

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

MOGMOG

2014
No.390

GO-OP
東都生協だより

1112

特集

親子で平和を考える

Hope for Tomorrow

語り合おう 平和への願い

今月の
おすすめ

「太陽チキン」

クリスマスの主役はチキン！

おいしいを、日本の畑から。
産直の東都生協



大事なことは、真の国際人になること

ピーター・フランクさん



PROFILE

Peter Frank
1953年ハンガリー生まれ。
1971年国際数学オリンピック
金メダル、1978年サーカス
芸人国家試験合格、1979年
フランス亡命、1988年から日
本在住。現在算数オリンピック
委員会専務理事・日本ジャ
グリング協会名誉理事。

私はハンガリー生まれのユダヤ人です。父母は第二次世界大戦中、両親とともに強制収容所へ送られ、父母は生き残りしましたが、父母の両親はガス室で殺されました。だから私は、戦争は強く嫌だと思いがちです。戦後、私はフランスに行き、東京大学との交換留学生として日本にきました。日本の風景も気に入りましたが、何よりも日本人に、日本語に私は感動しました。なぜなら日本語がケンカをしない言語に思えたからです。相手が不快に思わないように言葉を濁して争わない。江戸時代のけんか両成敗の考え方もすごいですね。けんかは気分を害するだけで無駄だと思えます。けんかしない生活の知恵を日本人に教えてもらい、感謝しています。

歴史的にヨーロッパではずっと戦争がありました。戦争は相手の命を奪うほどの対立、その原因は、宗教と民族同士の対立といわれます。第一次世界大戦では民族主義を火種として1千万人が亡くなりました。しかし、それは新聞にあるような情報で、本当の原因は「権力者の貪欲」です。自国の政治的に不利な情報は、いつの時代もメディアは報じません。インターネット時代といわれる現代にあっても、今、日本は平和です。平和過ぎるかもしれません。首相が憲法解釈を変えようとしても、人びとは道に出てこない。60年・70年安保闘争では反対し、ベトナム戦争でも反戦運動をしたのに、それでも当時の日本は外国批判もほとんどせず、アメリカとイランの外交が閉ざされても日本はイランや他の国とも仲良くして、私は素晴らしいと思えました。

大切にする、そんな真の国際人になりましょう。

午後暑さの中、長崎駅方面から灰色の塊が近づいてきました。それは無残な姿の20人くらいの人の集団でした。原子爆弾は地上500メートルの高さで爆裂し(広島は地上580メートル)、その高さからシャワーのように熱線と爆風、放射線をまき散らして多くの人に浴びせかけたのです。9日は一晩中空が赤く翌朝まで燃え続けていました。

父が不在中、城山という所に疎開しようとしてバラックを建て、毎朝リヤカーで荷物運んでいましたが、9日は朝からの空襲警報で止まりました。もし行っていたら死んでいたでしょう。二三日後、母に頼まれその家を叔母と一緒に見に行きました。ぐにやぐにやになった線路の上を歩いて行くと、近所の人たちはみんな全身にやけどを負い、「ここはだめ。早く帰りなさい」と言われました。その年の暮れまでにこの人たちは全員亡くなり、長崎は長い間、人を焼く臭いに満ちていました。

戦後、大人になり、結婚、出産しました。ある時、私は学校から帰った子どもに「私、被爆二世？」と聞かれ、うろたえました。「そうよ」と答えると娘はうなずき、何も申しませんでした。その後、娘と私はガンを患い、おかげで二人とも元気になりました。原爆は一瞬、けれど被爆は一生続きます。



被爆の証言 「一発もあってはならない」

一般社団法人 東友会 世田谷同友会会長 木村徳子さん

長崎に原爆が投下された当時、私は10歳。父が招集され、家族は母、弟、妹と叔母(父の妹で15歳の女学生)でした。1945年8月9日、原子爆弾は家から3・6キロ離れた松山町に投下。本来の投下目標の小倉市が一面雲で視界が悪かったため、B-29は長崎に向かいました。人の命のあるなしに偶然を感じます。

9日は朝から空襲警報が鳴り、防空壕へ行きましたが、何事もなかった家に戻り、私は弟、妹と2階で人形遊びをしていました。すると「グリーン」という爆音が聞こえ、2階の高窓から白い炎の輪が回ったオレンジ色の火の玉が見えました。とっさに階段を駆け降りたとき、「ドーン」とレンガ壁が倒れてきて、「隣に爆弾が落ちた!」と思い、地下の壕に飛び降りました。



「原爆と人間」パネル



憲法は国民を守るもの。集団的自衛権などいろいろ言われているが、心を持って接すれば良い方向へいくはず。
坂本繁夫さん・しのぶさん夫婦(荒川区)

特集 親子で平和を考える

Hope for Tomorrow

語り合おう 平和への願い

7月26日、第11回東都生協平和のつどいをさんぼんすぎセンターで、開催しました。ピーター・フランクさんの講演と大道芸、展示・体験コーナーなどを通じ、親子一緒に平和の大切さについて学びました。また、当日はすいとんの試食コーナーを用意。戦時中の食事を体験しました。でも、「その一日」で終わりではなく、私たちは絶えず平和を考え、守っていかなくてはなりません。過去から学び、今を知り、未来に向けて何をすべきか、一緒に考えましょう。



ピーターさん、楽しみにして来ました。(国の違う)相手の習慣・生活に合わせることで分かることがあるという話が良かった。
鶴岡美奈子さん・希望君(小4)・鈴土君(小2)・聖恭君(5歳)親子



100万人のピースベル「平和のメッセージを書きます」



展示「第五福竜丸」パネル



現代版すいとん「具たくさんでおいしい!」と大評判



戦争ホーキとブラン



「一羽ずつ心をこめて鶴をつなぎます」



と一と会・麦藁帽子 「みんなで読む日本国憲法」憲法第9条を一緒に声を出して群読しました



と一と会・ピースニットカフェ 「毎年恒例 膝掛けを被爆者にプレゼント」



と一と会・ピース・peace・同友会 東友会からの署名依頼に協力



他にも戦跡やモニュメントなど調べてみましょう!

