

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

# MOGMOG

2011  
No.357

CO-OP  
東都生協だより

5

特集

さんぽん  
すき散歩

今月のおすすめ

「東都青果ボックス」

安全・安心な野菜、ここにあり!

おいしいを、日本の畑から。  
産直の東都生協



# さんぼんすぎ散歩

## 5月より商品案内『さんぼんすぎ』が見やすくなりました!

商品案内は、組合員にとってお得な商品情報の宝庫。紙面からは産地の様子やつくり手の顔が見えます。例えば、職人技の豆腐屋さん、数少ない国産豆を使い続けている煮豆屋さん、そして小さいながらも自分なりのこだわりを捨てずに頑張っているメーカーなど、たくさんの素晴らしい出会いが『さんぼんすぎ』にはあります。おやおや、「東都さん」のお家で『さんぼんすぎ』を見てますね。どんなふうに活用するのか、一緒に見ていきましょう。『さんぼんすぎ』散歩のはじまりです!

2011年5月1日回  
「毎日の暮らし」と「食の未来」をつなぐつづける

曜日	4/25	26	27	28	29
注文日	5/2	3	4	5	6
配達日	5/6				

「東都さん」のお家で『さんぼんすぎ』を見てますね。どんなふうに活用するのか、一緒に見ていきましょう。『さんぼんすぎ』散歩のはじまりです!

家族と自分にちよつとしたご褒美  
休日こそイタリア

ママは 栄養満点で  
僕はカレーライス  
パパは晩酌できる  
おつまみがあると  
いいなあ  
グルメな私を  
満足させてくれる  
食べ物がないなあ

お姉ちゃん：東都 未来  
ママ：東都 好子  
僕：東都 元気

みんなの希望に  
応えるのが私の役目!  
何でも聞いてね

物知り主婦  
三本 杉子

パパ：東都 共生



マークを知っている、『さんぼんすぎ』を利用しやすいよ!

- 国産応援セレクト** 国産原料を重視する東都生協が選んだ独自性のある商品
- 月回** 不定期ながら月一回企画される商品
- 隔週** 隔週で企画される商品
- 毎週** 毎週企画される商品
- リユースびん** 再利用可能なびんでお届けする商品(東都生協が空きびんを回収)
- 新登場** 新しく案内する商品
- 蔵** 冷蔵品
- 凍** 冷凍品
- 日本生活協同組合連合会** 開発した商品
- 東都生協** 独自開発し、みんなで利用し育てる商品



料理の要、調味料も豊富!

調味料

東都つゆは遺伝子組換えをしていない大豆で作ったしょうゆを元に、甘みとうま味に純米本みりんを加え、2種類の鰹節と北海道の昆布、しいたけで丁寧に作った「つゆ」です。

さんぽんすぎマーク商品は、東都生協の思いがこもっている印! 組合員に安全・安心な調味料を末永く使ってほしいという思いを込めた一品なの。かくし味にもいいよ!

国産丸大豆しょうゆもよね。きんまる星醤油って変わった名前だから覚えやすいね。このメーカーも訪問できるのよ。

しょうゆだけでなく、ソースやケチャップ、味噌などの基本調味料は、東都生協の誇りよ!

日本全国の魚!

水産物

ママ、水族館や海で泳いでいる魚と写真の魚は形が違うね。

これはね、魚をすぐに食べられるように切っただけだからよ。北海道からは鮭やほたて、九州からはあじとかの干物があるね。うーん、産地もいろいろで迷うなあ。



このマークは東都生協が北海道の産地としてはじめた「魚つきの森」運動のマークです。みんなで川と海を守り、豊かな環境づくりをすることで海の資源を未来へと残していくという運動です。豊かな環境で育ったほたてやきれいな川に放流された鮭の稚魚が大きく育って、私たちの食卓に届くというしくみになっています。

みんなでおいしい水産物を利用することが、森や海を守ることに繋がるといふわけ!

いろんなこだわり、載っています

千!だって納得商品

加工品

ママ「お弁当のおかずを忘れてた!」  
未来「“忙しい”ママも助かるレンジで千! 商品もたくさんあるみたいよ」  
物知り「未来ちゃん、最近レンジで千! もなかなかよ、から揚げ、なんかは評判!」

豆腐

(有)須黒食品では大豆の味わいを大切にすため、消泡剤を使わず海水から採れた液体のにがりのみを使い豆腐を固めています。このにがりはすぐに豆乳の凝固をはじめるため、にがりの量や入れ方には長年の経験に裏打ちされた勘が必要で、東都もめん豆腐はロングセラーも納得の味わいです。

みつせ鶏甘たれ焼き

元気「これは、パパのお酒のおつまみだね」  
ママ「手軽にできるお総菜はさんぽんすぎの中でも数が多くて、ホント迷ってしまう!」

オリジナルカレールウ

1991年に誕生した東都オリジナルカレールウは香味エキス、肉エキスをベースにじっくり炒めた玉ねぎとマンゴーペーストを加えて「コク」と「旨味」を出し全粉乳を加えてまろやかに仕上げています。スパイシーな26種類のスパイスの香りが引き立つルウです。

牛肉を食べて応援!

肉

日本の畜産は、飼料のほとんどを輸入に依存しているのよ。でも実は…

北海道八雲町にある北里大学獣医学部附属フィールドサイエンスセンター八雲牧場では、自給飼料100%で牛を肥育し、その排せつ物を堆肥にして牧場に還元する物質循環を主とした「環境保全型畜産」に取り組み、「北里八雲牛」を生産しています。北里八雲牛の登録は「1頭まるごと」を感じていただけるように、各部位を6回にわたってお届けするものです。事前登録が増えると、北里八雲牛を安定して生産することが可能となります。皆さん、登録をお願いします!

