

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

# MOGMOG

2013  
No.381



# 11&12



今月のおすすめ

「よつ葉北海道十勝100チーズフォンデュ」  
チーズフォンデュでおしゃれな夜を！

✿  
〈第10回東都生協平和のつどい開催〉  
**忘れないこと、語り継ぐこと**

おいしいを、日本の畑から。  
産直の東都生協

# 忘れないこと、語り継ぐこと

〈第10回東都生協平和のつどい開催〉

次世代に歴史の事実と平和の大切さを伝えていくため、平和について学び、交流する機会として毎年夏に開催している東都生協平和のつどい。10回目を迎える今年は8月17日、府中グリーンプラザ・けやきホールで開催しました。



## 被爆証言と膝掛けの贈呈

はじめに東都生協の平和活動の紹介からスタート。続いて一般社団法人 東友会の木場耕平さんの被爆体験を聴き、組合員が作った膝掛けを、今年も東友会の皆さんに贈りました。



## 音楽とダンスと手話の融合、心打つパフォーマンス!

HANDSIGNのステージでは静寂な雰囲気から一転、参加者も一体となってダンスを楽しみました。手話の「うれしい」「頑張る」を教わりながら、手話ダンスを体験する場面も。5人のメンバーの力強いパフォーマンスに、会場も生き生きとした空気に包まれました。



## 戦争の現実を語り継ぐ

後半は本村健太郎さんと右手愛美さんによる、大川悦生作「おかあさんの木」『火のなかの声』の朗読劇。戦争がリアルに迫ってくるようでした。忘れてはいけない、繰り返してはならない戦争を次世代に語り継いでいくことの大切さを実感したひとときでした。

## 平和を次世代に伝えるため、私たちにできること

**本村** 国民一人ひとりには戦争をしたくないと思っても、国が動き出すと個人の力では止められません。そうなる前に、一人ひとりが国のあり方を考えて舵を取る責任があります。政治に関心を持ち、政治家をよく見て、選挙などに参加するのが国民の責任です。

**右手** 私は祖父から戦争の話も聞いていました。語り継ぐことはとても大切ですね。これからも今回のような舞台でリーディングなどをやらせていただき、平和活動に関わりたいと思います。

## 世界の平和をイメージするカラー

**右手** グリーンです。グリーンは自然の色であり、自然が守られている所に平和もある。そんなイメージです。

**本村** グリーンを言われてしまいました(笑)。次に頭に思い浮かぶのは青です。戦争は環境を壊します。汚れない地球そのものが平和であるなら、本来の姿が青い空であり、青い海です。永遠に守るべき、かけがえないものだと思います。

## 好きなことを両立させる

**本村** 28年前、大学生の時にデビューしたので俳優経験は長いですが、俳優をしながら勉強して弁護士になりました。弁護士はやりがいと責任のある仕事ですが、俳優業は身体の一部になっていて、自分を表現できる楽しい仕事です。

**HANDSIGN**:2005年に手話を取り入れたエンターテイメントグループとして結成。さまざまな舞台でのパフォーマンスを披露し、ダンスコンテストでも優勝・受賞を重ねる。今年ソフィア(ブルガリア)で開催されたデフリンピックの日本選手団応援ソングを制作、全国各地でデフリンピックの認知度を上げる活動に力を入れている。メンバーはTATSU(右から2人目)、SHINGO(中央)、ROY(左から2人目)、JIN(右)、OzA(左)。教育番組「みんなの手話」にレギュラー出演中。

**戦争のない平和な世の中をつくるために**

**TATSU** 平和は皆が平等で夢を追いかけること。自分たちの姿を通じて、見ている人に夢や未来を伝えていきたいと思えます。

**SHINGO** 子どもたちに歴史を楽しく学んでもらい、戦争を知らない自分も何かの役に立ちたいと思います。

**ROY** いろいろな国へ行って多くの人に出会って感銘を受けること。ダンスに感動できるということは楽しいことだし、平和だと楽しいことができます。

**JIN** 自分のためだけでなく、誰かに楽しんでもらうダンスへと意識のベクトルを変えていきたい。ダンスも笑顔も誰かのためにはそれが平和を守ります。

**OzA** やりたいことができ、いろいろな未来をつくることのできる環境が大事です。自分にとってのダンスを踊れることが平和です。

**ダンスに手話を取り入れたきっかけ**

**TATSU** 中学からダンスを始め、9年前、主人公が手話を使うドラマ、『オレんじデイズ』に感銘を受けたのがきっかけです。

「カンボジアで子どもたちと交流した時は、言葉よりも手話の方が形や動き・表情で気持ちが伝わるようでした」



## デフリンピック(聴覚障害者のオリンピック)日本選手団の応援ソング「DREAM STAGE」を制作!

# HANDSIGNの皆さんと本村健太郎さん、右手愛美さんに、平和についてお聞きしました。



**本村健太郎 (もとむらけんたろう)**: 1966年佐賀県出身、東大在学中にドラマ『イッキ!イッキ!東大へ』でデビュー。劇団妻の会演劇研究所で演劇を学ぶ。在学中に司法試験合格。現在は『行列のできる法律相談所』『スッキリ!!』『法医学教室の事件ファイル』などレギュラー出演多数。バラエティー、クイズ番組などにも出演。



**右手愛美 (うてまなみ)**: ファッション雑誌『ピチレモン』で「うてちゃん」の愛称でカリスマモデルとして活躍、主に舞台・映画・ドラマを中心に活動。現在は情報番組『PON!』のお天気お姉さん(火曜・金曜日を担当)として、レギュラー出演中。2014年には主演映画『ブーケ〜bouquet〜』(五藤利弘監督)が公開予定。



東都生協では、2012年5月に「平和募金」を活用して「原爆と人間」パネルを購入し、平和のつどい展示の他、地域の平和活動に貸し出しをしています。



HANDSIGNの手話ダンスがとても良かったです。私も将来、手話しながらダンスを踊れるようになりたいです。

●杉谷さらさん(7歳)



