

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

MOGMOG

2011
No.354

▲▲▲
CO-OP
東京都協だより

2

特集

さあ！ 広げよう

一人からはじまる
友達づくり、
一歩からはじまる
自分磨き

今月のおすすめ

「ほたて」

この旨み、豊富な栄養が魅力です。



EIKO YAMAMOTO

家族 夫、長男、長女
東都生協で好きな商品をおすすめ商品
「東都きぬ豆腐」「太陽チキンもも」

今日できることは「やり残さない！」 人との出会いでパワーを充電！

江戸川・江東支部 支部運営委員長 山本英子さん(加入歴8年)

山本英子さんは、とにかくパワーにあふれています。東都生協の活動で活躍する一方、自分の英会話教室も運営。講師は、もちろん山本さん。東都生協、英会話教室、家事とどれも全力で取り組んでいます。山本さんのエネルギーのモトをお聞きました！

1

支部で企画する産地交流訪問・試食会などに、いつも不思議なほどたくさんの方が集まるそうです。場合によっては、100人以上もの申し込みがあり、抽選になることもしばしばとか。これだけで十分驚きなのに、真骨頂の発揮はここからです。なんと、落選した人全員に電話をするそうです。なぜなら、「申し込んでいただいた方に申し訳ない気持ちからと、そして次の企画にもぜひ申し込んでほしいから。それにどんな方が申し込んでくださったのか、その方の声を聞きたいから自分で落選のお知らせをしています」と山本さん。情熱的だけでなく、このような細やかな心づかいが組合員の心をグッとつかむのだと確信しました。

2

担当するすべてのブロックの企画には、必ず顔を出します。「参加者に会いたい！」という思いに駆られ、たとえ10分という短い時間になっても、その場所に駆けつけるのだそうです。この参加者の「声を聞きたい」「顔が見たい」という思いが、山本さんのエネルギーの大きな原動力と言ってもいいのではないのでしょうか。

3

東都生協に加入するきっかけは、東都生協職員の奥さんに、育児サークルで「子ども向け英会話教室を開いてほしい」と声をかけられたからだそうです。その方から東都生協の良さを聞き、行動派の山本さんは迷わず加入。それ以来、山本さんも自分のお友達にどんどん東都生協の良さをアピールしています。ちなみに、山本さんの勧誘で加入した人は、なんと20人以上(!!)とこれにもビックリ！

4

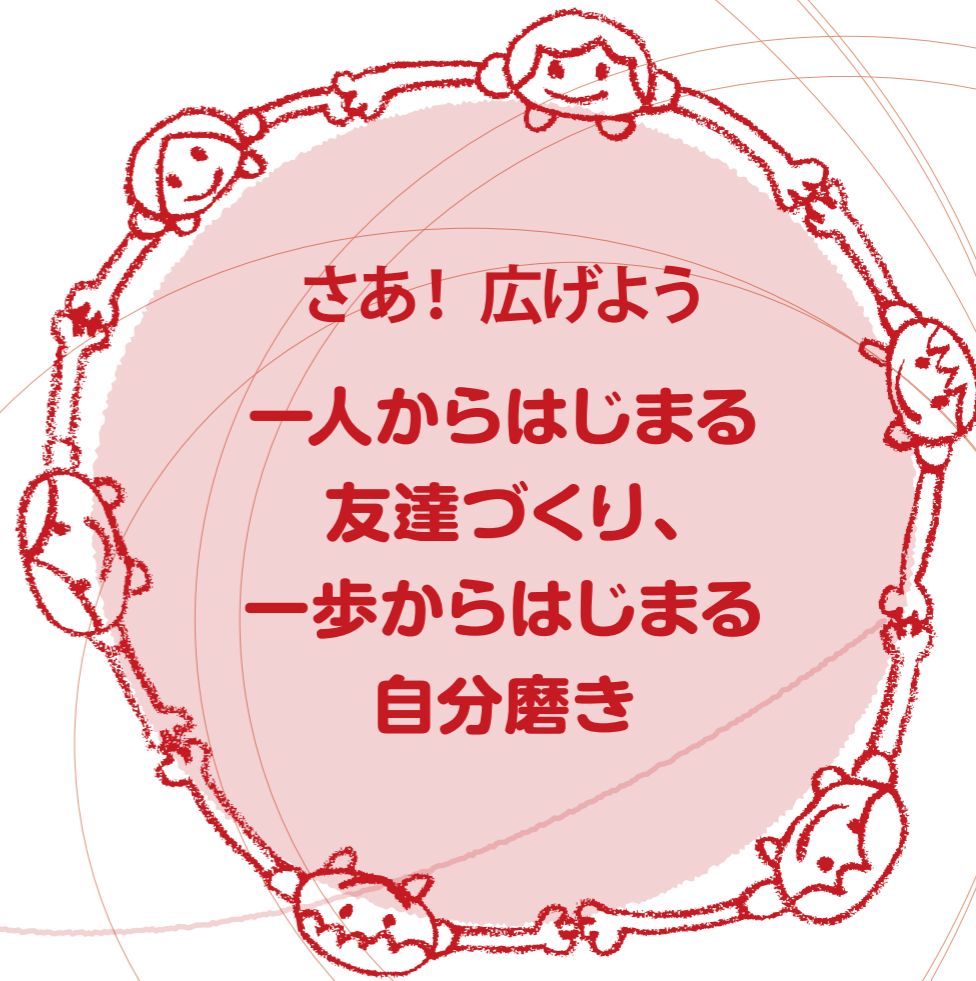
ちょっと時間があると、自宅でティーパーティを開催。山本さんのどこにそんな余力が残っているのか…。しかも自分でパンを焼き、東都生協の野菜がたっぷり入った野菜スープを作り、お客さまに食についての話(特に化学肥料、農薬などの話)を力説！この熱意を支えているのは、「口に入るものはすべての基本」という山本さんの強い思い。「食の未来づくり運動」を実践されているのです。