利用登録することで環境保全や安定生産につながるのよ。



**やっぱり八千代牛乳!**

八千代牛乳が採用するHTST殺菌法(75℃15秒)は、多くの市販品の殺菌法(120℃3秒)よりも低温で長い時間殺菌処理をするので、熱変性を最小限に抑えています。だから! 生乳に近く、さらっとした風味があるのです。

牧場はとて清潔で牛の飼育環境も良い状態だからこそ、この殺菌方法が可能となり、おいさを保てます。

東都生協では、牛さんのお乳を拭くために必要な白いタオル、「モーモータオル」を集めて寄付しています。お乳を搾る前、新しい白いタオルで優しく愛情込めてきれいに拭くことで、牛を傷つけずに乳質に優れた安全・安心な牛乳になります。

注文忘れのないように登録制度もあるよ

再生紙でつなぐミルクの輪、「東都もーもーティッシュ」。東都生協、丸富製紙(株)、千葉北部酪農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(5円相当)が「もーもーぼさん」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。

まだ間に合う! 東都生協今年度一押し酒ラインナップ

酒の求道者。大嶋幸治氏によるこだわりの酒の世界をご堪能ください。日本酒コース、焼酎コースともに、登録すると1年間毎月ごだわりのお酒をお届けします。詳しくは5月4日の注文書添付チラシを参照してください。

※東京名産倶楽部顧問、手づくり少量生産を貴くごだわりの蔵から集めた自社ブランドの酒が本格派の酒愛好家より熱烈な支持を受けています。

●日本酒コース 商品番号037567  
●焼酎コース 商品番号037559

5月4日よりレシピページが「ごはんのヒント」になります。

NPO法人フード・風土が、組合員の立場から、東都生協の食材を使った料理提案をします。週2回、電話にて料理相談も受けています。ぜひ、毎日の献立に役立ててください!

左から、福永さん、宇都宮さん、庄司さん、他に、新里さんを含め、4人で担当しています。

アレルギー表示マーク義務7品目と大豆卵乳表示が強化

食品衛生法でアレルギー表示義務品目の7品目は、原材料段階から製品に至るまで確認して表示されますが、「大豆は推奨品目であるため含まれていてもマークが表示されないこともあり、必ず商品のパッケージを確認してご利用ください。」

東都生協ではアレルギー相談室(「食物アレルギー」に関する問い合わせを受け付けています。また、組合員活動ではアレルギー対応について学びを会を設置し、食物アレルギーに悩む家族に対してより良い商品と有益な情報交換と交流の参加を促す活動を。

僕たちにも応援よろしく!

「私たちがお米を食べている仲間がいます。私たち野農協の種の香卵(かたまご)という、淡いオレンジ色の黄身が特徴です。あ、今日は登録もできますよ。」

「僕たち“こめ豚”など飼料にイネ耕田を有交わり利用栽培した飼料用米を混ぜています。味もいい、好評です。味付け加工品もあるから食べてみてね。」

●注文番号 098159  
商品名 ゆうき卵卵(有機鶏卵・無洗卵)  
規格6個638円(税込)

登録方法と注意事項

5月4回の注文書下段の特別企画欄に6桁の注文番号を、数量欄に注文数量を記入してください。登録後の「時休止」取り消しについては担当の配送センターへご連絡ください。供給が中止または休止される場合は事前にご案内いたします。

利用登録募集中!

産直たまご「ゆうき卵卵」

- 1 日本でも数少ない有機JAS認証
- 2 日本の風土を育種改良された鶏種「もみじ」のたまご
- 3 飼料は非遺伝子組換え

産直たまごは黄身の盛り上がりがあります



# 今月のおすすめ

## 東都青果ボックス

旬のおいしい野菜がいっぱい詰まった宝箱・東都青果ボックス。組合員の「食べる約束」が生産者の「作る力」につながっています。

# 安全・安心な野菜、ここにあり!



素材のウチウチ  
10 東都青果ボックス



**「東都みのり」**  
有機JASの認定を受けた農産物。または化学合成農薬や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「どこで」「たれが」「どのように」栽培したかを確認した産直農産物

**東都生協「栽培区分表示」とは**  
東都生協の農産物は、「じ」「い」「い」「だ」が「い」のまじりに「作」ったのが明らかな「産直品」。商品案内では、すべての野菜果物米に栽培区分表示がされています。

**2種類になった青果ボックス**  
東都みのり青果ボックスは、栽培区分表示「東都みのり」の農産物を、季節に応じてバラエティ豊かに5品目以上詰め合わせています。東都産直青果ボックスは、エムロン宣言産地を中心に、季節の農産物を5品目以上詰め合わせています。栽培区分表示「東都わかば」「東都めばえ」中心の品ぞろえです。「東都みのり」や「産直」が入る場合もあります。

### 誕生物語

今から16年前(1995年9月)、「農業を使わないで育てたものが食べたい」という組合員の声に地域総合産直のモデル産地「JAやさと」が応え、「東都青果ボックス」の前身「やさしくりんボックス」の供給がはじまりました。2004年のリニューアル後には生産地も増え、現在の形に。毎年利用者も増加し、生産者にとっては栽培の難しい野菜などにもチャレンジできる、夢が広がる企画として言われています。