戦争の本は何冊か読んだことはありましたが、朗読劇は被爆体験した人の記憶のお話だったので、とてもリアルで怖かったです。戦争は絶対してはいけないと思いました。●木村優那さん(11歳、なつさん(9歳))



参加した子どもたち

## 平和のつどい、主なスケジュールと展示内容

- 「東友会」被爆者証言【木場耕平さん】
- 膝掛け贈呈式
- HANDSIGN「手話&目で見て楽しめるパフォーマンス」
- 本村健太郎さん「朗読劇&トーク」共演:右手愛美さん
- 展示 エントランス付近で平和に関するパネルや2万羽の折り鶴タペストリーなど



●頑張る  
握った両手をお腹の前で元氣よく2回上下させる。



●うれしい(楽しい)  
胸の前に左右の手のひらを向け、両手を同時に互い違いに上下に動かす。

簡単な手話を覚えてみよう!  
手話は目で見る言葉。相手に気持ちを伝えるためには顔の表情も大事ですよ

# 忘れてはいけない、戦跡を巡る

東都生協では、組合員の皆さんから寄せられた平和募金の一部を活用して、毎年戦争の跡地を巡り、平和を未来へ受け継ぐ活動をしています。

## 参加者の感想

●米軍に追い詰められたひめゆり学徒隊の少女たちが、多数壕や第一外科壕などの「ガマ」で地獄の日々を過ごしたという体験談を聞きました。「戦争は人災」「戦争を起した人は許せない」とのガイドの最後の言葉は、「怒り」よりも「祈り」のように胸に響きました。  
●戦争を二度と起こさないことも大事だけど、戦争のために今も被害が続く沖縄のことをもっと変えていくことが必要だと思いました。



### ひめゆり平和祈念資料館 ひめゆりの塔

「ひめゆり学徒隊」の生存者の手記や従軍の様子などが展示されています。ひめゆりの塔は、旧陸軍病院第三外科壕跡に立つ慰霊碑です。



### 沖縄戦跡・ 基地巡り

戦争の犠牲者を弔い歴史的教訓を次代に伝え、恒久平和の実現に寄与するために設立。美しい公園内に建つ資料館のすぐ向こうには、ここで起こったことが想像もつかない美しい青い海が広がっています。静かにそして強く、平和を守らなければと実感できる場です。

2012年3月27日～29日

沖繩の戦跡や基地を巡り、沖繩で何が起こり、今抱えている問題は何か、平和のために何ができるかなどを考えました。

## 参加者の感想

●平和公園や広島市内を歩き、皆さんから聞いた話や写真・絵から当時の想像しました。平和記念資料館も見学しましたが、「現実はあるものではない」と言葉に、深い悲しみを感ずりました。核兵器も戦争もない平和な世界を強く願います。

2013年8月5日～6日

中学生を含む4人が東都生協平和代表団として広島を訪れ、多くの組合員から託された祈り鶴を献納しました。また、平和記念公園での「広島平和記念式典」に参列し、原爆投下の午前8時15分に黙とうをしました。

### ヒロシマ 平和代表団



## 参加者の感想

●被爆体験を語り継ぐのは容易なことではありません。「国立長崎原爆死者追悼平和祈念館」の間髪室にあった手記の中に「ごめんなさい。50年経ったいまあの時の事は思い出したくないのです。お赦してください」とありました。自身も傷つき、家族を失ったのが、あるいは知られたい過去、思い出したくない過去なのか…そんな心の声に触れました。

2013年8月7日～9日

小学生・中学生を含む4人が東都生協平和代表団として長崎を訪れました。被爆者の体験を聞き、長崎原爆資料館見学、原爆遺構(如己堂、永井隆記念館、浦上天主堂など)巡りなどをしました。

### ナガサキ 平和代表団



## 参加者の感想

●東京大空襲の被害を考えれば「その時に戦争を止めていれば」と一瞬頭をよぎりました。亡くなった人の「もっと生きたかった」という願い、生き残った者の悲しみを忘れてはいけないと思いました。  
●多くの方に戦争のむごさを知っていただきたい。しっかり戦争に向き合い、子どもたちが武器を「格好良い」対象にするのではなく、人の命を奪う恐ろしい凶器だと認識する教育を家庭から発信して、広く浸透してほしいと思います。



### 東京大空襲・戦災資料センター

推定10万人もの犠牲者が出た東京大空襲の惨状を語り継ぎ、平和の研究と学習に役立つことを目的とした展示や企画などを行っています。学芸員の二瓶さんからはご自身の体験も踏まえ、今では想像もできない東京での空襲についてお話をお聞きました。



### 第五福竜丸展示館

アメリカがマーシャル諸島のビキニ環礁で行った、水爆実験による被害を受けたマグロ漁船「第五福竜丸」とその付属品や関係資料を展示しています。水爆実験の環境への影響や被害の大きさ、核の脅威について学びました。

2012年11月10日

都内の戦跡や平和関連施設を見学し、平和について学び継承していく活動です。

### 東京 平和巡り

# 「平和のメッセージカード」を 国連に届けよう

## 100万人のピースベル

9月21日は国連が定めた国際平和デー。世界の停戦と非暴力の日として、この日一日は敵対行為を停止し、1分間の黙とうをするように世界に働き掛けています。また、国連本部をはじめ世界各地で鐘を鳴らし、平和を祈る日となっています。東都生協でも「100万人のピースベル」として、この日に鐘を鳴らし、メッセージカードを書いて出すことを呼び掛けました。



皆さんが書いた「平和のメッセージカード」は、今年も国連広報センターに届けます!



