

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

# MOGMOG

2019  
No.432



# 7&8



今月の  
産地

JA新おたる  
グリーン  
アグリ  
仁木



## 東都生協の 続けられるナチュラルライフ

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生産者の村井組合長(左後ろ)、山下副組合長(右後ろ)、本間さん(前) ②色付き始めた樹熟ミニトマト ③トマトの花 ④トマトハウス

北海道のトマトは今が旬。  
この甘さ、みずみずしさを味わって！

## 苦労も多い、北海道でのトマトづくり。

それでも「続けてきて良かった」と生産者。

寒い土地ならではの「トマト」をこれからも北海道では雪が農業に大きく影響します。そのため、出荷可能な時期も7月～10月下旬と限られています。この収穫時期に低温や長雨などにぶつかると取り返しのつかないことに…。

「でも、利用してくれる東都生協の組合員さんのおかげで苦境を乗り越えてきました。この土地で農業を続けてきて良かった。これからも全力でおいしいトマトを作ります」(生産者の方より)



「北のトマト」で暑い夏を乗り切りました。果形がきれいで甘みと酸味のバランスがとれて良く、サラダなど冷やして生食で食べるのがおすすめです。暑い夏を乗り切るメニューにぜひご利用ください。

「北のトマト」のおこしや理由  
土づくりにこだわっているのはもちろんですが、仁木町が対馬海流の影響を受け、北海道でも四季を通じて温暖な気候の地域で、昼夜の寒暖の差が大きいこともおいしさの理由。糖度が高く、食味・品質ともに優れたトマトが収穫されます。



昼夜の寒暖差が大きいから、糖度が高く、おいしく育ちます。



生産者の皆さんと研修に訪れた東都生協の職員

## クリーンアグリ仁木と東都生協との出会い

東都生協がトマトの端境期<sup>ほそがいま</sup>に新たな産地を探していたとき、出会ったのが「クリーンアグリ仁木」でした。同産地も、食の安全・安心、生産者と消費者のつながりや日本の農業を大切に思う、すなわち「産地直結」の東都生協に賛同し、供給が始まったのは今から28年前になります。現在、他産地と同様、後継者不足という大きな課題を抱えつつも、村井康男組合長を中心に50～70代の生産者7軒でトマトとミニトマトを生産しています。

## 土づくりへのこだわり

土づくりは作物の味に大きく影響するので、毎年使用する資材、肥料などを選びすぐりながら進めています。農薬の使用を減らしていますが、特に夏場は病気が発生しやすいので、樹と樹の間隔を空けて栽培。通常の栽培方法に比べて収穫量は下がりますが、組合員や生産者自身の健康を考えた栽培を行っています。

## 産地から組合員へ。感謝のメッセージ

昨年は、低温・日照不足・長雨・収穫時期の台風によるハウスの水没・地震と、さまざまな要因が収穫量に大きく影響し、大変な年でした。そんな中、東都生協の組合員から「これからも頑張ってもらいたい」「おいしかった」「感動した」などの励ましの言葉(生産者カード)を、例年の何倍もいただきました。反省会で読み合わせているうち、「また今年も頑張ろう!」という意欲が湧き、生産への活力になりました。たいへんありがとうございました。

～JA新おたるクリーンアグリ仁木組合長 村井 康男～

※端境期:収穫物の入れ替わる時期



JA 新おたる  
クリーンアグリ仁木

毎年、この時季  
限定のおいしさ



北のトマト(400g、800g)  
参考価格:400g 398円(税込429円)  
800g 698円(税込753円)  
企画予定:7月2回～8月4回



# 東都生協の 続けられるナチュラルライフ

“東都ナチュラル”は、食の安全・安心とともに、  
環境にも真剣に向き合う商品ブランドです。

子どもがフェアトレードについて学ぶようになったので、以前から気になっていたこちらのバナナをかうようになりました

子どもにはやさしいものを使いたい。だから選びました

環境にやさしく育った物を食べると、環境を考えるゆとりも出てきました

体にやさしいと思うと、おいしい、楽しい、そして気持ちがゆつたりします

シンプルにそのままの味を楽しみたいくなる野菜たちです

「オーガニックはハードルが高い」「扱っているお店が近くにない」という声を聞きます。  
東都生協は、安全・安心は当然のこと、品揃えも豊富で、お手頃の価格でお届けしています。