も「物知りさん」を見つけたら、「これってなあに?」とぜひ聞いてみてくださいー

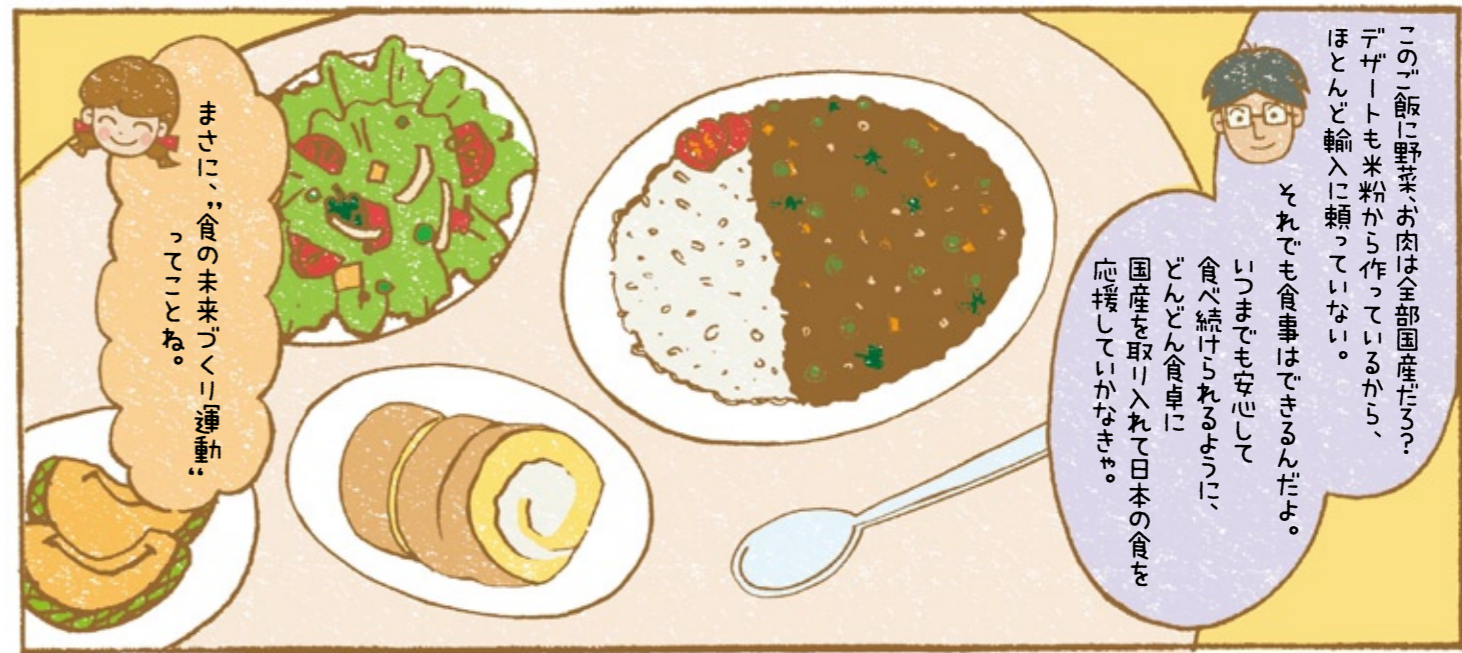
毎週「ドサッと届くカタログ」「重い」雑貨はいらぬよ!「ページ数が増えて見るのが面倒」といった声をいただくことがあります。一方で「大きなスーパーも近隣にないし、住まいが不便な所にあるから助かる」「重い水やかささばるティッシュペーパーも運んでくれるからうれしい」「供給担当さんの会話が楽しい」などの声も多いです。

そこで、情報満載でも見やすく、おまかせ、もっと利用してもらえと思いい、皆さんの声を参考に商品案内「さんぼんすぎ」を大きくリニューアルしました。料理提案は写真を大きくし、お米紹介の次に掲載することで食卓のイメージが膨らみ、「作ってみようかな!」と思えるような構成にしています。

皆さんに見て利用してもらえようにがんばりました。東都さん一家のように商品を通じて産地やメーカーとつながって支え合う楽しさを見つけてください。今回登場の物知りさんともひょっとしたらあなたの近くにいるかも。少々お節介りかもしれませんが、東都生協の良さを一人でも多くの人に伝えたいと願っています。

「物知りさん」を見つけたら、「これってなあに?」とぜひ聞いてみてくださいー

まごめ  
「さんぼんすぎ」散歩、いかがでしたか?







# 毎週届く安心感♥ 箱を開けるワクワク感♪

農薬を極力使用しないで作った農産物が食べたい…そんな組合員の要望に応じてスタートした青果ボックスは登録制です。登録により生産者は一定の取引量が保証されるので安心して栽培に専念でき、組合員には安定して質の良い作物が届く、というわけ。詳しくご紹介しましょう。

**アテンション・プリーズ!!**  
あなたが利用している登録商品がありますか? 利用して良かったこと、ご意見など、お教えてください。  
p.13のクイズの答えに添えてお送りください。

## 季節の登録商品

●6月後半に商品案内で企画します。(7月～9月に供給予定)

### 一株マイトマト

利根農民の会の若手生産者・井上嘉輝さんが育てたトマトの樹1株分(4kg相当)が届きます。



### 高原露地トマト

長野県東部の標高600～800mにある久保産直会で露地栽培。適地適作と甘みと酸味のバランスの良い「サンロード」という品種のトマトです。

## 東都青果ボックス利用者の声

高級食材のイメージだったアイスプラントが青果ボックスに入っていて、得た気分というか少しびびり。

素材の味が料理の腕をカバーしてくれるので、野菜が苦手な夫も食べるようになりました。

(青果ボックスに入っている)葉たまねぎが大好き。みそと相性がいい野菜です。酢みそでぬたの具にしたり、みそ汁の具にしたり、肉と一緒に炒めて、みそ・砂糖で味付けしたりして、葉から根まで全部食べています。

安定価格で新鮮な野菜が毎週届き、身体にもおサイフにもありがたいです。

自分からはなかなか注文しないものでも、来ると「おー」とわくわくします。



毎年利用していただく組合員さんに、本当に感謝しています。

JAやさと有機栽培部会部会長 広沢 和善さん

# バーニャカウダ

お好みの野菜でお試しあれ。ソースは温めながらどうぞ。

鶏ムネ肉…150g、ブロッコリー…1/2株、いんげん…6本、にんじん…60g、かぼちゃ…100g、かぶ…1個、にんにく…6～10粒(大きい物なら6粒)、ミニトマト…6個、牛乳…適量

A [水…1000ml、塩…小さじ1/2、酒…大さじ2]  
B [オリーブ油…150ml、東都ライトツナフレック缶…1缶、塩…小さじ1/2強、マヨネーズ…大さじ2、黒こしょう…少々]

### 【作り方】

1. 鶏肉は解凍し、一口大に切る。
2. ブロッコリーは小房に分け、いんげんは茎を切り、にんじんは縦長に切り、かぼちゃは5mm厚さに切る。かぶは茎を2cmほど残して皮をむき6等分に切る。
3. 鍋にAを沸かし、1、2を茹でる(野菜はサッと湯通し。かぼちゃは1～2分ほど)。
4. 小鍋ににんにくとひたひたの牛乳を加えて火にかけ、にんにくがやわらかくなるまで煮る(牛乳は捨てる)。
5. フードプロセッサに4のにんにく、Bを入れ、攪拌してなめらかなソースを作る(すり鉢で混ぜてもOK)。
6. 皿に3、ミニトマトを盛り付け、5にからめていただく。