# 平和への祈りが 目に見えるかたちに

## 2万羽の折り鶴タペストリー

組合員や職員が、平和への願いを込めて折った鶴を100羽ずつ1本にして、合計2万羽のタペストリーに仕上げました。東都生協40周年、東都生協のロゴマーク「三本杉」、手話の「ラブ&ピース」、虹をデザインしました。図柄を出すのにひと苦労でしたが、迫力あるタペストリーが完成しました。



## 平和のための証言を次世代へ

木場耕平さん(東友会\*)は12歳の時に長崎市郊外で被爆し、母と妹を失くしました。マグネシウムを焚いたような閃光に続く地響き。一瞬にして一面が火の海となり、爆心地に近い自宅はがれきの山に。「行ってきます」と家を出ても無事で帰れるか分からない世の中でした」と当時を振り返ります。被爆の惨状を語る中で、核兵器廃絶の大切さを訴える姿が心に重く響きました。



長崎での被爆体験を語る木場さん



東友会の皆さんに膝掛けを贈呈

※一般社団法人 東友会  
東京都原爆被害者団体協議会。1945年に広島・長崎で被爆し、東京在住の被爆者が1958年に結成。被爆者や家族のための事業や活動を行っています。東都生協との交流が始まったのは1988年。毎年モチーフを編んで作った膝掛けを贈っています。

### よつ葉北海道十勝100 チーズフォンデュ

酪農家のこだわりが詰まったチーズをふんだんに使用しました。  
冬の食卓を彩るメニューはいかが。

## チーズフォンデュで おしゃれな夜を!



同社のさまざまな乳・乳製品は、北海道十勝産の乳原料を100%使用して作られています。おいしく、健康に役立つ乳製品の研究開発も進められていて、この研究拠点ともいえるのがチーズ研究所です。

#### 国産ナチュラルチーズメーカーとしてのこだわり

「よつ葉バター」「発酵バター」「カマンベールチーズ」3種のチーズなど多くの商品を皆さんにお届けしています。

#### 東都生協との取引は1994年4月からスタート

第一号の商品は十勝の工場で開発した東都生協プライベート商品「北海道バター加塩」その後チーズも取り扱うようになり、現在では「よつ葉バター」「発酵バター」「カマンベールチーズ」3種のチーズなど多くの商品を皆さんにお届けしています。

#### よつ葉乳業株式会社は、北海道の酪農家の会社です。

創業は、1967年。当時、牛乳・乳製品の製造・販売は全て大手メーカーにより行われ、酪農家は大変弱い立場に置かれていました。そこで、「自分たちの手で、より良い牛乳と乳製品を消費者に届けたい」という願いを持った北海道十勝の酪農家たちによって、「よつ葉乳業株式会社」が誕生。その強い思いは今も引き継がれています。

# 松代 大本営 地下壕 巡り

松代大本営を知る

2012年11月31日



#### 2012年参加者の感想

- 見学前に資料を読み、「ああ、こんな大きな地下壕を造ったんだ」「今から行く所に天皇が避難するはずだったんだ」と、その地下壕がたどるはずだった歴史や概要を知ることができました。どんな思いで日本人がこの地下壕を造ったかと思いながら見学しました。
- 当時、道具も機械も今のようない時代、9カ月でよくここまでできたものだと言ったと驚き、働いた人たちの苦労は想像しただけで、みんなどうやって協力していたのか、と考えさせられました。

松代大本営地下壕をご存知でしょうか。太平洋戦争末期、日本の国家中枢機能移転※を目的に、現・長野市松代町の三つの山(象山・舞鶴山・皆神山)を中心に善光寺平一帯に地下坑道を掘り、分散して作られた地下軍事施設群のことです。敗戦が濃厚になった当時、軍部は本土決戦を想定し海岸から離れた場所への移転先としてこの地を選びました。

1944(昭和19)年11月11日、象山にてダイナマイトによる最初の発破が行われ工事が開始されました。発破で崩れた石くずは、トロロッコなどを利用して人海戦術で運び出しました。しかし、1945(昭和20)年8月15日の敗戦により、工事は進捗度約75%の段階で中止、坑道だけが現在も残されているのです。

この工事には、多くの日本人だけでなく、朝鮮人労働者も動員されました。(※皇居、政府の諸官庁の主要部、放送局、電話局など天皇制国家を支える中枢機関)

#### ～まとめ～

10年目を迎える「東都生協平和のつどい」、戦跡めぐりやヒロシマ・ナガサキへの平和代表団派遣など、東都生協ではさまざまな平和活動に積極的に取り組んでいます。設立40周年を迎えた今も、東都生協のいのちとくらしを守る基本理念に変わりがなく、安心して暮らせる平和な世界は、いつまでも組合員共通の願いです。

平和は一人ひとりの努力なくしては実現しません。憲法改正の動きや近隣諸国との摩擦など、不安が私たちを覆いつつある今、子どもたちに平和な未来を引き継いでいくために、日々のくらしの中で平和について語り合い、できることから始めていくことがますます大切になっています。

今年の平和のつどいは、全体を通じて手話通訳を行いました。手話の強みは心を伝える表現力。気持ちを伝えること、自由に表現してみることも、平和に向けた一歩ではないでしょうか。

ところであなたのイメージする「平和」は何色ですか? その色の世界が永く続きますように!



今月のおすすめ

# お家で簡単にできる、本格的なチーズフォンデュ。

「よつ葉北海道十勝100 チーズフォンデュ」は、セルローズ（結着防止剤）を使わず、北海道十勝産乳原料100%使用。風味豊かなチェダー、コク深いゴーダ、糸引きのよいモッツアレラの3種のチーズをブレンドし、いろいろな食材に合うよう仕上げました。マイルドでくせのないチーズフォンデュをお楽しみください。

アテンション・プリーズ!!

チーズフォンデュをしたくなるのはどんな日？  
食材は何がお好きですか？

p.13のバズルの答えに添えて  
お送りください♡

## チーズフォンデュお薦め具材

具材は全て一口大に切り、パン・ミニトマト以外は必ず下ゆでしてくださいね。

### フォンデュ「豆知識」

#### フォンデュって何？

フランス語で「溶かした」という意味のフォンデュ (fondue) が、そのまま料理の名前になりました。

#### フォンデュの種類

お好みの具を油で揚げるオイルフォンデュ、スープでさっとゆでるスープフォンデュがあります。こちらのメニューもぜひお試しを!