5

何をしても全力投球の山本さんに「なぜ、そこまで頑張れるのですか?」と聞くと、「やり残さないよう一日一日を過ごしたいから。時には、一日のスケジュールがあまりにも過密で、全部は無理かなと思うときもあります。でも、そんなときは《私は何でもできる》と呪文を唱えることにしています(笑)」と山本さん。発想自体がポジティブなんです！

山本さんと出会う人がみんな、山本さんを応援したくなる、またもう一度話したいと思って「山本ファン」になるのも納得。

これからも、素敵にパワー全快で活躍してくださいね！



さあ！ 広げよう
一人からはじまる
友達づくり、
一歩からはじまる
自分磨き

今回の特集では、日ごろから輝く組合員の皆さんをクローズアップ。彼女たちの輝きの秘訣(ひけつ)は何か、なぜそんなに魅力的なのか…知りたくて、そしてたくさんの組合員に伝えたくて、直撃してきました！ドキドキワクワク、納得できるお話満載！です！

山本さんの「10年後未来予想図」

- ・悔いなく生きたい。
- ・パン屋を開きたい。
- ・英会話教室を大きくしたい。
- ・東都生協の活動でたくさんの方と知り合いたい。

「支部運営委員会」

組合員は、地域ごとに「ブロック」に所属し、いくつかのブロックを束ねているのが「支部」です。



瀋陽市
中国遼寧(りょうねい)省の省都で中国東北部の最大都市。成田空港から2~3時間。経済都市として発展するが、中国国家歴史文化名城に指定されている観光都市でもある。寒い時期は気温がマイナス10度を下回る。

陳さんの「10年後未来予想図」
「私じゃないとできない、こういう仕事に憧れます。ある分野で秀でた活躍をしたい」



「きっかけは、ある一枚のブロックニュースで見つけた学習会でした。みんなとおしゃべりしながらお茶を飲み楽しい時間でした」と、陳倩さんは言います。もうすぐ2歳になる男の子を連れて参加できる喜び、自分の行動範囲でかかわれる喜びが学習会にありました。地域の企画参加には希望すれば保育を依頼できるのですが、子どもを連れて参加することで同じ年代の組合員との輪が広がることも。

この1年、陳さんはある目標を持っていました。それは友人を作ること、そして友人関係を広げることでした。東都生協の活動を通して目標を着々と達成し、知り合った人たちを陳さんは「大切な友人たち」と表現します。

東都生協からのお知らせは必ず目を通して、ブロックや支部からのニュースは楽しい企画が多くできるだけ参加しようというつもりです。みんなとおしゃべりするのは大好き…そんな陳さんに中国の本場のギョーザを教えてほしい、と講師の声がかかりました。もちろん返事は「自分でよければ喜んで！」。

こうして陳さんは輪の中心に入って行き、そのポジティブな姿勢で「大切な友人たち」と楽しい時間を過ごしています。

現在、陳倩さんは28歳、出身は中国の瀋陽市で中学から日本語を勉強し20歳で留学生として来日。中国の福祉分野を支えようと日本の大学で社会福祉を専攻しました。アルバイトをしながら学校に通い、アルバイト先で知り合ったご主人と結婚、そして出産と、あっという間に8年が経過。今はご主人のお母さんと班を組み、商品案内「さんぼんすぎ」を挟みながら自分もあれこれと注文しています。お母さんとは食材の食べ方や献立に話が弾む毎日です。「煮物や日本料理はお母さんから、中国料理は私から…」とうれしそうに話します。

「日本は第二の故郷。大切に育ててもらった中国の両親に感謝し、そして日本の皆さんにも感謝しています。私が両国の懸け橋になれるといい」と、陳さんはとても大きな夢を持っています。そして「自分が自立することが最大の親孝行」と結んでくれました。

くしくも取材当日は陳さんの誕生日だとか。素敵なお話を聞くことができMOGMOG編集担当も元気が出ました。これからも「大切な友人たち」の輪を日本から世界へと広げてください！

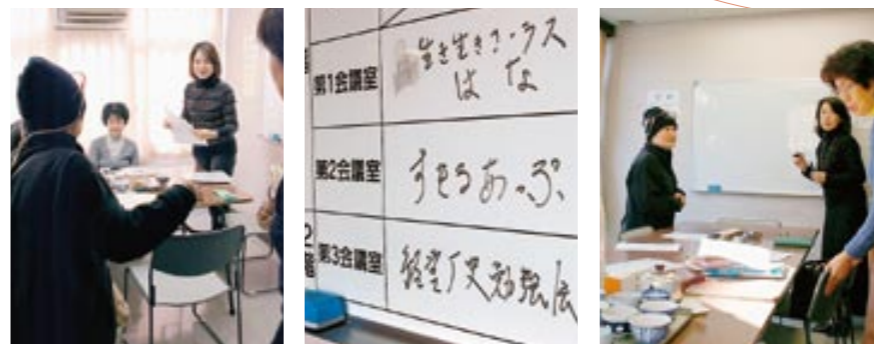
MARIKO FUCHIGAMI

「東都生協では世田谷北支部に所属、加入歴は30数年になります。先日のセミナーでは、砂漠国サウジアラビアは石油開発だけでなく農業開発にも意欲的で、ほとんど自給自足だという話がありました。日本も参考にしたいですね」



「ほっとはんど」組合員同士の助け合いを目的に1999年に設立された、家事援助有償ボランティア制度。例えば「体調が悪いのでしばらく家事を手伝ってほしい」「下の子が生まれたばかりなので上の子の幼稚園のお迎えをしてほしい」など。援助する人とされる人(登録制、15ページ参照)をコーディネートします。