**7**  
2週間先のセット予定内容や、産地情報を事前に知らせるお便り入りです。

**5**  
品目がバラエティ豊かで使いやすい少量規格になっています。

**3**  
通常届けられる商品が不足する場合でも、代替を含めできるだけ優先的に届けます。

**1**  
安全性や旬を大切に、全国の産直産地自慢の青果物が届きます。

**9**  
自動継続ですが、登録後の取り消し・一時休止・変更(毎週→隔週)も可能です。

**8**  
みのり栽培区分をはじめ、こだわりの青果物が5品目以上入っています。

**6**  
珍しい野菜、青果ボックスでしか味わえないような野菜が入ることもあります。

**4**  
届いた野菜を使ったレシピも入っています。

**2**  
天候不順などで市場の価格が高騰しても、価格は一定です。

**9**  
2つのメリット  
(みのり・産直)  
登録方法は配送センターまでお問い合わせください

玉締めしぼり胡麻油1.ししょうゆ1.酢1の割合で混ぜたつけ汁に、すりこ木などでたたいて割ったきゅうりをあえて30分置いたで、おいしい即席づけができます。鷹の爪を加えてピリ辛中華風にも。はし休めにどうぞ。

### きゅうりの即席づけ

ごま以外の余分な香りを付けないように、絶対に焦がさないよう低温でゆっくり絞る伝統的な「玉締めしぼり」の製法で製造する、透明度の高い琥珀色のごま油です。良質なオリーブオイルと同じように、精製をしないでろ過しただけのバージンオイル。ごま油職人の心意気が伝わる商品です。炒め物、揚げ物はもちろん、パスタやマリネに使える日本人好みの味になっています。

### 和洋・中に活躍

**もう1つおすすめ**  
玉締めしぼり 胡麻油

### 北里ハチマキ

北海道の八雲牧場で生産される牛。ホルスタイン種や黒毛和種とは違う「赤身のおいしさ」。脂肪が少なくあっさりとした風味が特徴です。二頭丸こと買いを感ぜられるように、各部位を6回にわたって供給します。

### 酒

(株)大島の大嶋社長が選んだお酒の頒布会「大島コレクション」味48選。日本酒コースと焼酎コースがあり、毎月銘酒が届きます。こだわりの蔵で醸されている珍しいお酒などが手に入ります。

### かとうや卵卵

(有)ワタミファーム・瀬棚農場の有機JAS認定の卵。非遺伝子組換え飼料を食べ、平飼いで卵のび飼育された国産鶏種「もみじ」が産んだ卵、無洗卵です。インターネット限定コーナーより60円お得!

### 八千代牛乳

10年前に60戸ほどあった千葉北部酪農協の酪農家は、現在37戸。東都生協の前身「天然牛乳を安く飲む会」時代から愛されてきた「八千代牛乳」を飲み続けられるよう、生産者も安心して生産できるように2009年から登録制度を開始。

### ひたち野の穂の香卵

飼料中のおとうもろこし(約6%)をすべて飼料用米に換えているので、卵の黄身の色は薄いレモンイエローであっさりとした味わい。飼料用米の手配数量増に伴い、鶏も5,000羽に増やしています。ご利用ください。登録すると5円お得!

### 産直米

1993年の米不足の経験から生まれお米が余っているときも足りないときも産地を支えようという登録制度。5kgは50円、2kgは20円。通常価格よりお得。不作で収穫量が少なくなるときも優先的に確保します。

### 東都生協の登録利用商品

ほかにもあります!!

登録方法は配送センターまでお問い合わせください



### 自分で作ったかまぼこの味は最高!

目黒、渋谷支部・笹幡ブロックでは「鈴廣かまぼこ(株)見学」を、2月24日に実施しました。

訪問当日はあいにくの雨でしたが、小田原の梅を車窓から楽しみながら現地に着。訪問スケジュールは、かまぼこの学習会から、工場見学、かまぼこ手づくり体験…と盛りだくさんです。学習会では、メーカーのかまぼこづくりへの熱い思いをじっくりと拝聴。かまぼこ手づくり体験教室では、職人さんの指導のもと、こだわりの魚のすり身を板に形よく整えてかまぼこを作ります。これがなかなか難しく、みんな職人さんになった気分です。一生懸命、仕上げていました。少々見栄えが悪くとも、「自分で作ったかまぼこは、とてもおいしかった」と、参加者の皆さんは大満足でした。



### 元気なときこそ話題にしてみよう

3月4日、杉並東支部・永福ブロックは「にじえ葬学習会」を開催。担当の西村好裕職員と東京福祉会の小田奉文さんにこの葬儀について詳しく解説していただきました。ちなみに「にじ」と「会う」という意味を表す造語の「にじえ」は東都生協の組合員が名付け親です。

儀式は2日間でも、家族にとってはその前後、特に入院などがあると経済的にも大変なため、負担をかけず見栄を張らないことをめざしていること、当人が健在なときに話し合い、万が一の時のための連絡リストを作っておくと良いこと、そのほか最近の葬儀事情などを学習。参加者からは実際に経験した戒名の付け方、お布施の内容、喪主の服装について…など具体的な質問が続出し、「生前の相談のことなど疑問にも答えてもらい、よく分かった」との感想が聞かれました。



### 本格みりんのおいしさにびっくり

「みりんがこんなにおいしく飲めるなんて!」という驚きの声ではじまった、練馬東支部・田柄ブロックの三州三河みりん学習会。2月23日、練馬センターに(株)角谷文治郎商店・角谷治子さんを講師に迎えて開催されました。

