

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

# MOGMOG

2014  
No.384

CO-OP  
東都生協がより

## 3&4

特集

## 命としての水

水は全ての源

今月の  
おすすめ

「春の豆」

目にも鮮やかなグリーンが、おいしいしるし。

おいしいを、日本の畑から。

産直の東都生協

# 特集



## 命としての水

水は全ての源

蛇口をひねるときれいな水が出てくる——これを当然のことのように日々過ごしてしまいがち。私たちの生活には常に、水が必要です。「飲む」「洗う」「流す」といった身近な水だけでなく、農業、工業、サービス業など、全ての産業にも水は欠かせません。特に災害時、水の確保がいかに重要になるか、ご存知の方も多はず。つまり、水は命を支えているのです。

でも、私たちが利用できる水は無尽蔵ではありません。限りある資源です。今月は、普段何気なく使っている「水」について、考えてみたいと思います。

### 「全ての人に良質な水を」

「2013年は国際水協力年」

貴重な水資源を各国が協力して管理する必要性が高まったため、国連は2013年を「国際水協力年」と決めました。国連事務総長の潘基文氏は、水を「世界で最も重要な有限資源」とし、「世界は脆弱で有限な資源の水を保護し、慎重な管理のために協力しなければならぬ」と述べています。

世界人口の半数以上の人々が、複数の国で共有する水資源に頼って生活していますが、276の国際河川の6割では共同の管理体制が未整備です。しかも人口増加とそれに伴う生産活動の発展などで、水需要は増加。一方、地球温暖化による気候変動、水質汚濁や水をめぐる紛争など、水不足は地球規模で深刻な状態です。地球上の誰もが良質な水を確保できるよう、国を越えた協力が求められています。

### 人口増加と「水ストレス」

世界の総人口は約70億人ですが、2050年には約91億人になると予測されています。これは水使用量の増加も意味し、現在の増加率では水需要が毎年約640億m増加することになります。農業・工業・エネルギー・環境などに要する水資源量の最低基準は年間1人当たり1,700m。これ以下だと「水ストレス下にある」とされ、1,000m以下は「水不足」、500m以下は「絶対的な水不足」状態を表すとされています。現在、43カ国の約7億人が、水ストレス下にあるといわれています。

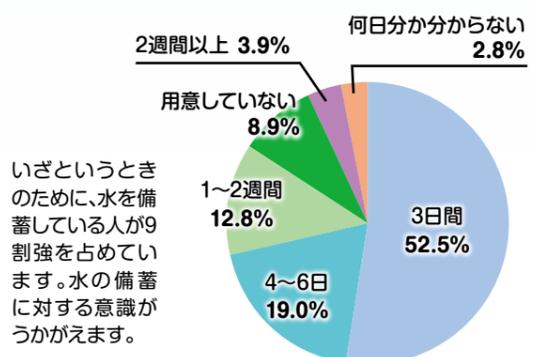
### 「雨がなくても水不足」の不思議

日本の年間降水量は約6,400億m<sup>3</sup>、水使用量は815億m<sup>3</sup>。一見、水資源は豊富のようですが、河川の水流量は変動が大きく、水の安定供給にはダムなどが必要です。特に、1970年ごろから少雨の年が増え、渇水が頻発、家庭での断水、農作物の成長不良なども発生しました。実は、現在運用のダムの大半は1956年～1975年の比較的降雨量の少ない年を基準にして建設されているため、各地では安定して水供給ができるか懸念されています。

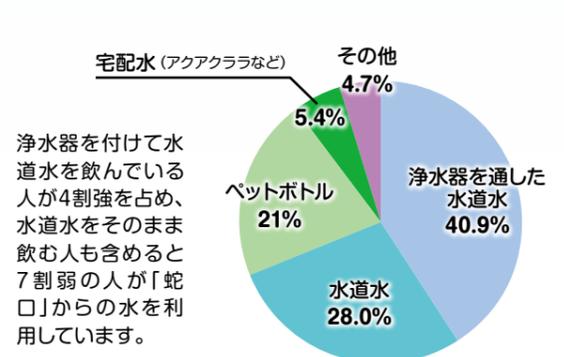


地球上の水、利用できるのは約0.01%  
水の惑星ともいわれている地球の「水」の約97.5%は海水などで、約2.5%が淡水です。私たちは淡水を利用していますが、大部分が氷河や極地の氷として存在し、大気中の水蒸気などの水は、地球上の水の約0.8%。このうちすぐに使える水は、地球上の水のわずか0.01%ほどしかありません。

#### 水は何日分用意していますか



#### 家庭で飲料としているのはどんな「水」ですか



#### 水環境を守るために実践していること

- 1位 風呂の残り湯を洗濯に利用
- 2位 洗濯に石けんを使用
- 3位 米のとぎ汁は庭にまく

ご協力ありがとうございました

**水アンケート**  
集計結果  
179人回収

『MOGMOG』編集委員会は、日常で利用する水の種類や災害時の備蓄について、ブロック委員、とーと会、サークルのメンバーを対象にアンケートを行いました(2013年12月の連絡会にて全9地域で実施)。

# 命綱としての水

水がいかに私たちの生活になくてはならないか、ちょっと詳しく見ていきましょう。  
「ある」ことが当然ではなく、「なかったらどうなるか」を考えます。

## いざというときの水は大丈夫？

災害に備え、各都道府県や自治体は防災備蓄をしています。東京都では3日分の水・食料・その他必要物質の備蓄を目標としています。

### 現在の、東京都の備蓄状況

給水拠点202カ所整備(都民約1,200万人に1人1日3ℓの給水)として、約3週間分以上の水量に相当)

区市町村で、浄水装置3,378個備蓄(2011年4月1日現在)

白鬚東防災拠点(機能:貯水槽 約2,700㎡、都備蓄倉庫も併設) 食料・水・生活必需品などの確保

都と区市町村を合わせて、おおむね2日分の食料を確保。3日目からは、調達物資(炊き出しなど)での対応を想定

被災乳幼児(2歳未満)用の調整粉乳などを都と区市町村を合わせて、おおむね7日分確保

都と区市町村は避難者用に、クラッカー、アルファ化米、乾パン、調製粉乳などの食料、毛布、肌着、敷物、ローソクなどの生活必需品を備蓄するとともに、米穀、副食品、加工食品、生鮮食料品、生活必需品などの物資調達について、あらかじめ業界団体、東京都生活協同組合連合会などに協力を依頼しています。

### 知っていますか? 「東京都帰宅困難者対策条例」

従業員などの一斉帰宅は、救助・救急・消火・緊急輸送活動の妨げとなり、帰宅困難者自身が火災や落下物による危険にさらされます。このため東京都は、企業や組織に対し、発生後3日間は従業員などが施設内待機できるように、3日分の水(1日3ℓ、計9ℓ)や食料などの備蓄を努力義務とする「帰宅困難者対策条例」を2013年4月に施行しました。