「ほっとはんど」組合員同士の助け合いを目的に1999年に設立された、家事援助有償ボランティア制度。例えば「体調が悪いのでしばらく家事を手伝ってほしい」「下の子が生まれたばかりなので上の子の幼稚園のお迎えをしてほしい」など。援助する人とされる人(登録制、15ページ参照)をコーディネートします。



英語でお料理！ 真の目的は「仲間づくり」！

サークル「すきるあっぷ」リーダー
 潤上マリコさん(加入歴30数年)

潤上マリコさんは、日ごろから福祉への造詣が深く、これからも仲間の輪(和)づくりと、高齢者にとって大切な食の環境づくりをしていこうと考えています。

今は、東都生協のサークル「すきるあっぷ」のリーダーとして活躍。「すきるあっぷ」は、メンバーの語学力のスキルアップを目的に15年前に発足しました。サークル主催の料理教室を通じて国際交流もしてきました。

潤上さんは今日までを振り返って心境を語ります。「15年前に撒かれた3粒の麦が地域の畑になり、その畑の上を渡る風が国境を越える広がりになりました」その表情には「すきるあっぷ」がここまで成長したことを喜び、そのうえで「今」も現役リーダーとして活動していることをとても楽しんでいる様子があふれていました。

「仲間が徐々に増え、在住の自治体と東都生協からの支援を得て、語学のみならず、国際交流、仲間づくりへとつながっているのが何よりもうれしい」と潤上さんは語ります。

語学力アップが目的だけに、そう、なんとこのサークルは、英語で行われます！それでも組合員や一般のゲスト参加も交えて、毎回盛況だというのだから素晴らしい。それでも、ご苦労がなかったわけではないようです。難しかったのは、仲間づくり…だとか。

「でもここまで続けてこられたのも人間関係のおかげです。何よりも良い仲間恵まれたことが長続きの秘訣です」と言います。

また、潤上さんは東都生協くらしの助け合いの会「ほっとはんど」創設から4年間、コーディネーターとして関わりました。高齢者の食環境に関心を持ち続けている原点はそこからかもしれません。

無理に頑張らず、その時、その場所ですぐに出会う人たちを大切にしながら、人と人とのつながりを育ててきたからこそ、ここまでこられた。ベテランらしい豊かなお人柄を感じさせる潤上さんでした。

東都生協式・日中交流！！

陳倩さん(加入歴1年)



東都生協 誰もが参加できる 主な組合員活動

「サークル」

趣味やスポーツなど、自由なテーマのもとに組合員同士、あるいは地域の人がびとを含め、親睦・交流を深める活動です。特技などを教え、伝え合うことで豊かな組合員活動を促進します。

「グループ」

東都生協のテーマ別組合員活動の基本方針に基づいて「食と農」「平和」「くらし」「環境」「福祉」といった5つのテーマごとに、組合員が関心・興味のあることを扱って活動します。

例えば、子ども、高齢者や障害者に和太鼓の魅力伝えたいと活動しているグループもあります。

皆さんも身近な人たちが集まって、ワイワイと「何か」をはじめませんか？

「支部テーマ別委員会」

「支部」にはテーマ別委員会があります。支部運営委員会が委員会をつくり、「商品」「食と農」「環境」「平和」「福祉」「くらし」に沿ってテーマを決め、地域の組合員に呼びかけて具体的に活動をすすめていきます。支部別に応募した組合員が委員として1年間、定期的に活動をします。

今年度は30支部の中で18のテーマ別委員会が設置されました。その一つの「MOONニットカフェ」は、テーマに「平和」を取り上げ、現在は東京在住の長崎・広島の被爆者の方々へ「ニットのひざかけ」を編んでプレゼントをする、という活動をしています。毎月1回15人前後の仲間が集まり、子育てや料理の話をしながら、一人ひとりの平和への思いを編んでいます。

そのほか、「なんでも探検隊！」「たまたごの会」「食べたい、知りたい、作り隊」など楽しい名前前の委員会もあります。誰でも参加できるので、ぜひ皆さんも一緒にいかがですか。

今月の
おすすめ

ほたて

和・洋・中、エスニック… どんな料理にもおいしく利用できる海の幸。

この旨み、
豊富な栄養が魅力です。



素材のウンチク

7 ほたて

ほたての名前の由来
諸説ありますが、「和漢三才図会」という江戸時代の書物に、「この貝について『姿はまるで帆船のようである』と書かれていたことから『帆立貝』と名付けられたという説が広く知られています。」

ほたての生息地
天然のほたては水深10〜30mの砂礫底(砂と小石が混じった海底)に生息しています。日本では東北地方・北海道が主な生産地。養殖のほたてはプランクトンの豊富な湾内などが生息に適しているのだとか。

ほたてに雄と雌があるってホント？
貝の雌雄なんて一体どこで分かるの？ 実は生殖巣の色の違いで区別するんです。雄の精巣は黄白色、雌の卵巣はオレンジ色をしています。生まれた時はすべて雄(♂)なのに、2年くらいたつと半分ほどが性転換をして雌になるんですって！ 不思議でしょ？

ほたては何を食べているの？
海中のプランクトンを食べて育ちます。天然のほたては1年で2回、3年でやっと9回ほどに成長します。養殖のほたては成長が早く、3年で10cm以上になります。

人とのつながりがふくらんだ 東都人材バンク

「東都人材バンク」制度は、組合員同士の教え合いや学び合い、さらには組合員が自分の持つ能力、技術をいかしていくことを目的に2003年にはじまりました。今年度は、70人の組合員が講師として登録しています。フラワーアレンジメント、アロマセラピー、リンパマッサージ、パン・お菓子やお料理づくりなど、たくさんの分野で登録があり、それぞれ活躍したいと思っている皆さんばかりです。