愛知県・三河地方で大切に育まれた、美しい琥珀色、上品な甘さとふよやかな味を持つみりん。これを使ったお料理「豚肩ロースみりん辛子ステーキ」「さつまいものレモン煮」は照りツヤも良く、食欲をそそる香りが部屋中に広がりました。500年前から甘く高級なお酒として飲み親しまれてきた伝統みりんの味を堪能して、皆さん大満足。「東都生協が良い生産者と良い商品に支えられていることをあらためて実感した」という声が多く聞かれました。生産者の心のこもった安全・安心の「本格みりん」に感銘を受けた学習会でした。



### 東都生協の材料で作る「体にやさしいおやつ」

文京支部・千代田ブロックでは「体にやさしい子どものおやつ」の講習会を、2月24日、和泉橋区民館で開催。4歳と0歳のお子さんを持つブロック委員長石田敏恵さんは、この日も赤ちゃんを抱っこしての参加でした。東都人材バンクの大塚麻実子さんが、東都生協の野菜を使った子どものおやつづくりの講師ができることを知り、今回の企画が実現したのだとか。製菓衛生士でもある大塚さんは、結婚・出産で一時期パティシエの仕事から離れたものの、東都生協の野菜のおいしさにひかれて野菜ソムリエの資格を取り、東都人材バンクに登録しました。

メニューは、東都生協の野菜・国産小麦粉・三温糖を使った、にんじんのカップケーキとほうれん草のパン。醗酵があるためパン完成までに2時間かかりましたが、できたてのパンの味は格別でした!



### アレルギーを考慮した「ばりまる」工場視察

アレルギー対応委員会では、3月1日に新登場したパリッと丸い焼き菓子「ばりまる」の工場視察を2月10日に実施。工場は、社会福祉法人・昭徳会高浜安立授産所(愛知県高浜市)にあり、6人の利用者と一緒にスタッフが商品を製造しています。



「ばりまる」の開発は、障害を持って働く利用者の収入を安定的に確保するために、「おとうふ工房いしかわ」・高浜市、愛知短大の協同ではじまったものです。作業者の危険回避のため、焼成機はコンピュータ自動制御機能付き。

#### 知っておきたい! 用語解説

#### 7大アレルギー

厚生労働省が、アレルギー症状を引き起こすことが明らかとした食品原材料「乳・卵・そば・小麦・落花生・えび・かに」の7品目のこと。製造時に混入の可能性がある場合は、表示義務が定められています。



作業所内の一部を改造し、「ばりまる」専用製造ラインをつくって2010年10月から稼働開始しました。

さらに利用者それぞれの個性をいかして作業をこなせるように工夫が凝らされています。「食品製造では、障害者だからという甘えは許されない。他の食品メーカーにも引けを取らない衛生管理の徹底をはかります」という施設長成瀬正孝さんの言葉が印象的でした。アレルギーを持つ方にも喜んで食べていただくとうと、責任を持って働く姿勢を見ることができて安心しました。多くの方に伝えていきたい商品です。

### 「衛生第一」「添加物を使わない」(株)鎌倉ハムクラウン商会

食の安全・安心推進グループは、2月28日(株)鎌倉ハムクラウン商会を視察しました。ウインナーの製造・包装ラインでは、何度も検査工程を通過したウインナーが箱詰めされるまでを見学。肉処理や製品の仕方、ソーセージ・ハムなどの製造法についても詳しく説明を受け、開発中のベーコンやチョリソー(辛口

ソーセージを試食しました。ソーセージは加熱・スモークするのでそのままでも食べられますが、沸騰した湯に5分つけるとさらにおいしく、同じ原料・材料をケーシングする(薄い膜で包み込む)とハム、ケーシングしないベーコンになる…などの知識のほか、安全・安心にこだわった良い商品だという確信を

得ました。参加者からは「ハムやベーコンは、充填後さらに衛生管理の行き届いた部屋でカット包装を行って安心して添加物を使わない、7大アレルギーを入れない姿勢は素晴らしい」との感想が届いています。



### 商品ワンポイントアドバイス

東都生協は、1986年のチェルノブイリ原発事故をきっかけに、放射能測定器を導入し、食品の安全性を確認するため1988年から独自に残留放射能のモニタリング検査を行ってきました。今回の福島原発事故でも、直後から福島県や関東近隣地域の農畜水産物・加工品の検体を大幅に増やし、検査を続けています。**Q: テレビなどで「野菜は洗えば放射性物質を減らせる」と聞きましたが?**

A: 作物に付着した放射性物質は、野菜を洗う、煮る、煮汁は捨てる、皮や外葉をむくなどで汚染を低減させることができます。商品検査室では実際に、同じ圃場から収穫した放射性物質が付着した野菜について「収穫したまま」と「洗って煮たもの」で、放射性物質の量の変化を検査した結果、「洗って煮たもの」が「収穫したまま」と比較して、放射性ヨウ素・放射能測定器(※)に入れたところ。1検体につき1時間半ほどかけて放射線量を測定します。**※正式名は「ゲルマニウム半導体核種分析装置」**







「ひとこえ生協」に寄せられた質問にお答えします！



**Q** 「レタス」を毎週2玉購入していますが、1月2回は722gと424gと300gも重量差のある2玉でした。なぜこんなに違うのですか。

**A** 東都生協のレタスの出荷基準は310g〜700gですが、722gのレタスについては基準外として除去すべきものをお届けしてしま、申し訳ありません。ご指摘のよう同程度の重量のものをお届けするのが理想ですが、セットセンターでは一人の担当者が限られた時間内に9種類の野菜をセットしており、大きな重量をそろえながらセットするのは難しい状況です。今後は各産地の生育状況をより把握し、サイズのパラつきを少なくするご工夫ができるよう努力していきます。

