物が手に入る。

**川名** そういう関係は東都生協なら大丈夫ですよ。

産地交流訪問などの交流では毎年2万人参加を目指していますが、メッセージも含め「交流」は大事ですね。

**風間** 「食の未来づくり運動」で皆さんができることは、畑や田んぼ、生産者に接してもらうことかもしれません。

**関** 産地交流訪問は、企画側は子どもたちにも参加してもらいたいので土日が基本です。でも

土日って、サッカーとか野球とか、習い事があって子どもも忙しい。ただ、参加する人は習い事を休ませてでも来るんです。行く先の収穫物や季節によつて参加への差が出ますね。



**川名** 昨秋の房総秋まつりは盛況でしたよ。私の支部からは78人の参加があり、あれだけ集まるとまたやってみようと思いますね。不思議なことに産地交流訪問に初参加の人ばかりでした。

「初参加ばかり？」

**川名** 「2年に一度のお祭り！」と宣伝はしましたけど。

**風間** 体験型は小旅行気分でお得感があるんでしょうね。最近はお父さんと子どもで参加、というパターンが増えました。農業に触れる機会も「食の未来づく

り運動」ですね。

「では最後に、食の未来に向けて、お二人の「私の宣言」があれば教えてくださいませんか。」

**関** 私は、「いただきます」「ちそうさま」を言うことの大事さを今、痛感しています。食育ということを考えても、その言葉や伝えることが、食の未来づくり運動に繋がります。

**川名** 今のお話、感動しました。子どもにちゃんと食文化を伝えていかないといいですね。私の宣言はさっさも言いました。が、メッセージを書くことです。でも、何度も書くこと「またこの人か」と思われるかなと、ためらうこともあります(笑)。

**風間** 「がまだセット」や「登録1株マイトマト」のように、コンセプトがある商品への感想はたくさん戻ってきますが、日常の商品に対してメッセージを書いていたかどうかは難しい。

**関** 生産者からの手書きメッセージがあると思える気になりますよ(笑)。「食の未来づくり運動」には、訪問でもメッセージでも、とにかく「交流」がいかに大事かということが今分かりました。2月12日開催の「食の未来づくりフェスタ」p6参照では、100を超える産地メーカーが来ます。生産者とゆつくり話ができるコーナー、食育の指導やキッズクッキング、ステーションではシェフがお料理を作ります。組合員の皆さんもご家族で参加して、産地の人と大いに「交流」をしていただきたいと思っています。

本日はありがとうございました。

緑豊かな地球は  
子どもたちへのプレゼント



東都生協産直生産者団体協議会 会長  
(農)房総食料センター理事長  
**椎名 二郎**

皆さまお健やかに初春をお迎えのことと存じます。私たちは今年も、大地に足を踏ん張り、異常気象にもめげず、害虫や病害、雑草も根気よく退治し、健康で安全、おいしい農畜産物を皆さんにお届けしていきます。

地球温暖化は深刻です。しかし田畑は地球環境を保全し、その成果は年間36兆円にも相当します。例えば空気浄化(CO<sub>2</sub>→O<sub>2</sub>)に2兆円、地下水補給は黒部ダム264個分、洪水防止は黒部ダム51個分にあたり、また田んぼは渡り鳥のえさ場や赤とんぼの産卵場となります。何よりも農村風景は人の心を癒します。

東都生協の「食の未来づくり運動」は、産地直結の農畜産物流通を大きく発展させ、食卓の安全とおいしさだけでなく、将来の子どもたちに緑豊かな地球をプレゼントすることにつながります。生産者と消費者がお互いに手を取り合っていく「生協産直」はとでもすてきで、夢と希望のある運動です。今年も一緒に頑張りますので、よろしく申し上げます。

国内の食料に  
あらためてこだわる年に



東都生協共生会 会長  
トーエー食品(株) 代表取締役社長  
**服部 公雄**

あけましておめでとうございます。組合員の皆さまには日ごろから共生会の活動にご理解をいただき、心より感謝申し上げます。

東都生協は「産直の東都生協」として全国の生協にその名が知れ渡っておりますが、わが国の食料自給率は主要先進国の中で最も低い水準である現実を、憂えなくてはなりません。「中国産冷凍ギョーザ」の問題も私たち少なからずショックを与え、わが国が抱える数々の問題点を浮き彫りにしました。されど諸問題はどれだけ反省され、改善されたでしょうか。

共生会は永年にわたり皆さまと「安全・安心」を柱に、国内の食料にこだわり続けてまいりましたが、まだまだ志は完全なものではありません。昨年の資源(レアアース)に関する問題は、近い将来、水産や農業に対しても十分に起こりうる問題です。それを防ぐためにも、今年度も組合員の皆さまと一丸となって「食の未来づくり運動」にまい進し、あらためて「食の未来」を考えなくてはなりません。皆さまのご協力を心よりお願い申し上げます。

家族：夫・長女(高校2年)・次女(中学3年)  
加入して良かったこと：引越して慣れない土地で、企画などに参加することで交流が広がり、また商品についての知識が増えた。  
お気に入り：牛乳がおいしい。お肉も最近意識して購入。