戦跡めぐりマップ

東京近郊の身近な場所にも戦争の爪痕がたくさん残っています。マップを片手にお子さんと一緒にお散歩がてら出掛けてみませんか。

旧日立航空機株式会社変電所

昭和13年に建てられた戦闘機エンジンを製造する軍需工場の中の変電所。昭和20年、3回にわたり米軍の攻撃を受けました。今は都立東大和南公園内にあり、内部を改修しながら平成5年まで使用していました。建物内にも機銃掃射の跡が残っています。



東大和市

上野動物園内 動物慰霊碑



台東区

戦争では人間だけでなく多くの動物も犠牲になりました。動物園で亡くなった動物とともにその霊が祭られ、「動物よ安らかに」の碑文が刻まれています。

「広島・長崎の火」(上野東照宮境内)

広島で被爆した故・山本達雄氏が焼け跡で燃える火を故郷・福岡県星野村(現・八女市)に持ち帰り、今も「平和の火」としてとっています。その後、長崎の原爆瓦から取った火と合わせ、燃え続けています。



台東区

東友会 原爆犠牲者慰霊碑

葛飾区

遠い故郷を思い、追悼のために1967年東海寺(品川区)に建立。2012年に葛飾区立青戸平和公園に移転。碑文には「われら生命もここに証す 原爆許すまじ」と刻まれています。



言問橋

墨田区



墨田区の隅田川に架かる橋。昭和20年3月10日の東京大空襲で川向こうに逃げれば助かると思い、浅草と向島の両岸から大勢の人が橋に流れ込み、身動きが取れなくなって橋の上で大勢の人が焼死しました。翌朝、川や橋に数えきれない死体が残されていたそうです。



東都生協・平和に関する用語解説

平和募金

東都生協

東都生協では、私たちの暮らしを守り、子どもたちに平和な世界を引き継ぐために、組合員から毎年募金を集めています。寄せられた募金は、東都生協のさまざまな平和活動に役立てられています。

一般社団法人 東友会

都内に在住する広島・長崎の原爆被爆者の会。1958年に結成された、被爆者のための事業と運動を行う団体です。東都生協と東友会とは1988年から交流を始め、戦争体験者からのヒヤリング、組合員によるモチーフ編みの膝掛けの贈呈(毎年)、署名の協力などを行っています。

100万人のピースベル

東都生協では、毎年9月21日の「国際平和デー」に合わせ、鐘やベルを鳴らして平和を願う活動と呼び掛けています。また、平和への思いを寄せるメッセージカードを募集し国連に届けています。

浅川地下壕

八王子市

八王子市高尾駅南にある金比羅山地下に陸軍浅川倉庫として掘られていた巨大地下壕。当初、陸軍の軍需品備蓄倉庫として建設されましたが、太平洋戦争終盤、航空機製造会社・中島飛行機の地下秘密工場に転換され、航空機のエンジンが製造されました。

陸軍第九技術研究所(登戸研究所)



川崎市

現在、明治大学生田キャンパス内にある、戦前、旧日本陸軍によって開設された研究所。秘密戦兵器・資材を研究・開発しており、他に知られてはいけなかったために「登戸研究所」と秘匿名で呼ばれていました。

被爆二世の木

世田谷公園内にある、児童文学作家・大川悦生氏より寄贈の被爆二世の木。広島市の爆心地から1.3kmで被爆したアオギリの二世と、長崎市の爆心地から900mで被爆した柿の二世です。



世田谷区

平和の灯

新宿区

広島市平和記念公園内の「平和の灯」と長崎市平和公園内の「誓いの火」。1988年7月30日、この2カ所を分火し、一つのガス灯に合わせ、「平和の灯」として新宿区役所本庁舎正面玄関前の壁にとっています。



浅草寺境内 被災大イチョウ

台東区

10万人を超える被害者を出した東京大空襲。その中で生き残った大イチョウは、台東区浅草寺交番前にあり、まさに「生きる力」の象徴です。内側は焼け焦げ、炭になっています。



2014年度東都生協 平和茶会企画

2014年 10/8



総延長6kmのうち500mを公開

松代大本営地下壕見学

2014年 8/7~9



山王神社の二の鳥居 爆心地に面した側の約半分が爆風で倒壊。残った片側も爆風で12.5度移動した。

ナガサキ平和代表团

参加者の感想

戦争を体験された方の生の声を伺うことができて、日本が戦争一色になった当時の悲惨な生活を知ることができました。

3組の親子5人が、町中に残る原爆の爪痕を見学し、平和祈念式典に参加。平均年齢79歳の被爆者の、「10年したら、直接話せる人がいなくなる。次世代に伝わるかが心配」という言葉が心に残りました。

2014年 8/5~6



原爆ドーム

親子ヒロシマ平和代表团

参加者の感想

僕たちは、被爆者から直接話を聞ける最後の世代だと聞きました。子どもの世代に伝えていきます。

僕が今できることを一つずつやっています。世界から核兵器をなくし、平和な世の中にしていきます。

5組の親子12人が参加。被爆者証言を聞き、平和記念公園の「原爆の子の像」に千羽鶴を献納。平和記念式典に参列して黙とうをささげました。

2014年 3/25~27



ひめゆりの塔

沖縄戦跡・基地めぐり

参加者の感想

「基地」は難しい問題、今回はスタートラインに立ちただけです。

沖縄の現状や真実の姿を学んでいくことが大事だと感じました。

11人が参加。地上戦の体験談を聞き、戦跡や基地を巡り、新聞やテレビでは見ることのできない沖縄の現状を学びました。

2014年 2/4



丸木美術館

平和めぐり

二度と繰り返さないために、戦争を知り、平和の尊さを学ぶ

今月のおすすめ

太陽チキン

富士の麓、自然の恵みをたくさん受けて育てられる国産銘柄鶏です。

クリスマスの主役はチキン!