**Q** 1月1回企画「国産若鶏なんこつ唐揚げ」は、商品案内では簡単に食へられるような説明が記載されていましたが、実際は唐揚げ用に加工した若鶏の軟骨でした。商品説明の早急な改善を望みます。

**A** ご迷惑をおかけし申し訳ありませんでした。3月1回企画から分かりやすい商品説明に変更しました。



**Q** 「牛乳」「野菜BOX」「米」などは登録制度があるのに、「たまご」はなぜないのですか？

**A** 「登録たまご」は、現在「ゆづき卵卵 6個」「ひたち野穂の香卵 10個」を取り扱っています。「産直たまご」「産直平飼いたまご」については、4月2回から登録制度をスタートしました。詳細は配送センターまでお問い合わせください。

**Q** シッパーのシールがはがれてくるので、シールの1つの角を三角に折り返して貼ったほうが良いですか？

**A** 冷蔵のセットセンターでは、以前よりシールのりを強くしています。冷蔵の温度・湿度のせいで配達時シールが途中ではがれてしまい、個人名の判別ができない事故があったためです。現在、ラベルシールは機械貼りのため三角の折りはできませんが、新セットセンター稼働に伴い、冷蔵品も冷凍品のように袋にラベルを貼り供給する準備をすすめています。シッパーからラベルシールをはがす作業がなくなるように検討していきますので、もうしばらくお待ちください。

**Q** 2010年12月4回企画「1歳児おやつファイナルコンサート」のチケットを申し込み、落選でしたが、お届け明細書の当落の記載が分かりにくかったです。個々に連絡するなど分かりやすくしてほしいです。

**A** 座席指定の公演チケットの当落については次の方法でお知らせしております。

- ① 注文書提出時(注文書・電話など)に注文文。
  - ② 翌週のお届け明細書下部に「商品番号・チケット名・数量などの受注内容を掲載(あくまで「受注内容」に当落は記載していません)。
  - ③ 翌々週(当週の)にお届け明細書に「チケット名と代金を他の購入商品代金と一緒に掲載。落選の方」にお届け明細書の下部にお知らせ「欄」に「チケット名と数量のほか上記の商品は抽選の結果落選となりました」というコメントを掲載。
- チケットは、1週間で数百から数千件受注するたため、個別にご連絡するのは難しいのですが、お届け明細書の記載方法については検討していきます。

**Q** 価格が安く、質の良い「2リットルの水」を取り扱ってほしいです。

**A** ご要望ありがとうございます。ペットボトル飲料についてはいろいろと検討を重ね、3月2回から水と緑茶の取り扱いをはじめさせていただきます。

**Q** 「冷凍菜がほちゃ」の企画が最近ありません。定期的な企画はありますか？

**A** かほちゃの冷凍商品は、3週間に1回の企画があります。商品案内では「産直の冷凍野菜」p.6あたり「1」に「冷凍野菜」p.29あたり「1」に掲載が分かれています。双方合わせてお品数も豊富ですので、ご希望にお応えできると思います。利用しにくい紙面に申し訳ありませんが、「産直」「産直外を区別するためのもの」のアイコンが、ご理解ください。



クイズ応募はがきで見つけた、コメント紹介



**🌸** 食料自給率40%を下回っているといわれていた日本農業。政府はTPP参加を検討しているようですが、これ以上外国に食を依存することは許せません。3月11日の大震災で亡くなられた方々に哀悼の意を表し、被災した方々が十分な援助が受けられることを希望します。  
板橋区 西本洋子

**🌸** 結婚・出産した娘も東都生協を利用しています。これからもずっと続けていってほしいと思います。  
足立区 永宮久美子

**🌸** 実家が今回大地震のあった宮城県石巻市です。ふるさとのために家族で「できることを精いっぱい応援していきたいね」と話しています。  
練馬区 匿名

**🌸** 私は小さいころ、祖母に「もったいない」と常にながされて育ちました。これからもその精神で食を無駄にせず、生産者に感謝して大事にしていきたいです。  
中野区 清時加代子

**🌸** 東日本大震災後、私たちに今できることは、節電、節水。そして食事を残さず、腐らせず使い切り、食材を大切にしたいと思います。みんなが健康で幸せになることを祈るばかりです。  
練馬区 山浦順子

**🌸** 子どもと商品案内を見て「これおいしそう!」「このスカートかわいい!」と言いながら楽しんで選んでいます。くだものなども、とってもおいしいです。  
新宿区 尾川真理子



うちのスキスキメニュー 「好きな野菜と野菜料理」

**スキスキメニュー** 母が考えた、私の大好物! メニューは、フライパンに油を適量と、厚めの切り干し大根とツナ缶を汁ごと入れて炒め、麺つゆで味付けしたひと品です!  
杉並区 功刀留理子

**スキスキメニュー** 野菜ならなんでも大好きです。でも、しいて言えばグリーンアスパラ!  
江戸川区 木口慶子

**スキスキメニュー** 玉ねぎはおいしくて大好きです。使い勝手もいいのでよく使います。料理はなるべく手をかけて作ります。冷凍物でもプラスαできる素材を選んでいきます。  
江戸川区 渡部久美子

**スキスキメニュー** トマト、きゅうり、レタスなどが好きです。これらを生野菜サラダにして食べるのが大好きです。  
東村山市 戸井田七海(中1)

**スキスキメニュー** 娘がまだ幼かったころから、「にんじんを食べると、かわくなるよ」と言い続けてきた私。今ではその娘もすっかりおとなになりましたが、にんじんを一番に口に入れてます。もちろん! かわいい女性になりましたよ!  
小金井市 上原佐世子

**スキスキメニュー** 野菜の葉も皮も無駄にしません。それだけに国産の安全・安心な食材を使いたいと思います。4月号の「共に生きる」はとても良かったです。  
東村山市 遠藤広子

MOG MOG 穴埋めクイズ

- 参考にしてはがきに書いて送ってね。
- 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
  - 登録商品のよい点は?
  - 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 「のぞみ」「ひかり」「こだま」と言えば、○○○**a**○○○。
  - ② 今度上野動物園に来た雌のパンダは**b**○○○。
  - ③ 米飯中心の食事を**c**○○○。
  - ④ スッテン転んでつくものは○○○**d**。

正解者から抽選で10の方に**図書カード**をプレゼント。

4月号の答えは「ちやつみ」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5月25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



# 東都生協からのお知らせ

## 「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	3659555	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

## 2月のわたしたち

2011年2月20日現在 ※[ ]内は前年比

組合員数	231,360人	[101.0%]
加入	21,662人	[88.0%]
脱退	17,762人	[94.9%]