#### フォンデュ鍋がないときは?

大丈夫、土鍋で代用できます。鍋の材質によっては串で傷が付く場合があるので、土鍋がオススメです。

#### おしゃれな!? 罰ゲーム

本場スイスでは、フォンデュ鍋にパンを落としたり、女性は男性にキスをする、男性はワインを振る舞うという罰ゲームがあるんですって。



天然酵母パン研究会の食パン  
天然酵母と国産小麦にこだわり、余計な添加物は入っていません。

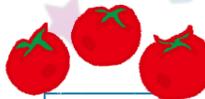
ブロッコリー



ウインナー



産直野菜・加工品の  
おいしさ倍増!



ミニトマト



かぼちゃ

#### 原料の鮮度、そしてえび本来のうま味

㈱トクスイコーポレーションの「天然むきえび」は、マレーシア・サンダカン沿岸で漁獲されたえびを使用。加工場では「水漬け」をせず、氷のみを使用して丁寧に手むきしています。トンネルフリーザーを使用して急速バラ凍結し、国内工場にて最終パック。水漬けしないから、「天然えび」ならではの風味・うま味がそのまま。また、食品添加物などの薬品処理も行っていないので、安心してご利用ください。



パーティー・テーブルも華やかに盛り上がります。

## チーズフォンデュ

### 【材料】

よつ葉北海道十勝100 チーズフォンデュ.....1箱  
白ワイン.....80ml  
にんにく.....1片

### 【作り方】

1. にんにくの切り口をフォンデュ鍋の内側にこすり付け、香りを付ける。
2. チーズに小麦粉をまぶしておく。
3. 1に白ワインを入れ煮立ったら弱火にし、2を入れ木べらでかき混ぜながら溶かす。
4. お好みの具材を絡めて召し上がれ!



#### ★お子さん向けに!

ワインを八千代牛乳に変えれば、お子さん向けの優しい味に仕上がります。



#### ★さらに本格的に!

仕上げにこしょう・ナツメグなどを加えると、本格的なおとなの味に仕上がります。

#### ★お好みでアレンジ! フォンデュ

チーズフォンデュに、レトルトのカレー・トマトソース・ホワイトソース・バジルペーストなどお好みのソースを加えて多国籍風に。しょうゆ・すりごまを加えて和風にも。

町田市在住Mさんお薦め、長いものチーズフォンデュもお試してください。作り方は、長いものをすり、解凍したえびと混ぜ、チーズを加え温めながら白ワイン・八千代牛乳を加えてのばして出来上がり。



もう1つおすすめ

スパークリング  
ワイン3種



ルミエール・ペティヤン・オランジェ

ワイナリー：山梨県 株式会社ルミエール  
甲州種使用。1本1本瓶内で発酵させ、そのまま1年熟成させた辛口スパークリングワイン。オランジェの特徴であるきれいなオレンジ色の、軽やかで、カジュアルなワインです(王道)。



p.11もご参照ください。  
12月4回企画予定

ジャンピエール・ブリュット

ワイナリー：オーストラリア最大級の家族経営ワイナリー、デ・ボルトル社  
ニューサウスウェールズ州のシャルドネ80%と、ピノ・ノワール20%使用。きりりとした酸味が特徴の辛口スパークリングワイン。新鮮なレモンやメロンのような香りがあります。スクリュエキヤップなので開栓が簡単で安全、再栓も可能です。



12月2回企画予定

酸化防止剤無添加  
スパークリング ナイアガラ(白)

ワイナリー：山形県 高畠ワイン株式会社  
山形県産の完熟ナイアガラ使用。酸化防止剤(亜硫酸)無添加。明るく洗練された上質な風味・香りを持つ、やや甘口のスパークリングワインです(コルク栓)。



12月3回企画予定

超簡単  
チーズフォンデュ  
(電子レンジ用)  
マリンフード(株)

専用容器にチーズを入れて、電子レンジで90秒温めるだけ。容器は使い捨てなので、後片付けも簡単! 手軽にチーズフォンデュが楽しめます。



# MOGMOG ニュース

2013年 11・12月号

## 「メーカーに聞こえ」アレルギー商品の秘密」 〜太田油脂株

アレルギー対応について学ぶ会は、7月11日、多摩消費生活センターに太田油脂株を招き、学習会を開催しました。

「エゴマ油(しそ油)」などを製造しています。アレルギー対応商品の開発は2006年11月に立ち上げ、2007年2月からMSシリーズの販売を開始しました。

同社では自社工場ではなく、約20社に商品の製造を依頼。規制が多いため、製造工場を探すには大変苦労したそうです。さら



に、自社工場ではないため製造から出荷まで細心の注意を払い、アレルギー検査も細かく実施し、少しでも分かりやすく

正確な情報に基づく表示を心掛けています。また、「アレルギーの子もだけではない、みんな一緒に食べられる商品作り」を目指しています。

- 【MSシリーズのコンセプト】
- ・香料・着色料・化学調味料を使わない。
- ・表示対象25品目(ごま・米・じゃがいも)を表示する。
- ・製造ロットごとにアレルギー検査をしている。
- ・製造環境の情報を開示している。
- 【東都生協で扱っている商品】
- 「カリカリスティック(さつまいも味・かぼちゃ味・ポテト味)」、「おかせんべい」
- 「サクッとコーンクッキー」
- 「こめせんべい」
- 「こめほんせん」