東都生協の鶏肉は全て国産。おいしさと安心にこだわった鶏肉を産地直結でお届けしています。与える飼料はもろこし、作り手や飼育管理、加工、お届けまでの過程も全て明らかです。さらに、抗生物質などの薬剤に頼らない健康な肥育を目指しています。

生産者の「安全・安心な鶏肉を組合員の皆さんに食べてもらいたい」という思いが、飼料や飼育日数、鶏舎構造などの厳しい管理につながっています。

東都生協の鶏肉への取り組み

鶏肉は、アミノ酸バランスに優れたたんぱく質や、肝臓の老廃物の排泄・代謝を良くするメチオニンを含む、消化吸収の良い食品です。

また、鶏肉は部位ごとに栄養素が異なります。ムネ肉はナイアシンの量が多く、モモ肉はビタミンB₆が豊富です。また、ササミは脂肪をほとんど含まず、たんぱく質が非常に多く、肉類の中でも高たんぱく・低脂肪のトップとされています。手羽先にはビタミンA、鶏レバーには鉄・銅などのミネラル、ビタミンA、B₂などが豊富です。

部位ごとに栄養が違う!

主に鶏の肉のことを「鶏肉」といい、鶏以外の食用とされる鳥類(アイガモ、アヒル、ウズラ、七面鳥など)に関しては「鳥肉」と表します。また、本来の鶏(日本在来種)は羽色が褐色で柏餅に使う柏の葉の色に似ていたため、「黄鶏かしわ」と呼ばれるようになりました。中部地方の一部や関西、九州地方では、今もこう呼びます。

とろろっかじわっ

私たちは、日々「平和」を享受しています。それは、戦争への痛切な反省に立ち恒久平和を掲げ、国民主権、基本的人権の尊重、平和主義などを基本原理とする日本国憲法があるからです。にもかかわらず、政府は国際情勢の変化を理由に憲法解釈を大きく変えてしまいました。しかし、国民を国家権力の乱用から守るためにあるのが憲法で、その改正は主権者・国民が決めること。私たちは憲法に関心を持ち、平和憲法を次世代に受け継いでいく必要があります。

日本国憲法を読んでみましょう

前文抜粋
日本国民は、正当に選挙された国会における代表者を通じて行動し、(略)政府の行為によつて再び戦争の惨禍が起ることのないやうにすることを決意し、ここに主権が国民に存することを宣言し、この憲法を確定する。そもそも国政は、国民の厳粛な信託によるものであつて、その権威は国民に由来し、その権力は国民の代表者がこれを行使し、その福利は国民がこれを享受する。(略)これに反する一切の憲法、法令及び詔勅を排除する。

日本国民は、恒久の平和を念願し、人間相互の関係を支配する崇高な理想を深く自覚するのであつて、(略)われらは、全世界の国民が、ひとしく恐怖と欠乏から免かれ、平和のうちに生存する権利を有することを確認する。(以下略)

第2章 戦争の放棄
第9条 ①日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武器による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。
②前項の目的を達するため、陸海空軍その他の戦力は、これを保持しない。国の交戦権は、これを認めない。

※日本国憲法は、11章からなり、第2章第9条で「戦争の放棄、戦力及び交戦権の否認」が明記されています。

東都生協 平和への願いと不戦への誓い

政府は多くの国民の反対や不安の声をよそに、7月1日、集団的自衛権の行使を容認する閣議決定を強行しました。歴代政府は集団的自衛権の行使について、必要最小限度の範囲を超え「憲法上許されない」との公式見解を国会で重ねて示し、広く国民の間でも定着してきました。しかし今回の決定は、長年積み重ねてきた憲法解釈を一内閣の判断で180度転換してしまうものです。

昨年12月には特定秘密保護法を強行採決で成立させ、4月には武器輸出を解禁する防衛装備移転三原則を閣議決定しています。これは国民の知る権利を制限した上で、武力行使の根拠も不明のまま戦争へと進む危険を含んでいます。東都生協は、東京で23万人余の組合員で組織する消費生活協同組合として、強く反対の意見を表明しました。

- 6月9日 政府に「集団的自衛権の行使容認に反対する意見書」を提出
 - 8月15日 政府に「集団的自衛権行使を容認する閣議決定の撤回を求める意見書」を提出
- ※意見書の全文はホームページに掲載しています

まとめ

戦争は、常に世界のどこかで起こっています。原因は、政治、宗教、人種差別、貧困などさまざまですが、今この瞬間も尊い命が無残にも奪われていることは残念でなりません。

日本国憲法の前文には「われらは、全世界の国民が、ひとしく恐怖と欠乏から免かれ、平和のうちに生存する権利を有することを確認する」とあります。世界中の人が平和に生きる理想は実現できるのでしょうか。

憲法は国民の自由と権利を守ることを目的とした最高法規。私たちの平和憲法とその成り立ちを知ることが、今とても大切になっています。その一助になるように東都生協は、戦争・核兵器の恐ろしさや平和の尊さを学び、次世代へ伝える取り組みをしています。まずは「戦跡めぐりマップ」を活用し、散歩しながらでも「あなたの望む平和」について考えてませんか？ そして、5月3日「憲法記念日」には、ぜひ家族で話す時間を持ちましょう。

参考:日本食鳥協会HP、東都生協HPほか

今月のおすすめ

じっくり育てて、うまみを熟成「太陽チキン」。

長い期間、良い環境でじっくりと育てられる鶏たち。おいしさの秘密をご紹介します。

アテンション・プリーズ!!