総事業高	31,975,215千円	[94.7%]
共同購入事業	30,596,611千円	
店舗事業	217,800千円	
生活文化事業	388,194千円	
共済事業	248,880千円	
その他事業	523,729千円	

出資金	7,099,949千円	[99.6%]
一人あたりの出資金	30,688円	[98.6%]

今後の定例理事会日程予定  
 6月9日(木)、6月16日(木)、6月23日(木)

- 保有する金融商品に係わる報告の件
- 2010年度平和募金の取り組み報告および2011年度平和募金活動計画の件
- 2011年度組合員学習、教育活動の具体化の件
- 2011年度組合員活動に関する確認事項の件
- 2011年度総代選挙に関する件
- 2011年度組合員活動に関する確認事項の件
- 全体区理事のうち組合員常任理事候補者推薦の件
- 【報告事項】
- 2011年1月度決算概況報告 ●各部署業務報告
- 洗心事業関連報告 ●組合員活動委員会報告
- 商品活動関連報告 ●TPO(環太平洋経済連携協定)問題への東都生協の基本見解と要望書の件
- 新任理事、新任監事候補者研修開催の件
- 2011年度組合員学習、教育活動の具体化の件
- 2010年度平和募金の取り組み報告および2011年度平和募金活動計画の件
- 保有する金融商品に係わる報告の件



## 理事会報告 (抜粋)

〔2010年度第11回定例理事会 2010年2月24日(木)〕

●総代通信No.2(第37回通常総代会・第一次議案書)確認の件

●2011年度総代選挙に関する件

●2011年度組合員活動に関する確認事項の件

●全体区理事のうち組合員常任理事候補者推薦の件



※画像は献立イメージです。

## 東都生協の夕食宅配がはじまります

一部の地域にて5月4回からの宅配に向け準備中!

お申し込みなど、詳しくは今後供給時に配布されるチラシをご覧ください

2010年12月開催の理事会にて、弁当配食事業をすすめることが確認されました。これからの日本社会は高齢化が一層進み、2035年には65歳以上の高齢化率は30%を超えると予測されています。地域社会における福祉には、介護、医療、生活支援、住宅の4つの領域があります。東都生協はこれまでも、保育ママ制度による組合員活動支援、ボランティアグループ(やまびこの会)によるリーディングサービス活動や高齢者会食サービス(麦の会)、共同作業所との連携など、数々の助け合いや福祉的活動を行ってまいりました。これらで培った経験や共同購入事業での配送インフラなどの事業基盤を活用し、福祉の一環である弁当配食事業に新たに取り組めます。また、夕食宅配を通じた高齢者の「見守り」や医療生協と連携した取り組みなどもすすめていきます。

## 東日本大震災 被災地支援の活動に取り組んでいます

東日本大震災で被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。震災の影響による欠品・遅配などでご迷惑をおかけしています。東都生協は引き続き、組合員の生活支援、被災地支援の活動に全力で取り組んでまいります。

### 引き続き被災地支援募金にご協力ください

東日本大震災を受けた支援募金は、当面受け付けを継続します。寄せられた募金は日本生協連を通じた各県の被災者救済や東都生協取引先への支援、支援物資の調達などに役立っています。

#### 【募金方法】

1口: 200円 商品(申込)番号: 365998

1口: 1,000円 商品(申込)番号: 365980

※インターネット注文や店舗でも受け付けています

### 東都生協の支援チームが いわて生協などと共同で支援活動



1日目の移動販売の様子。岩手県大槌村役場前の駐車場に東都生協の商品が並びました。いわて生協、おおさかバルコブ、東都生協の3生協で活動

前号で紹介したみやぎ生協での支援活動に続き、3月30日から第2次支援の職員4人を派遣し、現地のいわて生協などと共に活動。壊滅的な被害を受けたエリア近辺で、買い物に不自由している住民を対象に移動販売を実施しました。許可をとって場所を確保した後、供給車両でマイク放送すると、多くの住民が駆けつけます。東都生協の野菜・果物・ドライ品などの安価販売に、感謝が寄せられました。

## 第37回通常総代会傍聴について

総代会は、総代選挙で選出された総代が議案を審議し決定を行う、東都生協の最高議決機関です。総代でない組合員も傍聴できますので、ご希望の方は電話でお申し込みください。

※なお、会場の都合により傍聴の人数を制限する場合がありますのでご了承ください。

【受付期間】  
5月16日(月)～6月3日(金)  
【申し込み先】 組織運営部  
電話: 03-5374-4756



# 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

## 組合員活動委員会企画 マイメッセ2010 ～お米を真ん中に～ もっとうごはん☆とことんごはん 報告

食卓から食と農を考え、東都生協の産直米の良さを  
知って、米の利用普及UP↑を目指します。

### ●あなたは今日ごはんを炊きましたか?

2010年8月発行の組合員活動情報紙「ワオ」でお米の消費量や食料自給率の推移とごはんのメリット(経済的・栄養バランスが良い・腹持ちが良いなど)を掲載、アンケートを実施しました。また新米の時期にはお試し規格のお米の食べ比べをしておいしさを実感しました。

### ●アンケートから

#### 1週間にごはんを炊く回数は

全体の約1/3の人が7回と回答しました。

#### ごはんをたくさん食べる工夫として

「朝多く炊いて、余ったら焼きおにぎりにする」「昼にお弁当を作る」「雑穀米にすると子どもが喜んでたくさん食べる」などさまざまなアイデアが寄せられました。

### おすすめ簡単レシピ

#### 塩豚ごはん

塩をまぶした豚ばら肉を4～5日冷蔵庫でねかせ、米、刻みしょうがと一緒に炊く。

#### 鶏飯(けいはん)

鶏胸肉1枚と2合の米を塩小さじ1/2、酒大さじ1、水420ccで炊く。炊き上がった鶏肉をほくくしてしょうがの千切り30gを混ぜる。

#### シーフードオレンジピラフ

米3合にコンソメ小1個、カレーパウダー少々、オレンジジュース3カップを入れ、シーフードミックス80g、みじん切り玉ねぎ1/8個のをせて炊く。炊きあがったらバター小さじ1を加え混ぜ、刻みパセリを振る。