●上記の東京都の備蓄状況では、飲料水供給は「給水」で行いますが、いざというときに、家庭での水の備蓄が必要です。清潔なふたのある容器に蛇口から直接水を入れ、日陰で3日、冷蔵庫で10日ほど保存できます。

## 東都生協で扱う水

たくさんの取扱商品から3点、おすすめします。

### SSK レスキューウォーター



非常災害用飲料水です。容器のアルミ缶は圧力に強く、保存性に優れています。水筒代わりにもなります。本体には、災害用伝言ダイヤル《171》の使い方が記載されています。

●内容量:480ml ●採水地:静岡県焼津市 ●賞味期間:製造日より5年

### 富士山麓 峠の湧水



富士山に降った雨や雪が長い年月をかけて濾過され、湧き出た水を外気に触れないように現地でもボトリング。おいしさを保つために加熱処理をせず、オゾン殺菌後に常温で充填。

●内容量:2ℓ ●採水地:富士・御坂山系「三ツ峠」 ●硬度:36mg/ℓ ●賞味期間:730日

### 日田天領水



阿蘇山をはじめ千m級の山々に囲まれた日田盆地で採水され、滅菌処理をしなくてもミネラルウォーターの基準をクリア。長期間無菌状態を保つバグゲインボックスは、使用後に折りたたみ資源回収も簡単です。

●内容量:20ℓ ●採水地:大分県日田市中ノ島 ●硬度:32mg/ℓ ●賞味期間:365日

硬度(水に含まれるカルシウム・マグネシウムなどの濃度)割合(単位はmg/ℓ:世界保健機構(WHO)の基準)

軟水0~60、中程度の軟水60~120未満、硬水120~180未満、高度な硬水 180以上

# 生活水としての水

毎日の生活の中に必要な水。その生活用水の約9割が河川や湖沼の水です。水を使うことは、水の循環に関わること。水源を守り、おいしく大事に使いましょう。

## 水道水をおいしく飲む

### さらにおいしく飲む工夫

#### 《冷蔵庫や水で冷やす》

水がおいしく感じる温度は10度~15度、冷蔵庫で一晩冷やせばカルキ臭も和らぎます。水を入れるだけでも常温よりもおいしく感じます。

#### 《レモン汁を数滴入れる》

果汁に含まれるビタミンCが塩素を中和し、カルキ臭が和らぎます。

#### 《沸騰させる》

沸騰したらやかんのふたを取り、そのまま5分ほど沸騰させると塩素を取り除くことができ、カルキ臭がなくなります。なお、塩素がなくなった水は雑菌が繁殖しやすくなるので、早く飲み切りましょう。

### おいしくなった東京の水道水

東京の水道水は通常の浄水処理に加えてオゾン処理と生物活性炭吸着処理を組み込んだ「高度浄水処理」。通常処理よりも1㎡当たり10円~15円費用が掛かりますが、カビ臭・カルキ臭のもとになる物質は100%、陰イオンや界面活性剤(主に合成洗剤)は80%、塩素処理で生成されることがあるトリハロメタン量も60%減らすことができます。

東京都水道局が2012年に行った「東京の水道水とミネラルウォーターの飲み比べでは、参加者14,000人のうち45%の人が水道水がおいしい」と評価したとされます。

## 家庭内から環境汚染の元は出さない! ~流す前にまずは汚れを拭き取ろう~

汚れの元	魚が住める水質に戻すために必要な水 (1杯300リットルの浴槽満杯で計算。)
しょうゆ 大さじ1杯	1.5 杯
みそ汁 お椀1杯	4.7 杯
牛乳 コップ1杯	11 杯
天ぷら油 20ml	20 杯

「ユニセフ」は「世界人口の約11億人が安全な水を利用できていない」と2010年、世界保健機構(WHO)と共同で報告をしています。水道水が比較的安価で直接飲めるのは日本を含めごくわずかな国々です(国土交通省、2004年調べ)。今、日本の水道の普及率は97%超。ちなみに東京都の水源は、約8割が利根川と荒川の約2割が多摩川の水です。今こそ安全な水道水ですが、1960年ごろから工場・家庭排水による水質汚濁が深刻な社会問題になりました。国や自治体は河川環境の改善に取り組み、その結果河川が浄化され、さらには高度浄水処理の導入や140項目以上の厳しい水質検査によって安全な水供給が可能になりました。一方で、近年、ミネラルウォーターや家庭用浄水器の普及が進み、安全でおいしい水を求める傾向にあります。

## 水を上手に使って生活する

家庭の中で水使用量が多いのは、トイレ(約28%)、風呂(約24%)、炊事(約23%)、洗濯(約16%)と大半が洗浄用で、1人1日当たり約240ℓ/日。水の利用量と上手な節水についてイラストで確認してみましょう。

**お風呂**  
浴槽により容量が異なりますが…  
一般的な使用量: 約200ℓ  
CO<sub>2</sub>排出量: 約40g

**洗濯節水**  
風呂(200ℓ)を毎日入れると年間約73,000ℓ。洗濯や掃除などに活用!  
1回の使用量: 約13ℓ  
CO<sub>2</sub>排出量: 約2.6g

**トイレ**  
従来のトイレを使用したとして…  
1回の使用量: 約13ℓ  
CO<sub>2</sub>排出量: 約2.6g

**最近**は節水型トイレも登場し、1回の水使用量が5ℓ前後というタイプも!

**シャワー**  
3分間流しっぱなしの場合  
使用量: 約36ℓ  
CO<sub>2</sub>排出量: 約7.2g

**歯磨き**はコップにお水、約5リットルの節水  
コップにくんで磨くと、約0.6リットル程度の水で済み、約5リットル節水になります。蛇口から水が出ることを当然と思わず、節水を!

**手洗い・歯みがき**  
1分間流しっぱなしの場合  
使用量: 約12ℓ  
CO<sub>2</sub>排出量: 約2.4g

**食器洗い**  
5分間流しっぱなしの場合  
使用量: 約60ℓ  
CO<sub>2</sub>排出量: 約12g

**食器洗い節水**  
ため洗いは約1/5で程度の水で洗えます。食器の汚れをボロ布で拭き取って洗うと、節水になります。



今月のおすすめ

### 春の豆

ゆでてそのまま、卵とじや混ぜご飯に…  
いろいろアレンジできる春のお豆の季節です。

# 目にも鮮やかなグリーンが、 おいしいいし。



きぬさやの花と豆。開花と結実が同時に見られます！

スナップエンドウは、豆(グリーンピース)が成長してもさやが硬くならずさやごと食べられるように改良された品種。1970年代にアメリカから導入されました。甘味があり、パリッとした食感がスナックを食べるイメージにも近いことから、「スナックエンドウ」と呼ばれることもあります。さやが硬く、豆の部分しか食べられないのがグリーンピースです。

