

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

# MOGMOG

2015  
No.395



# 6

続けられる  
NEWブランド  
東都ナチュラル誕生！



今月の  
おすすめ

「明石のたこ」  
瀬戸内海で、もまれたおいしさ。

おいしいを、日本の畑から。  
産直の東都生協



# 続けられる NEWブランド 東都ナチュラル 誕生!

お気付きですか? このマーク! 東都ナチュラルのある暮らしを始めましょう

今日から続けられるNATURALライフを。

「オーガニックはハードルが高い」

「品ぞろえが少なく、価格も高い」

「扱っているお店が近くにない」

“東都ナチュラル”は、そんな方におすすめです。

コンセプトは“続けられるナチュラルライフ”。

## 東都ナチュラルとは…

有機JAS認証を受けた畜産物や加工食品、第三者認定機関のオーガニック認証を受けた日用品に加え、東都生協の農産物ブランド「東都みのり」\*を含む商品を取りそろえたブランドです。

東都みのりは、健康な土から育った農産物ばかりで“野菜の力”に違いが感じられます。米、肉、卵など、毎日の食卓の中で重要な食材が、こだわって作られたものであれば、なおさら食事の満足度が高まる気がしませんか。ホームパーティーや休日の食事を、良質でおいしい、こだわり食材で演出すれば、きっと充実したひとときになるはず。また、環境にも体にも優しいコスメアイテムが、さらなる満足感を与えてくれるでしょう。

東都ナチュラルは、安心して続けたいくなる、組合員の暮らしを応援するブランドです。

\*とは… 化学合成農薬・化学肥料を使用せずに栽培した、東都生協が定める農産物自主基準。第三者による認定を受けた有機JAS農産物も含まれます。

## 続けられる4つの理由

### 安心

#### 作り手の顔が見える

栽培・飼養内容が明らかな農畜産物。製造方法や商品仕様をしっかりと確認した加工食品。さらに定期的な検査(残留放射能・残留農薬・衛生など)を行い、安全の裏付けをしています。

### うれしい

#### 心と身体がよくなる

人や環境への優しさをぎゅっと詰めた、土づくりを大切にしたい“東都みのり”や有機加工品。今だけでなく、子どもや孫にもきれいな環境を残すことができ、未来のうれしいにもつながります。

### 納得価格

#### 継続購入できる価格帯

生産者と直接取引する「産地直結」の農畜産物をはじめ、日常的に購入できる価格設定を意識した品ぞろえ。組合員の皆さんに納得いただける自信があります。

### 手軽

#### 自分のペースに合わせて

野菜から日用品まで常時50点前後の品ぞろえの中から好きな物を好きなだけ。カタログやインターネットからの注文で翌週にお届けします(一部商品を除く)。



## ロゴマークの意味

「東都ナチュラル」のマークは「実を結んだ作物」を象徴しています。食の未来を考え、の遺伝子を受け継ぐデザインです。



●オーガニックコスメ  
(ファンデーション・リップスティックほか8種)



商品案内『さんぽんすぎ』には毎回見開きで“東都ナチュラル”商品を掲載



●有機果物  
●有機フロマージュブラン ●有機クランベリー



●フェアトレードオーガニック・ダーズリンレモンティー  
●有機国産レモン



●オーガニック赤ワイン ●有機モッツァレラチーズ  
●有機野菜



●有機野菜  
●オーガニックエキストラバージンオリーブオイル



●オーガニックコットンタオル  
●オーガニックボディソープ

\*一部の数量限定商品については、インターネット注文サイトにて「ネット限定商品」としてご案内しています。

## 安全・安心を追求した物づくり

### 有機レーズン (クラウンフーズ株式会社)

アメリカ・カリフォルニア産の有機レーズン。オイルコーティングはしていません。



### 北海道有機農業協同組合 組合長 小路健男さん

9月ごろ、にんじんからお届けします。好評の黄にんじんもお届けの予定。その他、シャドークイーンやノーザンビーなどのカラフルポテト、紅芯大根や緑芯大根、もみじスティックなど、味も彩りも良い野菜をお届けします。



### (農)さんぶ野菜ネットワーク 浅野誠士さん(左)、拓也さん(右)

長年の土づくりのおかげで、レタスは生育初期から中期にかけては畑が作物を育てますが、収穫2~3週間前は換気がポイントです(高温では奇形に、低温では腐敗)。天気と温度に注意し収穫適期を見極めます。



### 福岡自然農園 福岡大樹さん

健康的な甘夏は50年で4メートル超の立派な樹木となり、畑は森のようです。暑い夏や寒い冬を耐え忍び育った実を「今年もありがとう」という思いで収穫します。半世紀の歳月を経た50歳の甘夏を味わってください。



### 有機北里八雲牛

肉牛として日本初の有機JAS認証を受けました。国産有機飼料100%で飼育し、牛が生涯つなぎ飼いではないよう管理しています。夏場放牧で育てた赤身主体のしっかりとした食感の味わい深い牛肉です。



### 有機アイスクリーム(バニラ) (有)ワタミファーム

北海道せたな町、有機認証を受けたワタミファーム瀬棚牧場(東都生協の指定農場)でのびのび育った牛・鶏たちからの貴重な有機牛乳と有機卵を使い、有機認定工場で作りました。乳化剤・増粘剤不使用。



### ゆうぎ卵卵 (有)ワタミファーム

国産鶏種「もみじ」を平飼いで育て、飼料は非遺伝子組換えのもの。その約半分は有機おから、国産有機大豆のくず、国産有機ふすま、酸化防止剤不使用の国産魚粉など。



### (有)登米ライスサービス 熊谷康信さん

化学合成農薬と化学肥料を使わない有機栽培は稲の病気や雑草との戦い。田植え前も田植え後も田んぼに入るたびに除草です。また強い稲を作るための土づくりも大事。炎天下の作業に堪えられるのも皆さんの喜ぶ顔が支えます。