クリスマスはチキンを食べますか？
ご自慢のメニューがありましたら、
p.13のバズルの答えに添えて
お送りください♡

「私たちが育てています」

早期5時から、放し飼いでいる鶏を人力で捕まえて出荷しています。



鶏本来の味わいを楽しむためには、味付けはシンプルにしてください。

一般の若鶏の飼育期間は約50日

前後ですが、太陽チキンの飼育期間は約1.5~2倍の85~90日間！じっくりと時間をかけることで体は大きくなり、肉のうまみが充実し、おいしさが増すのです。

飼育羽数は坪当たり15羽前後に抑え、日光浴もできる広い開放鶏舎内で十分に運動させ、免疫力の高い健康な鶏に育てています。また、昼夜の気温差が10度以上もある高冷地のおかげで筋肉細胞も充実、歯応えとコクのある締まった肉質になります。出荷時には4.5kgにもなる大きな鶏です。

飼料については非遺伝子組換えとうもろこしを使用していましたが、とうもろこしの飼料価格高騰・需要減による仕入れ減少などにより高値となり、

このまま継続していくことが困難な状況となりました。そのため、11月からは非遺伝子組換えとうもろこし限定を外した飼料を与えて飼育しています。

熟成感を味わってね



つくるん



ソースをかけるだけでクリスマスのごちそう♪

「太陽チキン」名前の由来！

聞くだけで元気が出そうなの名前。太陽の光を浴びて伸び伸びと元気に育つという意味を込め、「太陽チキン」と名付けられたそうです。産地の東富士農産物は、生産効率よりも鶏の健康管理を第一に考え、「肉質の良さ」を追求。生産農場・食肉処理場・加工場も自前で持ち、飼育から処理・加工までの一貫生産を行っています。
富士山の麓、静岡県御殿場市にある養鶏場では、富士山のミネラルたっぷりの地下水をくみ上げ、抗生物質など薬剤に頼らない健康な鶏を飼育します。水は定期的に水質検査を行って管理し、自然に近い飼育方法を用いて太陽の光や風を感じる広い開放鶏舎で伸び伸びと育てています。

チキンソテージェノバ風

【材料(2人分)】

- 太陽チキンモモ 2枚
- ジェノベーゼソース(バジル) 1袋25g
- 塩・こしょう 少々

【作り方】

冷凍チキンはドリップを出さないように低温でゆっくり解凍する。前日夜か当日朝のうちに冷蔵庫に移しておく

- 鶏モモ肉に塩・こしょうで下味を付け、強火で焼く。
- 皮がパリッとこんがり焼けたら裏返し、ふたをして中火で中に火が通るまでじっくり焼く。
- 焼き上がったチキンを皿に盛り付け、解凍したジェノベーゼソースをかける。

付け合わせをクリスマスカラーにするのがポイント。



元気に育った鶏なんです

だから、おいしいんだ!



おいしさの秘密はスピード!?

早朝に農場から出荷された鶏は、その日のうちに処理場で処理しています。熟練従業員たちが、包丁で1羽1羽スピーディーに部位ごとにカット。全てを手作業で行うことにより、太陽チキンの特徴である大きさや歯応えを損わず、本来の味わいやうまみが生きた鶏肉に仕上がります。冷凍バラ凍結品については、急速冷凍機で鮮度を維持して冷凍し、組合員の元に届けられます。

もう1つおすすめ

ジェノベーゼソース(バジル) エム・シーシー食品(株)



作り方

- ① シーフードミックスをバターで炒め、白ワイン少々を入れてアルコールを飛ばす。
- ② カニのトマトクリームソースと水を加えて弱火で煮込む。
- ③ 塩・こしょうで味を調え、刻んだパセリを加えて完成。

【材料(2人分)】
カニのトマトクリームソース(150g) : 1袋
シーフードミックス(イカ・エビ・ホタテなど) : 150g
水 : 150g
バター : 10g
塩・こしょう(パセリ・白ワイン) : 各少々

パスタに最高! カニのトマトクリームソース

ジェノベーゼソースができるまで

- きれいな緑色を保つための小さな釜
- 細やかな温度管理により、ダマになりやすいソースを滑らかに仕上げる

ソースを充填した後、冷凍します。

にんにくをオリーブオイルなどで炒め、香りを出します。

チーズを投入。

みんなでの味の確認

エム・シーシー食品(株)は、プロダクトマネージャーの商品設計を基に開発担当者(レストランなどの調理経験者)が試作を繰り返して、商品を開発。味の確認は営業担当者も含め、関わる全員が意見を話し合っています。だからおいしい!

保存がラク

このソースが支持を得ているもう一つの特徴は、商品の薄さです。冷凍庫の場所をとらず、隙間にサッと保存しておけるのも人気のポイント!

簡単・便利

手間のかかるソースが冷凍品をポイするだけで食べられると、利用者には大好評! パスタソースだけでなく、チキンソテーや白身魚のムニエル、ポテトサラダなども相性が良いので幅広く使えます。商品パッケージ裏のアレンジメニュー・レシピもご参考に♡

ジェノベーゼソースはイタリアアジエノバ地方に伝わるソース。フレッシュバジルで作ったペーストにオリーブオイル・チーズ・にんにくを加えて濃厚な味に仕上げました。パジルの色や風味が生きています。

MOGMOG ニュース

2014年 11・12月号

「新商品おしゃべり会」江戸川会場報告



資料を基に活発な意見交換中

今年度の「新商品おしゃべり会」は5つのセンターで開催しています。毎月1〜2品の商品を調理して試食し、評価をしています。

7月8日、江戸川会場では第4回を実施しました。今回の提案商品は、「本醸造醤油でじっくり漬けた国産きゅうりの一本漬け」と「いか揚げ」。2品ともあまり調理の必要がないため、評価し合う時間を多く取り、活発な意見交換が行われました。試食する商品の味、食感、成分についてそれぞれの意見があり、同じ商品でも味が「濃い」「薄い」という議論を行います。

この日のきゅうりの一本漬けも、「これだけ漬け込む必要があるのか」「一本といても小さく感じる」「ポリポリの食感が良いが、味が濃い」と辛口の評価がある

一方で、「市販はもっと味が濃く、添加物も多い」と市販品との違いを評価する意見もありました。いか揚げについては、「これはいかというよりゲン揚げでは?」「おいしい」「お酒に合いそう」といった意見が相次ぎました。ゲンが同じ長さだけと、長い触手の2本分はどこにあるの? という質問には、「同大笑いでした」。