東都ナチュラルは、有機JAS認証を受けた農畜産品や加工食品、オーガニック認証を受けた日用品に加え、東都生協の農産物ブランド“東都みのり”(p.7参照)を含む商品ブランドです。

## 旬のレシピ

生産者おすすめメニュー

by JA新おたるクリーンアグリ仁木  
トマトのサラダ 中濃ソースがけ…ずばり、  
トマトの皮をむいてソースをたっぷりかけるだけ。  
「えっ?」と思われるかもしれませんが村井  
組合長おすすめの食べ方です。  
ソースは「わたしのこだわり 東都無着色中濃ソー  
ス(ユニオンソース\*)」がオススメです。



※今月号裏表紙に  
ユニオンソー  
スの紹介があり  
ます。



## すっきりさっぱりトマトそうめん

**材料と作り方**

材料は、そうめん、トマト、  
大葉、ツナ缶、東都つゆ。  
ゆでたそうめんを皿に盛り、  
具材をのせるだけ。お好  
みの野菜でアレンジして、  
暑い夏を乗り切ってくださいね♡

**トマトの皮むきの仕方**

- ヘタを取り、軽く切り目を入れて熱湯につける。または、
- ヘタ部分にフォークを刺して直接火にかける。

どちらの場合も表面の皮がはがれてきたらすぐに氷水に入れます。はがれてきた皮をひっぱるとつりとむけます。

**Attention, please!!**  
[アテンション・ブリーズ]

トマトの思い出やエピソード、好きなレシピや  
意外な食べ方はありますか?  
p.10のパズルの答えと一緒に送ってくださいね。

## もう一品 おすすめ メニュー

### 野菜たっぷり トマトカレー

**材料(3~4人分)**

- にんにく(スライス) ..... 1片
- 豚挽肉バラ凍結(解凍する) ..... 1/2袋(200g)
- 玉ねぎ(粗みじん切り) ..... 1/2個
- ピーマン(粗みじん切り) ..... 2個
- パプリカ(粗みじん切り) ..... 1個
- なす(粗みじん切り) ..... 1本
- トマト(粗みじん切り) ..... 1個
- ズッキーニ(粗みじん切り) ..... 1/2本
- 国産トマトホール缶 ..... 1缶
- 東都カレールウ ..... 1/2袋
- サラダ油 ..... 大さじ1
- A(ウスターソース:大さじ1、塩・こしょう:各適量、  
水:ホルトトマト缶1/2缶分)



**作り方**

- フライパンに油とにんにくを入れ熱し、香りが出たら挽肉と野菜を入れ炒める。
- (1)に国産トマトホール缶とAを入れ、5分ほど煮る。
- (2)にカレールウを溶かし、ひと煮立ちさせ、とろみがつけば完成。  
(パプリカ・ピーマン・なす・ズッキーニ・トマトは1皿1片ずつ飾り用に取り置き、素揚げにして飾ると華やかに)

**ビタミン・ミネラルが効く  
体にもおいしい夏の野菜**

赤、紫、緑と、目にも鮮やかな夏の野菜。豊富なビタミン類は、体の調子を整え、カリウムやマグネシウム、ナトリウムのミネラル類は体温の調整をしてくれます。ピクルスや冷たいジュース、スープなど調理を工夫して野菜を摂取しましょう。(参考:農林水産省)

## 東都生協の「栽培区分表示」



**東都みのり**…有機JASの認定を受けた農作物。または化学合成農薬・化学肥料を使用せずに栽培した産直農産物。

**東都わかば**…化学合成農薬、または化学肥料をおおむね50%以上削減して栽培された産直農産物。

**東都めばえ**…化学合成農薬、または化学肥料をおおむね30%以上削減して栽培された産直農産物。

**産直**…東都生協が「農産物ガイド」をもとに、「いつ」「だれが」「どこで」「どのように」栽培したかを確認した産直農産物。

## 生産者からの感想

北海道の有機かぼちゃ・みよい農園 明井清治さん

「環境保全をしながら野菜を生産できるので、有機栽培をして本当に良かったと思っています」



生産者カード。青果に添えてあるカード。生産者の大きな励みに。ぜひ注文書と一緒に提出を！

## 組合員感想

有機ほうじ番茶：安心して飲んでおいしい。外出時もマイボトルで

有機しょうが：香りがよく、みずみずしく人気のしょうがです

有機米：しっかり味わうようになりました

有機セロリ：これまで食べたセロリの中で一番おいしかった



# 「続けられる4つの理由」、 安心・うれしい・納得価格・手軽

## 安心

### 作り手の顔が見える

栽培方法や育て方が明らかな農畜産物、製造方法や商品仕様をしっかりと確認した加工食品です。定期的に衛生や農薬・放射能の残留検査などを行い、安全の裏付けをしています。