### オーガニックコットン バステルマフラー

化学肥料・殺虫剤・除草剤などは使わず、手間暇かけて育てたオーガニックコットン。中でも高グレードの超長綿「スーピマ」を使用したマフラーは軽くて柔らかい手触りで、色も豊富です。



自然を愛するあなたに、食の安全・安心を求めるあなたに、  
環境を考えるあなたに…。

一緒に「ナチュラルライフ」  
を楽しみましょう



「ナチュラルフードコーディネーター」  
の資格の勉強中です

上田佳奈 職員  
商品部 商品企画グループ  
東都ナチュラル紙面担当

東都ナチュラルは、「ナチュラルライフ」をもっと楽しみたい、もしくはこれから送ってみたいと考えている組合員の皆さんに、東都みり農産物や有機加工食品、オーガニックコスメなどを「気軽に選んでもらいたい」という思いから生まれました。

2014年4月から、商品部、配達や組合員拡大を担当する職員など、いろいろな部署からメンバーが集まり、品ぞろえや東都生協内外でのブランドの見せ方をはじめ、さま

ざまなことを議論しました。それぞれが熱い思いを持っているがゆえに話が前に進まないことも多々あり、その結果、ブランドのスタートも予定よりも遅れました。今は何とか形になってホッとしています。

今のところ、東都みりの品ぞろえが牽引するブランドですが、有機の調味料を使った、東都みりのレシピもご紹介できればと考えています。今後はほんのひと手間でも楽しめるような有機の加工食品も続々デビューしていきます。気持ちに余裕がない時(余裕がない時こそ!)でもオーガニックが楽しめる、「続けられるナチュラルライフ」を提案していきますので、ご期待ください!

東都生協で買うことが「食の未来づくり」であるのと同様に、東都ナチュラルも「次世代に豊かな大地を残す」ことにつながります。多くの方にご利用いただき、この輪を広げていきたいと思っています。

有機野菜は土づくりが命



JA やさと 有機栽培部会 峰下高一さん

JA やさとの有機栽培部会は1997年に設立以来、土づくりに最大限の力を注いでいます。といっても、私たちが直接土を作っているわけではありません。土を作ってくれるのは土壌微生物たち、多種多様なバクテリアです。私たちは「彼ら」に餌となる有機物を与えて活性化させ、土を作ってもらっています。

つまり、こうです。

地域内の資源を活用した良質な堆肥(微生物の餌)の投入

土壌微生物が有機物を分解し、土と作物の栄養を作り出す(土の中で食物連鎖が行われている)

作物はその栄養を吸収し、健康で栄養豊かなおいしい野菜ができる

土壌微生物は非常に繊細で、化学物質に弱いため、私たちは地元で生産された副産物(稲わらや米ぬか、家畜のふん尿など)から安全な堆肥を作っています。このような作業工程の中で土壌微生物の多様性を保ち、さらに化学物質を全く使用していないので、安全・安心でおいしい農産物が生産できるのです。

私たちは、このように元気に育った有機野菜を組合員の皆さまにお届けしています。これからも、皆さまの健康で楽しい生活をサポートできるよう、おいしい野菜を一生懸命作っていきたくて思っていますので、JA やさとの有機野菜をよろしくお願ひいたします。



今月のおすすめ



明石のたこ

日本一おいしいといわれる「明石だこ」。それには確かな理由がありました。

瀬戸内海で、  
もまれたおいしさ。



頭もおこしついでに食べてください

真だこはイカと違い、主に足部を食用とし、頭部(腹部)はあまり重宝されていません。特に頭部だけを使ったお料理というものはありませんが、足部と同じように酢の物・天ぷらなどにして食べられます。イカのように輪切りにして煮付けに利用するのもおいしくいただけます。

日本が世界の漁獲高の3分の2を消費！

たこの主な漁獲地はモロッコ、モーリタニアなどアフリカ北西岸で、世界の漁獲量26万トンの半分を漁獲していますが、そのほとんどが日本に輸出されているのだとか！日本は世界の総漁獲高の3分の2(約16万トン)をイダコ・ミスダコを含むを消費しているといわれています。

世界のたこ事情

「アヒルフィッシュ(悪魔の魚)」とも呼ばれるたこですが、食べている地域(国)は意外に多く、スペイン、イタリア、フランス、ギリシャなどの地中海沿岸諸国や、中国、韓国でも食べられています(ちなみに韓国でよく食べるのは「テナガダコ」)。中東などイスラム圏では宗教上、軟体動物を食べることが禁止されています。また、主な漁獲地域であるアフリカ北西岸では食べる習慣がないそうです。

明石だこは「マタコ」

「明石だこ」の標準和名は「マタコ」です。真だこは日本だけでなく、世界各地の熱帯・温帯海域に広く分布しています。



東都生協の土づくりの結晶、  
東都ナチュラル



ブランド誕生までの背景

高度経済成長期、1960年代の農業の現場は化学合成農薬と化学肥料の時代を迎えていました。その状況に危機感を覚え、土が死にゆく様を目の当たりにした生産者から、「土づくり」という言葉が生まれました。一方、そんな食の不安を背景に「産地直結」の東都生協が1973年に誕生。食の安全・安心のため、日本の農業を守るために消費者と生産者がつながったのです。以来東都生協は、取り扱う農産物は全て産地直結にこだわり、日本の食と農業を守るために活動をしてきました。

1986年には消費者団体として初めて「土づくり宣言」を

発信。生産者と消費者と一緒に「土」をつくる運動をスタートしました。その後、地球環境や里山の保全を見据えた「土づくり宣言21 エコプラン」に発展。2000年に有機JAS認証制度が始まる以前から、生産者と共に持続可能な農業、環境への負荷を抑えた農業に取り組み、それが東都みのり農産物の圧倒的な品ぞろえにつながっています。この約30年にわたる取り組みが、農畜産物だけでなく多くのオーガニック商品を結集させ、2015年に「東都ナチュラル」として結実したのです。

太陽と雲と植物をイメージしたマーク



有機JASマークとは

農薬や化学肥料などの化学物質に頼らないで、自然界の力で生産された食品に付けられます。有機食品のJAS規格に適合した生産が行われていることを登録認定機関が検査し、認定された事業者のみが有機JASマークを貼ることができます。このマークがない農産物と農産物加工食品に、「有機」、「オーガニック」などの名称を表示することは、法律で禁止されています。