講師を依頼できるのはブロック委員会、支部運営委員会、各種委員会およびグループ・サークル、東都生協くらしの助け合いの会「ほっとはんど」です。主に、ブロック委員会などが講師を選んで企画を主催し、地域の組合員に知らせて参加を募ります。「この制度ができて7年目の今年度、人気があるのは昨年から引き続き「リンパマッサージ&簡単健康エクササイズ」ですね。その他にも癒し系の講習は人気があります」と語るのは、今年度の東都人材バンクを担当する組織運営部・後藤頼孝職員です。



組合員に「東都人材バンク」の活動について知ってもらうことを目的に「PR会」を開催しています。2010年度は5月21日と9月27日の2回開催しました。



「実演コーナー」でデモンストレーションを行う、今最も講師依頼の多い「リンパマッサージ&簡単健康エクササイズ」です。

「登録者も主催企画などをして、
どんどんPRしてください！」

「最近、公共施設で調理室を予約するのが
困難になっているので、机と椅子があれば
できる分野に人気があるのかもしれない…」

「口コミが大きな宣伝ですね。
自分たちも講師依頼してみよう!と思う
きっかけになりますから」



組織運営部 後藤頼孝職員

毎年開催される「登録説明会」が講師としての登録・更新の場となっており、担当者から「東都人材バンク」制度の仕組みや必要書類などの説明を行います。「講師陣が充実してきていますので、皆さんにもっと活用してほしいですね。一方、講師の皆さんも積極的に主催企画の開催や交流会へ参加して、アピールしてください。お知らせしないと組合員は分からないですからね」と後藤さんは言います。

また後藤さんは、「東都人材バンクは講師として登録する人にとっては、個人の活動の場であるという見方がありますが、依頼をするのは各委員会などなので、組合員活動であることに変わりはありません。その点を講師も依頼する主催者も理解したうえで、大いに活用していただく仲間同士の活発な交流がもっとできると思います」と付け加えました。

あなたの特技を講師としていかしませんか？

そして、東都生協にある素晴らしい知恵と技術をあなたも学びませんか？

※2011年度の登録説明会は2/19(土)で終了します。それ以降は次年度の開催となりますのでご了承ください。

「あなたのやりたいこと」、カタチにしましょう!

今月の特集から皆さんは何を感じられたでしょうか。自分でも何かできそうだなと思ったでしょうか。

今回紹介した3人の方々は、皆さんとてもエネルギーに満ちていて、魅力的でした。

取材最後の「あなたの活力のモトは？」との問いには、

「仲間です。お友達です。人と出会うことが好きです!」と皆さん同じ答えが返ってきました。

「この人と話がしたい」と思える出会いができたときは、とてもうれしいですね。

そんな出会いを皆さんも見つけてみませんか?

最初は小さなつながりでも、だんだんと輪が大きく広がっていくと、楽しさや喜びは倍増します。

誰にでも、ほんの少しの勇気を持ちさえすればきっと、そんな経験ができるはず!

隣の人と、お友達と「何かしようよ」と声を掛け合ってみてください。

お菓子を作ることもいいし、子どもたちと一緒に散歩することもいい。

さあ、「やろうよ!」と声を掛けてみてください。

その声を待っている人がきっといるはずです。



アテンション・プリーズ!!
 「貝」の中では、
 何がお好みですか?
 p.13のクイズの答えに添えてお送りください。
 最近身近に起こった出来事なども、
 お聞かせください。

今月の
 おすすめ

ほたてを上手にアレンジして、早春の食卓を華やかに。

お刺身はもちろん、煮ても焼いてもおいしいほたて。疲労回復に効くタウリン、貧血予防に効くビタミンB12や葉酸、味覚障害を予防する亜鉛も豊富です。健康のための万能食材として、毎日の食卓メニューに賢く取り入れませんか。



海鮮茶わんむし

【材料(3人分)】

- | | | |
|---------------------|------------------|-----------------|
| えび(ブラックタイガー:2L) 6尾 | 水溶き片栗粉……………少々 | |
| ほたて貝柱……………6個 | こねぎ(小口切り)……………適量 | |
| 干しいたけ……………3枚 | | |
| 卵……………2個 | A { 酒……………大さじ2 | |
| だし汁……………250ml+200ml | | しょうゆ……………小さじ1/2 |
| | | 塩……………小さじ1/3 |

【作り方】

1. えびとほたては解凍し、えびは殻をむく。えび3尾とほたて3個はそのまま残し、ほかは大きめのひと口大に切る。
2. 干しいたけは水で戻してひと口大のそぎ切りにし、戻し汁は取っておく。
3. だし汁250mlにAと2の戻し汁100mlを加え冷ます。
4. 卵を割りほぐし、3と混ぜ合わせ、茶漉しなどで漉す。
5. 器にひと口大に切ったえびとほたて、干しいたけを入れて4を注ぎ、蒸気の上があった蒸し器に入れ、弱火で20分蒸す。
6. 1で取り置いたえびとほたてを5にのせ、5〜6分蒸す。
7. 小鍋にだし汁200ml、塩少々を加え、火にかけ水溶き片栗粉でとろみをつける。
8. 6に7をかけ、こねぎを散らす。



蒸す時はごく弱火でじっくり。
 大きな器から取り分けてどうぞ。

【作り方】

1. なすは縦半分にして薄切り、大根はいちょう切り、きゅうりは輪切り、玉ねぎは薄切りにする(それぞれ2mmほどの厚さ)。
2. 1の野菜それぞれに軽く塩をふり、冷蔵庫で1時間ほどおく。
3. ほたては3ミリほどの厚さにスライスし、水気をふきとる。
4. 2の野菜から出た水を捨て(野菜は絞らない)、3とともに彩りよく皿に盛り付け、大葉の小切りとミニトマトを添える。
5. Aをよく混ぜ合わせてドレッシングを作り、食べる直前にかける。