### スナップエンドウと グリーンピースの違い

スナップエンドウは、豆(グリーンピース)が成長してもさやが硬くならずさやごと食べられるように改良された品種。1970年代にアメリカから導入されました。甘味があり、パリッとした食感がスナックを食べるイメージにも近いことから、「スナックエンドウ」と呼ばれることもあります。さやが硬く、豆の部分しか食べられないのがグリーンピースです。

「えんどう豆」の産地別一  
東都生協は安定供給のために産直産地リレーを行い、えんどう豆も通年供給しています。  
《スナップエンドウ》  
鹿児島1〜4月↓静岡2〜4月↓  
千葉茨城5〜6月↓青森7月↓  
北海道7〜9月↓鹿児島11〜12月

《きぬさや》  
鹿児島1〜3月↓茨城5月↓  
北海道7〜9月

### えんどう豆の基礎知識

越冬野菜の代表格、えんどう豆。秋に種をまき、年を越して春から夏にかけて収穫します。寒さにも強く、適切な大きさに育てれば氷点下でも枯れません。また、成長段階によって、豆が目立たないうちにさやを若採りする「さやえんどう(きぬさや)」、丸々と太った豆を食べるグリーンピース(実えんどう)、柔らかいさやと豆の両方を味わえるスナップエンドウと、呼び分けられています。  
さやえんどうにはカロテンやビタミンC、ビタミンB群の他、食物繊維も豊富です。また、グリーンピースは、さやえんどうよりもタンパク質や糖質、脂質の割合が増えると言われています。

# バーチャルウォーターってなあに?!

## ～世界の水循環の話～ 学習会開催報告

「バーチャルウォーター」という言葉を聞いたことはありますか？これは輸入国が、もしその輸入した食料などを自国で生産するとしたら、どれぐらいの水が必要かを推定した「仮想水」のこと。東都生協は12月14日、日本のバーチャルウォーター研究の第一人者、東京大学生産技術研究所の沖大幹教授を講師に招き、世界の水循環について学習しました。

日本は食料自給率40%と、食料の大半を海外に依存しています。これは食料に形を変えた水を輸入しているのと同じこと。例えば、1kgのとうもろこしを生産するには1,900ℓの水を要し、とうもろこしで育てた牛肉1kgを生産するには、約2万ℓの水が必要になります。

このように、日本が輸入する仮想水は年間約640億m<sup>3</sup>にもなります。日本国内での農業用水の使用量は570億m<sup>3</sup>ですから、食料生産にかかる水資源の半分以上を海外に依存していることになります。海外で起きている水不足や水質汚濁が、日本の食に直結する問題であることを、驚きながらもしっかりと理解できました。

ただ注意が必要なのは、この仮想水に対して、輸出国で実際に使用された「現実投入水量」は異なるということ。単位面積当たりの収量は、国や技術によってさまざまだからです。例えば、1tの大豆を作るのに日本国内では2500m<sup>3</sup>の水が必要ですが、アメリカでは1,700m<sup>3</sup>で済みます。少ない水でより多くの食料を生産できる国から輸入した方が、地球規模では水資源の節約につながるという考え方も成り立ちます。

しかし、日本が多くの仮想水を輸入するアメリカやオーストラリア、中国では水不足が懸念されています。もし食料生産が滞れば、大量の農畜産物を輸入に依存する日本はたちまち大きな影響を受けます。また農業には、食料生産だけでなく、国土や環境の保全、水資源の涵養や地域コミュニティの維持など、国民の暮らしに欠かせない多面的機能があります。

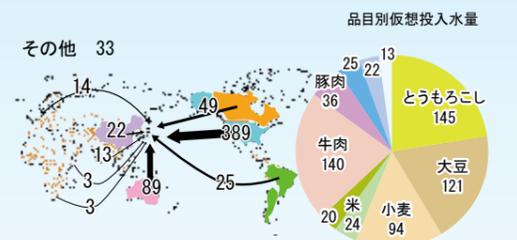
水は運んだり貯めたりすることが難しく、またある所と無い所の差が大きい資源。その水をどのように使い、守っていくかが、地球規模で問われています。食料自給力を高めていく私たちの食の未来づくり運動の意義を、広い視野から考える機会となりました。

### 沖 大幹氏 プロフィール



東京大学生産技術研究所教授。水文学、特に気候変動とグローバルな水環境、バーチャルウォーター貿易を考慮した世界の水資源評価などが専門。気候変動に関する政府間パネル(IPCC)第5次評価報告書統括執筆責任者、国土審議会委員ほかを務める。第16回生態学琵琶湖賞、第18回日経地球環境技術賞、第4回日本学士院学術奨励賞、日本学術振興会賞など表彰多数。著書「水危機ほんとうの話」(新潮社)

### 日本のバーチャルウォーター総輸入量(億m<sup>3</sup>/年)



総輸入量: 640億m<sup>3</sup>/年 | 日本国内の年間灌漑用水使用量: 570億m<sup>3</sup>/年  
(日本の単位収量、2000年度に対する食料需給表の統計値より)  
東京大学生産技術研究所の沖 大幹教授等のグループが試算した結果による



今回のテーマは「水」。いかに命と関わりがあるかを追いかけてみました。

世界では不衛生な水と衛生施設の不備により、年間約180万人の子供もたちが下痢のために死亡し、水関連の病気で毎年のべ4億4,300万日の子どもの授業日が失われ、何百万人も女性が水くみに毎日数時間をかけているといわれます。また食料生産に不可欠な農業用水でも、乾燥地域での塩類集積や地下水の枯渇、国際河川(国境をまたがる河川)での紛争などの問題が発生しています。

日本は水と衛生の分野で世界最大の援助国として、政府開発援助(ODA)を通じて発展途上国への安全な水の供給と衛生施設の整備など、包括的な支援を行っています。日本では安全な水が水道の蛇口から得られますが、それを当たり前とは思わずに、私たち一人ひとりが大切に水を使わなければなりません。

もう一つの視点は、食物を作るためには大量の水が必要だということ。世界全体の食料援助量は約400万トンなのに対し、日本でまだ食べられるのに捨てられている「食品ロス」は年間約500~800万トン。世界中から食料を買い集める一方で、食物とその命を育む水をこんなにも無駄にしているのです。

「水の無駄使いを見直す」「排水にも気を配る」「食品ロスを無くす」など、自分ができることをひとつずつ、コツコツ気長に続けていきましょう。

(※特集は、国際連合広報センター、東京都水道局、国土交通省、環境省、農林水産省、外務省のホームページを参考にしています)

# 「春の豆」には春の香りと栄養がいっぱい!!

緑の豆は、新鮮なうちに火を通すと匂いが気にならなくなるのだとか。好物の人もそうでない人も、匂いの味をおいしく召し上がれ!

アテンション・プリーズ!!