「有機農産物」「有機畜産物」とは

農業の自然循環機能の維持増進を図るため、次の方法で生産された農畜産物のこと。

「有機農産物」

- 堆肥などで土づくりを行い、種まきまたは植え付けの前2年以上、禁止された農薬や化学肥料を使用しない
- 土壌の性質に由来する農地の生産力を発揮する
- 農業生産に由来する環境への負荷をできる限り低減
- 遺伝子組換え技術を使用しない

「有機畜産物」

- 環境への負荷をできる限り低減して生産された飼料を与える
- 動物用医薬品の使用を避ける
- 動物の生理学的、行動学的要求に配慮して育てた家畜、家さんから生産する

有機加工食品とは

原材料の有機の特性を製造または加工の過程で保持するため、次の方法で生産された加工食品。

- 物理的または生物の機能を利用した加工方法を用いる
- 科学的に合成された食品添加物および薬剤の使用を避ける
- 原材料は水と食塩を除き、95%以上が有機農産物・有機畜産物・有機加工食品

参考：農林水産省ホームページ

まとめ

女性向けのファッション誌でも頻繁に「オーガニックカフェ」や「オーガニックコスメ」の特集が組まれているにもかかわらず、日本の有機市場は横ばい状態が長年続いています。それは「有機＝お高い」というイメージがあるからではないでしょうか。

東都生協は、設立以来ずっと生産者と共に取り組み、多くの産直商品を供給してきた自負があります。その中でも特長のある取り組みが2つ。1つは東京に本拠地を置く生協の中で、化学合成農薬・化学肥料を使用せずに栽培した農産物の品ぞろえが最も多く<sup>[\*]</sup>、毎週20品目前後取りそろえていること。もう1つは、産地の生産を後押しするシステムを持っていることです。取れ過ぎた野菜を組合員が買い取る「東都みのりサポート」や、登録制で毎週届けられる「東都みのり青果ボックス」、インターネット注文限定の「産地限定有機野菜セット」などがその代表例です。

このような実績と日本の農業の応援につながる東都生協の産直の歴史を軸に、お求めやすい価格と豊富な品ぞろえを意識し、「東都ナチュラル」というブランドが誕生しました。

自然を愛するあなたに、食の安全・安心を求めるあなたに、環境を考えるあなたに…。

“始めやすくて続けられるナチュラルライフ”を、今日から始めてみませんか。

[\*] 2015年3月発行の商品カタログにおける野菜(菌茸類を除く)・果物・米の商品数比較結果による(2015年3月東都生活協同組合調べ)。



今月のおすすめ

# 歯ごたえ、味、ともに最高! おいしい明石のたこを食卓へ。

お刺身はもちろん、いろいろとアレンジして、明石のたこの滋味を存分に味わってください。

**アテンション・プリーズ!!**  
たこは好きですか?  
たこを使った料理、おすすめは何でしょう?  
p.13のパズルの答えに添えてお送りください。

## 明石海峡で もまれて育つ 明石だこ

おいしい真だこの代名詞にもなっている、明石だこ。大阪湾と播磨灘をつなぐ明石海峡の潮流にもまれてながら、エビやカニなど豊かな餌を食べて育ちます。流れの速い潮の中でしつかり踏ん張るため身がよく締まり、弾力ある歯ごたえと甘みが特徴です。

### 明石だこの 二つの漁獲方法

#### ◆底引き網漁

漁獲量が最も多い漁法。小型機船で海底に網を引きながら漁獲します。明石市では最盛期(6~8月)になると、多いときは1日に15~20tもの真だこが水揚げされるのだとか(1回の網上げで150~200kg獲る漁師もいます)。



船の後ろに大きな網を引いています

#### ◆タコつぼ漁

2~3メートル50~80個のタコつぼをへんりけるものから、15~20メートル150~200個へんりけるものまで、短くて100m、長いものは2~3kmに及びます。海に沈めて一昼夜待つと回収します。岩場に潜んで身を守り、目の前の餌を食べる習性を利用した昔ながらの漁法です(つぼの中には餌は入れません。現在つぼはプラスチックが主流)。



### たこについての基礎知識

#### ◆真だこのひょう

日本や世界の熱帯・温帯海域に広く生息する真だこ。大きさは200gから2kgを超えるものまでさまざまです。寿命は短くて、1年から1年半(雌は卵がかえるまで1カ月世話をし、卵がふ化すると死んでしまいます)。成長は速く、15日で200gサイズが500gに成長するといわれます。

#### たこは昔から食べられていた!

明石市の弥生時代の遺跡でタコつぼが出土。古くからこの地域ではたこを食べていたと思われる。また、明石を訪れた芭蕉は次のような句を詠みました。「たこつぼや はかき夢を 夏の月」捕まるとも知らず、海底のタコつぼから月を見上げているたこを詠んだのでしょいか? 明石がたこの産地として有名だったことがうかがい知れますね。



### 資源保護への取り組み

兵庫県明石市漁業組合連合会では、資源増大とその管理、漁業環境の改善に取り組んでいます。栽培漁業への意識も高く、持続的な漁業を次世代に引き継いでいこうと取り組んでいます。具体的には、水揚げ時にサイズ200g以下のものは再放流し、タコつぼの中に抱卵する親タコ(雌)がいたら、タコつぼごと市漁連で買い取って禁漁区に再放流。さらに、真だこなど各種水産物が増えるよう、餌となる二枚貝・海藻も増やしています。