**川名 明子**  
(東久留米支部 支部運営委員長)  
・加入歴：約11年

て、1週間後の通い箱に入れています。結構マイブームです。

**風間** 特に若い生産者は自分の作った物がどう評価されているかにもすごく関心がある。やりがいにつながるみたいですね。「食の未来づくり運動」にも「生産者とのつながり」を行動目標の一つにしていますが、メッセージで生産者につながることもできるんですね。

**関** 支部やセンターでメッセージを集めてはどうですか？ 支部のニュースに載せるのもいい。「生産者を元気づけるメッセージ」をお待ちしていますよ！と。

**川名** 今、「産直マルシェ」で北海道から生産者が来て、天候不順によるじゃがいもの空洞化を嘆いていたのを思い出しました。生産者がたいへんなら、メッセージを集めて応援することは大事なことですね。

**風間** 生産者も不安な中、消費者と安定した関係を築くことができれば計画性をもって農業経営を続けられ後継者も育

今月のおすすめ



**牛肉**

やわらかくおいしい牛肉料理のレシピや、東都生協の牛肉商品に関するこだわりについてご紹介。

# おなかも心もホットに。



素材のウチク

6 牛肉



「信仰心のない老婆が干していた布を角に掛けて牛が走り出したので追っていくと善光寺に至り、後にあつく信仰するようになった」という逸話から、「思ってもいなかったことや他人の誘いによって、良いほうに導かれること」のたとえ。こんなことがたくさん起きるといいですね。

## 牛に引かれて善光寺参り

弥生時代ごろ朝鮮半島から日本に伝わった牛は、稲作文化とともに各地に広がりましたが、まだ数も少なく、農耕などの労働に使うことが主でした。平安時代には、牛乳から「酥(練乳)や「醍醐(チーズ)のようなものが作られて盛んに利用されました。その後、一部の地方では肉も食べられていたようですが、全国的に牛肉を食べるようになったのは明治時代から。ペリー来航後、外国人居留地への牛肉供給のため東京・白金にと畜場を創設した業者が、牛鍋屋を始めたともいわれています。やがて一般にも牛肉を食べる習慣が広まりました。

## 日本人と牛との歴史

天然記念物の牛も食べられる!?  
山口県萩市の見島で飼育されている「見島牛」は、外国種の影響をまったく受けていない在来種のひとつで、1928年(昭和3年)に天然記念物として指定されました。毛は黒く、体は極めて小さいものの、肉質、ことに脂肪の入り具合が安定して極めてよく、黒毛和種の基になった牛です。2010年10月現在、雌76頭、雄6頭、種牛4頭が飼育されています。

参考資料：社団法人全国肉用牛振興基金協会、国指定文化財等データベース、大辞泉ほか



行こうよ!

# 「食の未来づくりフェスタ」

楽しくわかる! 東都生十協がすすめる「食の未来づくり運動」!

今年初めて大々的に開催される「食の未来づくりフェスタ」。「生産者と組合員と職員との交流集会」と「さんすぎフェスタ」を合わせた新企画。私たちの食卓を「安全・安心」にするために、「おいしく・ウキウキ・ドキドキ」しながら、「食の未来づくり」について考える日にしましょう!(詳細は、組合員活動情報紙「ワオ」、そのほかの広報をご覧ください!)

100を超える産地・メーカーによる商品展示・試食・販売!

シェフによる「クッキング」ショーで新しい発見!

「大抽選会!」



「フェスタDEトーク」生産者とゆっくりおしゃべり

「食の未来づくりフェスタ」は東都生十協みんなのお祭りです! 楽しい一日にしましょう!

「さんすぎフェスタ」の楽しさを、ぜひお楽しみください! 家族が盛りだくさん! ワイワイ参加してください! 産地やメーカーさんともうれしくおしゃべり!

日時 2月12日(土) 午前10時30分~午後3時30分(予定)  
場所 五反田TOCビル13階 (JR五反田駅より徒歩12分)



- JR、地下鉄 五反田駅より .....徒歩8分
  - 東急目黒線 不動前駅より .....徒歩6分
  - 東急池上線 大崎広小路駅より .....徒歩5分
- JR五反田駅から、会場までの送迎バスをご用意しています。バスをチャーターしている地域もあります。配送センターにお問い合わせの上、ご確認ください。

※写真は「さんすぎフェスタ」(2008年開催)の様子です

主催：東都生協 / 共催：東都生協産直生産者団体協議会・東都生協共生会 / 協賛：東京南部生協・東都生協住まいる会

# ホロホロとろけるお肉で今夜は本格ビーフシチュー

寒い季節、お肉をコトコト煮込んだおいしいシチューで身も心も温まりたい。でも時間がない…  
そんなとき「産直牛やわらかく煮込んだカレー・シチュー用」がお役に立ちます。

アテンション・プリーズ!!