【材料(2人分)】

- | | |
|--------------------------------------|--------------|
| 生ほたて貝柱……………200g | 玉ねぎ……………1/2個 |
| なす……………1本 | 大葉……………3枚 |
| 大根……………200g | ミニトマト……………4個 |
| きゅうり……………1本 | |
| A { オリーブ油…大さじ1、しょうゆ…小さじ2、バルサミコ酢…小さじ1 | |
| 練りわさび…適量、塩…適量 | |

ほたてと浅漬け野菜のサラダ



バルサミコとわさび、しょうゆを合わせたドレッシングが美味。

枝幸漁協の「魚つきの森」運動



土地に植樹をして「森づくり」をすすめる。と、川を通じて海が豊かになることを、皆さんご存じですか? 東都生協では、



東都生協のほたてについて

次世代に豊かな自然環境・資源を残すことを目的に、北海道の枝幸漁協、北海道漁連とともに2007年6月、「魚つきの森」植樹協議会を立ち上げました。枝幸漁協と東都生協の間で始まった「魚つきの森」運動は、私たちが参加すること、食べることでつながる「海づくり」。植樹のほか、ほたての稚貝放流、さけの稚貝放流を毎年開催しています。



稚貝放流



貝剥き体験



料理教室

産地と旬

ほたての漁獲量日本一と言え、北海道、オホーツク沿岸、噴火湾をはじめ、北海道全域で水揚げされています。きれいな海で育たないほたてに比べて、美しく栄養豊かな北海はまさにパラダイス。冷たい海が、キュッと身をしまった、おいしいさつぷりのほたてを育くむゆりかごというわけ。ほたては1年を通して出荷されますが、卵が大きい3月〜4月、貝柱が大きく8月〜9月に多く水揚げされています。



漁獲方法

ほたての漁獲方法は二つ。稚貝を海に放し、海底で4年間成長させてから漁獲する「地まき式」と、稚貝をかごなどに入れて海中に吊るし、2年間成長させてから漁獲する「垂下式」です。東都生協の商品は「地まき式」の天然ほたて。枝幸前浜の海底の砂地に放し、自由に動き回らせながら自然に成長させたものです。砂地では殻が硬くなる必要がないので、その分貝柱にたっぷり栄養が含まれています。水揚げ後は素早く殻むきして、貝柱のみを凍結してあります。

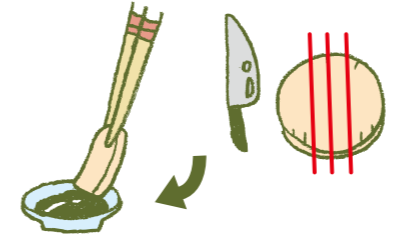
冷凍ほたて貝柱の上手な解凍法
 冷蔵庫に移し、半日ほどかけてゆっくり解凍してください。急ぐ場合は、ポリ袋に入れ、口をしっかり閉じて流水に当てるか、直接塩水に浸します。真水に浸すと水っぽくなるので、注意!

もっとおいしく解凍するには

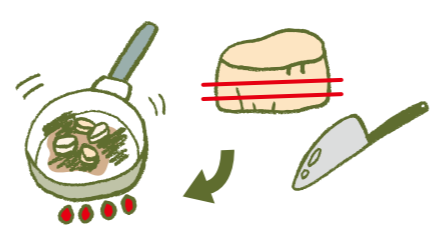
ボールに水を入れ、塩を小さじ1杯振り、この中に冷凍ほたて貝柱を入れます。ラップをしてそのまま常温で解凍すると、生ほたて貝柱と間違えるほどおいしく解凍できます。ポイント: 氷で冷やしなから0度近くで解凍し、ほたてが水っぽくならないように氷に塩を振りかけておくこと!

切り方で、また違ったおいしさ

肉厚で、身のぎゅっと引き締まったほたては、そのプリプリ感が身上。横に開いて食べることが多いですが、繊維に沿ってタテに切るとしっかりと歯ごたえが楽しめます。



特にお刺身にして食べるときは、輪切りでなくタテ切りがぴったり。食べごたえのある食感をどうぞ。



バター焼きにするときは、輪切りの方が味が染みやすく、おいしく出来上がります。

もう1つ
 おすすめ

春の風物詩「桜餅」



もうすぐ「ひな祭り」。おひなさまを飾って桜餅を食べるといふ方も多いのでは。「芽吹き屋の桜餅」は無漂白・無着色の道明寺粉を天然の桜の葉で包んだおまんじゅうタイプ。岩手県産一等級のもち米を蒸して乾燥し、ザラメ化した無漂白の道明寺粉を使っています。あんこは北海道産小豆の粒あん。個包装の冷凍品なので2時間の自然解凍で作ったの味がよみがえります。

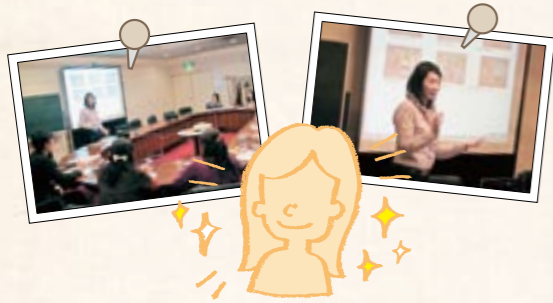
桜餅に使う葉は大島桜の葉っぱ。5〜8月に収穫して大きな樽の中で半年間塩漬すると「クマリン」という香りの成分が生まれ、これが桜餅の風味を醸し出すのです。この独特の食感と風味をぜひ味わってみてください。