### 家庭でも焼けるおいしい天然酵母パン

井草イーストブロックは8月21日、井草地域区民センターで「親子でパンランチ」を開催。講師は自宅でパン教室を開く高橋恵美子さんです。今回は、1次発酵に半日掛かる天然酵母パンに挑戦！親子(総勢18人)は4つの班に分かれてパン生地を成形、2次発酵させて焼き上げました。出来上がったあんこパン、黒糖くるみパン、チーズ入りりんじんパン、ピタパンサンドに、みんな大満足。「天然酵母のパンは家ではなかなか作れないので企画してくれて良かった」という声に、主催者も「夏休みに親子で楽しめるパン作り、喜んでもらえてうれしい」と話していました。参加者は、「北海道産小麦粉パン用粉」「ホシノ天然酵母」「てんさい糖」塩・水だけで、おいしいパンが家庭で焼けることが分かり、感激していました。 ※この企画では講師が前日に1次発酵させた生地を使用。



### みんな、ひたち野農協のファンになりました!

8月24日、大泉東・下石神井・石神井台ブロック合同で茨城県・ひたち野農協のれんこん収穫体験に行ってきました。当日は天候に恵まれ、渋滞もなく、終始スムーズに行動できました。現地では、暑い中、皆さんから気持ちよく迎えられ、ひんやり気持ちのよい水の中でれんこんを収穫。「大きいの取れた!」とテンションも最高潮に。その後、れんこんのサラダや天ぷらをはじめ、新鮮な野菜の漬け物などおいしい手作り料理をいただきながら、昼食交流を行いました。「れんこんの収穫は、東都生協でなければ味わえない体験。楽しい中にも生産者の大変さがよく分かりました。料理もとてもおいしかったです」と、参加した33人には爽やかな笑顔が溢れていました。



### 夏の風物詩 高原露地トマトの里を訪ねて

第3地域委員会では、9月5日、長野県・久保産直会の露地トマトの里を訪ねた。出発時は雷雨でしたが、小諸では雨のようになり、上り、生産者の笑顔と爽やかな風に迎えられる。ハウス栽培と違って作柄は天道様次第。サンロードという品種は作るのが難しく、「今年の異常気象で数量も減り、しっかりと届けができた」という生産者とともに畑を見学。昼の交流会では産地のこちそうに歓声を上げ、野菜の花当てクイズで盛り上がり、楽しい時間はあっという間。参加者は、「こういう本物の商品をこれからも届けて」「このトマトがあるから暑い夏も元気で過ごせる。頑張ってください」とエールを送り、帰り際には「今日の出会いが一生の宝物。来年もこのおいしさを心待ちにしています。」



梨畑の視察で生育状況を確認

8月30日、福島県須賀川市にある「でんでん倶楽部」の視察訪問・交流を行いました。「でんでん倶楽部は(株)シエイラップのブランド名です。同社では「厳密な栽培ルー」のもと、稲作農地の除染作業など放射能対策に積極的に取り組んでいます。

この日は、産地・農産ガイドの説明を受けた後、梨ときゅうりの畑(ハウス)を視察。種類豊富な梨は2月まで収穫できること、3・11の影響が贈答品にも出ていること、霜の被害について聞き、厳しい状況の中でも努力を惜しまない姿勢に、梨農家としての自信を感じました。きゅうりのハウスでは作付けの説明



きゅうりのハウスでは作付けの説明

## でんでん倶楽部 視察訪問

ない25度乾燥や米の放射能検査体制などの説明のほか、伊藤俊彦社長からも放射能について話を聞きました。

今回の参加者は、全員、福島県の現状とでんでん倶楽部を知りたくて来た人たち。「福島は安全か自分で確認したかったが、確認できた」「安全性だけでなく、何か役に立つことがあればと思いついた。東都生協は検査をしているので安心して食べられることを人に伝えていきたい」「愛情をもって畑を育てていて感動した。乾燥野菜も素晴らしい」などの感想が寄せられました。



ドライ野菜の乾燥加工場を見学

### 知っておきたい! 用語解説

#### 「エゴマ油」

シソ科の植物・エゴマの種から抽出される油。ビタミン、たんぱく質など豊富な栄養素を含み、主成分はα-リノレン酸。摂取すると体内の余分な脂を分解して、脂肪を体に蓄積しにくくするという働きがあります。

### Pick up! ワインを「和飲」と呼び、日本のワインを支えるルミエール訪問!

8月26日、昭島東ブロックは、創業明治18年の老舗ワイナリー・(株)ルミエール(山梨県)を訪ねた。ワイン用ぶどう(デラウェア)はヨーロッパ式に垣根栽培されていて、その絞りたて果汁の甘さに驚かされました。樽が貯蔵されている地下セラー、石を積んで造られた石蔵も視察。この石蔵は国の登録有形文化財に指定され、現在

もここでは昔ながらの製法でワインが造られています。石蔵仕込みのワインには独特の風味があり、(株)ルミエールでしか味わえない老舗の味を楽しみました。日本のワインは和食によく合い、特に白ワインと寿司の相性は格別だそうです。皆さんも食卓に国産ワインを取り入れてみてはいかがでしょうか。





「ひとこえ生協」に寄せられた質問にお答えします！

**Q** 彩り弁当は冷凍庫でも場所を取らず、味付けもおいしく重宝しています。今後種類は増えますか。1食当たりのカロリーや企画頻度なども知りたいです。

**A** 冷凍「彩り弁当」は現在4種類ですが、11月と12月に新商品を2種類ずつ企画するなど、今後種類を増やしていく予定です。1食当たりのカロリーは、「鮭塩焼きと十穀ご飯の彩り弁当」は321kcal、「豆腐ハンバーグと栗ご飯の彩り弁当」は339kcal、「牛すき煮」は325kcal、「サバ焼き」は384kcalと彩り弁当は400kcal以下となっております。今後の企画については、企画ごとに注文番号横に次回企画を記載しますので参考にご覧ください。



**Q** 「豆腐なご」を、毎回自動で届く「登録商品」に「おまかせ」登録して頂きたいです。「おまかせ」の商品が商品案内の特価になる場合、「おまかせ」の価格はどうなりますか？

**A** 登録している方に不利益が生じないように以下のとおりです。

1. 商品案内の特価が「おまかせ」の価格より安い場合は、「おまかせ」の特価でお届けします。
2. 商品案内の特価が「おまかせ」の価格より高い場合は、「おまかせ」の特価でお届けします。