「牛肉」料理で一番好きなメニューは？  
P.16のクイズの答えに添えてお送りください。  
心に残るお正月の思い出も聞かせてください。

産直牛肉の中でも煮込み料理に適した「すね、もも、肩肉」を使用。本来硬い部位であるすね肉はコラーゲンを多く含むため、じっくり煮込んでトロリとやわらかく仕上げ、コクを出しました。  
食塩、香辛料を加えて煮込んだ肉は、いったん取り出して食べやすい大きさにカット。煮汁はさらに煮込んで味を凝縮、国産玉ねぎと合わせ、最後に肉と煮汁を同量ずつパックしています。  
この、やわらかく煮た牛肉と野菜の旨みと栄養をたっぷり含む煮汁が、「時短」の秘訣。煮汁も全部使って調理しましょう。産直野菜を加えるだけで、おいしいシチューができます。じっくり煮込んだ牛肉は臭みも少ないので、お肉の苦手なお子さんにも喜ばれるはず。大好きなカレーやシチューを作ってあげてください。

煮込んであるから、パッチリ時短!



産直牛  
やわらかく煮込んだ  
カレー・シチュー用



## 本格ビーフシチュー

今夜から、おうちの定番メニューの1つになりそう!

### 【材料(4~5人分)】

- 産直牛やわらかく煮込んだカレー・シチュー用…1袋
  - 玉ねぎ…中2個
  - にんじん…1本
  - じゃがいも…中2個
  - サラダ油…大さじ1.5
  - 直火焼ビーフシチュールー(200g袋)…120g
  - 水…3カップ
- (赤ワイン、生クリーム各50ccはお好みで)

### 【作り方】

1. 厚手の鍋にサラダ油を熱し、たまねぎ、にんじんを中火で約10分炒める。
2. 鍋に水とじゃがいも(お好みで赤ワイン)を加え30分煮込む。
3. いったん火を止めて「直火焼ビーフシチュールー」を入れ、十分溶かしたら、あらかじめ解凍した「産直牛やわらかく煮込んだカレー・シチュー用」を汁ごと入れ、約10分弱火で煮込んで出来上がり。  
※盛り付ける際、お好みで生クリームを混ぜる。

### 直火焼ビーフシチュールー

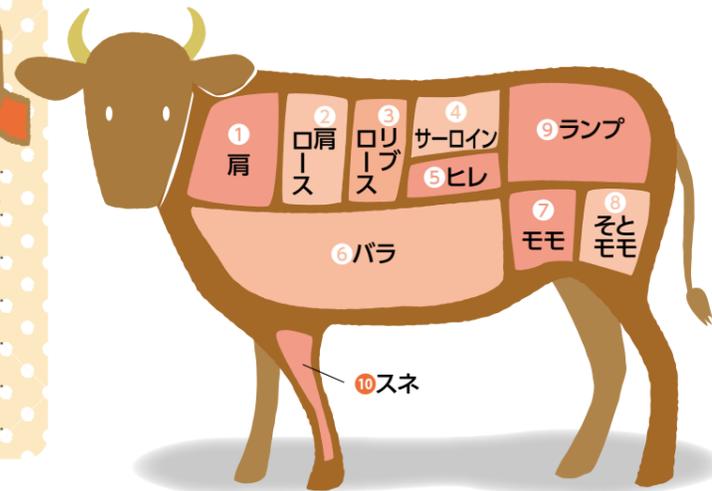
ベースとなる小麦粉は国内産を使用し、まず油脂と炒め合わせ、風味付けのトマトペースト、オニオンエキスなどを加えて焙煎します。一般的には蒸気の熱で金全体を均一に加熱する「スチーム釜製法」でルーを大量生産しますが、「直火焼ビーフシチュールー」はその名のとおり直火釜でじっくり焙煎。時間をかけて、焦げないようにかき混ぜながら焙煎するので、釜の場所によって火の通りが異なる、レストランで手づくりしたような本格的なルーに仕上がります。  
仕上げるに、肉のおいしさを引き立てるスパイス類やブランド粉末、そしてかくし味のチエダ! ゴーダチーズを加え、シチューのコクやまろやかさを演出します。溶けやすいフレック状です。



## 牛肉のこと知っていますか?

みなさんは、牛1頭のどの部位がどれだけ牛肉として利用されているかご存知でしょうか? 今回覚えて、献立を考えるとときの参考にしてください。

ちなみに、東都生協では北里八雲牛の「一頭丸ごと」を感じていただける取り組みを行っています。これは昨年9月から今年2月までに各部位の牛肉を6回に分けてお届けするという企画。現在570人の組合員が登録しています。