評価が高い商品は、商品案内に出るのが楽しみ、もっと早く出してください」と要望するメンバーもいます。毎回和気あいあい、笑い声の絶えない江戸川会場からの報告でした。



きゅうりが丸ごと1本入ってます

知っておきたい! 用語解説

新商品おしゃべり会

新商品に組合員の声を生かす商品づくりの活動。毎月、新商品・開発中商品について原材料や製造方法を確かめて試食し、味や包材、調理法などを評価。意見・改善点を出して商品委員会につなげます。今年度は、江戸川会場、大田会場、調布会場、町田会場、城西会場で開催。

雪害を乗り越えた、ぶどうの甘さに感激。



府中南ブロックは8月24日、(有)山梨フルーツラインを訪問。2月の雪害にも負けず、たわわに実ったぶどうが出迎えてくれました。ぶどう12種の試食では、1粒食べると「おいしい〜」の声。ここでの人気度によって作付けが増えることもあり、試食は重要なのだそう。ぶどう狩り体験では、おいしい実の見分け方などを教わりながら、果実に頭が当たらないよう腰をかがめて畑の端を移動。この体勢は本当に大変で、生産者のご苦労を痛感しました。(有)山梨フルーツラインの「富農塾マルニ」で就農勉強中の若手生産者を交えた昼食交流会では、朝4時起きで頑張っている話や、フルーツ栽培の年間の流れを聞き、手作業とさまざまな工程を経て果物が供給されることを知りました。参加者は「大変な手間で育ててくれている!」と感謝の思いを強くしました。

みんなでかわいいコックさん!!



赤羽ブロックは東都人材バンクの田中はるみさんを講師に迎え、8月26日に「親子料理教室」を開催。たぐさんのかわいいエプロン姿のコックさんが、肉団子と米粉のマドレーヌ作り挑戦しました。こねて丸めての肉団子では、大きいお友だちがちびっ子に手を貸すというほほえましい光景も見られました。味付けは塩麹だけと至ってシンプルですが、発酵食品を使うことでジューシーさとうまみが引き立つこと、マドレーヌは米粉を使うとサクサク感がアップするなど学びながら楽しく調理。手が空いた時間には野菜の花当てクイズにも挑戦し、大いに盛り上がりしました。包丁を持つのは楽しい「子どもが料理に興味があるのでもた参加したい」とうれしい感想がたくさん寄せられ、親子の楽しそうな姿を見て主催者側も大満足の1日でした。

「もったいない」「田んぼの再生」の取り組みに共感。



8月29日、第5地域委員会は千葉のこめ豚「もったいないシリーズ」交流学習会を、井草地域区民センターで開催しました。まず、(株)コープミート千葉・石井高広さんが、食の未来づくり運動につなげる取り組みとして、飼料米で育てる産直豚肉、産直たまごを産み終えた親どりの肉の挽肉、規格外の野菜を使用した加工品「もったいないシリーズ」について説明。次に、参加者全員で「こめ豚となすのみそ炒め」「ごま油香る中華風黒酢肉団子」「産直ちび丸焼きじゃがいも」などを調理して試食しました。参加者からは「石井さんの説明が丁寧で分かりやすかった」「被災地の話が良かった」「もったいない理念や田んぼの再生の取り組みに共感」という感想や、「肉団子の食感と風味が最高」など、満足の声が多く聞かれました。

(農)埼玉産直センター農業体験企画

野菜ができるまでを学ぼう!

第1回

被害後初となる産地体験企画が実現



大きく育ちますように!

今年2月8日の雪が残る中、追い打ちをかけるように14・15日に降った大雪により、(農)埼玉産直センターは大きな被害を受けました。特にハウスの倒壊面積は60%以上、「百年トマト」の手付かずの苗がハウスの下敷きになったり、4月出荷予定のフロコリー施設も残念ながら倒壊し、およそ6億円以上の減収が予想されました。4月には東都生協職員が応援に行き、ビニールハウスの骨組みを分解するなど復興を願う作業を行いました。

それから半年、この未曾有の危機を必ず乗り越えること話していた代表理事の木村友一さんの言葉通り、農業体験が実現できるまで見事に復興しました。

8月24日は、大雪被害から初めてとなる産地農業体験企画が開催され、おとな子ども合わせて51人が集まりました。草取りを行い、土を耕し、苗を植え、ハウスを作り、

さらに収穫...と、さまざまな体験をしました。参加者からは「子どもたちが野菜好きになってくれたらうれしい」「子どもたちにできるだけ実際の経験をさせたい」と思っていた「おしゃべり会」などの声をいただきました。

収穫したばかりの新鮮野菜はお父さんやお母さんが包丁で切って、料理にも挑戦! 自分で野菜を作る楽しみや大変さなど、多くの気付きがあったようです。参加者も元気をいただき、大変充実した一日となりました。



味噌冷やしうどん! 力作です



おいしくな〜れ



お水をたくさん飲んで育ててね

Pick up! 水が自慢の白州の里

西戸山ブロックは9月8日、(有)白州森と水の里センターを訪問。南アルプスの麓・白州町は、花こう岩をくぐり抜けて磨かれる山の雪解け水(天然水)が自慢の土地です。同センターは都会の子どもたちの受け入れ農場から始め、畜産・耕作の循環型農業を推進。現在は有機JAS認証取得の野菜を出荷するまでに発展を遂げてい

ます。収穫体験のいんげんは鈴なりに、水なすは雑草に覆われてスクスク育っていました。ある参加者は思わず「多くの産地訪問に行きましたが、これほど育った雑草を見たのは初めて!」とひと声。目前に広がる自然(夏草)と人為が織りなす対比的な光景に一同目を奪われ、農業と自然との共生や有機農業について考えさせられた訪問でした。