春のお豆では何がお好き?  
ご自慢のレシピなどはありますか?

p.13のバズルの答えに添えて  
お送りください♡

生産者 西方ミサ子 さん



産地より



豆類は収穫のピークには「猫の手も借りなくなる」ほど忙しく、すぐ過熟果になるため、日に何度も畑を見回るママと根気が必要とされます。シーズンは1日も休めない日が続くことから、豆類を作付けする若い生産者がなかなか増えないのが悩みです。



ひと工夫で  
変わるかも…。

おすすめ情報

豆を敬遠する理由として「匂いがあるから」という方も多いのではありませんか? 特にグリーンピースの匂いが苦手、という話はよく耳にします。特有の匂いは「リポキシゲナーゼ」「ヘキサナール」という2つの物質によるもの。リポキシゲナーゼは脂質酸化酵素を持っていて、脂質と反応した時にヘキサナールという青草臭の元を作り出します。対策としては、購入したら早めに熱を加えてリポキシゲナーゼを活性化させなくすること。長くゆでればヘキサナールも減少します。豆ご飯の場合、ゆでた豆を炊き上がり後に混ぜれば、匂いも気になりません。



ジャンボいんげん

幅2cm×長さ20cmぐらいのジャンボサイズ! 緑色が鮮やかで、皮が薄く、まっすぐなものを選びましょう。

そら豆

たんぱく質、ビタミンB群の他、カリウム、鉄などのミネラルが多いのが特徴。さやの色が濃く、ふっくらしたものが新鮮です。

スナップえんどう

たんぱく質、でんぷんが主成分。βカロチンとビタミンCも豊富です。ふっくらとさやに張りのある、緑色が均一なものを選んで!

きぬさや

カロチンやビタミン類(特にビタミンC)を豊富に含む緑黄色野菜。がくがピンとしてつややかな薄さやと小さめの豆のものが美味です。

いんげん

ビタミン類、カルシウム、食物繊維が豊富。アミノ酸も含み、独特のうまみがあります。折ってポキッと良い音があるのは新鮮な証!

## いんげん豆のポタージュ

【材料(4人分)】

いんげん豆*	160g	コンソメ	1個
じゃがいも	小1個(160g)	牛乳	300ml
玉ねぎ	小1個(160g)	塩・こしょう	少々
バター	大さじ2	生クリーム	お好みで
水	200ml		

【作り方】

1. 玉ねぎは薄切り、じゃがいもは小口切り、いんげん豆は4cmぐらいに切る。
2. フライパンにバターを熱して焦がさないように玉ねぎを炒め、しんなりしたら、ジャガイモ、いんげん豆を加え炒める。
3. 2に水とコンソメを加え、やわらかくなるまで煮る。
4. 3をミキサーで滑らかになるまで混ぜ、ざるで裏ごしをする。
5. 4に牛乳を加えて火にかけ(沸騰させないよう注意)、塩・こしょうで味を調えて出来上がり。
6. 皿に注ぎ、お好みで生クリームを飾るとおしゃれです!

\*グリーンピースでもおいしくできますよ!

お豆が苦手な人にこそおすすめ!



## 春の豆の産地をご存じですか?

JA南さつま坊津

ホクホクして甘みがあり、風味たっぷりのそら豆(かごしまブランド)が自慢。その他、かぼちゃ・さつまいも「知覧紅」・きんかん「春姫」・たんかんなどのかごしまブランドの登録商品もそろっています。

JAいぶすき

鹿児島県内有数の農業主要産地で、特にそら豆・ピーマンは全国でもトップクラスの生産量。12月~4月は、全国で売られるそら豆の大半を鹿児島県産が占め、指宿地区のそら豆は「かごしまブランド」産地指定を受けた高品質なものです。その他、東都生協ではグリーンピース(かごしまブランド)・かぼちゃ・さつまいもなども取り扱っています。

JA鹿児島きもつき

ブリッと皮の張ったおいしいいんげん、色鮮やかなきぬさや、肉質が柔らかく甘みが強いのスナップえんどうやジャンボいんげんなど春の豆には自信があります。その他、東都生協では、にがうり・ブロッコリー・にんじん・ごぼう・じゃがいも・ピーマンなども取り扱っています。

もう1つ  
おすすめ

「匂いの彩り弁当」

CDケースよりひと回り大きいぐらいの、小ぶりな冷凍のお弁当です。場所を取らないので冷凍庫の中に常備しておくのに便利です。凍ったまま外装に空気穴を開け、電子レンジで温めれば、すぐに食べられる手軽さもうれしい!

照焼チキんと十穀ご飯の彩り弁当

200g 399円(本体380円)



国産鶏モモ肉の「照焼チキン」に「国産キャベツの酢漬け」「厚焼き玉子」「にんじん煮」「十穀ご飯」を合わせました。

焼売と枝豆ご飯の彩り弁当

200g 399円(本体380円)



「焼売」に「厚焼き玉子」「にんじん煮」「ブロッコリー」、国産米・国産枝豆を使った「枝豆ご飯」を合わせました。

若鶏唐揚げと香草ご飯の彩り弁当

200g 399円(本体380円)



国産若鶏モモ肉を使った「唐揚げ」に「赤ピーマンのマリネ」「国産キャベツ」、国産米にパセリをふった「香草ご飯」を合わせました。

製造は石川県の楠ポーラスター。太巻などの冷凍寿司でおなじみのメーカーです。ご紹介した3種と同じ重量・価格で他に6種類のお弁当があります。どのお弁当も400kcal以下、例えば「焼売と枝豆ご飯」の彩り弁当は357kcalです。高齢の方のお食事や、習い事で忙しいお子さんの軽食、受験生の夜食にぴったり。ぜひお試しください。

春のそら豆は高品質の「かごしま」

グリーンピース

生のグリーンピースには、食物繊維が100g中約8gも含まれるほか、ビタミン類や亜鉛などのミネラルも豊富です。ちなみに缶詰のグリーンピースの方が手軽で便利と考えがちですが、水溶性ビタミンなどは缶詰にはほとんど残っていません。保存する場合は、届いたらすぐに塩ゆでして冷凍するのがおすすめです。

豆のさやの4つの役割

そら豆のさやには可食部分を保護・新鮮さを保つ働きがありますが、皮をむくのが意外に面倒だったり、むいてみたら思ったより豆が小さくてがっかりする場面もありますね。東都生協のむきそら豆は、取れたての新鮮さをそのままパック。粒もそろっていて、もちろんさやの処分にも困りません。

いんげんの筋がなくなった?