「おいしい!」と大好評  
ぜひお試しください



#### 「明石だこ たこめしの素」 カネキ水産(株)

ボイル後冷却し、機械でカット。昆布やかつおだしを効かせた調味料と合わせました。2合の米に炊き込んでどうぞ。

ここがこだわり!  
具材のたこの形はスライスかぶつ切りか、機械切りするか手切りするかで何度も協議。調味液も何回も試作し、味を決めました。



#### 「明石だこ 唐揚げ」 カネキ水産(株)

塩もみ後、一口サイズにカットして粉付けし、急速冷凍。そのまま油で揚げてどうぞ。

ここがこだわり!  
市販の唐揚げ粉には必ずというほどアミノ酸(グルタミン酸)が入っているので、使用していない唐揚げ粉を探すのが大変でした。



#### 「明石だこ(墨抜き・塩もみ済)」 兵庫県漁連

明石・播磨灘海域で水揚げした真だこを墨抜き・塩もみして冷凍。5分ほどゆでてスライスして召し上がれ。



もう1つおすすめ

### 1個でも堂々の存在感! 不動農園の梅干



社長の不動正己さん・育子さんご夫妻



#### ▼不動正己さんからのメッセージ

南高梅が生まれた約50年前の、さらにはその前から梅を栽培。32年前、自分たちで作った梅の加工を開始しました。有機肥料で土づくりを行っています。おいしさへのこだわりは、完全して自然に落ちた梅の実だけを使うこと。一粒ひと粒手で拾い集め、その日のうちに漬け込み、約1カ月間じっくりと粗塩に漬けます。そして、昔ながらの方法で約5日間天日干しを行い、ようやく「不動農園の梅干」となります。食育の観点からも、小さなお子さんにも食べてもらいたいですね。真心込めた梅干しをここに紀州梅の里からお届けします。

#### ▼不動農園の南紀梅干 300g



※ほかに、塩分を落としみりんなどで味を調えた「紀州南高梅300g(塩分約8%)」(脱塩してしそかつお節の調味液に漬けた「不動農園のかつお梅300g(塩分約10%)」があります。

#### ▼梅干しでオリジナル調味料はいかが?

- わさび 焼いた肉(牛・豚・鶏)、ローストビーフ
- しょうが アジの刺身、焼いた厚揚げ
- ポン酢 焼き魚、湯豆腐
- ゆずこしょう 焼きがき、焼き鳥、鍋の薬味
- ごま油 葉野菜、焼きのりを加えて韓国風さっぱりサラダ

#### ▼簡単! ちりめんじゃこ・梅干しの佃煮

甘辛い佃煮に梅干しの酸味が加わり、こはんのお供にぴったり。

- 【材料】
- ちりめんじゃこ: 50g
  - 梅干し: 2粒
  - 酒: 大さじ3
  - みりん: 大さじ3
  - しょうゆ: 大さじ2

- 作り方
- 1 鍋に材料をすべて入れる。梅干しは手でちぎって入れる。
  - 2 煮汁がなくなるまで煮詰めて出来上がり。



# MOGMOG ニュース

2015年 6月号

## 2014年度(農)埼玉産直センター農業体験企画 「プロ」学ぶトマト作り体験・交流

(農)埼玉産直センターのトマト生産者から、トマト作りについて学ぶ農業体験企画。2014年11月、2015年1月・3月の全3回で、延べ30人の組合員とその家族が参加し、トマトの苗植えから収穫まで体験しました。

同センターでは微生物農法を実践し、安全・安心でおいしい生産物を出荷。1984年から東都生協の産直産地として取引が始まり、「百年続く産地・産直」を目指した登録百年トマトの産地でもあります。昨年2月の大雪でビニールハウスの約60%が倒壊するなど甚大な被害を受けて再建途中の中、今回の企画に協力いただきました。

第1回は苗植え用穴掘りと苗植え、第2回は芽かきと茎を支柱に結ぶ作業、第3回は収穫。作業後の昼食は生産者と楽しく交流しながら、取れたて野菜のしゃぶしゃぶ



第1回 トマトの苗の植え付け



第2回 トマトの茎を支柱に結びます

やトマト鍋などに舌鼓。最後の昼食会では、同産地の木村友一代表理事から、参加家族ごとに修了証とトマト4kgが授与がされました。

また、肥料センターを2回見学。1回目は雪害で屋根が倒壊した後の更地状態でしたが、2回目には新しくなった施設の見学ができました。

参加者からは、「食についてきちんと考えたかったです。すぐためになった」「野菜を食べない子が取れたてトマトや野菜を焼くようにして食べて感動した」などの感想がありました。今回の体験・交流を通して産地を知り、生産者のこだわりを実感。「食」についてあらためて考えるきっかけとなりました。



第3回 2棟のハウスで出荷用のトマトを収穫

再建された肥料センターを見学。稼働はこれからです

### 自然の恵みに感謝

3月6日、第3地域委員会は三浦半島EM研究会を訪問。飯塚聡さん・洋平さん親子の大豆・キャベツ畑で収穫体験をしました。海に囲まれた丘陵地帯で自然の恵みをいっぱい受け、大切に育てられている農作物。畑で腰を低くして気合を入れて引き抜けば、大きな三浦大豆! 大歓声が上がりました。

同産地では、EM(有用微生物)と米ぬかなどの有機物を活用し、農薬や化学肥料を極力使用しない栽培をしています。交流会には洋平さんのほか生産者・川島義徳さんも加わり「EM菌の活用は人・地球に優しく、食べておいしい。健康な野菜を作るのが使命」と力強く語りました。土づくりに手間と時間をかけた旬の作物を大切に育てる姿を見て育った若者たちが、これからの日本の農業を背負って立ちます。風は冷たいけれど春はもうそこまで来ている、と実感した一日でした。

### 収穫体験で、野菜好きの子になったかも!?

第9地域委員会は3月14日、「子どもと一緒に収穫体験に行こう!」と題して小さな子ども連れ対象の産地交流訪問を実施。22人(子ども11人)で(農)埼玉西部産直グループへ行ってきました。バスでは「にんじんが大好きで参加しました」と元気な声。畑では手で土をかき分けてにんじんを掘り出し、ほうれん草も長い根を引っこ抜いて大喜び。また、冬前に土ごと収穫され倉庫に山のように保管されていた里いもは、親芋・小芋・孫芋の説明を聞いてから土を払ってゲットしました。中には土遊びに夢中になる子や、おネムになる子もいましたが、それぞれ本当にいい笑顔。終始温かく見守ってくださった生産者の皆さんのおかげで、野菜が育つ様子を知ることができ、野菜好きの子になったかも...と、感謝の一日になりました。