- 1 肩: よく運動する部位のため肉質はやや硬め。煮込み料理向き。
- 2 肩ロース: 適度に脂肪がのった部位。薄切り肉にして、幅広い料理に。
- 3 リブロース: 最も霜降りが多い部位。すきやき、ステーキなど肉そのものを味わう肉料理に。
- 4 サーロイン: やわらかく脂肪分が少ない部位。ステーキが代表的。
- 5 ヒレ: ほとんど動かさない最もやわらかい部位。ステーキ、カツなどに。煮過ぎ、焼き過ぎは禁物!
- 6 バラ: 前足に近い「肩バラ」、後足に近い「ともバラ」、どちらも濃厚な風味。薄切りにして牛丼や焼き肉に。
- 7 モモ: 赤身の肉で、カレーやシチューなどの煮込み料理向き。
- 8 そとモモ: モモよりは硬いので、ひき肉や煮込み料理に。
- 9 ランプ: きめが細かく、非常に質のよい赤身肉。脂肪分も少なくステーキにぴったり。
- 10 スネ: 硬いがエキス分とゼラチン質が豊富な赤身。ひき肉や煮込み用に貴重な部位とされる。

●パニライスクリームに粗くつぶしたいちごを混ぜ合わせるだけで、おいしいオリジナルいちごアイスクリームに!



### 超簡単! いちごのデザート

>冷凍イチゴと牛乳をミキサーにかけて作る「いちごみるく」がおすすめ!



◆いちごの保存法  
いちごを洗ってヘタを取り、水気をふき取ってから冷凍用ビニール袋に入れ、グラニュー糖を適量加えます。袋を振って全体にグラニュー糖がまんべんなく行き渡ったら、冷凍庫で保存します。

●品種…さかほのか  
赤みが濃厚で、酸味と甘みのバランスがよく、歯ごたえがあります。



きれいな空気と水、清潔な設備で安全な商品が作られています。

信州ハム(株)は東都生協と12年になるおつきあい。ハム・ウィンナー類だけでなく、夢科牛のスライススパックも行っています。今回の産直牛やわらかく煮込んだカレー・シチュー用は、東都生協の産直産地の牛肉を、いねいに長時間煮込んで袋詰めしています。冷凍で1年の賞味期限があるので、冷凍庫に買い置きしておきましょう。

### ベリーダンスは腰の動きがポイント!

町田支部では、毎年何らかのテーマ別委員会が立ち上がっています。今年は「食べたい 知りたい 作りたい」をテーマにした委員会が誕生し、この秋は未知のスポーツ(!?)で体を動かしてみようと「ベリーダンス」に挑戦しました。

10月15日、東都人材バンクの新堀真智子さんを講師に招き、会場の町田センターには委員を含め19人が参集。ほとんどの人が初心者でしたが、講師の指導でポーズを一つずつ覚え、曲に合わせて腰、手、足を動かし、1時間半後にはポーズを組み合わせて30秒ほどのダンスを踊れるようになりました。体の違う部分を一度に動かすのはなかなか難しかったのですが、汗をかきながらもみんな楽しそうでした。次の日は体が痛くなった…かも?



### 作って楽しく、食べて笑顔のお弁当

秋晴れの10月22日、八王子中央ブロックではお弁当講習会を開催。東都生協の食材を使って、参加者がお互いにレシピを紹介しながら、行楽にぴったりのメニューを作りました。

春菊、にんじん、たくあん、干しいたけ、牛肉を具にした韓国風のり巻きは、切り口の彩りも美しく、ごま油の香りが食欲をそそる一品。そのほか豚肉のしそ巻き、鶏モモ肉のトマトジュース煮など班ごとに調理して、出来上がった料理がテーブルを埋め尽くすと、みんな笑顔に。その後は持参のお弁当箱に「どれもおいしそうで迷う!」と、うれしい悲鳴をあげながら詰めて試食。「普段の夕食でも試したい!」「おもてなし料理にも最適!」など、満足のコメントがたくさんありました。作って楽しみ、食べて笑顔がこぼれる、食欲の秋にふさわしい催しでした。



### 盛りだくさんの内容にみんな大喜び

2年に一度開催される(農)房総食料センターの秋祭りが、今年は10月24日に行われました。いつもの交流訪問とはちょっと違いますが、これを楽しみにしているブロック、支部からの10台以上のバスと、交流訪問になじみのない方に体験してほしいと、「ワオ」で募集したメンバーなど、約380人が参加しました。

「初参加者組」のバスの中では自己紹介のほか、野菜の花あてクイズを実施。子どももおとなも問題を見つめる目は真剣です。委員の楽しい進行のおかげで、目的地まではあっという間でした。

到着後、まずはごぼう掘りとさつまいも掘りを体験。「ついつい面白くて予定外にたくさん掘ってしまっ」と、購入した袋に入り切らず、袋を追加する人も出るほどでした。

その後はいよいよ(農)房総食料センターの秋祭り会場へ! 模擬店でおいしい手づくり野菜料理を食べたり、新鮮野菜を買ったり、太鼓や獅子舞のステージを観たり…と、盛りだくさんの企画をそれぞれに楽しみました。しめくりに参加者全員で「もみじ」を合唱。

残念ながら雨が降り出して早めの終了になりましたが、「子どもが土の上で笑顔でいるのを見て感激」「初めてのごぼう掘りは楽しかったです」とたくさんの思い出と、おみやげを詰め込み、晩秋の里に別れを告げました。



