

コルザ

2011・12
12・1 月号
No. 326



コルザはフランス語で「菜の花」。組合員がつくる生活クラブ虹の街の機関紙です。

今月の食卓

北海道の黒豆煮豆 大地の恵みが詰まっています

特集

トマトの学校

生活クラブで、生活知識人になろう。

それって、なあに？

ブロック発活動ファイル&ごきげん消費財♪

認知症サポーター養成講座

家庭教育学級料理会

「虹の街☆ごきげん祭り」開催！

ウエルカムランチ

活動ファイル

原発も再処理も絶対反対！

「ミツバチの羽音と地球の回転」上映会

祝7周年！スワンペーサリー

モニターメール / 理事会・組織報告 / 編集後記

野菜で元気クラブ さんぶ野菜ネットワーク

新年理事長メッセージ

本部 043・278・7671/センター柏 04・7134・3801/センター千葉 043・278・7629/センター佐倉 043・461・7868/

センター松戸 047・385・4646/センター市原 0436・60・1583/センターベイ 047・379・1540/デポー真砂 043・278・0112/

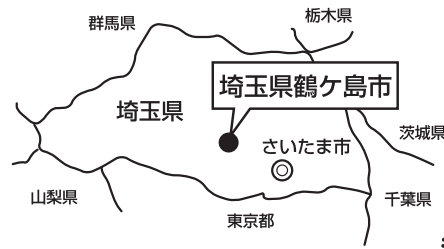
デポーみつわ台 043・287・2414/デポー新松戸 047・348・1210/デポー大津ヶ丘 04・7191・7359/

デポー松葉町 04・7134・0697/デポー浦安 047・353・0135/デポー木刈 0476・40・6811/デポー園生 043・290・0090/



北海道の黒豆煮豆

We・I	180 g /263 円
デポーフロア	180 g /273 円
(価格は税込)	



埼玉県鶴ヶ島市^{すねがし}脚折町。関越自動車道の坂戸インターを降りてすぐの所に、北海道の黒豆煮豆の生産者、菊池食品工業(株) 埼玉工場があります。菊池食品は、昆布や魚介といった地場原料を使った佃煮などの加工食品を函館工場、煮豆製品を埼玉工場で製造しています。

工場の中はいい香り

工場に一步入ると、豆を煮る熱気とほのかないい香りに

包まれます。殺菌室や釜のある加工室は40℃にもなります。工場長の石坂宏さんは「夏場には、熱中症予防に1時間に1回は休憩し、水分を補給するように注意を払っています」と節電の影響もあり過酷だった夏を振り返ります。

黒豆の煮方には関東炊きと関西炊きがあります。少し固めのしわの入った関東炊きに対し、関西炊きはふっくらやわらかめ。いろいろ試作・試食を重ね、関西炊きを採用しています。

黒豆煮豆ができるまで

①洗穀

豆は、北海道十勝でとれた黒大豆「いわいくろ」を使用。埃や塵等の汚れを取り除いた後、目視にて割れ豆等を取り除き洗いカゴに詰めます。

②加工

豆を水洗いし、付着している汚れを取り除いた後、水煮。豆は2倍に膨らみます。再度水洗いし、砂糖と塩を加えた生活クラブ専用の調味液に2回(1回目は2時間、2回目は1晩)漬け込みます。

調味液から豆を引き上げ、余分な液を切つてバットに移し、製品の状態を確認します。



③包装

豆を容器に計量しながら入れ皮のむけたものや異物などを取り除きます。容器にみりん風醸造調味料などを加えた調味液を新たに充填(液入り製法)し、フィルムシールをします。目視検査でシールの状態をチェックします。



④殺菌

117℃で加圧加熱殺菌し、耐熱性の菌を殺菌すると同時に味も含まれます。



豆知識

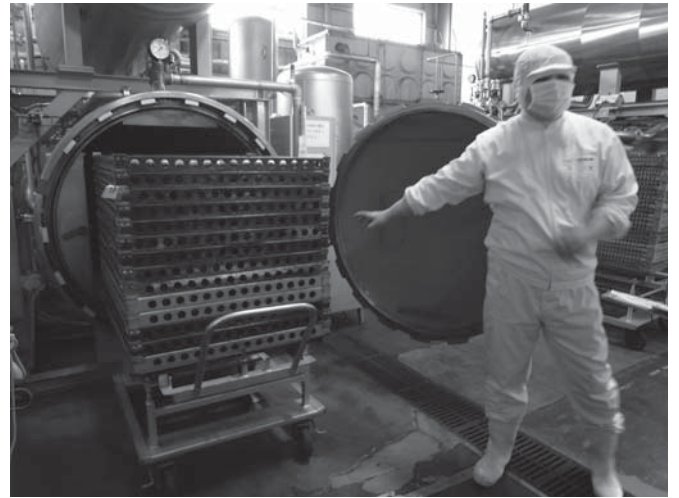
大豆、小豆、ひよこ豆、インゲン豆、さやえんどう、そら豆、落花生と種類が豊富な豆は、一年中いろいろな形で食べられています。日本では縄文時代に存在したと「古事記」にも記述があり、古くから馴染み深い食材です。