### 年度末のリラックス企画で、身体も心も軽やか

3月14日、荏原中延ブロックは「健康ヨガ」を開催しました。年度末はいつも体を動かす企画を実施していますが、今回は東都人材バンクの大和香要子さんに講師を依頼。先生自身が経験した「病気がヨガとの出会い」などの話を交えた丁寧な指導の下、参加者は真剣に自分の体と向き合いました。「腕を動かすときは肩甲骨を、歩くときには骨盤を意識する」という説明も分かりやすく、テレビを見ながらできるマッサージュ、正しい立ち方のポイントなど、普段の生活に簡単に取り入れられる内容が好評でした。「驚くほど身体が軽くなった」「姿勢が矯正された感じがする」と参加者。主催者も「講師の方が素敵。東都人材バンクという仕組みはとても良いです。身体が軽くなることも軽くなりますね」と大満足の時間を過ごせたようです。



## 産直協・北日本地区会議と視察 「JAつべつ」にて生産者と交流

2月21日、北海道網走郡津別町で東都生協産直生産者団体協議会・北日本地区の10団体と東都生協職員、組合員が視察・交流を行いました。



玉ねぎ選果場でJAつべつ職員の説明を受ける参加者

まずはJAつべつの玉ねぎ選果施設を視察。昨年秋季収穫した玉ねぎはコンテナに入れられ、倉庫に保管されています。約1.3t入るコンテナが収穫期は何基も畑に並ぶと聞き、北海道ならではの広大な農業現場を想像することができました。玉ねぎは、傷ものを手作業で除き、選果機でS・2Lサイズに分けて一日100tずつ出荷。近年の運送費高騰の中でも、玉ねぎなど手頃な価格の野菜は値を上げるわけにいかず、コスト削減に苦慮しているそうです。



新世代チャレンジプロジェクトについて報告

北日本地区会議では、東都生協職員が東都人材バンクや新世代チャレンジプロジェクトの取り組みについて報告。その後、分科会「生産者の奥さんと消費者の想いを語る」

「新世代チャレンジプロジェクト」未来の農業を語る」を行いました。じゃがいもやにんじんは光が当たると青くなり、すぐ規格外にされる」という生産者の奥さんの言葉に、「もったいない」と組合員から声があがり、トマト生産者からは、規格外のは料理に使いジュースも自宅で作ること、トマトを適当な大きさに切つて煮てザルでこせばジュースができることを教わりました。東京から就農しカラーピーマンを生産する夫婦の奥さんからは、「2月の種まきから7月末の出荷までとにかく大事に育てています。就農4年、収入は少ななくても、やりたかった仕事なので頑張ります!」と、熱い気持ちがあふれていました。新規就農者や若い奥さんのパワーに期待を新たにしたい貴重な時間でした。



網走流水観光砕氷船からの眺め

### 知っておきたい! 用語解説

#### 新世代チャレンジプロジェクト

東都生協産直生産者団体協議会と共同しながら、組合員・若い生産者・職員が産地相互交流訪問や意見交換、新商品などの利用を通じて、次世代の東都生協産直を創造する活動。

### 年度の終わりに大掃除



3月2日、井草ウエストブロックでは、アズマ工業株の井口さんを講師に招き、「年度の終わりに大掃除」を開催しました。まず、資料「おそうじの基本7か条」をもとに勉強。ちょっとしたお掃除のコツを知り、洗剤を使わず汚れを落とす工夫満載の商品を使って「楽にきれいに」を学ぶこの講座。商品を実際に手にして説明を聞くので分かりや

すく、参加者にも大好評でした。特に参加者の注目を集めたのは「お風呂床用ブラッシングスポンジ」。ブロック委員長の柏木さんも思わず試したくなったそうです。組合員の声を聞き改良を加えられた商品は使い勝手も上々。実物を目と手で確かめることで、カタログでは伝わらない商品の良さを知る機会にもなりました。





A~Eの順に並べてできる言葉は。

ヒント:さあ、夏服にするかな。

1 E	4		8	11
	5	6		
2			9	
		D		
		7		
3 C			10	A

タテのカギ

- ② 阿寒湖のものは天然記念物指定
- ④ 脇。一方の側。プール○○○
- ⑥ ○○○反応、○○○式、○○○調味料
- ⑨ レモンに似た緑色のかんきつ
- ⑪ あー、このとんかつ食べたい!

ヨコのカギ

- ① 動物を育てたり誘い出すための食物
- ② これが多い家は掃除が大変かも
- ③ 霧よりは遠くまで見える
- ⑤ 海生軟体動物でおいしい。○○の塩辛
- ⑦ 地中に打ち込み目印や支柱にする棒
- ⑧ マグロの脂が多い部分
- ⑩ ○○養子、入り○○

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
- たこは好きですか? たこを使った料理、おすすめは何ですか?
- 「食の未来づくり運動」(p.14)のために「私にできること」はありますか?
- 私のエコアイデア
- 特集やその他の記事へのコメントや感想、イラストなど、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。



5月号の答えは、「テンピボシ」だよ!  
締め切りは6月24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



「ひとこえ生協」に寄せられた質問にお答えします!