## うれしい

### 心と身体がよろこぶ

有機加工品はもちろん、土づくりを大切にされた東都みのりの農作物には、人や環境への優しさが詰まっています。今を生きる私たちだけでなく、未来の「うれしい」にもつながります。

国際フェアトレード®認定ラベルと今治タオルブランド商品認定マークが付いた「アニマルタオルハンカチ」



東都生協のオーガニックブランド「東都ナチュラル」  
確かな品質、納得の価格！

東都生協は生産者とともに環境と未来にやさしい農業を目指して商品づくりを進めてきました。

そのうちのひとつが有機です。2015年には食品だけでなく、雑貨も含めた「オーガニックな暮らし」のニーズに応える安全・安心なブランド「東都ナチュラル」が誕生しました。

東都生協で取り扱う有機農産物の品ぞろえは、東京に本拠地を置く生協の中で一番多く（2015年3月東都生協調べ）、東都生協の産地直結があつてこそできることなのです。

「続けられるナチュラルライフ」をコンセプトにした商品を毎週提供し、より多くの人々が利用できるように、高い品質でありながら、できるだけお求めやすい価格を設定しています。一度、試してみてください！

※フェアトレードは、開発途上国の原料や製品を適正な価格で継続的に購入することにより、立場の弱い開発途上国の生産者や労働者の生活改善と自立を目指す貿易の仕組み

## 納得価格

### 継続購入できる価格帯

生産者と直接取引する「産地直結」の農畜産物や日常的に利用する物を無理なく購入できる価格設定。他のオーガニック商品の店と比較しても、納得いただける自負があります。

## 手軽

### 自分のペースに合わせて

野菜から日用品まで、専門店へ行かなくても、自分のペースで好きなものを好きなだけ。カタログやインターネットからの注文で翌週（一部商品を除く）お届けします。

## そもそも有機って何？ 誰でも作れるの？

「有機」とは、「オーガニック」と同じ意味です。化学的に合成された肥料を使わず、限られた農業使用を基本として、自然の力を利用して作る方法や作られたものを指します。

代表的なものが、化学合成農薬や化学肥料を使わない有機農法です。高度経済成長期前、日本の農業の多くは、今でいう有機農法でした。その後、人口が増え、経済が発達するにつれ、農薬や化学肥料を使用するなど農業にも変化がありましたが、今また有機農業が見直されています。

とはいえ、「有機」と名乗るのはそう簡単なことではなく、国が定めた基準をクリアしなければなりません。それが農林水産省によって定められている有機JAS規格です。

生産・出荷、販売できるのは有機JAS認証事業者のみです。農林水産大臣に認められた第三者機関「登録認証機関」に申請し、法律的に認められる必要があります。認証取得後も、最低1年に1回はチェックを受けます。

有機の認定は、手続きが煩雑で時間や費用がかかるため、農家には大きな負担です。そこで東都生協では、栽培方法その他の自主基準を設け、産地と直接確認する「二者認証」により、有機JAS認定を受けなくても、無化学合成農薬・無化学肥料（ただし、JAS有機で認められた農薬は使用可、また1年目の栽培も可）の農作物（「無無」表示）も「東都みのり」として扱っています（p.7左上、「東都生協の栽培区分表示」参照）。



## 外国のオーガニック製品はどうなるの？

有機と表示されているものであれば、有機の基準をパスしています。外国製品でも、国同士でお互いの基準が同じと認められているか、あるいは日本の基準で検査済みの品物です。

- ①日本が基準を承認した国…EU(28カ国)、豪州、米国、スイス、アルゼンチン、ニュージーランド、カナダ
- ②日本の基準を承認した国…EU(28カ国)、米国、スイス、コロンビア、カナダ

## 「有機」と「無農薬」の違い

### 有機農産物

化学合成農薬・肥料の使用をさけることを基本とし、環境への負荷をできる限り低減した栽培管理方法で生産することとしています。栽培段階でどうしても必要な病害虫の防止や、農産物に重大な被害を生じる危険がある場合に、有機JAS規格に適合した資材を使用することが可能です。