A~Eの順に並べてできる言葉は。

ヒント：秋の味覚ですね。

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

タテのカギ

- 1 かばって守ること。親の〇〇
- 3 和服で腰の辺りに巻いて結ぶ長い布
- 5 いいかげん。中途半端
- 6 発酵させてこしていない酒。どぶろく
- 8 〇〇刺し、〇〇カツ、〇〇団子
- 9 「賞し」の反語

ヨコのカギ

- 1 卵からかえったばかりの鳥
- 2 あえ物の一種。黒い方を使う場合が多い
- 3 神社などに通じる2本の坂道の、傾斜が緩い方
- 4 美しくすること
- 6 豚〇〇、鶏〇〇、筋〇〇
- 7 キック。足を物に強くぶつけること

正解者から抽選で10人の方に図書カードをプレゼント。

発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。



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
- クリスマスにはやっぱりチキン? パーティのチキンメニューはどんな?
- 食の未来づくり運動「私にできること(私の宣言)」
- 私のエコアイデア
- 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おりません。



10月号の答えは「エイガサイ」だよ!
締め切りは11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4階「MOGMOG」係

Q.霧島黒豚は「薄切り」だけでなく、「コースカツ用」「コース厚切り」などの企画をしてほしいです。



A.9月1回から「霧島黒豚コーステキ・カツ用200g、798円(税抜)」が新規格として登場しました。おおむね月1回のサイクルで企画予定ですので、ぜひご利用ください。

Q.以前、年末に企画された「たんぽぽ」も「再開」を希望します。

A.ご要望の「たんぽぽ」も「は、メーカーの都合により廃番となったため、12月4日より新商品のご案内を予定しています。もうしばらくお待ちください。

Q.有機キウイを取り扱ってほしいです。

A.今秋収穫の国産有機キウイフルーツは、11月3回からの企画を予定しています。現状では6月~10月は取り扱いを予定していませんが、輸入有機キウイフルーツを調査検討していきます。

Q.「神戸三田屋牛肉」はレンジで温めれば良いと思って注文したのですが、届いてから油で揚げなければならぬと分かり、かつかりでした。商品案内に調理済みかどうかをのぞき記載してほしいです。



A.ご迷惑をお掛けし、申し訳ありませんでした。冷凍の「ロケ」は調理方法が2種類あり、電子レンジ専用のものは「レンジマーク」を付けてご案内し、油で揚げただけのものには「パン粉で包みました」と表示してあります。今回のご指摘を受けて、電子レンジ対応でない「ロケ」については「油で揚げた」との表示を追加します。

「ひとこえ生協」に寄せられた質問にお答えします!

Q.「皮ごと丸ごと」の有機野菜セットを7月以降も続けたいです。

A.このたびのご意見は、JAやさにも伝えました。次回は10月5回から12月3回まで企画します。組合員へのご案内は10月2回と3回ですが、数量に余裕があればその後の追加も可能です。所属のセンター(コールセンター)にお問い合わせください。これからも本品ならびに東都生協青果物の応援をお願いします。



- 「わたしのこだわり」商品で好きなものは?
- 息子が「東都生乳ミルクモナカ」を気に入っています。 川崎市 倉片のり子
 - 「カニのトマトクリームソース」が好きです。本格的な味なのでパスタだけでなく、ドリアやリゾットなどにも使えおいしいです! 杉並区 中山美津江
 - 欠かせないのは「東都つゆ」です。和風料理はもちろん、中華やビーフシチュー、カレーなどに隠し味として少し入れるとおいしいです。 青梅市 桑山しづか
 - 「東都有明産焼海苔(特上)」です。香り、味がいいです。 足立区 江幡弘道
 - 「マイルドポークウインナー」です。発色剤、結着剤、保存料などを使用していないのがいいです。 練馬区 吉田敬子

- 最近の天候不順は予測不能で、生活のあらゆる場面に響いてきます。特に野菜・果物の生育が心配です。太陽も水も必要ですが、そのバランスも崩れています。温暖化の影響でしょうか。豊作の秋を迎え、複雑な思いです。 江東区 片岡初子
- 先日届いたオクラにびっくり! スーパーのようなネットではなく透明な袋に入っていて大きくて新鮮でした。 世田谷区 備瀬富美子
- できるだけ食べ物で健康な体を! そのためには添加物に気を付け、オーガニックなど安全な食べ物を食べるようにする! 練馬区 池辺満里子
- いろいろ残った食材を少量でも合わせて、鍋などに入れる! 葛飾区 荒井幸子

りんご「つがる」が出始めて、毎週欠かさず購入しています。皮をむかず、毎朝、二人で1個いただいています。ぶどうを添えると彩りも良く最高です。異常気象や大雨にもかかわらず、実ってくれた果物に感謝です。 杉並区 久保川雅子

「国産品を食べる!」ことです! 世田谷区 友永節子

トマトケチャップが好き!

板橋区 寛麻佑花(中3)



食の未来づくり運動



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!

行動目標1	行動目標2	行動目標3
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	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	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

商品案内から食の未来を見つけよう!

東都みのり は化学合成農薬や化学肥料を使わずに栽培した青果物、「東都みのり」のコーナーは東都生協ならではのこだわりです。

~Part2~



商品案内『さんぽんすず』の8ページこのマークに注目!