〈お詫びと訂正〉  
※MOGMOG10月号「組合員活動紹介」の「夏休みの宿題はこれ!」の記事で、講師のお名前を「東都人材バンクの瀬戸口加代さん」と記載しましたが、「瀬戸口加代子さん」の誤りでした。お詫びして訂正させていただきます。(東都生協だより編集委員会)

### 国産原料へのこだわり、万全な衛生管理に感銘 食の安全・安心推進グループ(株)ニッコー「視察」

食の安全・安心推進グループでは、9月28日、神奈川県大和市の(株)ニッコーの工場を視察しました。国産原料にこだわり、「八千代牛乳」や「きんまる星醤油」を使用して商品を作るなど、東都生協と積極的にかわり合っている会社です。

この日は「えびグラタン」と「鶏ごぼうしゅうまい」の製造工程を視察。「えびグラタン」は東都生協向け開発商品、「鶏ごぼうしゅうまい」はNB商品。東都生協仕様(鶏肉を産直鶏肉・南国元気鶏に変更)にした商品です。



け個別包装冷凍車までの出庫に至る全工程を確認。ロットごとに商品サンプルを検査している「商品検査室」の見学と説明も受け、できたてのシューマイやグラタンの試食をしました。

「手作業でいねいに作られていて安心した」「衛生管理にも万全を尽くしている」と(株)ニッコーの姿勢や努力を実感し、従業員みなさんの心のこもった対応にも感銘を受けた有意義な視察となりました。



#### 知っておきたい! 用語解説

##### NB商品

全国的な知名度がある商品のこと。NBはNational Brand(ナショナル・ブランド)の略。一方、スーパーや生協など、販売する側がメーカーと共同開発した商品は「PB(プライベート・ブランド)商品」という。



### 商品ワンポイントアドバイス

#### マヨネーズの保存方法を知ってますか?

本来、水と油は混ざり合わないものですが、マヨネーズは植物油脂と酢、水を混ぜ合わせ、鶏卵を「乳化剤」として作用させて安定化させたものです。水と油と酢がバランスよく混ぜ合わさっているため、微生物が増殖できない環境になるので、常温保存が可能です。

開封後は、酸に強い細菌の汚染も考えられますので、冷蔵保管を心がけてください。また、冷蔵庫の冷風の吹き出し口の近くに置くのは避け、開封後は早めに使い切りましょう。チューブを絞り、空気の抜けた状態でキャップをして保存した方が、細菌汚染防止の上からも、油脂の酸化防止の観点からもおすすめです。(東都生協では、冷蔵で配達される時期がありますが、常温保存が可能です) <商品政策検討委員会より>

10月28日、東都生協設立当初からのお付き合いになる、埼玉県熊谷市きんまる星醤油株式会社に視察に行ってきました。製造工程は、蒸した大豆、煎った小麦を混合し、種麩を加えて「麩」を造ります。これを食塩水と一緒にタンクに仕込んで諸味(もろみ)を造り、6〜8カ月発酵、熟成させて圧搾した生しょうゆに火を入れ、ろ過して、製品となります。蔵には、東都生協専用の丸大豆醤油木樽



が8樽あり、時期をずらして仕込んであります。びん詰め工程にも、もちろん東都生協専用ラインがあります。最後に、ラベルがきれいに貼られているかをチェックし、合格したものだけが箱詰めされます。市販品ではペットボトルのしょうゆが多く占める中、リニューアルのびん詰めしょうゆが、とても誇らしげに見えました。参加者からは「国産大豆、小麦を使用して熟成に時間をかけ、一つひとついねいにびん詰めされている」と感心した声が聞かれ、「安全安心を食卓に」という東都生協の趣旨を理解し、こだわりの味を持って作り続けたいと感謝した一日でした。

### 東都生協専用樽のあるしょうゆメーカー 食の安全・安心推進グループ「きんまる星醤油(株)」視察





「ひとこえ生協」に寄せられた質問にお答えします！



**Q**「東都みそ」の密閉シールがはがしにくく、苦労しています。

**A** お届けした回の「東都みそ」の製造記録を確認しましたが、特別強く中フタをシールした記録はありませんでした。みそは、自動充填機でカップ詰めされたあと中紙が敷かれ、中フタが250度の熱でシールされます。この温度が低いと一部でシール不良が発生し、異物混入、みその酸化、変色の原因となります。シールがはがしにくい場合は、ナイフなどで切り取り、外フタをしていただければ問題ありません。また、みその表面に敷いてある中紙は空気を遮断して酸化を防ぎますので、みそを取ったうち中紙をかぶせて外フタをし、冷蔵庫で保管してください。

**Q** 8月2回の「北海道産グリーンアスパラ」大袋500gは、ゆでた時に漂白剤のようなにおいがしました。漂白剤や保存のための薬剤を使用していますか。

**A** ご迷惑をおかけしましたが漂白剤は一切使用しておりません。においの原因は一部のグリーンアスパラに発生した軟腐病によるものと考えられます。軟腐病はほぼすべての作物に起こる病害で、軟弱に生育した作物や、傷、折れのある部分などから軟腐菌が入って発生します。劣化が非常に速いのが特徴です。入荷時点検で兆候を見落とし、選別に漏れたものが、お届けまでの間に劣化したと思われる。産地での選別強化、セットセンターでの点検強化をはかり、満足いただける商品をお届けできるよう努めます。