幸せオーラを手に入れるには？

11月29日、北区支部・王子ブロックでは、整理収納アドバイザーの小宮真理さんを講師に迎え「幸せオーラをつかむ女性のための整理収納講座！」を開催しました。整理とはものの必要・不必要を区別すること、整頓とは見た目をきれいにすること。整理してものを減らすことが片付けの第一歩、と学習。寝る前5分の片付けで気持ちの良い朝を迎えられること、使う場所や頻度によって収納することなど、ためになる収納術が盛りだくさんでした。

「断捨離」がブームになるほど、今関心が高まっている片付け術。日々の生活でも欠かすことのできない問題だけに、「かばんの収納法は？」「食器棚をスッキリさせるには？」「おもちゃの片付け法は？」など、質問もたくさん出されました。まずは身の回りの環境を整え、自分のオーラが輝き、運氣アップにつながるそうです。



産直まつりは今年も大成功！

暖かく天気に恵まれた12月4日、世田谷北支部恒例の「産直まつり」が開催され、300人以上の参加者でにぎわいました。

「地域の方に東都生協の良さを知ってほしい」と毎年開いている「産直まつり」も、今年で3回目。会場では、野菜・たまご・豆腐・牛乳・クッキーなどの産直・国産商品だけでなく、支部運営委員会のメンバーの思いが伝わる支部名物「こだわりの豚汁」や、三本杉商品も販売しました。

千葉北部酪農農業協同組合からはかわいい子牛が来てくれて、近くで見られるだけでなく、直接触れることができ、子どもたちも大喜び。また、食の安全・安心に関心のある方も多く、熱心にお店を見て回る様子が印象的でした。

産地・メーカー・職員・組合員みんな一つになれた「産直まつり」は、今回も大成功でした。



みかんのように甘い関係！？

11月24日、中野支部では(農)大矢野有機農産物供給センターの女性部生産者など4人を迎え、「おしゃべり商品交流会」を開きました。なかなか訪問できない遠距離の産地の方と郷土料理を作って交流するという新しい試みでしたが、終始和気あいあいとした雰囲気の中、お祝いのときに食べる新鮮な魚を丸ごと使ったこのしろ(こはだ)寿司と具だくさんのだご汁と一緒に作って味わいました。大矢野(熊本県)といえば柑橘類が有名ですが、「しょうがも特産」とピーアール。何よりも夏の草刈りが大変という生産者に、「草刈りを手伝いに行きま〜す!」とすぐに声が上がりました。甘いみかんでつながった女性たち、最後にみかんを手笑顔で全員集合写真に納まりました。



国産素材へのこだわりに感激！

城南支部・池上ブロックでは、11月26日、「フルーツロールケーキ製造体験&学習交流会」を実施。21人の参加で大盛況でした。(株)丸きんまんじゅうの下田祐次さんほか3人を講師に、国産原料へのこだわりを伺ったり、ロールケーキづくりを指導していただいたり…今回の製造体験や学習交流会をとおして、商品知識がいっそう深まりました。

「缶詰のみかんやパインは国産のうえ、素材にこだわって小豆も毎日炊いていることに感激しました!」手軽にデコレーションできて、またやってみようと思いました」など、参加者も大満足。出来上がったロールケーキもおいしく、クリスマスを前に絶好の企画でした。



アレルギーっ子も楽しめる! アレルギー対応委員会が「料理講習会&試食会」を開催



食物アレルギーのある子どもも、クリスマスやお正月はぜひみんなと一緒に食事を楽しんでほしい…。そこで、アレルギー対応委員会では3カ月前から家庭の料理にアレンジを加えてパーティーメニューレシピを練り上げ、11月11日、さんぽんすぎセンターで料理講習会&試食会を開催しました。

今回紹介したのは、「たかきび」という雑穀を使ったハンバーグ、馬肉のローストビーフ、きび麺のトマトソースパスタ、白身魚の米粉フリッター、米粉のピザなど11品。8品目の食材(卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、大豆)は使わず、商品案内の毎月第一回企画に登場するアレルギーを考慮した商品で作るメニューです。試食前にはそれぞれの料理の工夫・ポイントを説明したので、参加者もよく理解できたようです。

「アレルギー対応商品を利用した料理の作り方が分かり勉強になった!」アレルギーの子もを持つママとの良い交流ができた」と、皆さん有意義な交流の時間を持て、おしく大満足な料理講習&試食会になりました。



野菜づくりの現場へ

食の安全・安心推進グループ「JAやさと」視察



「害虫で出荷できないレタスを見て心が痛みました」

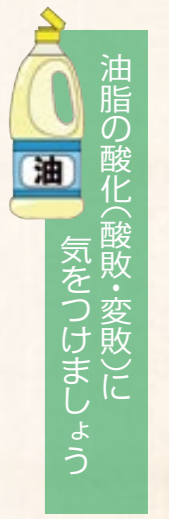
11月24日、食の安全・安心推進グループのメンバーは、JAやさととの視察に行ってきました。最初に「ブルームきゅうり」を栽培しているハウスを視察。年間で供給するために燃料代の負担がかかり、今季は生産者が一人になってしまったそうです。また、新規就農受け入れの「ゆめファーム」では、害虫被害でほとんど収穫できなかった「かぶ」が放置されているところも目の当たりに…。しかし、独立に向けて新しい畑を確保している就農2年目の生産者が育っている、どのうれしい報告もありました。

昼食交流では10人の生産者と生産の苦労などについて意見を交換。昨年夏の異常気象で「有機レタス」の生育が遅れたこと、別のレタス畑ではヨトウムシの大発生によりほとんど収穫できなかったことなど、畑を見て実感、原木栽培といったのは生育不足で1カ月近く出荷できなかったことなど、農産物への影響がどんなに厳しい状況だったかをあらためて知る視察になりました。