現在のいんげんにはほとんど筋がありません。正確に言えば筋はあるけれど、品種改良が進んで細く柔らかくなり、気にならなくなったのです。昔の筋のように、固くて食感を悪くすることがないので、そのまま取らずに調理できます。



# MOGMOG ニュース

2014年 3・4月号

## 目指せ10万本運動 八千代牛乳を飲もう！ 八千代牛乳「ちよこっ」とミニ学習会開催

昨年東都生協は設立40周年。設立の発端となった八千代牛乳の良さを地域で広めるため、第8地域は8月に、「八千代牛乳を味わおう！（ちよこっ）と学習＆試食会」を開催。八千代牛乳の学習・試飲、ミニクイズなどを行いました。当日のミニクイズを2問ご紹介します。

**問1** 東都生協の前身は「天然牛乳を飲む会」である。

**問2** 2013年度も「八千代牛乳10万本運動」を展開したが、2012年度の1週間の平均利用本数は7万本だった。

問1の正解は、「天然牛乳を安く飲む会」。牛の飼料のBHC汚染などが問題となった1967年、安全・安心な牛乳を求める世田谷区の母親たちと八千代牛乳が出会ったのが始まりです。名称の「安く」は、より良い物を適正な価格で供給するという東都生協の理念につながりました。



**問2**は〇。全国的に牛乳消費は減少の一途。東都生協でも同様で、平均70、787本。もっと利用して応援を！とクイズを通じて呼び掛けました。

クイズの後は八千代牛乳の産地・千葉北部酪農協の乳製品の試飲と試食。八千代牛乳になじみのある組合員も、飲み比べて味の違いを再確認しました。ノンホモびん牛乳には、「やっぱりびんはおいしい。後味が違う」などの感想も。八千代牛乳10万本運動への理解も深まり、地域の人にPRするきっかけになりました。

今年度は、隔年で取り組む「心をつなぐMOMOTALOキャンペーン」も実施。10月1月には千葉北部酪農協に贈る白タオルとメッセージが集まりました。組合員も参加する贈呈の様子は、次号でご報告します。



## 100万人のキャンドルナイト～歌とピアノに感動のひととき

東都生協は2003年から、夏至と冬至の午後8時～10時の2時間、照明を消しロウソクを灯して過ごす「スローライフ運動」100万人のキャンドルナイトに取り組みしています。この運動は、2001年にアメリカが発案した「1カ月に1基ずつ原子力発電を建設する」という政策に反対し、カナダで「自主停電運動」が行われたことをきっかけに誕生したもので、今では世界中で「キャンドルナイト」の催しが行われています。

第5地域委員会は、昨年12月8日、荻窪のギャラリー「遊美」で組合員歴28年の松林良晴さん・潤子さんご夫妻のテノールとピアノ演奏によるクリスマス・ピースファミリーコンサートを開催しました。

ベトナム戦争をテーマにした歌に涙ぐむ人、イタリア歌曲にうっとりする人、ショパンの曲では生い立ちなど曲の背景に思いを寄せる人



。音楽&トークともに充実したすてきなプログラムでした。また、参加者にはキャンドルをプレゼント、「冬至には照明を消して、ロウソクを灯し、家族や知人と語り合おう」と呼び掛けました。

この日は、子どもから高齢者まで参加者の年齢層も幅広かったです。が、みんな「素晴らしいの一言です。若い頃を思い出し、また歌いたくなりました」温かみのある雰囲気でもっともっと歌を聴いていたかったです。大満足の様子でした。

平和や自然、家族や友達の大切さをあらためて考え、家族で地球温暖化やエネルギーについて話すきっかけとなるように、「冬至にはロウソクを灯して、今日のことを少しでも話題にもらえたらうれしいね」と、主催者にとっても感慨深いひとときになりました。

## 自分でこねたみそのお味は格別！

12月14日、板橋南ブロックは、松亀味噌から講師を招き「みそ作り講座」を開催。大人気の講習会には抽選を突破した参加者が集い、作り慣れた人も初挑戦の人も、床に敷いたブルーシートの上で輪になり手足を使っての作業で大わらわとなりました。

ビニール袋の中で米麹と食塩を混ぜ、つぶした蒸した大豆を加えてこね上げ軽く丸め、容器に隙間なく詰めていきます。作業の間はみそ作りの話などで和気あいあい、開始から1時間も過ぎたころには完成しました。容器を入れる手助け袋持参の参加者もあり、「自分でこねたみその味は格別」とにっこり。参加者みんなが大満足の講習会でした。



## 「生産物出荷までのためめ 努力と苦労を知りました」

昨年11月11日、茨城県石岡市にある「JAひたち野」の視察訪問・交流を行いました。まず、原木しいたけの生産者・円城寺さんを訪問。原発事故発生以来、県の出荷自粛を地域に指定されたため、露地栽培ではなくハウス栽培への切り替えを余儀なくされています。現在、新しいほど木で菌を育成中で、3カ月後の検出検査が通れば東都生協への供給が再開される見通しになったことを確認しました。

次に玉里菅農センターを訪ね、生産者との懇談・意見交換後、れんこん畑へ。7人の生産者が100ヘクタールの畑を管理しています。東都生協の有機栽培のために、特別にコンクリートで囲った畑では、養分



新しいほど木には、しいたけが発生していました。地域に指定されたため、露地栽培ではなくハウス栽培への切り替えを余儀なくされています。現在、新しいほど木で菌を育成中で、3カ月後の検出検査が通れば東都生協への供給が再開される見通しになったことを確認しました。

をより多く蓄えておくため枯れ葉を残したり、セシウムの吸着を抑制するためのゼオライト、ケイ酸カリを肥料に使っています。また手作業で除草するなど、手間を惜しまない作業が行われていました。

参加者からは「3・11の後の放射能汚染が心配だったが、生産者の話を聞き、現場で努力していることが分かった。しいたけ栽培に少し明るい未来が見えて良かった」「生産者・東都生協職員の苦労があってこそ、安全・安心なこだわり商品ができていくことが確認できた」という感想が聞かれました。中でも「感謝して食べたい」という声は、産地の苦労を知った参加者全員の思いでもありました。

### 知っておきたい！用語解説

**ゼオライト**  
結晶構造の中に多くの空隙を持つ鉱物で、高い吸着効果があります。その吸着効果は水素、窒素、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、カリウム、バリウム、アンモニア、アルコール、硫化水素と幅広く、放射性セシウム除去にも高い効果が認められています。



JAひたち野の視察訪問の様子。コンクリートで囲ったれんこん畑。

## Pick up! 第1回総代会議が開催されました

昨年12月6日～10日、都内10会場場で第1回総代会議を開催、総代274人が出席しました。総代は組合員の代表として1年間活動します。今回は、2013年度活動・事業の中間報告、経営改革計画などの説明を受けた後、小グループに分かれ「利用額アップに向けて自分たちができること」を発表し合いました。「自分が食べておいしいものを勧める」「子どもたちを東都生協の味で育てる」「おみやげに東都生協商品を！」など提案はさまざま。東都生協へは「供給スタイルを時代に合ったものに！」「高齢者向けサービスを充実・PRして」などの意見も出されました。総代会までの流れや参画することの大切さを実感できる、有意義な議論の場となりました。





「ひとこえ生協」に寄せられた質問にお答えします！

**Q** 昨年11月1回の「北海道みそバター鍋がおいしい野菜セット」には、北海道産野菜はほんじんしか入っていませんでした。商品名を見て、全部北海道産かと思っていました。産地は分かりやすく表示してほしいです。

**A** 表記の分かりやすさからご迷惑をおかけし、申し訳ありません。この野菜セットは、同週に取り扱った「北海道みそバター鍋セット410g 840円(税込)」(北海道産原料使用の冷凍食品をおいしく食べていただくために企画しましたが、全ての野菜が北海道産と思える表記になってしまいました。今後は誤解が生じないように、分かりやすく表記に改めていきます。