**Q** 東都生協の肉は安全でおいしいけれど、脂身が多くて取り除くのが大変です。豚のモモ肉で、ブロック、厚切り、挽肉を扱ってほしい。

**A** 原料肉をカットする際、脂肪部分の除去が不十分だったと思われる。申し訳ありません。ブロック肉については、「かぞの豚モモブロック300g」(不定期)、挽肉は「かぞの豚モモ挽肉500g」をほぼ隔週で企画しています。次回1月4回。現在、「厚切り」は需要が少なく、取り扱いたい予定がありませんが、要望が多ければ検討したいと思えます。

**Q** 産直たまご10個でゆで卵を作ると、殻がうまくはがれず、殻が割れやすいです。

**A** ゆで卵の殻がむきにくいのは、卵白のpH(ペーハー)と関係があります。pHが低いと、加熱により卵殻膜(つす)皮と卵白の癒着が発生します。新鮮なたまごほど卵白に炭酸ガスが多く含まれpHが低いので、むきにくくなるのです。卵の鈍端部分丸みのある方に「小さなキス」を付けてゆでると、むきやすくなります。お試しください。

**Q** 配送時、パンの形が崩れないようにしてください。保育園で利用していますが、つぶれたパンは子どもたちが嫌がります。

**A** パンはまとめて袋にセットしていますが、お申し出を受け、10月2回供給分から1つの袋にセットする数量を減らしました。良い状態で商品をお届けできるよう、引き続き取り組んでいきます。

**Q** 「かぞの豚挽肉」と「カレーペースト」で、クッキングノートのドライカレーを作ったら、辛くて食べられませんでした。

**A** クッキングノートのレシピは実際に調理・味見をして作成し、万人向けの味を意識していますが、辛さは年代や嗜好によって差が大きく出てしまいます。今後はおとな向け・子ども向け「や」味付けは味見をしながら調整して「かぞの」などの記載をいたします。



**Q** 9月号の回答「パンナール」ロールは、アミノ酸が使用されているので取り扱えない、というお返しが、なぜですか。

**A** アミノ酸というワード、必須アミノ酸のように身体に必要なものというイメージがあるかと思いますが、回答での「アミノ酸」は、化学調味料を指しています。リトルト商品などの原材料には、「化学調味料(アミノ酸等)」という記載がよく見られますが、これは調味料として使用される食品添加物にあたります。主にグルタミン酸ナトリウムが使われていることが多いです。

化学調味料を否定するものではありませんが、東都生協では不必要な添加物を使用しないという原則に基づいて取扱商品を決定しており、食品本来の味を活かしていくという考えから、安易に化学調味料を使用しないという立場をとっています。9月号で化学調味料(アミノ酸)とていねいな表記にすれば、このような誤解はなかったものと思います。説明が足りず、申し訳ありませんでした。



クイズ応募はがきで見つけた、コメント紹介

**🌸** グリーンハウスでの「産直えさ米たまご」の試食販売で「黄身が白い!」とびっくり。試しに購入。たまごかけご飯にしたらおいしくて二度びっくり。何杯でもいける。また購入!  
小金井市 星野弘子

**🌸** 私は「箱入りみかん」が大好き。これから楽しみです。  
足立区 中村花音(小2)

**🌸** かぼちゃの煮物、おいすぎて家族の口に入る前に一人でペロリということも…。かぼちゃの炊き込みご飯はきれいでおいしい♡種が食べられるとはビックリ!『MOGMOG』、これからも楽しみにしています。  
町田市 原桂子

**🌸** 『MOGMOG』は親しみやすくなりましたが、一気に読めてしまうので物足りない気もします。でも、「かぼちゃの扱い方、基礎知識」では知らなかったことを教わりました。  
杉並区 伊藤紀子

**🌸** ほうとう、野菜たっぷりなので栄養も十分。娘たちはいも類やかぼちゃが入っているので大喜びです。  
江東区 片岡初子

**🌸** 10月号表紙のおいしそうな柿。柿大好きな私にはたまりません。思わずヨダレが出そうでした。  
中野区 清時加代子

**🌸** 『MOGMOG』を読んで、貧血気味の私はすぐにかぼちゃの種を煎って食べました。また、離乳食後期にホットケーキにかぼちゃを入れていたのを思い出しました。  
八王子市 峯村令子



うちのスキスキメニュー 「かぼちゃ」

**スキスキメニュー** わが家のかぼちゃ料理! 5cm幅の薄切りにして1分程度レンジで加熱。フライパンに油を入れ、両面をこんがり焼き、塩、こしょう、カレー粉を加えて出来上がり。絶品!  
国立市 菊地律子

**スキスキメニュー** かぼちゃを塩ゆでして、牛乳とミキサーにかけ、コンソメ、塩、こしょうで簡単かぼちゃスープ! 娘の好物です。  
練馬区 大槻陽子

**スキスキメニュー** 「かぼちゃの甘煮づけ」。かぼちゃを2cm幅に切り、ビニール袋に入れて完全に冷凍。鍋ではちみつ、水、砂糖を煮詰め、冷凍かぼちゃを入れて蓋をし、中火で5~6分。細火にして軟らかくなったら出来上がり。  
葛飾区 小林愛子