植物の中で、唯一肉に匹敵するほどのタンパク質を含む特徴から「畑の肉」とも呼ばれています。これは牛乳や卵と同等の良質なタンパク質です。大豆はタンパク質だけでなく、脂肪・鉄分・カルシウムも豊富。大豆イソフラボンは骨粗しょう症などの予防が期待できると言われています。

さまざまな形に加工され、利用されている大豆。暗い所で発芽させるともやしになります。未熟大豆を茹でると枝豆に、さらに育てて完熟したものは大豆となります。大豆を搾ると大豆油、煎つて粉にするときな粉。蒸した大豆を麹菌と塩、酵母で発酵させると醤油、味噌に。また納豆菌で発酵させると納豆になります。豆乳・おから・湯葉・豆腐にもなります。大豆は日本の食卓になくしてはならない優



⑤仕上げ
金属検出機で異物の混入を検査。ウエイトチェッカーで重量を確認し、製造日・賞味期限日を印字したラベルを貼り付けます。全数確認検品後、ダンボールに梱包、出荷されます。



「創業当初はLPガスを使っていました。当時、燃料の主流は重油でしたが、ダイオキシンの発生や煙など環境に与える影響が大きいと考えることでした。現在はCO2削減に取り組み、都市ガスを使用しています。」と営業一部営業四課の課長代理山本泰造さん。水にもこだわり、工場の敷地内から井戸でくみ上げた秩父山系の水を使用し、毎年水質検査も行っています。使用した水は鶴ヶ島市の基準を守り、きれいにしてから近くを流れる川に排水しています。

「創業当初はLPガスを使っていました。当時、燃料の主流は重油でしたが、ダイオキシンの発生や煙など環境に与える影響が大きいと考えることでした。現在はCO2削減に取り組み、都市ガスを使用しています。」と営業一部営業四課の課長代理山本泰造さん。水にもこだわり、工場の敷地内から井戸でくみ上げた秩父山系の水を使用し、毎年水質検査も行っています。使用した水は鶴ヶ島市の基準を守り、きれいにしてから近くを流れる川に排水しています。

「創業当初はLPガスを使っていました。当時、燃料の主流は重油でしたが、ダイオキシンの発生や煙など環境に与える影響が大きいと考えることでした。現在はCO2削減に取り組み、都市ガスを使用しています。」と営業一部営業四課の課長代理山本泰造さん。水にもこだわり、工場の敷地内から井戸でくみ上げた秩父山系の水を使用し、毎年水質検査も行っています。使用した水は鶴ヶ島市の基準を守り、きれいにしてから近くを流れる川に排水しています。

コルザメンバーが食べ比べてみました

	生活クラブ	A社
原材料名	黒大豆（国産）、砂糖（国産ビートグラニュー糖）、発酵調味料（米）、食塩	黒大豆（遺伝子組み換えでない）、砂糖、還元水あめ、黒砂糖、食塩、しょう油（大豆・小麦を含む）、重曹
内容量	180 g	140 g
包材	トレイフィルム、PP、PE	PP、PA、PET
外見	ふっくら艶がいい	しわが寄ったものもある
味・食感	豆と砂糖の素朴な味、後味さっぱり、ほどよい固さ、食べ慣れた調味料の味	甘いけれど砂糖の味ではない、豆の臭いを感じる、後味が残る
汁	サラサラ、シロップとして使えそう	とろみがある、濃い色



「黒大豆は味の良さから、大豆になる前に枝豆として食べられ、黒豆煮豆にできる量が少なくなっています」と品質管理課主任小野真樹さん。台風や温暖化の影響など、収穫が自然に大きく左右されるなか、国産の黒大豆と調味料でつくられた黒豆煮豆。特別な日にはもちろん、普段の食卓にも自然の恵みに感謝し、食べたい消費材です。
(長谷川文江)