Q:「霧島黒豚挽肉バラ凍結」「南国霧島黒豚挽肉バラ凍結」「さつま豚挽肉バラ凍結」など長年愛用してきたのに、最近豚挽肉の脂が多くて利用できません。

A:「霧島黒豚の挽肉」は、2002年12月より1パック300g、赤身率70%設定で供給を開始しました。昨年9月からは280g規格で供給していますが、赤身率は同様の設定です。

Q:「南国霧島黒豚挽肉300g」「さつま豚挽肉270g」も赤身率は70%です。原料肉の脂肪の割合は季節や個体ごとに異なりますが、脂肪の整形(削ぎ落とし)を行い、赤身率はほぼ均一化されています。また、赤身率の確認は第三者機関に依頼し、昨年7月の検査では赤身率79.9%、78.1%という基準内の結果でした。脂が多いと感じられた要因として、パック詰めの際に脂身部分が多く入ったことも考えられますが、機械で攪拌(混ぜ)後パックしているため可能性は低いと考えます。今回のご指摘により、原料確認を含む製造工程の確認を行いました。今後も品質管理を徹底し、満足いただける商品をお届けするよう努力してまいります。

Q:3月2回企画「脂ののった塩ひき骨取り」など、骨なし魚は冷凍魚を解凍してから骨を取り除き、ほじけた身を結着剤で接着して整形し、完成後X線検査で骨の有無を確認する業者もあると聞きます。東都生協では安全を確認しているのでしょうか。

A:東都生協で取り扱う骨なし魚は、基本的にこのメーカーでも冷凍魚を解凍した後、ペンセツトなどで骨を取り除いていますが、結着剤ではらけた身を接着することはありません。またX線検査機は非常に高価なため、所有メーカーは一部に限られており、基本的に製造現場では目視と触手によって骨の取り残しがないように努めています。しかし、取り残しが発生する可能性もありますので、利用の際は十分にお気を付けください。

Q:「三色アヲノマルチ」のアイスをぜひ定番化してほしいです。

A:本商品は、現在不定期で企画しています。次回企画予定は注文番号横に記載しています。次回企画予定は注文番号横に記載しています。

で、参考にしてください。次回は7月2回の予定で、ぜひご利用ください。

Q:2月4回「おいしい赤飯160g×10」の賞味期限は、2015年7月30日でした。①レトルト赤飯の通常賞味期限は半年未満ですか。防災用保存食用に購入したのに、あまりにも短いのです。②赤飯は白飯よりも短いのですか。

A:①レトルト赤飯にはトレー型・パウチ型があり、トレー型の賞味期限は半年、パウチ型は1年半です(東都生協はトレー型)。密閉度が高い(パウチ型)ほど賞味期限は長くなりますが、トレー型は密閉度が低い分ふくらんでいてパウチ型よりおいしく出来上がりやすいです。②赤飯のように具(豆)が入ったり、ご飯に味付けしたものは、白飯に比べて賞味期限が短くなります。今回のご意見を受け、長期保存できる赤飯について調査をさせていただきます。

Q:トレットペーパーのシングルが少なすぎます。

A:トレットペーパーのシングルタイプは、「東都」「アヲノマルチ」「COOP」「マンロー」をメイン商品として隔週で企画しています。他のシングルでは、「森の朝」など8種類の取り扱いがあり、企画頻度は5週〜7週間隔で企画しています。以前はシングルの種類も多くありましたが、消費税増税後からメーカーで廃番となり、新商品も少なく企画が少なくなりました。引き続き、シングルの商品数を増やせるようメーカーに要望してまいります。

Q:「わたしのこだわり」の包装は全部白っぽく、分かりにくいです。文字も読みづらい。インパクトもありません。中身の商品をイメージできるデザインにしてください。また、このデザインは高齢者には不親切です。もう少し思いやりを持ってください。

A:ご指摘のようこのデザインは商品案内紙面上では目立方向に、商品名も含めて読みにくいので、紙面上でも商品が判別しやすいよう掲載方法などを検討します。また、中身の商品がイメージできるようにするには調理例の掲載が一番ですが、包材の費用が高くなるため写真を使用しませんでした。今後は商品によって写真掲載も検討します。

旧二本杉商品に代表されるプライベートブランド商品は東都生協の考え方や基準に沿ったオリジナル商品でしたが、打ち出しが弱く、商品案内上でも組合員に分かりづらい状況にありました。そこで、新コンセプトのもと「ブランド」わたしのこだわりを立ち上げ、東都生協の独自性を打ち出し、商品認識してもらえらるよう包材デザインを統一しました。シンプルで、包材の作成費用が高くならず、飽きがこないデザインを選びましたが、今後、現行包材がなくなるタイミングで、少しずつ分かりやすい表現などの改善を検討します。



クイズ応募はがきで見つけた、コメント紹介

特集の「危ない!『ご食』の落とし穴」を読みました。孫は粉食が好きなので、娘もいろいろな食べ物を工夫して食べさせようとするのですが、なかなかうまくいかないようです。『MOGMOG』を持って行って見せようと思います。  
小平市 松本恵美子

東都生協の一番の魅力は「国産」へのこだわりです。「身土不二」というように、地産地消が健康と自然保護の原点だと思います。特に「東都みのり」は安心して生で食べられるし、皮まで丸ごといただけるので大ファンです。  
杉並区 小野ちい子

大根やにんじんなど、有機野菜は皮ごと食べるとごみも出さず、エコにもなり栄養も取れます。  
墨田区 笠松征子

伝線したストッキングを、排水口のごみ取りに使ったり、小さくなった石けんを集めて入れて使っています。  
江東区 大高真由子

東都生協に入って「?」十年。昔から近所の仲間とおいしい食材の情報交換をしています。安全でおいしい、新鮮な野菜作りを期待しています。見た目よりも味! 房総SUN'S!! 頑張っ〜。  
稲城市 松岡晏子

東都生協は頑張ってるなあ〜って思います。センター祭りなどに行くと熱さを感じます。「食の未来」のために、これからも頑張ってください。  
江戸川区 原 明弘

食費の約5割は東都生協から購入しています。小さい子どもがいるので、安全な食材の上に手間暇がかからず助かります。食材への理解と勉強が常に必要だと思います。  
台東区 井田佑子

商品に書かれている生産者からのメッセージをしっかりと読み、その良さを友人たちに知らせます。また、食品についてしっかりと向き合う機会を常に東都生協からいただいているので、感謝しています。  
武蔵野市 山口知子