**スキスキメニュー** わが家ではさんまとかぼちゃを一口サイズに切って、薄く小麦粉をまぶして油で揚げ、酢、しょうゆ、砂糖、しょうがの千切りなどで作ったつけだれに入れて、南蛮づけにします。ご飯のおかずにもリッチで食べられる一品です!  
八王子市 大黒由紀

**スキスキメニュー** ほくほくにゆでたかぼちゃにマヨネーズ。レーズンを入れてもおいしい。小ぶりの坊ちゃんかぼちゃは半分に切り、ひき肉を詰めて蒸して食べます。わが家の人気メニュー。  
町田市 上園みちる

みんなのイラスト

応募はがきの中からガンバった作品に図書カードをお送りしています。これまでの力作を紹介します。



8月号 杉並区 池田 明日香



9月号 稲城市 岩橋 雅子



10月号 府中市 山本 洋子

東京都内各所の助け合いの会  
**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

### 10月のわたしたち

2010年10月20日現在

※[ ]内は前年比

組合員数	230,956人	[101.2%]
加入	15,410人	[90.1%]
脱退	11,914人	[98.0%]
総事業高	20,265,838千円	[95.3%]
共同購入事業	19,398,687千円	
店舗事業	138,202千円	
生活文化事業	246,541千円	
共済事業	145,317千円	
その他事業	337,092千円	
出資金	7,154,253千円	[99.7%]
一人あたりの出資金	30,977円	[98.5%]

11.1.10 HELLO 編集後記

あけましておめでとうございます。  
 皆さんはどのようなお正月をお過ごしになりましたか。お節料理は、女性が休養できるようにという意味もあるそうですが、本来は神さまをお迎えしてお正月に煮炊きをして台所で騒々しくしてはいけないという物忌みに由来しているのだとか…。まめに過ごせるようにと黒豆を用意し、昆布巻きの昆布は「よろこぶ」と同音になることからおめでたい食材とされています。数の子、きんとん、なます…などの食材は、神さまに感謝し、家族を守り慈しむ姿の表れなのでしょうね。日本の食べ物は奥深いですね。  
 さて、今月は「食と農を守るために私ができること」がテーマです。日本の食料自給率はカロリーベースで40%。先進国でありながらこの数字をどう思いますか？皆さんのご家庭でも国産の食べ物の比率を増やし、仲間の輪が広がるように私たち一人ひとりができることを考えていきましょう。(Y.K)

- 【2010年度第7回定例理事会(2010年10月21日)】
- 【審議事項】
- 退職金規程の一部改正及び退職年金規程の廃止に関する件
  - 弁当配食事業政策と商品基準確認の件
  - 中期計画策定の進め方の件
- 【報告事項】
- 2010年9月度決算概況報告
  - 各部署業務報告
  - 洗びん事業関連報告
  - 組合員活動委員会報告
  - 商品活動関連報告
  - 2010年度平和募金取り組みの件
  - 2010年度第1回総代会議テーマ設定と会場等確認の件
  - 2010年度各部署における下期活動計画報告の件

インフォメーション

## 理事会報告

### ●監事会だより

監事会は、第36回通常総代会に2009年度監査報告書を提出しました。  
 2010年度は年間4回の会計監査と、年間2回の業務監査を行うほか、いくつかのセンターや部署の監査を予定しています。  
 また、8月10日には、理事長と専務理事との懇談会をもちました。そのほか、公認会計士との懇談、常任理事との懇談会を予定しています。

2010年度上期に監査を行った部署(2010年4月以降9月まで)

【業務組織】  
 江戸川センター、大田センター、共同購入事業部 利用企画グループ・事業支援グループ・情報技術グループ

【理事のマネジメント状況】  
 総代学習会、組合員活動委員会、理事懇談会、ネット協議会  
 そのほか、機関会議(総代会、理事会、総代懇談会)に出席しました。

## MOGMOG レポート

### 「リサイクル洗びんセンター」への支援募金に、ご協力をお願いします！

東都生協がきょうされんと共同し、「びんのリユース」と「障害のある人たちへの働く場の提供」をめざして昭島市に開設したリサイクル洗びんセンター。  
 開所から16年を経て施設・設備の老朽化がすすみ、修理が必要となっています。一方で、リユースびん利用・回収率の伸び悩みや障害者自立支援法による公的補助金の減収により、同センターの運営も大変厳しい状況です。多くの皆さまの募金へのご協力をお願いします。