価格が安い場合は、「おまかせ」の価格でお届けします。

**Q** 一人暮らしなので、魚の1切/1匹規格や、肉も100g単位の商品があると助かります。高齢化社会では必要ではないでしょうか。

**A** 少量規格のご要望にお応えし、商品案内3ページ「旬を味わう」下段の「少人数家族用&使い切り規格」コーナーにて、肉(肉・ウィンナー)2品、水産(切身・塩干開き・漬魚)2品、農産1品を週替わりで案内しています。肉については、「八千代牛小間切(バラ凍結)150g」がその豚小間ちよつと薄切(バラ凍結)130g「南国元気鶏モモ1枚200g」を企画しています。製造コストと実際の供給価との調整が難しいため、まだまだ商品は少数ですが、ぜひお試しください。

**Q** 東都生協は放射能対策がきちんとしているので、広報をもっと工夫すべきだと思います。

**A** これまで配付物やインターネット上で検査結果をお知らせしていましたが、特定の商品の履歴が非常に見にくい状況でした。現在はホームページで商品名から検査結果の履歴を検索できます。今後も、広報をはじめ産地の取り組みなどの情報を分かりやすくタイムリーにお知らせできるように取り組んでいきます。

**Q** 東都がたまごが、最近見当たりません。ぜひ企画を増やしてほしいです。

**A** 旬果黒食品「東都たまご」20g x 6個入

は、夏場は利用が少ないため、企画サイクルを5週〜6週に伸ばして頂きました。秋以降、月1回のサイクルで定期的にご案内していきますので、ぜひご利用ください。

**Q** ジュース用に「有機小松菜」を注文していたのですが、新鮮なものが届かず残念に思っていました。7月4回は青々と新鮮で、本当に良かったです。今後も新鮮なものをお願いします。

**A** 「有機小松菜」ではご迷惑をお掛けしました。小松菜を含む葉茎菜類は、1日目に収穫・選別・調整(根切り、豆つ葉取り)・袋詰め・予冷※、2日目に産地集荷・選別・出荷(セットセンター入荷)・検品(班別セット)、3日目に届け、となっております。東都生協では、1週間前に注文を受けてお届け2日前に収穫を行っていますから、古い物をお届けすることはありませぬ。

ただ、今年の7月は降雨がなく干ばつ状況だったため、灌水の設備がない畑では乾燥した状況で小松菜が生育していました。産直の流通では、一般流通のように水に漬ける蘇生処置はしないので、多少しなびた印象になったかと思われるかもしれません。しかし、収穫後の日数も短く、予冷をかけて呼吸を抑えていますので、ご家庭で根の部分の水に漬けていただくと蘇生します。お試しください。また、お届け日から遡っての収穫は、一般では行わない雨の日でも行うため、葉が濡れた状態で届くこともご理解ください。



クイズ応募はがきで見つけた、コメント紹介

**食の未来づくり宣言!** 八千代ミルクジャムがお気に入りです!  
足立区 小野寺弘美

**食の未来づくり宣言!** 8月、トマト収穫援農のトマトがジュースになって送られてきました。参加して生産者の苦労が分かり、ジュースができることを知りました。  
板橋区 小松真由美

**食の未来づくり宣言!** 3歳と2歳、そしてこれから生まれる3人目の孫たちに安全・安心、そしておいしい素材の味を覚えてもらいたいです。  
国分寺市 菱山幸子

**食の未来づくり宣言!** 今夏の酷暑の中、供給の方の汗ビシヨリの背中を拝みつつ、重い牛乳やお米、夏定番の野菜たち、そして納豆などなど、おいしい物を運んでくださり、夏バテせずに済みました。感謝の一言です!  
西東京市 西堀美子

**食の未来づくり宣言!** 「食の安全お役立ち情報」は、毎回勉強になります。  
府中市 高梨洋子

**食の未来づくり宣言!** 日ごろから子どもたちに「食べた物が体を作るから、食は大切だ」と教えます。  
武蔵野市 中山愛子

**食の未来づくり宣言!** 野菜中心の食事。東都生協の野菜は皮をむかずに食べるべき! ごみも出ないし、食物繊維が豊富!!  
杉並区 石川有利子

スキスキメニュー 餃子・ザーサイ! 美味しい!

**スキスキメニュー** 餃子は定番で大好きです。ザーサイについては知りませんでした。今後機会があったら試します!  
府中市 加藤ティ子

**スキスキメニュー** 原材料の産地や作り方が分かりやすく掲載されていたので、参考になりました!  
葛飾区 佐藤日登美

**スキスキメニュー** 「東都肉餃子」と国産ザーサイは、安全・安心、なおかつおいしい、と実感!  
小平市 三浦洋子

**スキスキメニュー** ザーサイは中国産のイメージでした。でも東都生協は国産ザーサイ! 次回はぜひ注文します。国産原材料、バンザイ!  
練馬区 山田弥生

**スキスキメニュー** 餃子は「香港ギョウザ」と「東都肉餃子」が好き!  
中野区 佐々木栄

MOG MOG クロスワード

- 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
  - どんな日にチーズフォンデュをする?好きな具材は?
  - 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!

A~Eの順に並べてできる言葉は。ヒント:今年3回あります。熊手を買えば商売繁盛?