「ブルームきゅうり」の生産者が減少しているようで、生産量の減少が心配です

商品ワンポイントアドバイス



油脂の酸化(酸敗・変敗)に気をつけましょう

食用油脂は常温で長期保存が可能と思われるがちですが、保存条件によっては劣化がすすみ、健康に悪い影響を及ぼすこともあります。油脂は、空気中の酸素、熱、光線(紫外線)、金属イオンなどの作用で不快なにおいの発生や、味の劣化が起こります。さらに酸化がすすむと生じた過酸化物質によって毒性を示すようになります。この現象を酸敗・変敗と呼びます。油脂の酸化(酸敗・変敗)を防止するために、以下のことに注意しましょう。

- ポリエチレンやPET容器、ガラス容器に入った油脂を「光の当たる場所に置かない。特に直射日光は厳禁。」
- 調理後の油脂はできるだけ早く温度を下げる。揚げかすなどの不純物は油の酸化を早めるため、ろ過し、口の小さい容器に移し、空気に触れない工夫をし、冷暗所に保存する。
- 開封したら、早めに使いつ切る(特に、缶入りは早めに)。

〈商品政策検討委員会より〉



知っておきたい! 用語解説

アレルギー対応委員会

食物アレルギーに悩む家族がいる組合員が集まって、アレルギーを考慮した商品の試食や、学習など情報を提供したり、意見交換をする活動を行っています。



「ひとこえ生協」に寄せられた質問にお答えします！



Q 最近見かけませんが、「O.O.P.N.フォームハミガキ」は多くのハミガキを企画していただろう。

A 「O.O.P.N.フォームハミガキ」は多くの支持をいただきましたが、発売されてから長い月日がたち、現在はこれに代わる「O.O.P.N.フォーム」商品が広く利用されています。しかし、今回のご要望を受け、メーカーに伝えて調整した結果、3月1回の「O.O.P.N.フォーム」企画します。



Q 冷蔵品のマークと冷凍品のマークが同色になったのを見ても困ります。

A ご不便をおかけして申し訳ありません。商品案内「さんぽんすき」リニューアルの際に、冷蔵マークを変更しました。理由は「産直肉」紙面では商品の精肉と同一の赤色となり、冷蔵マークが見つけにくいとの意見があったためです。今回のリニューアルに対して同様の指摘をいただいたり、ご意見を参考に2月1回より改善しました。

Q 10月2回企画の「わけありりんご」は、表面がベタベタでした。ワックスの付けすぎではないでしょうか。

A 東都生協のりんごは、ワックス処理は行わずに出荷しています。ご指摘のベタベタ状のもののはりんごの熟度がすすむにつれてりんご自身から分泌されるもので食味については問題ありませんので、安心して食べてください。

Q 「イタリア風オニオンドレッシング」は、とてもおいしいです。また企画していただろう。

A 「イタリア風オニオンドレッシング」を気に入っていただき、ありがとうございます。現在、6週に1度の定期的なサイクルで企画しています。次回は、3月2回に企画予定です。



Q 鍋ものシメに、煮込んだせも延びないようなばん種が単品で企画していただろう。

A 2011年1月3回企画から新たに「O.O.P.N.味一番鍋用ラーメン」5食入(65g×5)の取り扱いがはじまりました。延びにくい、つるみとしのある種が、鍋のシメに最適です。スープは付いていません。ぜひご利用ください。

Q 「天然酵母パン」を毎週注文しています。自分でうま〜スライスできないので、スライス済みのパンが毎週、企画されると助かります。

A 「天然酵母パン(内巻)」は、現在ノースライスと6枚スライスを隔週で企画しています。スライス済みが良い方、お好みの厚さに切って食べた方が、ご自身の要望もあるため、今後6枚スライスとノースライスを隔週で企画していきます。

Q 農薬無散布か、農薬の使用をできるだけ抑えた玄米を扱っていただろう。

A 東都生協では、登録米として①「あきたこまち」玄米大潟村2kg(3週)、②「宮城ひとめぼれ」玄米(2kg)を扱っています。

れ玄米(登米)5kg(3週)があり、通常商品では③「若手ひとめぼれ玄米(胆沢)2kg」5kg、④「宮城ひとめぼれ玄米(登米)2kg」を、月1回を基本に企画しています。①と②、④は栽培区分「東都のみ」で、有機JASもつくは化学合成農薬や化学肥料を使用していません。③は栽培区分「東都わかば」で、化学合成農薬や化学肥料の使用が地域の一般的な栽培に比べ半分に抑えられた栽培方法の玄米です。

Q りんご、はちみつは寒さに弱い野菜なのに冷蔵配送です。東都生協の配送方法は良くなっていますか。

A 根菜類の保冷箱での定温配送は「収穫した青果物をできるだけ良い状態でお届けする」という品質向上を目的としています。保冷剤は、気温が高い時期だけ使用します。ただ、配送トラックの荷台は冬は0度、夏には40度を越える場合もあり、青果物の品質維持には流通段階での温度差が小さいことが重要なので、東都生協では定温配送を行っています。産地から東都生協の青果センターまでのセット、お届けまでを定温管理することで温度差を最小にとり、鮮度の良い状態でお届けしています。作物の状態によっては湿度が高くなると結露が生じる場合がありますが、以前常温でお届けしていたころより品質的には成果が出ていると考えています。流通での鮮度劣化を防ぐために現在できる最善の方法として定温配送を行っていることを、ご理解いただければと思います。ぜひ「満足」いただけるよう、青果物の鮮度・品質について調査・研究をすすめていきます。



クイズ応募はがきで見つけた、コメント紹介

Q 私のりんごの一押しは、なんといっても「紅玉」。見た目も味も一番！長野県で育ったので、子どものころのおやつは紅玉か国光でした。私はそのままが好きですが、娘はアップルパイやりんごの入ったパンを焼いてくれます。