「黒大豆は味の良さから、大豆になる前に枝豆として食べられ、黒豆煮豆にできる量が少なくなっています」と品質管理課主任小野真樹さん。台風や温暖化の影響など、収穫が自然に大きく左右されるなか、国産の黒大豆と調味料でつくられた黒豆煮豆。特別な日にはもちろん、普段の食卓にも自然の恵みに感謝し、食べたい消費材です。
「黒豆煮豆の原料となる黒大豆（ぶどう豆とも呼ばれます）は栄養成分は大豆と同じですが、種皮にアントシアニン系の色素を含むため外見が黒色です。アントシアニンはフラボノイドの一種で、抗酸化物質として知られています。
黒豆は、「苦勞をいとわず、物事に励むこと。また、まめに一年を過ごせるように」との験担ぎもあり、正月のおせち料理には欠かせない一品です。

こだわりその1

自然の恵みに感謝して

れものです。

生産者メッセージ



菊池食品工業（株）
営業部 近藤雄祐

弊社は大正3（1914）年に、のしするめ等を製造する会社として創業、2014年には創業100年を迎えます。現在は煮豆・佃煮・惣菜・おせち料理といった製品を製造販売しています。

生活クラブへは、みついし昆布を使った佃煮や北海道産の煮豆を始め、丹波黒豆や栗きんとんなどのおせち料理を消費材として供給しています。出会いは75年頃で、タイヘイ（株）より紹介されたことがきっかけとなりました。

当時から食品添加物をなるべく使用しない製品を製造しており、その理念が共通するところからいろいろと意見交換を重ね、現在に至っています。北海道（函館）と埼玉県（鶴ヶ島）に工場を構え、地下水を使用し水にこだわった製品づくりをしています。取り組み当初は年末のおせちの

みでしたが、現在は通常16品・年末11品の消費材を供給しています。

また、伝統的な佃煮・煮豆を製造する一方で、おやつ黒豆といった子ども向けの消費材の開発を行い、幅広い世代への更なる利用層の拡大をめざしています。

伝統的な食品や食文化の衰退が言われている昨今ですが、これからもさまざまな消費材を通じ、食文化を守るという役割の一端でも担っていかねばと思っています。



黒豆とかぼちゃのサラダ

材料（2人分）

黒豆煮豆 20g かぼちゃ 100g マヨネーズ 大さじ 1

作り方

- ①かぼちゃの皮をむき、適当な大きさに切り、電子レンジで柔らかくなるまで加熱します。
- ②熱いうちにつぶしてペーストにし、マヨネーズを加えてよく混ぜたら、黒豆煮豆を加え混ぜ合わせます。

黒豆マフィン

材料（6～7個分）

黒豆煮豆 60g ホットケーキミックス 150g 鶏卵 1個 パスチャライズド牛乳 110g 素精糖・全酪連バターまたはマーガリン 各 50g



作り方

- ①ボウルに卵を入れてほぐし、牛乳と素精糖を加えよく混ぜます。
- ②ホットケーキミックスと黒豆を加えて混ぜ、溶かしバターも入れてしっかりと混ぜます。
- ③マフィンカップに、生地を6分目まで入れ、予熱しておいたオーブンで焼きます。（180℃ 20～25分）

黒豆アイス

材料（1人分）

黒豆煮豆 60g バニラアイス 150g 煮豆の汁 適量

作り方

バニラアイスを器に盛り黒豆煮豆をのせ、お好みで煮豆の汁をかけます。（写真）

アレンジいろいろ

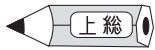
生活クラブで、生活知識人になろう。

今回のテーマは

「わが家のお正月」



生活クラブの取り組みは、食べものだけではなく、さまざまな活動のなかで知る、生活から世の中を変えていく知識を「生活知識」と呼んでいます。私たちの仲間のひとことが、暮らしをよりよくしていくヒントにつながります。



ゆるーい新年を迎えています

「ここ数年のわが家のお正月は？」と考えてみると、生活クラブのお正月消費材にあるおせちミニセットと伊達巻などを切り分けているだけで、ほとんど手づくり品がないことを実感しました。ただ、新年を迎える準備として、年末の大掃除と本物の橙の付いた玄関飾り、新春の花セットで生け花を飾ることは欠かさず実践しています。自分自身のなかでけじめになっているお正月らしさです！ 大掃除を済ませて、おせちミニセットやかまぼこ、伊達巻、煮物などを大皿に盛り付けると、大晦日の夜は一足早い新年会が始まります。そして元旦の朝、私が寝ているとキッチンから餅を焼くにおいが……。夫の手づくり雑煮ができました。