### 無農薬

無農薬とうたっていますが、内容や中身が分からず、第三者による認証など確認されているのかわからない農産物。法律での規定がなく、今は誤解を招く可能性があるため「無農薬」表示は禁止されています。

## 東都ナチュラルは、雑貨にも注目

雑貨にも国際的な有機認証機関があり、商品案内「さんぼんすぎ」に掲載の東都ナチュラルの雑貨はすべて認証済みで、安全な商品です。

例えば、「NOCコットン」もその一つです。通常、綿栽培には多量の農薬が使用され、化学的な処理をしています。NOCコットンは農薬などを使用していないため、環境を守るだけでなく、作る人の健康にも配慮しています。また、綿は見た目では有機かどうか分からないため、一般の綿とは絶対に混合しないという条件のもと、厳しく管理されています。（参考：NPO法人 日本オーガニックコットン流通機構）



## まとめ

東都生協が「土づくり宣言」を発信して30余年。私たちを取り巻く環境・社会は変化し続けていますが、食べるものや心地よく感じるものの多くは、すべて自然の恵みと人の働きにより得られることに変わりはありません。

「東都ナチュラル」の青果物の生産者は、人にだけでなく生態系にもやさしい有機栽培や自然循環型農業を追求し、自然な環境を次世代に残すという思いをもって日々取り組んでいます。

「続けられるナチュラルライフ」が、「東都ナチュラル」のコンセプト。安心だから続けられる、続けることで環境が守られていく…ぜひ、あなたのお気に入りや定番の商品を見つけてみてください。

## 生産方法の基準(ポイント) ~すべて遺伝子組換え技術不使用~

### 有機農産物

堆肥などによる土づくりを行い、播種・植付け前2年以上、および栽培中に(多年生作物の場合は収穫前3年以上)、原則として化学合成農薬・化学肥料は使用しない。

### 有機畜産物

- ・飼料は主に有機飼料を与える
- ・野外への放牧などストレスを与えずに飼育する
- ・抗生物質などを病気の予防目的で使用しない

### 有機加工食品

- ・化学的に合成された添加物や薬剤の使用は極力避ける
- ・原材料は、水と食塩を除き95%以上が有機農産物、有機畜産物または有機加工食品を使用
- ・薬剤により汚染されないよう管理された工場で製造



食の安全お役立ち情報  
おしえて！新谷さん



「減塩」食生活のすすめ(その2)

2018年の11&12月号に続く、第2弾。減塩に関して、「私はラーメンのスープ、うどん・そばの汁は残すから大丈夫」とお考えの方…要注意かもしれませんよ。

和食のすすめと健康長寿

日本の代表的な食事「和食」には、刺し身、干物、煮魚、佃煮などの「魚介類料理」、豆腐、煮豆、大豆ひじき、塩ゆで枝豆、納豆などの「豆類料理」、おひたし、漬物、みそ汁などの「野菜類・キノコ類料理」といった体に良いといわれている料理が多くあります。おかげで日本人は世界でも健康長寿国として知られていますが、2018年に、日本は健康寿命世界一の座をシンガポールに譲り渡し、2位となりました(世界保健機関WHO発表)。

和食の問題点

健康科学関連の専門家の多くは、この逆転劇後もなお、和食の優位性を認め、和食を中心に、いろいろなものを食べまじりと推奨しています。一方で、シンガポールに抜かれた要因として「和食による「食塩摂取量」」を指摘しています。食塩は正確には「塩化ナトリウム(NaCl)」を指し、取り過ぎるとナトリウムの影響により高血圧を引き起こし、腎臓にも負担をかけます。過剰症の初期症状は「むくみ」などですが、慢性的症状では高血圧や動脈硬化、胃がん、咽頭がんなどが知られています。また、高血圧や動脈硬化により心疾患や脳血管疾患を引き起こす要因にもなります。

厚生労働省の「国民健康・栄養調査」では、食塩の主な摂取源としてインスタントラーメン、カップ麺、パンに加え、梅干し、佃煮、漬物、魚の塩蔵品といった代表的な和食食品を挙げています。