**リユースびん商品の利用と返却にご協力を！**

回収したリユースびんは、リサイクル洗びんセンターで洗浄し再利用されます。リサイクル洗びんセンターでは障害のある人が自立をめざして働いていますが、リユースびんが増えることで仕事が増え、働く人たちの支援にもつながります。ぜひリユースびん商品をご利用ください。

●募集期間  
 2011年1月31日(月)～3月12日(土)

●募金受付  
 2月3回～3月3回のOCR注文書にて、[6桁コード]365947、1口200円にて受け付けます。同時期、店頭でも募金箱を設置します。



2009年度の募金は、全自動洗びん機の点検・部品交換に役立てられました。

## 食の未来づくり運動 || 私の宣言 ||

行動目標1 食費の5割以上は東都生協の商品を利用し、食卓から日本の農業を応援しよう

行動目標2 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 1人が5人に地域で「食の未来づくり運動」を伝え、その輪を広げよう

商品は試食しての感想  
 ・実際に試食してそれぞれの違いが分かった。ホムトン種のバナナは購入したいと思った。  
 ・バナナ、種類によって味の違いがよく分かった。  
 ・タヤン農協が一番バランスが取れていておいしく思った。栽培環境によって同じホムトン種でも味が違っているのかも思いました。  
 ・自分の好みが見つかりました。

豚肉を試食しての感想  
 ・産地(飼料・肥育)の違いで食感・脂など味の違いがあることがよく分かった。  
 ・食べ比べは難しかった。悩んだ。黒豚が一番おいしかった。  
 ・脂身で「甘い」「甘くない」の差があるのが面白い。  
 ・いろいろな豚肉を食べて好みの違いがよく分かりました。

まとめ 食べ比べの学習により理解が深まり、種類や産地による味の違いや好みの味も発見できました。今回のグループ懇談会は商品の利用拡大につながるよりよい情報交換となりました。

皆さんにできることは…何ですか？

あなたに「できること」を宣言しましょう！ はがきに書いて「MOGMOG 私の宣言」係へ！

## 田んぼの学校日記

《10月30日》雨 (最終回)

今日は収穫祭！台風接近の中、大勢の仲間が集まった。資材置き場づくりと田んぼへ通じる道整備は延期。収穫祭は4月に育苗箱を並べた、あのビニールハウスの中で行った。今日のメニューは、みんなで作った新米のごはん、地場野菜と八千代牛のバーベキュー、豚汁、印旛沼のフナの甘露煮など。「これぞ地産地産であり、身土不二だなあ」と思いつつ準備をする。ご飯は外で薪で炊いた。最近「ぶさたの「おこげ」」に大喜びだったのは、おとなばかりではなかったみたい。

今回の収穫は玄米で14俵弱(836kg)。ちまたでは今年の品質は今一つといわれる中、私たちの玄米は粒も大きく、白濁も少ないおいしい米だ。収穫米は借りた田んぼの代金を払ったあと、作業参加回数で公平に分けた。米袋は(農)船橋農産物供給センターのブランド「いのちの網」と田んぼの学校限定デザイン。生産者名はもちろんそれぞれの自分の名！

次回3年目は、念願の2号田の全面作付けや周辺山林の整備と活用など。田んぼの学校参加経験者はオーナー区画を借りて家族で米づくりができる…など、田んぼの学校の夢はどんどん現実となっていく。「食の未来づくり運動」はここでも広がっているんだなあ。参加者が増えますように！

身土不二…仏教用語で、「しんどふじ」「しんどふじ」と読む。1999年版の環境白書で取り上げられ、体を冷やす働きをもっている食物は温暖な地域で夏に、体を温める働きをもっている食物は冷涼な地域で秋から冬に採れるものが多く、食物と気候の調和が自然と図られていると解説。伝統的な日本の食生活を再評価すべきと指摘。



「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ではじめた再生田の活動。

# MOGMOG 新年クイズ

**問題** 今年の干支はうさぎ。それにちなんだお正月飾りの絵が九つあります。  
この中に二つだけ同じ絵があるのですが…どれとどれかな？ 番号を二つ答えてね



参考にしてはがきを書いて送ってね。

- クイズの答え
- 住所／氏名(お子さんは学年も)／電話番号／センター・ブロック・班名
- あなたの「牛肉料理」で一番好きなメニュー
- 食の未来づくり運動 「私の宣言」
- そのほか、イラストや一言コメント・感想など、なんでもどうぞ！

正解者から抽選で10人の方に  
**図書カード**をプレゼント。



11月号の答えは  
「テニス」だよ！

※おたよりや個人情報は、「MOGMOG」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。また、おたよりへの個別回答は行っておりません。

締め切りは1月26日(水)の消印まで有効。

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

「MOGMOG」機関誌 東都生協だより

第353号 1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

鮮やかな赤色がひときわ目を引く、金時にんじん。一般的な西洋にんじんにくらべ肉質がやわらかく、甘みが強いのも特長。おせち料理や京料理などはもちろん、シチューやポトフなどの洋風料理にいつもと違う彩りを加えてくれる、おすすめのにんじんです。

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](mailto:kumikatsu@tohto.coop)