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！

# 食の未来づくり運動

## 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人から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

## もう一つの自給率

日本の食料自給率は39%ですが、畜産物の自給率は55%（2013年度カロリーベース）。しかしその飼料は輸入に依存し、実質は16%（2012年度カロリーベース）しかなく、このままでは近い将来、食の安全・安定が脅かされる事態になりかねません。次世代の食を守るために、東都生協は飼料自給率の向上を目指し、飼料用米の活用などにチャレンジしています。

### 飼料の自給率

2013年度の飼料の総供給量は23,799千TDNTン（粗飼料は5,024千トン、濃厚飼料は18,776千トン）。その内9割近くを輸入する濃厚飼料は、新興国などの穀物需要の増大、異常気象による供給の不安定、価格の上昇などの外的な影響を大きく受ける可能性があります。また濃厚飼料の原料となるトウモロコシや大豆の大半が、遺伝子組換え作物という現状もあります。自給率が高い粗飼料を、草地の生産性向上、飼料作物の優良品種の導入などでさらに生産と利用を増やし、輸入依存から脱却していく必要があります。

#### 飼料は2分類

- ◆濃厚飼料：とうもろこしを中心とする穀類・糠類（ぬか）・粕類（かす）など。豚や鶏のほか、肉用牛の肥育に多く使われている。
- ◆粗飼料：乾草・稲わら・サイレージ（飼料作物を乳酸発酵させ、保存性・好性を高めた飼料）など。牛など草食家畜に給与される。

#### 飼料の自給率

飼料	2013年度自給率	2025年度目標自給率
飼料	26%	40%
濃厚飼料	12%	20%
粗飼料	77%	100%

※TDNとは、Total Digestible Nutritionの略で、可消化養分総量と呼ばれるもの。家畜が消化できる養分の総量であり、カロリーに近い概念。

## 私の宣言

飼料自給率にも注目して飼料米を活用した畜産物を利用し、日本の農業を応援しましょう。



### 東都生協くらしの助け合いの会 兼 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注文書の特別企画注文欄に記入してご登録ください。

「今は仕事を休んでいるが、参加したいという方は、ぜひ賛助会員に！」

- 賛助会員への登録  
商品(申込)番号: **365971**、数量: **1** を記入
- 援助する会員への登録  
商品(申込)番号: **365955**、数量: **1** を記入
- 援助を受ける会員への登録  
商品(申込)番号: **365963**、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。

★保育・掃除・洗濯・炊事など、日常の家事援助の活動を1回1~4時間行います。

★活動の謝礼は、援助を受ける会員から援助する会員に1時間850円(50円は事務費)と交通費実費を渡します。

5月11日より改正

問い合わせ【ほっとはんど事務局】  
電話 03-5374-4748

### 3月のわたしたち

2015年3月20日現在 ※ [ ]内は前年比

組合員数	229,937人	[99.8%]
加入	12,656人	[90.1%]
脱退	11,550人	[83.7%]
総事業高	32,150,564千円	[99.6%]
共同購入事業	30,965,642千円	
店舗事業	46,458千円	
弁当配食事業	93,757千円	
生活文化事業	305,133千円	
その他事業	739,573千円	
出資金	6,807,000千円	[98.9%]
一人当たりの出資金	29,604円	[99.1%]

### 私のエコアイデア

油汚れの掃除は、気温が上がってきた春や夏がおすすめ。汚れが取れやすく、スチームにできます。洗剤も、お水も、ガス代・電気代も、節約になりますよ。

### 編集後記

大阪生まれの大阪育ち。物心ついた時からたこ焼きを口にし、関東煮(おでん)の鍋の中にはかならず串に刺したたこの存在がありました。あの食感とかめばかむほど味が出る食べ物は、ご飯におやつにもってこいです。関西地方には「半夏生にたこを食べる」という風習があるとか(これは知らなかった)。半夏生とは、夏至から数えて約11日目。雨の多いこの時期、たこ足の吸盤を稲の根に見立て、しっかりと立って大地に張り付いて倒れないようにという願いを込めたとか。豊作を祈願していたのでしょうね。そろそろ暑い夏に突入です。食欲がない時にはあっさりとしたこの酢の物もいいですね。しかし、大阪人は汗をかきかき熱いたこ焼きをフーフーしながら食べるのが大好きです！

(Y.K.)

### 今後の定例理事会日程予定

6月11日(木)、6月16日(火)、6月25日(木)、7月16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2015年2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 ●私たちの願い(発行)の件 ●新任理事、新任監事候補者研修開催の件 ●東都生協男女平等参画推進第4期基本方針に関する中間報告 ●東都生協くらしの助け合いの会ほっとはんど(2015年度助成金および理事会推薦幹事選出の件)

【審議事項】  
第41回通常総代会招集に関する決定事項確認の件 ●役員選挙管理委員の補充確認の件 ●2014年度未決算に向けた決算処理方針確認の件 ●2015年度予算案確認の件 ●2015年度資金運用計画の件 ●東都生活協同組合「とーと会」(サークル)の諸規定一部改正の件 ●2015年度理事会設置委員会および委員派遣に係わる関係団体等確認の件 ●第9次中期計画策定のための委員会設置の件

### インフォメーション

## 理事会報告 (抜粋)

2014年度第12回定例理事会 2015年6月16日(火)

### MOGMOG コラム

#### 個人宅配の手数料制度のご案内

東都生協の個人宅配手数料制度をご案内します。  
※手数料の金額については、特にことわりがない限り、税込みの表示となっています。

◆その1 基本手数料+配達手数料(税込)をいただきます。

◆個人宅配に関わる手数料です。  
(商品案内・インターネットなどの情報提供料を含みます)  
※商品案内・注文書などの配付手数料ではありません。

◆配達手数料  
商品お届けの際にいただく手数料です。商品のお届けがない場合はいただきません。

商品お届け	基本手数料	配達手数料	合計
あり	143円	51円	194円
なし	143円	0円	143円

◆その2 利用金額に応じて配達手数料を免除する制度があります。

1回のお届け金額(税抜)	基本手数料	配達手数料	合計
8,000円以上10,000円未満	143円	21円	164円
10,000円以上	143円	0円	143円