オーガニックライフを提案します

「有機」といえば安全な食品としてイメージしがち。しかし、それだけでなく東都生協は、食べる人・作る人・環境に優しい暮らし方を「オーガニック(有機)ライフ」として提案しています。長年取り組んできた土づくりを生かした有機農産物はもちろん、有機畜産品や有機加工食品、有機原料を使用した化粧品や生活雑貨品にも力を入れています。特に、有機たまご(通称「ゆうき卵卵(らんらん)」)や自給飼料100%で肥育する「有機 北里八雲牛」の取り組みは、組合員にも知られてきました。有機食品へのニーズは今後さらに高まっていくでしょう。



有機栽培では農薬の飛散を防ぐため、隣の畑との間に緩衝地帯を設けます(農)北杜ベジファーム

私の宣言 「東都みのり」の野菜は味が濃く、豊かな土壌で伸び伸び育った野菜本来の生命力を味わえます。自然の循環機能を生かし環境負荷を小さくすることを原則とするオーガニックライフを、身近な人にも伝えましょう。

<http://www.tohto-coop.or.jp/commodities/select100/story/organic/>

インフォメーション

理事会報告(抜粋)

- 〔2014年度第5回定例理事会2014年8月21日(木)〕
- 〔議題事項〕
- 被災者生活再建支援制度の抜本的拡充を求める署名取り組みの件
- 決算概況および各部業務報告
- 東京南部生協2014年6月度決算概況報告
- 洗心事業関連報告
- 組合員活動委員会報告
- 商店員活動関連報告
- Web加入受付システムでのコンビニエンスストア決済導入に関する件
- 理事懇談会開催の件
- 常任理事会決議事項報告

今後の定例理事会日程予定

11月20日(木)
12月18日(木)
2015年1月22日(木)

MOGMOG コラム

～野口邦和さんを講師に放射能学習会を開催～ 福島第一原発事故の影響と対策

7月31日、放射線防護学が専門の日本大学歯学部准教授・野口邦和さんを招き、放射能学習会を開催(渋谷区・全理連ビル)。放射能の基礎知識、放射能汚染の最新の状況、くらしの中での対策について学びました。

福島第一原発事故による放射能汚染

福島第一原発事故では、炉心溶解後に放出された放射性物質は事故後の雨風で拡散し、7～8割が海洋に降下しました。陸上が汚染されたチェルノブイリ原発事故とは大きく異なる点です。現在、半減期の短いヨウ素・テルルはほぼ消滅し、水・空気中のセシウム濃度も検出限界以下ですが、野口氏は「今後は食品中のセシウム対策が重要」と強調しました。一方ストロンチウムは、事故前の2010年から全国48箇所の土壌に一定の濃度で分布しています。「このストロンチウムの大半は過去の核実験やチェルノブイリ事故由来。セシウム濃度が1㎡当たり数十万ベクレル以下なら、ストロンチウムの濃度は問題にならないレベル」として、引き続きセシウムを検査していく必要性を訴えました。

福島第一原発は依然として事故状態

事故炉から放出される放射性セシウムは、当初の約8千万分の1まで減少しましたが、地下水が原子炉建屋に流入し続けているため汚染水は増加、相次ぐ汚染水漏れや汚染水処理施設の不備などもあり、依然として事故状態にあります。ただ、「汚染水は外洋にも漏れたが、検査では水産物の汚染が拡大している状況にはない。特にタコ、イカ、貝など無脊椎動物は体内に放射能を溜め込む機能がなく、放射性セシウム濃度も検出限界以下」と野口氏。ただしアイナメなどの底魚、生物学的半減期が海水魚に比べ長い淡水魚は、生息環境によってセシウム濃度が下がりにくいため、引き続き注視していく必要があります。

今後は食品中のセシウム対策が焦点

南相馬市内での子どもを対象にした「ホールボディカウンター」による体内セシウムの測定データでは、2012年10月以降は100%が検出限界以下となりました。これは「地産地消の文化が薄れ世界中から食料を輸入していること、流通機構が高度に発達していること、検査体制の徹底などによる」(野口氏)もので、チェルノブイリと比較しても内部被ばく線量は抑えられています。また、対象家族が食事を1食分余分に作り、数日分を分析して年間の被ばく線量を測定する「陰膳方式」調査でも、2012年1月には国の基準を大幅に下回りました。



一つひとつの質問にも丁寧に答えていただきました



放射線防護学の第一人者 野口邦和さん

「セシウムは、体内でイオンの状態となり脂肪や骨以外に分布し全身に影響するが、多くは尿で排出される。今後も体内に入る量をできるだけ抑え、低い平衡状態を保つことが重要です」(野口氏)。

原発事故から3年半、いまだ事故収束のめどすら立たず、食品の放射能汚染の実態も分かりにくくなっている現状。東都生協は、今後も残留放射能検査と検査結果の公開を続けるとともに、くらしに役立つ情報提供に取り組んでいきます。



8月のわたしたち

2014年8月20日現在 ※[]内は前年比

組合員数	231,195人	[99.4%]
加入	6,385人	[80.3%]
脱退	5,664人	[75.0%]
総事業高	13,192,048千円	[98.1%]
共同購入事業	12,699,943千円	
店舗事業	24,948千円	
弁当配食事業	42,431千円	
生活文化事業	128,277千円	
その他事業	296,448千円	
出資金	6,790,358千円	[99.0%]
一人あたりの出資金	29,371円	[99.5%]

私のエコアイデア
カーテンは長めのものを:だんだん寒くなるこの時期、カーテンは厚手で床まで届く長さのものを使用すると、外の冷気を遮断し、暖房効率もアップ!

編集後記

子どもたちが小さかったころ...心豊かに育つようにと、季節を肌で感じながら手をつないで歩くゆったりした時間を大切にしていました。それができたのも平和な世界と豊かな自然があったこそ。しかし時に自然は荒々しく、逆らうことができません。特に今年は、自然災害は当たり前で日常と隣り合わせにあると強く感じました。また、日本が戦争を放棄して69年、戦争をしないのが当たり前と思っていたのに、そうではない日が来るかも...と思うと心穏やかではありません。他人の痛みへの想像力を広げ、命の重みを考えることが平和な世界を維持する鍵になると聞きました。想像し、願いましょう。平和な世界が続くことを!