1	5			9	E
2	C			7	B
		6		D	
3				8	
4		A			

- タテのカギ
- 1 木を切ったり、まきを割ったりする。
  - 2 洗濯物を干したり、船を漕いだりできる。
  - 3 ○○○○型コンピューター。錠剤の意味も。
  - 4 思い出のひとつ。神社に置かれた○○犬。
  - 5 鶏肉のこと。臆病者の意味も。
- ヨコのカギ
- 1 聖地は秋葉原? アニメ○○○、アイドル○○○。
  - 2 ドアの取っ手のこと。
  - 3 1万円○○.○○束。表○○。
  - 4 イケメンのこと。
  - 5 敬うこと。○○を尽くす。起立、○○、着席!
  - 6 百人○○。十万馬○○.○○を付ける。

※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いません。

10月号の答えは、「ジョギング」だよ! 締め切りは11月27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

発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

正解者から抽選で10人の方に図書カードをプレゼント。

# 東都生協の助け合いの会 ほっとはんど

「ほっとはんど」は、困った時に組合員同士が対等な立場でくらしを助け合う会です。会員は3種類。希望の会員種別コードを、OCR注文書の特別企画品注文欄に記入してご登録ください。

●賛助会員登録  
商品(申込)番号 **365971** 数量 **1** を記入。  
★年会費は1000円です。会の仕組みをご理解の上、お申し込みください。

「今は仕事をしているが参加したい」という方は、ぜひ賛助会員に!

●援助する会員登録  
商品(申込)番号 **365955** 数量 **1** を記入。  
★保育、掃除、洗濯、炊事などの日常の家事援助など1回1~4時間の活動を行います。

●援助を受ける会員登録  
商品(申込)番号 **365963** 数量 **1** を記入。

問い合わせ【ほっとはんど事務局】  
電話 03-5374-4748

## 8月のわたしたち

2013年8月20日現在 ※[ ]内は前年比

組合員数	232,668人	[100.2%]
加入	7,954人	[91.5%]
脱退	7,554人	[96.4%]

総事業高 **13,452,432千円** [96.8%]

共同購入事業	12,873,597千円
店舗事業	79,783千円
弁当配食事業	47,686千円
生活文化事業	140,065千円
その他事業	311,301千円

出資金 **6,864,924千円** [99.1%]

一人あたりの出資金 **29,505円** [98.9%]

HELLO  
編集後記

子どもに安全・安心な食べ物を食べさせたいと9年前に東都生協の組合員になりました。

加入後は、子どもにいろいろな体験をさせようと、小さい時には親子で田植え体験に参加。泥だらけで稲を植え、田んぼの土の柔らかさをはだして感じ、鎌を使って稲刈りもしました。おいしいお米のおにぎりを食べて皆ニコニコ。また産地交流訪問では、新鮮な野菜(なす、きゅうり、ピーマン、とうもろこしなど)のもぎ取りやバーベキューを体験。畑の野菜を見て、子どもたちも大喜び。もぎたてでかじった生のとうもろこしはとて甘かったのを思い出します。楽しい企画がいっぱいの東都生協。

地域コーディネーターとなり、『MOGMOG』の編集委員にも参加。生産者の商品への思いを知る機会が増え商品の良さをあらためて知りました。これからも東都生協の良さをどんどん地域の皆さんにお伝えしていこうと思っています。

(K.S)

## MOGMOG コラム

# 福島の子どもたちと夏休みの思い出づくり

東都生協とコープCSネット(生活協同組合連合会コープ中国四国事業連合)は、7月30~31日、「夏休み・福島の子ども保養プロジェクト プラネタリウム見学とつくばの里山学校体験」を開催。福島県の小学4~6年生の男女児童52人が参加しました。

この企画は、福島第一原発事故の影響で今も屋外で遊べずにいる福島の子どもたちのために、夏休みの思い出づくりの一助になればと実施されたものです。

7月30日は、朝から「つくばエキスポセンター」(茨城県つくば市)で先端科学を「見て・触れて・楽しみ」、午後は世界最大級のプラネタリウムで星空の世界を体験。その後、筑波山のふもと・八郷地区にある「公営国民宿舎つくばね」(茨城県石岡市)で、キャンプファイヤーと花火を楽しみました。

翌日は、「朝日里山学校」で竹を使って自分だけのお箸作りを体験。次にJAやさとの田んぼで生きもの調査を行い、昼のバーベキューでは、自分で作ったお箸でJAやさとの食材を堪能しました。最後はとうもろこしの収穫体験。八郷地区の自然を満喫し、とうもろこしをお土産に、子どもたちはバスで家族の待つ福島へ帰ってまいりました。

2日間同行したのは、東都生協の組合員・役員、コープCSネット、YMCAせとうちのスタッフ。現地では、JAやさと、NPO法人アグリやさとの皆さんが惜しみない真心で支えてくださいました。

参加した保護者の方からは、「震災前はできたとうもろこし収穫体験も、今は難しい状況です。今回のツアーは大変ありがたく、心に残る思い出になりました」との声が寄せられました。



朝日里山学校でマイ箸作り

とうもろこしの収穫体験

JAやさとで田んぼの生き物調査

## 理事会報告(抜粋)

〈2013年度第5回定例理事会  
2013年8月22日より〉

### 【報告事項】

- 決算概況および各部業務報告
- 東京南部生協2013年7月度決算概況報告
- 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
- 常任理事会決議事項報告

## インフォメーション

# 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

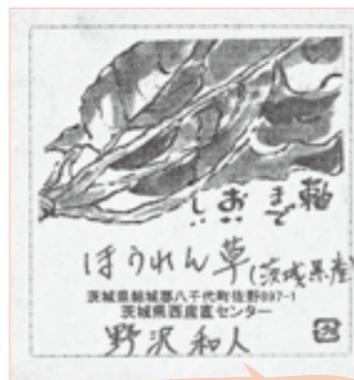
1人が5人に地域で「食の未来づくり運動」を伝え、その輪を広げよう

## 生産者応援! 誰にでもできることから!

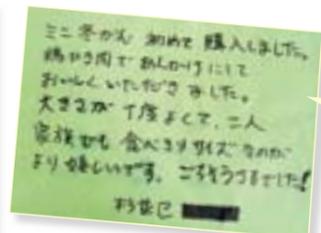
産直野菜や果物の袋に入っている「生産者カード」を知っていますか? 産地や生産者名、さらにはおいしく食べるためのレシピなど情報が満載。「生産者カード」は目の前の食べ物の向こう側にいる「作り手」について知ることができるのです。