木更津・袖ヶ浦支部 本阿弥まさ



子どもが食べるおせち料理

わが家は、小2・幼稚園年長・年少のダンゴ3兄弟とやさしい夫と私の5人家族。伝統行事は大事だと思っているので、お正月はおせちを用意します。一度に全部つくるのは大変なので、冷凍しておける黒豆・伊達巻・きんとんは早めにつくりお正月に備えます。伊達巻は(株)高橋徳治商店のはんぺんで手づくりしていたのですが、今年には手に入らないと思うのでとても残念です。かまぼこは安全性も値段も考えて絶対生活クラブのものを。また野菜不足になりがちなので、煮物となますは必ずつくりまします。栄養が偏らないように一通りお皿に取り分け、全部食べた好きな物を食べてよいことにしています。

佐倉西支部 田中めぐみ



ゆずれない黒豆

若い頃、関東出身の夫と根っからの関西育ちの私は、おせち料理が関ヶ原の戦いに。お雑煮も餅の形から味付け、入れる具までことごとく違います。なかでもゆずれなかったのが黒豆。私は関東風の表面にシワを寄せた黒豆はどうしてもイヤ。戦い済んで、軍配は私に！ 関西風のつややかでふっくらとした黒豆は、今や家族全員の好物となりました。暮れの2日間かけてじっくりと深鍋でコトコト煮ます。せっかちな私はあと一息煮るのがどうしても我慢できず、味見はのんびり屋の夫にまかせます。豆はもちろん生活クラブの黒豆丹波黒。そして、お正月に集合した子どもたちが帰る際には、小びんに入れた黒豆がおみやげとなるのです。

四街道支部 大谷順子

わが家と実家の年初めの夕食

わが家の年初めの夕食は、実家の両親と一緒に。おせちはつくりず、生活クラブの北海道の黒豆煮豆・ミニミニおせちセット・栗きんとんなど好きなものだけを用意します。徒歩10分と近所に住んでいながら、普段は子どもたちが忙しく両親と一緒に食事をするのが少なくなったので、元日の夕食は山口県から送られる魚を夫がさばいた刺身と、年末配達のかに(母が申し込みます)などを全員揃って食べるようにしています。元気な身体はよい食事で行くと考えているので、みんなでお正月に集まり楽しくよい食事をするので、一年みな元気で過ごせると思っています。

我孫子支部 河嶋美保子



気になる！放射能

環境をできるだけ汚さず、持続可能な方法でつくられてきた生活クラブの食べ物。しかし東京電力福島原子力発電所事故で、国内には多少の差はあれ、放射性物質がばらまかれました。一体、何を飲んで食べればよいか、悩んでいる人も多いでしょう。特に子どもたちには、食品から摂った放射性物質による内部被ばくの影響が大きいです。

生活クラブでは自前の食品用放射能測定器(写真)を購入し、9月から順次測定データを全て公開。今私たちに求められるのはデータを読み解く力です。例えば測定器には検出限界があり、不検出の表示でも、検出限界値未満の放射性物質を含む可能性はある、と考えるなければなりません。どのような測定器で調べたのか、その検出限界値はいくらに注目し、子どもにはなるべく値の低い食品を選びましょう。



それってなあに？

ホームページで消費材の測定結果が見られます。
<http://seikatsclub.coop/coop/news/20110905top.html>



トマトの学校

2011

「これが気に入って、生活クラブに加入した」という声が多い、コーミ(株)のトマトケチャップ。国内の契約農家で栽培された加工用トマト100%でつくられています。2010年から千葉でも試験栽培が始まり、今年度は組合員もトマト栽培に参加し、トマトケチャップづくりを体験する企画「トマトの学校」が開催されました。

(構成 畑古恭子)

副理事長の辻成子さんにトマトの学校について聞きました。

…なぜ千葉でもトマト栽培を始めたのですか？

加工用トマトの国内自給率はわずか5%程度です。市販のケチャップの原料のほとんどは輸入のトマトペーストです。国内の加工用トマトの生産量は70年をピークに大幅に減少。背景には、生産者の高齢化や後継者問題、そして80

年代以降のトマト加工品の輸入自由化によって、国内産トマト加工品全体の価格が下落したことなどがあります。

このような状況のなか、生活クラブのトマトケチャップ用に、つくり手のわかる国産トマトを、愛知県、岩手県、宮城県の契約農家で栽培してきました。より安定した量を確保するため、JAちばみどりの金谷斌(たけし)さんが自身もかわり99年に設立された(有)サンドファーム旭の2軒の農家と共に、昨年千葉県旭市で試験的に加工用トマトの栽培を行いました。