**Q** 11月1回の「東都食塩無添加トマトジュース30P」の箱には、東都生協の名前がありませんでした。箱を開けて缶を見ないと、東都生協の商品かどうかわかりませんでした。賞味期限も見たいです。

**A** ご指摘の「食塩無添加トマトジュース」(外箱には製造年月日の印字のみで賞味期限の表示がなく、分かりにくくなっています。また、この商品が複数生協の共同開発商品だったという過去の経過から、「東都生協」の記載のないまま現在に至っています。東都生協プライベートブランド商品については「わたしのこだわり」ブランドへの統一に向けて順次変更中です。年1回の製造となるシーズンバック商品「食塩無添加トマトジュース」も2014年9月以降に切り替えを予定し、外箱には「東都生協」と記載しますので、しばらくお待ちください。また、賞味期限表記についても包装材料変更とともに改善のよう検討していきます。

**Q** 12月1回・2回に届いた「キャベツ1玉」に黒い斑点が付いていました。

**A** 「キャベツ」の品質不良でご迷惑をお掛けし、申し訳ありません。黒色の斑点発生は、作物の生育に欠かせない微量要素不足による作物の生理障害と思われる。また、土壌中の微量要素不足は、窒素分の多い鶏ふんを肥料として使用したことにより、微量要素の吸収が制限されて起こったものと考えられます。今後の出荷については、産地出荷時の試し切りを行い、東都生協での入荷点検を強化するよう品質の向上に取り組みしていきます。

**Q** 梅干しは、はちみつなどの調味液に漬けてあるものがほとんどです。塩だけで漬けた商品はありませんか？

**A** 取り扱っています。しそと塩のみで漬けた「不動農園の小粒梅干200g」(年5回)、「塩のみで漬けた「不動農園の南紀梅干300g」(年4回)、「紀州産二度干し南高梅干800g」(年6回)、「小田原手作り梅干400g」(年2回)です。

**Q** 豆乳は苦手でヨーグルトはよく食べるので、ソヤファームやドラッグの「豆乳で作ったヨーグルト」を取り扱ってほしいです。

**A** お申し出の商品とは異なりますが、2月1日より「豆乳グルト」をアレルギー対応商品の紙面で企画しています。インターネット注文サイトでも毎週企画していく予定です。ぜひご利用ください。

**Q** 金曜配達でトラブルがあった場合、金曜夜の帰宅後も土・日も電話がつかず困ります。何か尋ねたいとき、夜や土日もお問い合わせができるようになりますか？

**A** 土曜日は「土曜日専用：商品緊急ダイヤルTEL0120-1105-1188(午前9時～午後0時30分)」、お届け商品について緊急性のあるお問い合わせのみ対応していますが、土曜日・日曜日は東都生協が休みのため、内容により対応が月曜日以降になってしまってもあります。あらかじめご了承ください。また、午後0時は電話がつかないことがありますが、お早めのお電話をお願いします。金曜日は、コールセンターは午後6時30分で終了しますが、電話注文センターTEL0120-831-474(携帯電話からはTEL042-480-3030)は、午後9時まで受け付けています。ただ、ご質問もご相談内容により対応は月曜日以降になる場合がありますので、ご理解ください。

**Q** 他生協には国内産の小麦粉とおからが入った「ホットケーキミックス」があるのですが、ぜひ東都生協でも取り扱ってほしいです。

**A** 現在、お豆と雑穀のホットケーキミックス150g×3450円(税込)を取り扱っています。この商品の原材料は「小麦粉、大麦粉、砂糖、でん粉、麦芽糖、もちきび粉、でん粉分解物、黒ごま、小豆粉(粉末あん)、大豆粉(おから粉末)、黒米粉、もちあわ粉、ベーキングパウダー」です。企画の際はぜひご利用ください。



クイズ応募はがきで見つけた、コメント紹介



練馬区 山本悠(小2)



府中市 海藤淳子

野菜大好きっ子です！

小松菜が好きです。煮びたし、ごまあえ、卵焼きに入れたりします。

数ある生協の中で東都生協が一番好きで利用しています。最近、赤ちゃんが生まれたので、「かわい〜な」のページがもっと充実してくれたらうれしいです！  
中野区 志村 瞳

東都生協の野菜は「ウマ」いですよね〜。今年は全てが「ウマ」くいくようにお祈りしています！  
杉並区 山本純子

盛りだくさんの商品案内は、いつも寝る前に布団の中で1週間かけてゆっくり見えています。  
東大和市 澤田陽子

こだわりの食べ方 冬の葉物野菜は何が好き？ どんな料理に使う？

**スキスキメニュー** ほうれん草が子どものころから大好きです。冬はかきとベーコンと一緒に炒め、オイスターソースで味付けすると美味！  
川口市 松本節子

**スキスキメニュー** 冬は白菜をふんだんに使えるのがうれしいですね。定番の漬物、白菜と豚ひき肉・たまねぎのみじん切り・ベーコンのミルフィーユ仕立ての重ね蒸し、そして白菜だけをごま油、しょうがで炒め、蒸し煮(水を入れない)…これで1玉すぐに使い切ります。  
足立区 川田勢津子

**スキスキメニュー** 冬の寒さが厳しいほど、あま〜くおいしくなるのがちぢみほうれん草。何もせず、ゆでておかかをかけるのが一番！  
中野区 瀧ヶ崎宏子

**スキスキメニュー** ターサイの生の葉だけをむしり、約1センチのざく切りにして塩もみをして1時間置きます。それを塩こうじであえると青臭さが抜け、やみつきます！  
町田市 匿名希望

MOGMOG クロスワード

A~Dの順に並べてできる言葉は。ヒント：この時期にお墓参り。

1		3		5
6			A	
		B		
		9	4	
7	2			C
8			10	E

- タテのカギ
- ① 天下分け目の戦い
  - ② ○○バンド、○○ビール
  - ③ 風景、その季節や土地に特有のもの
  - ④ 秋になると「がる」
  - ⑤ こたつにあたって食べたいなあ
- ヨコのカギ
- ③ 京都、お酒で有名
  - ⑥ 鍼といえは…
  - ⑦ ○○○○をしてレイを作ろう！
  - ⑧ 千ベツト仏教の高僧のこと
  - ⑨ 組織内の役割分担をする単位
  - ⑩ ○○ライム、○○トニック

- 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
  - 春のお豆では何がお好き？ ご自慢のレシピはありますか？
  - 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！

※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。

2月号の答えは「きんかくし」だよ！  
締め切りは3月26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。