### 食べ比べたお米の感想から

#### 宮城ひとめぼれ(JAみどりの田尻)

●味よし、香りよし、お米がプリプリしている。あ～お米っておいしいと思えるお米です。

●しっかりとした歯ごたえ、食べごたえがありました。

●炊きたてもとてもおいしいですが、冷めても、翌日もおいしいですよ。

#### 無洗米金芽米長野コシヒカリ(JA佐久浅間)

●初めて金芽米を食べました。金の部分がちゃんと見て分かって子どもが喜んでいました。

●炊きたてのつやとかなだ時の甘み、うまみ、おいしかったです。

●甘味がありお弁当に入れても、もちもちとしておいしかったです。

### 参加者の感想から

◆金芽米が東都生協から誕生したとは知りませんでした。『たじろ田んぼの生きもの宣言』すばらしい。「新米の炊きたて」って一番のごちそうですね。

◆クイズは子どもが答えました。家族で楽しく食べて、クイズに答え、食育できました。

◆初めて他の銘柄米を食べ、予想以上においしかったです。いろいろなお米を試してみたい。

### 朝、ごはんを食べよう!

脳のエネルギー源はブドウ糖。朝ごはんが体がすっきり目覚めます。また腹持ちのよいごはんは朝食として最適。ごはんを中心に野菜や大豆製品などのたんぱく質食品をバランスよく摂り、健康的な体を保ちましょう。

集中心力↑記憶力↑やる気UP↑

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!

皆さんにできることは...何ですか?

## かぜのつぎやきん

## 未来の食は「産直」が支える と実感



常務理事 風間 与司治

先月(有)山形南陽のんのん倶楽部の会員総会に出席しました。会と東都生協の付き合いは、その前身を含めると約30年になります。産直を理念に、農業化学肥料削減の安全な農産物づくりと、果樹栽培を中心とした実直な生産者の集まりで、最近では若手も育ち、野菜づくりにも意欲的です。新たに東都生協向けにグリーンアスパラの出荷も始めるなど、より良いものを栽培し、品質に応じて価格差を付ける努力も続けています。

さて、総会当日話題になったのはTPO(環太平洋経済連携協定)問題。生産者からはさまざまな質問が飛び交いました。マスコミの論調の多くは「開国が農業保護というものです。すでに食料自給率は40%、農産物の平均関税率も12%程度まで下がり、日本人の胃袋はとくに海外に開放されています。そのため生産農家は、規格外品をジュースなどの加工品にするなどの工夫をしていますが、安価な外国産との競争は厳しいのが現状です。しかも、生産農家は過酷な自然条件との共生であり、今冬も大雪で果樹の剪定作業は遅れ、今年の生産計画もこれからです。昨夏は降雹被害もあり、最近では天候異変で栽培環境も変化し、病虫害も悩みの種となっています。しかし誰も保護をしてくれないので、TPO問題についても冷静です。

会の代表 鈴木秀男さんによると「少しずつだが生協との産直による安定価格、消費者との直接対話を望む生産者が増えているとのこと。鈴木代表の希望で昨年復活したさくらんぼ交流会の報告集からは、たくさん「感動」が伝わってきます。農のある風景、農村文化とのふれあい、収穫体験、生産者の笑顔、婦人の絶品料理。天候の影響で企画した「小玉ラ・フランス」...。あらためて思う、TPOなりの大切さ。食卓を豊かにする。このことから、農村や農家に思いをはせることができるのは「産直」だからです。これからは「産直」が未来に続く食を作るのだと実感しました。TPOについては「MOGMOG」6月号の特集でも取り上げます。皆さんと一緒に考えていきたいと思います。



# 強引な貴金属などの 買い取りにご注意!!

最近、金やプラチナなどの貴金属を使用したアクセサリーや着物の買い取りに関するトラブルの相談が、消費生活センターに多数寄せられています。

## 買い取り業者に関する具体的な相談内容は、

- 1 「高い価格で金製品を買い取る」と電話で連日勧誘がくる。
- 2 突然、買い取り業者が「何か貴金属で売れるものはないか」など自宅を訪問し、「何も売れるものはない」と断っても「ひとつでもいいから」などとしつこく強引に勧誘を続けるため、恐怖を感じて承諾してしまった。
- 3 とりあえず貴金属を見せたところ、あっという間に買い取られ、業者名や所在地が分からず連絡できない。
- 4 業者に品物を引渡したら、後で返品を求めても返してもらえない。
- 5 業者が買い取りすると言った価格と実際買い取る価格が違う。



イラスト/urazou

## ポイント

貴金属などの買い取りは業者からの「販売」にはあたらないため、クーリングオフはできません。

消費者の皆さんは、大切なものをあわてて売ってしまわないよう、次の点にご注意ください。

- 1 被害者の多くは、高齢者や日中在宅している方です。目的を告げない業者は、決して家に入れないようにしましょう。
- 2 買い取ってもらうつもりがなければ、きっぱりと断りましょう。
- 3 業者の名称、住所、電話番号を確認し、古物商許可証などの提示を求めましょう。
- 4 業者から買い取り条件が記載された書面をもらいましょう。

困ったときには、お近くの消費生活センターや警察に相談しましょう。

## 東京都消費生活総合センター

☎03-3235-1155 [受付時間 月~土:9時~16時まで] ※休日・祝日・年末年始はお休みです  
〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸 1-1 セントラルプラザ 16階

土曜日にも相談できます

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357号 5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

ホームページアドレス <http://www.tohto-coop.or.jp>

東都生活協同組合

今月の  
表紙

ふっくらとしたオレンジ色がいかにも美味しそうな枇杷。葉が楽器の「琵琶」の形に似ていることから、その名が付いたと言われています。皮に張りつやがあり、全体にフワっと毛が残っているものが新鮮な枇杷。できるだけ早めに美味しく食べ方です。

〒156-0055 東京都世田谷区船橋5-28-6 吉崎ビル4階 TEL 03(5374)4750(代)

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](mailto:kumikatsu@tohto.coop)