(H.H)

内部被ばくを防ぐために

- 大切なのは、
- ①行政にしっかり検査させる
 - ②自分で食品中の放射能濃度を確かめ選んで食べる
 - ③自家栽培の農産物は行政に測定を依頼するか行政の測定データなどから総合的に判断する
- という3点です。
- きのこなど、生産条件によっても検査結果が変わります。東都生協の残留放射能検査・各県の検査結果・水産庁ホームページなども参考にして判断しましょう。

食の安全お役立ち情報 おしえて! 新谷さん



冬の「ウイルス対策」

インフルエンザウイルス、ノロウイルス。どちらも冬に多いウイルスです。なぜでしょうか。

《理由1》ノロウイルスは小さく(38ナノメートル)軽いので空気中にウイルスが浮遊しており、低温・低湿度ほど長生きし、気温4度で1カ月以上生きているそうです。また、感染者の嘔吐物1gの中に100万個ものウイルスが存在し、空気が乾燥している冬はウイルスが飛びやすく、飛ぶことである程度の箇所に付着して汚染は広がります。

《理由2》人間は体温が下がると代謝活動が低下し、免疫細胞の動きも落ち、その結果、人の抵抗力は下がります。本来、喉・鼻腔・気管支の粘膜の粘液がウイルスの侵入を防いでいますが、乾燥により粘膜は乾いた状態になり傷みやすくなり、ウイルスが排除できず侵入しやすくなります。

以上が冬に流行しやすい主な理由です。ですので、このような環境・状況を作らないことが、予防対策になります。

【対策1】外気の乾燥に対しては、マスクの着用が予防の一つ。一般的なマスクの繊維の間隙はウイルスが通過してしまう大きさですが、口・鼻の湿度を保ち乾燥から防ぐことで、ウイルスが体内に侵入するのを防ぎます。

【対策2】寒い季節、体を動かさないと、筋肉は充分に働かせません。これでは代謝活動が低下します。適度に体を動かすことで代謝を上げ、免疫細胞に働いてもらいましょう。

【対策3】粘膜強化にはビタミンAが活躍します。体内でビタミンAに換わる栄養成分β-カロテンが含まれる、緑黄色野菜を十分取りましょう。野菜に含まれるビタミンCも体内で補酵素として代謝を手助けしてくれます。鍋料理などは体が温まり一石二鳥ですね。

【対策4】「手洗い・うがい」が大切。ウイルスは見えないので、外からの帰宅時だけでなく食事前など、指先の洗い残しがないようにせっけんをよく泡立てて洗います。

ノロウイルス感染による食中毒のピークはこれからです。毎年ノロウイルスは強くなっていますので、今まで大丈夫だったからと甘くみないでちゃんと対策をしましょう。

※ナノメートル:1メートルの10億分の1

〈安全・品質管理部 部長 新谷喜久夫 さん〉

家族で
やってみよう!



1日エコライフチャレンジ



二酸化炭素(CO₂)をなるべく出さないくらしは地球温暖化防止につながり、余計な電気を使わない生活が原子力発電に依存しない持続可能な社会づくりにつながります。そこで家族で定期的に「わが家のエコライフデー」を決めて、「1日エコライフレポート」を参考にできるだけ多くの項目にチャレンジしてみましょう。

わが家の1日エコライフレポート 冬

1日エコライフに取り組んだ人数

人

エコライフ項目		1日で減らせるCO ₂ 削減量*	× 実行できた人数	= 減らせたCO ₂ の合計量
1	暖房の設定温度を20度以下にした	160 g	人	g
2	こたつの設定温度を低めにした	148 g	人	g
3	電気ポットでの保温を止め、使うたびに沸かした	150 g	人	g
4	お風呂は間を空けずに家族が続けて入った	238 g	人	g
5	テレビはつけっぱなしにせず、見ていないときは消した	23 g	人	g
6	部屋を出るときは明かりを消した	31 g	人	g
7	自動車を使わず、徒歩や自転車で移動した	254 g	人	g
8	買い物にマイバックを持参し、レジ袋はもらわなかった	42 g	人	g

※1日に減らせるCO₂の量は目安です。参考:省エネルギーセンター「家庭の省エネ大辞典」他

減らせたCO₂の総合計

g

夏の1日エコライフチャレンジの結果は!?

エコ
アイデア

6月に組合員活動情報紙「フォ」などで夏の1日エコライフチャレンジを呼び掛けたところ、62枚のレポートが届きました。組合員から寄せられたすてきなエコアイデアをご紹介します。チャレンジいただいた皆さん、ありがとうございました!

取り組み結果

回収枚数 62枚
 エコライフに取り組んだ人 166人
 減少できたCO₂の総合計 約108kg
 1人当たり平均 652g

電気

- ・テレビは番組を予約して、それ以外は消す
- ・エアコンを使うような暑い日は、図書館や涼しい場所に出掛ける
- ・掃除はほうきを使い、洗濯では小物は手洗いをする
- ・炊飯器での保温はしない。土鍋でご飯を炊く

ガス

- ・料理は保温鍋や圧力鍋を使い、ガス代を節約する
- ・沸かした残り湯は保温できる水筒に入れておき、ちょっとしたお茶を入れたり、料理に使う

その他

- ・外出は自転車を使うことを心掛ける
- ・風呂の残り湯はテラスや通路に打ち水をする
- ・服装を工夫する(木綿・麻・絹の素材の服や締めつけない服を選ぶ)
- ・エコバッグをいつも持ち歩く

家庭からのCO₂排出量で多いのは、「照明・家電製品」(35%)、「自動車」(25.5%)、「暖房」(13.8%)でした(2011年度)。例えば、遮光遮熱カーテンに変えたり、保温ポットは使わず使うたびにお湯を沸かすなど、小さな工夫が省エネにつながります。できることからコツコツ、チャレンジしましょう。一人の力は小さくてもみんなでやれば大きな節約に!

「MOGMOG」機関誌 東都生協だより

第390号 2014年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>

東都生活協同組合

今月の
表紙

落花生の収穫時期は秋口ですが、乾燥・加工された新物が出回る時期は11月～12月頃。こたつに入って落花生の殻を剥きながら家族でテレビを観るのも、年末らしい風景ですね。剥いた豆をバターと塩を加えてフライパンで炒めると、自家製バターピーナッツができますよ!

〒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4時

E-mail: kumikatsu@tohto.coop