ナトリウム・食塩の必要量と摂取量

ナトリウムは人体への「必須元素(必須ミネラル)」であり、欠乏すると血圧の低下、体内の循環血液量の低下、ひどい場合は意識障害を引き起こします。しかしながら、意外にも1日の必要量は少なくとも良く、世界保健機関(WHO)は実際の必要量として、1日に「200~500mg(=0.2~0.5g)」と推定しています。このナトリウム量を「食塩相当量」に換算すると、0.51~1.3g。日本人の摂取量は、厚生労働省の『国民健康・栄養調査(2017年版)』によると男性10.8g、女性9.1gであり、明らかに摂取過多の状況です。

しかし食塩を控えた食事は、正直「味気ない」ものであり、食事の楽しさも半減します。これでは食欲もなくなり、お子さんや高齢者では栄養が不足する心配もあります。では、どの程度まで食塩摂取を許容すべきでしょうか？ それは、日本人の食事摂取基準の「目標量」が参考となります。

※食塩相当量=ナトリウム(g)×2.54

日本人の食事摂取基準

厚生労働省が、健康の維持や増進を図る上で摂取が望ましいエネルギーや栄養素の量の基準などをまとめた資料に『日本人の食事摂取基準』があります。5年ごとに改訂され、今は『2015年版』を使用しています(現在、2020年版(2020~2025年まで使用)を改訂作業中)。

この中で、ナトリウム(食塩相当量)については、高血圧予防の観点から改訂のたびに男女とも値を低く変更されてきました。2015年版でも、日々の摂取量と目標量との開きは男女とも2g以上あり、2020年版では目標値がさらに男女とも0.5g削減の見通しです。

\*厚生労働省『日本人の食事摂取基準』改訂ごとの推移【食塩相当量の1日の摂取目標値】

	2010年版	2015年版	2020年版(案)
18歳以上男性	9.0g未満	8.0g未満	7.5g未満
18歳以上女性	7.5g未満	7.0g未満	6.5g未満

減塩対策

2015年施行の食品表示法で、加工食品は2020年3月未まで「栄養成分表示」が義務づけられており、この表示を確認することで、減塩を心掛ける食事が可能となります。「食塩控えめ」など、表示が強調された商品を購入することも有効な対策です。

ただし、含まれる食塩などの度合いにより、表示にもルールがあります。

- ①含まない旨の表示:「食塩不使用」「食塩無添加」など  
ナトリウムや食塩を入れていないことはもとより、しょうゆやソースなども添加しない場合のみ表示できます。
- ②低い旨の表示:「食塩控えめ」「低塩」など  
ナトリウム量が100g(または100ml)当たり120mg\*未満であれば、表示ができます。
- ③低減された旨の表示:「○%減」「○%カット」「○gオフ」など  
ナトリウム量が100g(または100ml)当たり、比較対象商品との「絶対差(低減量)」が120mg\*以上あり、かつ比較対象商品と25%以上の「相対差」があれば表示できます。例外として、みそは15%、しょうゆは20%の「相対差」で表示可能です。ただし、比較対象商品を明記する必要があります。

\*ナトリウム120mgは食塩相当量換算では、約0.3g  
健康的な食生活をするためにも、栄養成分表示や強調表示に着目して減塩生活を心掛けましょう。

終わりに

2012年6月号から連載を開始した「おしえて! 新谷さん」は今回で最終回です。約7年間にわたり、お読みいただき感謝いたします。今後も安全な商品をお届けしますので、東都生協の商品の利用をお願いいたします。

安全・品質管理部長 新谷喜久夫  
(東京海洋大学大学院 海洋科学技術研究所 非常勤講師)

MOGMOGレポート

2019年  
7・8月号

実演で納得  
らくらくお掃除!

4月19日 第7地域委員会

「トップ産業オレンジングパワー学習会」を開催。講師は製造元である(株)UYEKIの吉田健さん。天然オレンジオイルをたっぷり配合した住居用洗剤「オレンジングパワー」の使い方のコツを聞きました。

液だれしにくい濃密な泡が油性ペンや五徳の汚れを包み、こすらなくてもスルスル落ちる! 20年来改良を重ねた泡の実力、スプレーの使いやすさを実感しました。他にダウンやスーツも洗える家庭用ドライクリーニング洗剤、塩素臭の少ないカビ取りジェルなど魅力的なラインナップ。講師の巧みなトークと実演で、参加者はすっかりお掃除モード。次回企画週をしっかりとメモし、「役立つ学習会に参加して良かった」「早く帰って掃除したい!」と満足そうでした。