墨田区 佐藤ケイ子

Q 産直青果ボックスを毎回楽しみにしています！自分では絶対に買わない野菜が届くので、献立のレパートリーが広がってうれしいです！！

杉並区 池田佳子

Q 「MOGMOG」を今回(11月号)初めてじっくり読みました。とても読みごたえがありました。また、東都生協は生産者の顔が見えるので、安心して購入できます。

東村山市 遠藤麻子

Q 生産者の皆さん、東都生協の皆さん、これからも私たちにやさしくて、安全・安心な食べ物の供給をよろしくお願いいたします！応援しています、頑張ってください！

杉並区 石原千夏子

Q 東都生協には、いつもお世話になるばかりですが、いつも応援しています！

小金井市 青木由美子

Q 安全でおいしいものが適正価格で買えますように。

町田市 工藤祐子

Q お米をはじめ、できるだけ国産品を応援したいと思います。そして「MOGMOG」をいつも楽しみにしています！

世田谷区 北之口文子



うすのスキスキメニュー 「りんご」

Q なんといっても「生でガブリ」といのが最高の食べ方と心得ています(東北の生産地で育ったので…)。余ったら、ジャムにすることくらいかな？

杉並区 伊藤紀子

Q 甘く熟したりんごの皮をむいてすりおろし、果汁と身に分けます。果汁はジュースとして飲み、身はそのまま食べます。子どものころ、お腹をこわした私に母がよく作ってくれました。

世田谷区 村上奈津紀

Q 皮をむいてそのまま食べるのもおいしいですが、すりおろしてはちみつをかけて食べるとおいしい。風邪にも効きますよ。

中野区 清時加代子

Q 「氷+砂糖+レモン汁+りんご」でりんごジュースにします！あまりおいしくないりんごでも、これならおいしくいただけます！

豊島区 阿部祐子

Q サラダの具としていただきます。りんごはシャキシャキとした歯ごたえがあり、酸味と甘みがあるので、マカロニサラダ、ポテトサラダ、グリーンサラダ、海藻サラダなど、どんなサラダにも合います。

世田谷区 小林千穂

Q 焼きりんごにします！ホイルに包んで直火で30分。バーベキューにしてもおいしい。ワケありりんごを使って作るジャムもなかなか。

小平市 藤森功雄

MOGMOG 穴埋めクイズ

参考にしてはがきを書いて送ってね。

- クイズのこたえ
- 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「好きな貝」は？ こだわりの食べ方や思い出など
- 食の未来づくり運動「私にできること(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！

それぞれの問いに答えて、abcdをつなげてください！

- ① 太陽が沈むこと。○○a○。
- ② クイズを答えるのにほしいもの。○b○。
- ③ 洋服の前を止めるのは、c○○。
- ④ スキー場で乗るのは、d○○。

正解者から抽選で10の方に 図書カードをプレゼント。



1月号の答えは「6と8」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。※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23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4F 「MOGMOG」係

悪質商法から身を守れ!

狙われているのはあなたかも?
契約書にサインする前に、お金を払う前に、もう一度、確認を!!

若者を狙ったキャッチセールス、アポイントメントセールスなど悪質な勧誘手口によるトラブルの相談が、年間約2万件も都内の消費生活センターに寄せられています。

主なトラブル

キャッチセールス

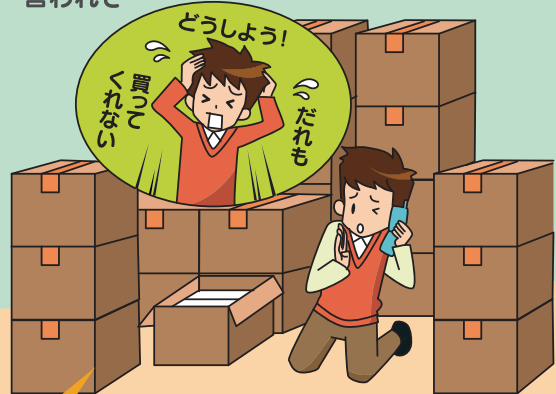
街中で声を掛けられて
ついて行ったら...



勧誘されても不要なものは、きっぱり断ること。
あいまいな態度はトラブルの元になります。

マルチ商法

知人を会員にすればマージンが稼げると
言われて...



「絶対にもうかる」「絶対に損をしない」という
甘い話は信じないこと。

アポイントメントセールス

当選したと電話で言われて会ってみたら...



怪しい誘いの電話には安易に応じないこと。
「私だけはだまされない」との過信は危険です。

架空請求トラブル

突然、有料サイトから請求され...

このサイト、
アクセスした?
覚えがないけど
支払わなきゃダメ?



身に覚えがない請求は無視すること。メールアドレス
や電話番号から個人情報はわかりません。

イラスト/urazou

※それでも、トラブルが起きた時には、最寄りの消費生活センターへご相談ください。

消費生活相談・多重債務相談

☎03-3235-1155

〔受付時間 月～土:9時～16時〕

架空請求110番

☎03-3235-2400

〔受付時間 月～土:9時～17時〕

〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸1-1
〔休:日・祝日・年末年始〕

東京都消費生活総合センター

このページは、東京都と東京都生活協同組合連合会の協働事業により掲載しています。

「MOGMOG」機関誌 東都生協だより

第354号 2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

ビタミンC、カロテン、鉄、カルシウムのほかに、肌の新陳代謝を盛んにして、きめを整えてくれるというポリフェノールも含まれている水菜。サラダや鍋料理でまるごといただき、寒い冬を過ごしてきた肌をいたわってあげましょう。

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

E-mail kumikatsu@tohto.coop

PRINTED WITH
SOYINK
 soy ink