※商品のお届けがあったときのみ配達手数料が掛かります。  
※チケット、増資、土づくり基金、共済、各種募金、引き売り、宅配商品のみご注文の場合は、配達手数料は掛かりません。  
※生協側の都合で商品のお届けが翌週または後日になった場合、配達手数料は掛かりません。ただし通常商品がある場合は、週遅れの商品があっても配達手数料をいただきますので、あらかじめご了承ください。

### MOGMOG コラム

#### 長野県神城断層地震災害募金報告

昨年11月に発生した「長野県神城断層地震災害」への緊急募金にご協力いただき、ありがとうございました。皆さまからお預かりした6,346,200円(3月12日現在)の募金は、長野県「長野県神城断層地震災害義援金口座」に送金します。

### 食の安全お役立ち情報

## おしえて！新谷さん

#### 「食品の色と変化」について考える

れんこんが紫色になっている！ さつまいもが緑色に！ さつまいもが青緑色に！調理中にこのような経験をした方もおられるでしょう。食べても大丈夫かしらと心配になりますよね。これ、実は植物成分の一部の化学反応なのです。れんこんにはポリフェノールの一種「タンニン」が含まれており、これが鉄と反応すると紫色になります。鉄が含まれる包丁や鍋などを使用すると変色することがありますが、酢水につけてから調理すると変色は防げます。さつまいもは、「クロロゲン酸」という成分が含まれていて、アルカリ性の物と一緒にになると反応して変色します。例えば、重曹を使用して蒸パンなどを作ると、さつまいもの周囲が緑色になります(変色の度合いは含まれているクロロゲン酸の量によります)。ごぼうにも「クロロゲン酸」が含まれており、こんやくと一緒に煮ると、こんやくの凝固剤である水酸化カルシウム(＝アルカリ性)と反応して青緑色になることがあります(煮汁がこんやくに染みて、こんにやくが変色することもあります)。

貯蔵中の色の変化としては、しそ漬梅干しがきれいな赤紫からだんだん色が悪くなっていくのを見たことがあると思います。これは紫外線、温度、強酸などによって、「アントシアニン」という色素の構造が壊れてしまっからです。冷蔵庫で保管すると、この変色を抑えられます。これらは全て、書ではなく食べても大丈夫です。また、野菜のゆで方と色の違いについては、ほうれん草をゆでる時、シウ酸を取り除くためにたっぷりのお湯でゆでますか？それともヒタタシ(シウ酸も葉酸もできる限り残すために少ないお湯でゆでますか？)少ないお湯でゆでると、ほうれん草の組織から出る「酸」で緑色の素である「クロロフィル」が壊れ、色が悪くなります。ふたをしなければ酸が揮発するので変色は少なくなります。きれいな緑色に仕上げたい場合は、たっぷりのお湯(約100度)で短時間(1分程度)でゆでると良いでしょう。枝豆なども同じ原理で、ふたをしてゆでると鮮やかな緑色にならずに、枝豆なども同じ原理で、ふたをしてゆでると鮮やかな緑色にならずに、枝豆なども同じ原理で、ふたをしてゆでると鮮やかな緑色にならずに、枝豆も楽しめるかもしれません。

「れんこん」を鉄を含んだ鍋で加熱調理すると紫色に変色します

加熱後 加熱前

＜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7回

## 私たちのとーと会、私たちのサークル

「とーと会」「サークル」は、東都生協の商品を通じて食の大切さを学んだり、趣味の仲間と講習会を開いたり、組合員であればいつでも気軽に始められる活動です。活動へのアドバイス・費用の補助・東都生協広報誌への掲載などで、皆さんの「○○にトライしたい!!」気持ちを応援します。

### 健康を考える会 第4地域 とーと会

健康をテーマに集まっています!

この会は3年前、東都人材バンク松谷佳子先生の「リンパマッサージと簡単体操」を体験して、これからも続けたいと希望する7人(全員初対面!)で始めました。松谷先生の講習は大変勉強になり、ご自身の体験談を交えながら、あっという間の2時間でした。その内容を「こうだった、そこはこうだよ」とメンバーで思い出しながら書き起こして復習。今では「健康や食」の話題に敏感になり、それぞれが新しい情報を仕入れては月1回集まって披露し合っています。

昨年度は、東都人材バンクの坂戸由香先生をお招きし、「ラフターヨガ」を習いました。最初は笑うことが本当に健康に良いのか、面白くもないのに笑えるのが不安でしたが、先生の丁寧な説明とほからかなご指導で、自然に大笑い。講習後は全身すっきりでした。これからも「来るだけで元気になる場」にしていきます!

参加者の声!

習ったことを忘れても、皆で教え合える!



メンバーの健康情報は、すぐに試したくなる



雰囲気がいいので、気楽に参加できる

年齢層が幅広く、話題が豊富で新鮮

### 杉並南 第5地域 とーと会

年間のテーマ商品を決めて、こだわりを追求!

組合員活動の仕組みが変える以前の旧杉並東支部運営委員会で取り組んでいた活動や旧支部テーマ別委員会で毎月企画していたことを生かそうと、旧支部運営委員会のメンバーが集まって「杉並東」を作りました。毎年テーマを決め、産地・メーカー交流訪問、学習、料理講習会という流れで活動しています。現在、中心メンバーは3人ですが4月から新メンバーが入る予定です。

2013年度のテーマは「牛乳」。千葉北部酪農農協を訪問、牛に餌を与え、牛乳の飲み比べなどの学習。昼食は近くでバーベキューを楽しみました。その後、ハチ代牛乳を使ってのスイーツや和食づくりの講習会を企画しました。

2014年度のテーマはユニオンソース(株)。日光市にある工場を訪問して見学。その後、同社から講師を招いてソースづくり講習会、ソースを使った料理講習会を実施し、ソースのおいしさをあらためて実感して伝えることができました。

2015年度のテーマはきんまる星醤油(株)の予定です。



これからも安心・安全な東都生協の食材をテーマに、企画し多くの方に良さを知ってもらいたい!  
代表者・日比さん(左)

ソースづくり講習会



手作りのソースが完成しました!



「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