五徳にシユ! メーカーの工夫や商品の特徴が直接伝わり好評。商品案内「愛着良品」要チェック。

親子で作ろう!  
はちみつ簡単おやつ

3月29日 第9地域委員会

親子で楽しめる学習会を企画、講師は(株)藤井養蜂場の小笠原茂樹さん。ズラリと並んだ20種類のはちみつの味くらべでは、そばやバクチャー、マヌカハニーなど個性的な味に驚きながら、それぞれお気に入りの味のはちみつを見つけました。

おやつは、生キャラメル、キャラメルナッツ、はちみつとバターをベースにきなこ、ココア、練りごまを混ぜたペーストも人気でした。子どもたちからは「家で作るー!」宣言も。

おとなの注目は、万能はちみつ調味料「食菜酢」。サラダに煮魚、炒め物…と次々完成する料理に「ぜひ常備して活用したい」との声多数でした。はちみつと子どもたちの笑顔にパワーをもらった休日の集い。また一緒にクッキングしようね!



はちみつと生クリームを煮詰めて生キャラメルを調理中。

東洋ライス(株)の  
サイタマ工場を訪問

3月25日 第3地域委員会

米の肌ヌカを生かした有機質肥料・飼料「米の精」の製造室は焼き芋のような甘い香り…出来立ての「米の精」はほんのり甘く、参加した小学生たちがもっと食べたいと言うほどでした。「ローカット玄米」「金芽米」「無洗米」「白米」の違いの説明を受けた後、精米し過ぎた白米を試食。柔らかすぎず粒もしっかりせず、精米技術の大切さが分かりました。米を炊く時のポイントは浸水で、夏は30分、冬は1時間浸水させるとおいしく炊き上がるそう。ぬかの再利用(米の精)だけでなく、とぎ汁を出さず水質汚染をしない(金芽米・無洗米)など、環境面でも同社は高い評価を得ています。環境に優しく、栄養価も高く、おいしい…お米について学ぶことができた貴重な1日になりました。



Pick up!

第36回 沖縄戦跡・基地めぐり~沖縄を知ろう、そして平和を考えよう~

開催日: 3月27日~29日 主催: 日本生協連・コープおきなわ共催

全国33生協から220人が参加した「沖縄戦跡・基地めぐり」。東都生協からは8人の組合員が参加しました。

初日は、沖縄到着後に戦中戦後の沖縄についてのDVD視聴、瀬戸隆博氏による沖縄の歴史についての講義や展示物の見学。講演会では「対馬丸事件」の生還者の一人、平良啓子さんから対馬丸沈没後、6日目に漁船に救助されるまでの壮絶な経験と平和への願いが語られました。さらに沖縄県民から基地問題への生の声を聞き、沖縄の現状を知りました。

次の2日間は、「知る」ことから始めようコースと「戦争体験コース」の2コースに分かれ、前者は普天間・辺野古基地、大浦・瀬高の浜、平和の礎・平和祈念資料館、糸数壕などを、後者は南風原文化センターでの学習、飯上げの道・沖縄陸軍病院・南風原壕群などの見学、ひめゆりの塔の慰霊塔での献花、首里城周辺と嘉数高台を巡りました。

参加者からは、「サンゴ礁の上をオスプレーが飛んでいることはとても残念」「沖縄は東京とは違う複雑な歴史が詰まっている」「戦争の代償は大きい」「語り部さんなどの話を聞き、語り継ぎ、戦争が絶対に起きないようにしたい」などの感想がありました。

戦争の犠牲となった人々のことや歴史を知ることは平和への一歩。参加者それぞれが平和への学びを深めた3日間でした。



①懇親会(子供たちを紹介) ②糸数壕 ③平和の礎 ④瀬高の浜





# 食の未来づくり運動

## 私の宣言

なるべく国産で、添加物・保存料のないものを食べます。(調布市/長瀬貞子)

形にこだわらず、より自然に素材に、食べ物を無駄にしないで使う。(渋谷区/菊地郁子)

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

行動目標  
**3**

持続可能な社会に向けて

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



## 震災からの復興、産地との絆交流！

### 三陸牡鹿表浜「魚つきの森」植樹協議会主催

3月26日・27日、宮城県漁業協同組合表浜支所と(株)マルダイ長沼商店を訪問し、交流を通して絆を深めました。

東日本大震災から8年。東北地方は震災により大きな被害を受け、今も復興は道半ばです。東都生協は被災された産地・メーカーと積極的に交流し、震災を風化させないよう引き続き応援していきます。