### 12月のわたしたち

2013年12月20日現在 ※[ ]内は前年比

組合員数	232,437人	[99.7%]
加入	12,803人	[81.2%]
脱退	12,634人	[90.6%]
総事業高	24,591,699千円	[98.2%]
共同購入事業	23,545,946千円	
店舗事業	129,414千円	
弁当配食事業	86,057千円	
生活文化事業	244,401千円	
その他事業	585,881千円	
出資金	6,947,686千円	[99.0%]
一人あたりの出資金	29,891円	[99.3%]

**油断大敵！** 冷蔵庫・冷凍庫内を整理して入っている物を把握し、ドアの開閉時間を短縮しましょう！  
**「マイ！」の習慣：**マイボトル、マイ箸、マイバック…毎日「マイ」習慣を身に付けましょう！

**HELLO 編集後記**

編集委員になった3年前は東日本大震災直後。「MOG-MOG」の特集で東都生協の放射能検査や被災地・メーカーへの応援などを取り上げ、何が伝えられるかと悩みに悩んだことを思い出します。今後も「MOGMOG」は震災の悲しみと復興の喜びを伝える役目を担っていくものと思います。

今は「おたよりCAFÉ」のコメント選を担当。子どもさんからのかわいいイラスト入りのコメントはほほ笑ましく、昔の思い出をつづった文面に感動し、毎月寄せてくださる常連さんに感謝しながら、一生懸命に選んでいます。誌面の都合上、短縮するのがもったいなくて！それでも怠りずに未永くコメントを送ってくださいますように、お願いします！ (S.O)

**今後の定例理事会日程予定**

3月20日(木)、4月16日(水)  
4月24日(木)

〔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11月度決算概況報告  
 ●洗ひん事業関連報告●組合員活動委員会報告  
 ●商品活動関連報告●消費税対応に関する報告の件  
 ●フイリン台風緊急募金実施に関する件  
 ●2013年度上半期監査報告書への対応に関する件  
 ●理事懇談会開催の件

〔審議事項〕●2014年度活動方針・事業計画・予算および業務組織機構の大綱確認の件●2014年度理事会等日程(案)と第41回通常総代会日程(案)確認の件●2014年度商品事業に関する委員会等活動計画および開運諸規定の一部改正の件●東都生活協同組合「とと」と「サクル」の諸規定一部改正の件  
 ●伊豆大島土砂災害支援活動協力金の支出に関する件

**インフォメーション**

**理事会報告 (抜粋)**

**MOGMOG コラム**

**石巻市の表浜で炊き出しを実施！** ~東日本大震災支援募金をもとに被災地支援活動を続けています~

東日本大震災から3年、東都生協では震災後の2011年6月から被災地の宮城県石巻市に赴き、支援活動を続けています。昨年12月14日には「クリスマス炊き出し交流」と題して、開始から延べ13回目となる支援活動を実施しました。

会場は、津波で甚大な被害を受けた(株)マルダイ長沼と宮城県漁協・表浜支所も所在する石巻市表浜地区。今回も取引先の(株)コープミート千葉・(有)匠達ジービーセンター、(株)加工連・(株)マルダイ長沼の皆さんに、炊き出しや物資の調達に協力いただきました。会場では、お弁当・支援品の配布、バーベキューのほか、子どもたちを対象に「お菓子づくりゲーム」なども実施。地域の老若男女約500人が来場しました。また、唯一津波を逃れた石巻市立大原小学校も訪問。ひと足早いクリスマスプレゼントを全校児童と先生一人ひとりに手渡しました。

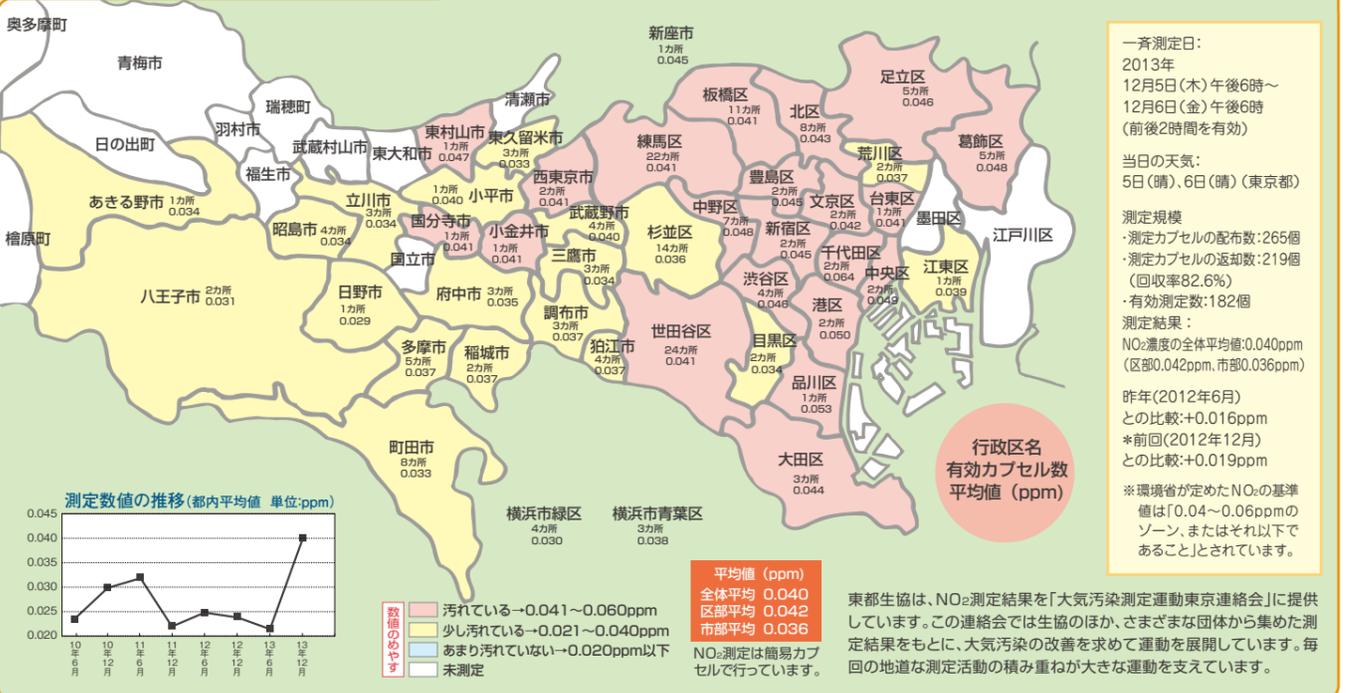
※この支援活動には、組合員から寄せられた東日本大震災支援募金を活用しています。

**2013年12月 東都生協NO<sub>2</sub>測定濃度分布図**

2013年12月5日(木)~12月6日(金)に測定したNO<sub>2</sub>(二酸化窒素)の測定結果をお知らせします。

人の健康に悪影響を与える汚染物質、イオウ酸化物(SOX)、一酸化炭素(CO)、窒素酸化物(NOx)、炭化水素、浮遊粒子状物質(SPM、PM2.5)などは主に自動車から出る排気ガスが原因です。東都生協は、身近なところの空気を実際に測って自分たちで確かめ、きれいな空気を取り戻すにはどうすればよいかをみんなで考えていくために、1988年から二酸化窒素NO<sub>2</sub>測定活動を実施しています。