カードは土づくりの方法と、生産者のメッセージをアピール。(農)大矢野有機農産物供給センター

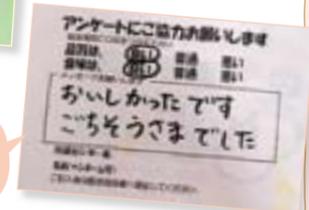


野沢和人さんは絵手紙のような趣で「スキデ」すね!(農)茨城県産直センター



青果物の袋からカードを取り出し、食べたら書きましょう。「いつもありがと!」でも良いです。

カードはアンケート付き。写真は、答えとメッセージが書かれた実物です。山形南陽ののん倶楽部



農業従事者の高齢化、減少する耕作面積。生産現場が危機に陥る中、私たちの食の安心を守るには、消費者と生産者が手を携えていくことが大切です。私たちにできること、それは産直商品の利用や、産地・メーカー交流訪問への参加。中でもカードを通して思いを伝えることは、最初の一步! メッセージを書いて注文書ケースに入れて返しましょう。

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?

## 食の安全お役立ち情報 おしえて! 新谷さん

気温が低い時季も、たまごは冷蔵庫で保管しましょう!



東都生協では、サルモネラ菌が10度以下では増殖しにくいことから、たまごを冷蔵で供給しています。たまごが届いたら冷蔵庫で保管してください。

【サルモネラ菌とは】

サルモネラ菌は腸内細菌科に属するグラム陰性の桿菌で、食中毒の原因菌の一つです。約2500種類以上の種類がありますが、食中毒を起こすのは一部の菌に限られています。中でも近年増えているのがサルモネラ・エンテリティディス(SE)を原因菌とする食中毒です。

サルモネラ菌を内部に含んでいるたまごをインエッグと呼びますが、このインエッグが発見される割合は鶏卵1万個につき2~3個という割合です。サルモネラ菌を含んだたまご1個の中の菌は、平均で2個、多いたまごで20個未満です。これでは食中毒は発生しません。

ただ、保存方法を誤るとサルモネラ菌は増殖します。37度が増殖にもっとも適した温度です。食品pHが中性~弱アルカリ性の場合、時間とともに増殖のスピードがアップし、20分間で倍になります。1時間で8倍、3時間で51.2倍、5時間で3万3千倍、10時間では約1億倍もの数に達します。サルモネラ菌が多く増殖したたまごを食した場合は、食中毒の危険があるので注意が必要で、【たまごの冷蔵庫での保管方法と賞味期限】

たまごは、パックのまま冷蔵庫(10度以下)で保管をしてください。気温の低い時季でも、室内温度が10度以下という安定した温度でたまごを保管するのは困難です。

賞味期限は、生で食べられる期限です。割れていたたり、ひびが入っている物は、賞味期限内でも加熱調理してください。賞味期限後でも、加熱調理すれば食べることができます。たまごの保管で大事なことは保管の日数だけではなく、保管の状態(温度)も重要だと覚えておきましょう。



〈安全・品質管理部 部長 新谷喜久夫〉

どうぞよろしく♡

# 紹介します! 第2回 私たちのとーと会、私たちのサークル

各地域のとーと会とサークルは、どんなテーマ どんなメンバー? 皆さんの活躍ぶりを紹介します。

## 癒やしの木 第3地域とーと会

～ヨガでリラックス。アロマで癒されましょう～  
ブロック委員会主催のアロマやヨガ教室で出会ったのがきっかけで集まった仲間です。

石井忍さん

アロマ5年、リフレ8年のキャリア。日々新しいことを探求中。癒しの木で一緒に楽しいことを探しましょう!

胡間 恵子さん

ヨガとアロマ、そしてXO仕事を愛しています。

ぎま 儀間 洋子さん

年のせいで元来のウツカリに拍車が…。ホームヨーガ師範、アロマセラピスト。

活動拠点は根津交流館(千代田線根津駅4分)、初心者向けヨガとアロマ教室を開催。アロマ教室では化粧水やトリートメントオイルを作っています。6月から活動開始したばかりで現在5～6人が参加。気楽な会ですので、遊びに来るつもりで気軽にご参加ください(ヨガは動きやすい服装で!)。

連絡先: 儀間 03-3823-8105  
tida@ae.auone-net.jp



## ひまわり会 第4地域とーと会

～メインはリンパ体操、でも…～  
仕事先で「ごきぶり体操」(毛管運動)の話で盛り上がり、仕事仲間とも仲良くなるきっかけになりました!

### 代表・枝 弘子さんのコメント

メンバーは田柄ブロックで活動している皆さん。東都生協の練馬センターで“月1回活動”を目標にしています。主にリンパ体操をしていますが、時には先生が脱線して関連のある体操や食べ物など、いろいろな話になり、勉強もでき楽しいです。

初め頃は帰宅すると体操を忘れてしまっていたのですが、3回目くらいから家でも思い出して自分で体操ができるようになりました。今後は体づくりをしながら、話題によく出る食べ物の試食を交えてもっと活動を広げながら、参加する皆さん全員と負担なく一緒に続けたいと考えています。



「とーと会」は組合員のみ3人以上で登録でき、組合員活動の基本方針である「くらし」「平和」「環境」「福祉」「食と農」や興味のある自由なテーマで活動します。「サークル」は組合員3人以上と非組合員もメンバーになることができ、自由なテーマ(趣味・スポーツを含む)で組合員同士や地域との交流を深め、特技や趣味を教え合います。お問い合わせは組織運営部まで。

「MOGMOG」機関誌 東都生協だより

第381号 11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>

今月の表紙

年末、暮れは、ちょうど新そばがおいしい時期。そばの風味、うま味を楽しむなら冷たいそばがおすすめですが、やはり季節柄、温かいそばもおいしいですね。お好きな天ぷらを添えたりと、皆さんはどんな年越しそばを食べますか? 今年も一年お疲れさま。よいお年を!

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](mailto:kumikatsu@tohto.coop)

東都生活協同組合

〒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)