#### 1日目

石巻到着後、震災当時の映像を視聴。語り部の佐藤富蔵さんから話を伺った後、被災地を回り、「がんばろう石巻」の看板や津波の高さを示す柱などを見て、改めて震災を忘れてはいけないと思いました。その後、宮城県漁協表浜支所で女性部の皆さんと調理交流。あなご、かき、めかぶなど、心づくしの手料理をいただきながら被災地や「魚つきの森」について説明を受け、参加者からも感想を伝えました。

#### 2日目

この日は強風のため、わかめ漁がなく、めかぶ削ぎの体験はできませんでしたが、わかめ加工場の見学をすることができました。その後、(株)マルダイ長沼商店で被災当時の話を聞きながら、めかぶ工場を見学しました。



#### 三陸牡鹿表浜

#### 「魚つきの森」植樹協議会とは

東都生協と宮城県漁協表浜支所、(株)マルダイ長沼が三者協定を結び、組合員との交流企画や植樹活動を通して、地球環境と生命の源である川と海を守り次世代に豊かな環境・資源を残し、そこで育まれる水産物を利用して豊かな食生活を推進することを目的に活動。

#### 参加者の感想

- 震災の話や被災地を視察して、人に優しくなりたいと思いました。
- 身近に経験されたことを思うとつらいですが、私たちは利用することで応援します。
- めかぶが大好きです。参加して良かったです。



## メーカー紹介 ユニオンソース(株)

### わたしのこだわり 東都無着色 中濃ソース

(360ml/本体価格328円/10g当たり15キロカロリー・食塩相当量0.7g)

### わたしのこだわり 東都無着色 とんかつソース

(360ml/本体価格328円/10g当たり14キロカロリー・食塩相当量0.5g)

ユニオンソース(株)と東都生協の出会いが1975年。組合員の声に応じて、1981年に生野菜と自家挽き香辛料を使用し、化学調味料不使用、着色料(カラメル色素)不使用のソースを開発。日本初、カラメル色素不使用の中濃・とんかつソースが誕生しました。

開発当時、「カラメル色素を含まない黒くないソースは認められない」と一部業界から拒否されましたが、研究を重ねて、「無着色ソース」を商品化しました。

#### 組合員からの声

- こんなに美味しいソースは初めてです。
- フルーツや野菜の甘みと自然なとろみ。ソースはこれじゃなきゃ、もうダメです。
- わが家では、絶対切らしません。ずーっと作り続けてください!!

#### 環境にも配慮

ユニオンソース(株)は東都生協の環境の取り組みに賛同し、リユースびんを採用しています。工場でも、原料空き容器、空包材を分別管理して回収指定業者に出すなど、環境配慮に努めています。



ソースの色が赤いのは、使用する原材料の国産野菜などが持つ天然の色が反映されているから。さらに、独特のとろみは一般的なソースに使用されている添加物(増粘剤や加工でんぷんなど)を使用せず、野菜や果物を十分に煮込んでいるためです。



#### わたしのこだわり

### 東都トマトケチャップ

(規格300g/本体価格320円/100g当たり120キロカロリー・食塩相当量4.3g)

希少な国産加工用トマトを使用し、完熟トマトの甘みを生かしたケチャップです。

#### 組合員からの声

- ケチャップをなめると、濃くて完熟トマトのおいしさを感じます。
- とにかくおいしい。一度使うと他の商品は使えません。



#### 「MOGMOG」機関誌 東都生協だより

第432号 2019年7月10日発行

発行人/風間与司治

編集責任/東都生協だより編集委員会

ホームページアドレス www.tohto-coop.or.jp

#### 今月のつぶやき

毎夏のがうり料理はわが家の定番。にがうりは「産直卵+きのご類」と調理すると、苦味がマイルドになり、うま味とボリュームもUP。「野菜は葉やで」が百歳間近の長寿で亡くなった祖母の口癖でした。天国で笑ってくださっているといいなと思います。産直野菜をしっかり食べて、夏バテしないようにしたいです☆(N.K)

※6月号裏表紙「タネはみんなのもの!」の所で「TPP」を「TTP」と誤って表記していました。ここに訂正し、お詫び申し上げます。

#### 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。



## 東都生活協同組合