2013年12月の測定結果  
 今回、NO<sub>2</sub>(二酸化窒素)の濃度は全体的に高い結果になりました。測定日の風速が低く、自動車の排気ガスのNO<sub>2</sub>(二酸化窒素)が滞留した影響と思われる。また、都内の主な大気汚染常設監視測定局で測定したNO<sub>2</sub>平均濃度では、道路沿い(0.040ppm)、住宅地(0.049ppm)と、濃度差が狭まる結果になったことが報告されています。



**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

**食の未来を守るため、TPP参加に断固反対！**

~TPPが暮らしに及ぼす影響についてを学習~

2013年12月7日、「食糧の生産と消費を結ぶ研究会」との共催でシンポジウム「TPPと私たちの暮らし」を開催【主婦会館プラザエフ(四ツ谷)】。東京大学大学院教授・鈴木宣弘氏の基調報告では、「国民のいのちと健康、暮らしを犠牲にしても短期的な儲けを優先する一握りの巨大企業と結びついた一部勢力が、TPPとそれと表裏一体の規制改革、国家戦略特区などを推進している」と指摘。

「こうした政治が続けば日本は崩壊する」と危機感を示しました。

シンポジウム翌日の12月8日、TPP交渉の年内妥結に向けた閣僚会合開催の最中、日比谷野外音楽堂に全国から生協や市民団体、農業、医療関係団体など約2700人が集結。東都生協も「TPPを絶対に認められない」との思いを訴えました。日本政府に対し「初めに妥結ありき」の姿勢で交渉に臨まないこと、農林水産品や国民皆保険制度、食の安全や暮らしを脅かすTPP交渉から毅然と撤退することを要請しました。

東都生協はTPP参加に断固反対し、食の未来を守るために行動していきます。食の安全、農業、医療・保険制度、法律など、多岐にわたって暮らしへの影響が懸念されるTPP問題。今後も交渉の行方をしっかりと見守っていきましょう！

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！ はがきを書いて『MOGMOG 私の宣言』係へ！

**食の安全お役立ち情報**

**おしえて！ 新谷さん**

**トランス脂肪酸について考える**

トランス脂肪酸は脂肪酸の一種で、マーガリン・菓子・パンに使用されるショートニング・業務用の揚げ油や牛肉や乳製品などにも含まれています。トランス脂肪酸は善玉コレステロール(HDL)を減らし、悪玉コレステロール(LDL)を増やすため、それ以外の脂肪酸とのバランスを欠いて多く摂取すると心臓疾患などになりやすいといわれています。しかし、体に蓄積しやすいわけではありません。

昨年11月、米国で「トランス脂肪酸全面禁止の手續き開始」が報道され、米国科学アカデミーはトランス脂肪酸の「安全数値は出せない」と発表。また過去に、欧米諸国での食品表示やトランス脂肪酸含有量の規制が話題になりました。一方、日本人の平均的なトランス脂肪酸摂取量はWHOで目標とする総エネルギー摂取量の1%未満で、健康に影響するレベルではありません。ただ日本の食品安全委員会は、「食事内容が脂質に偏っている人は要注意」との見解を出しています。ですので、LDLコレステロール値が高めの方は、食生活や喫煙、運動なども含めた生活習慣全体を見直す必要があります。

トランス脂肪酸は心臓疾患の危険性を増す要因の一つですが、これだけを食生活から排除すれば十分なのではありません。例えば米国の加工食品の栄養成分表示では、トランス脂肪酸の量以外にも、総脂肪、飽和脂肪酸(商品により不飽和脂肪酸を表示し、米国FDA(食品医薬品局)は消費者に対して、飽和脂肪酸とトランス脂肪酸の量の合計が少ない商品の選択を勧めています。

東都生協も食事からの脂肪摂取について、①トランス脂肪酸を減らす、②適切な脂肪量を取る、③農産物や魚介類も含めた多彩な食べ物からバランスよく脂肪を取る、ことを勧められています。さらにトランス脂肪酸をめぐる情報などに注視し、低減化商品の配置に努めます。

〈安全・品質管理部 部長 新谷善久夫〉

# 紹介します! 第4回

どうぞよろしく♡

## 私たちのとーと会、私たちのサークル

組合員ならいつでも気軽に始められる「とーと会」と「サークル」活動。活動に必要な費用の補助やアドバイスが受けられ、東都生協広報紙への掲載や施設の利用などもできます。皆さんも始めてみませんか?

### うるおい。第7地域とーと会

とーと会「うるおい。」のメンバーは6人。とーと会として活動する前は、旧多摩支部のテーマ別委員会の「うるおい委員会」として、「みんなに石けんを好きになってもらいたい」という目的で10年以上活動してきました。メンバーの内5人はブロックの委員でもあり、主に府中市で活動しています。新しい組織になって、会の名称に「。」を付け、新たな活動への気持ちを込めました。

去年の8月には「石けん作り」、12月には「ボディークリーム、リップクリーム作り」「ローズウインドウ作り」を実施しています。

#### 代表の田上朱美さんから

名前のとおり、「生活にうるおいを与えてくれる」そんなとーと会を目指して、これからも活動していきます!



### こだまちゃんの手ごねパン 第8地域とーと会

「こだまちゃんの手ごねパン」は、サラさんでおなじみの白神こだま酵母と、できる限り国産原料を使って、手ごねでパンを作る会です。

旧町田支部運営委員会で知り合った4人が、白神こだま酵母歴約10年のメンバー宅に集まって、全8回の予定でパン作り。7回目の昨年12月17日は、一つの生地からレーズンロールパン、ショコラブレッド、メロンパン、紅玉リンゴのパンの4種類を作りました(レーズンとココア、シナモンを除く材料が国産)。

「何と云っても、白神こだま酵母の香りがいい〜」「国産小麦と白神こだま酵母の組み合わせはたたく必要がなくて、こねるのが楽」「少ない量の砂糖とバターで、おいしいパンができてっう」と、白神こだま酵母の良さを毎回実感。今年度最後の回は、自家製甘夏ピールを混ぜ込んだパンを作る予定です♡

#### パン生地をこねます



#### ロールパンの成形



焼き上がったパン(左からレーズンロールパン、紅玉リンゴのパン、メロンパン、ショコラブレッド)



「とーと会」のメンバーは組合員のみ3人以上で登録、「サークル」は組合員3人以上+組合員ではない人もメンバーになることができます。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384号 2014年3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

もっちりとした食感と程よい苦味が特徴の、たらの芽。天ぷらにして味わうのが有名ですが、パスタの具材にもおすすめです。にんにくと鷹の爪がきいたオリーブオイルでペペロンチーノにすると、苦味が気にならなくなりとっても美味! 春のランチにいかがですか?

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)