「金谷さんの畑は単位あたりの収量も平均を上回り、とてもよい出来でした」とコーミの東京営業所課長の相馬英輔さんもニコニコ顔でした。

…トマトの学校は初めての企画ですね。

今年は加工用トマト栽培の

担い手育成という面からも若手の生産者の参加を募り、6軒が参加しました。コーミと金谷さんたち生産者、組合員が参加し、自給運動の第一歩として「トマトの学校」を企画しました。

加工用トマトの苗の定植から収穫まで、そしてトマトケチャップづくりも行いました。加工用トマトの生産や、ケチャップづくりを体験することにより、消費材がどうやってつくられているかを知ることができます。

東日本大震災により、国内大手ケチャップメーカーの生産・加工拠点となっていた福島県がダメージを受け、加工用トマトの自給を補填するという面からも、当初の予定以上のトマトを定植し収穫することになりました。

実際に作付けしてみると、圃場の場所により生育条件が違ふことを痛感しました。7月の収穫は完熟したトマトを葉の間から選んで籠に入れていく手作業のため、酷暑のなかで大変な作業でした。

今後も千葉で加工用トマトの栽培を継続していくためには、労働力の確保が課題です。長野県で行われている計画的



若手の生産者は、収穫が増えるようにもっと勉強したいと意欲的

労働参加*の取り組みを参考に、来年度にむけて援農をすすめ、産地を支えながら、私たちのトマトケチャップを利用していきたいですね。

*** 計画的労働参加**

生活クラブは加工用トマトの生産が減り始めたことに危機感を抱き、トマトの生産農家に対する計画的労働参加を95年からスタート。無償ではなく、生産者から一定の賃金が支払われます。また、トマトジュース1缶当たり約1円が価格に上乗せされ、消費する組合員が計画的労働に参加する組合員の交通費などを負担する仕組みになっています。

特集 トマトの学校

トマトの学校
定植から
ケチャップづくりまで

- 5月 1日 定植 23人参加
- 7月 24日 収穫(金谷さんの圃場)とケチャップづくり 23人参加
- 7月 27日 収穫(斎藤雅通さんの圃場) 15人参加
- 7月 30日 収穫(加瀬^{あきら}さん、金谷さんの圃場) 22人参加
- 10月 27日 ケチャップづくり 10人参加
- 10月 28日 ケチャップづくり 14人参加

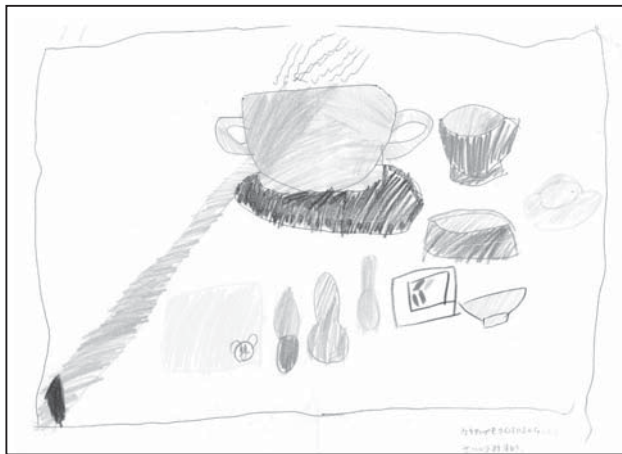
組合員が参加した3日間では、約2260kgの加工用トマトを収穫。全体では50tの収量になりました。

初めて畑を見たとき、赤いトマトが光っていました。真っ赤なトマトを見つけて収穫するのは楽しかったです。自分でつくったケチャップはペンネアラビアータにして食べました。デミグラスソースみたいで、野菜と食べてもおいしいんじゃないかと思います。

加賀谷ちひろ



7/24 親子体験企画では10組が参加。お父さんも一緒にトマトケチャップづくりを楽しみました



とまとのはたけはひろかったよ。
とまとをとるのは
たのしかったよ。
じぶんでつくったけちゃっぷは
おいしかったよ。

さいとうみずか(1才)



トマトを一つ一つ手で丁寧にもぐのはとても大変だとわかり、生産者の方に感謝していただくと思いました。ケチャップづくりにはこんなに調味料を使うんだと驚き、生活クラブのいい調味料を使わないとおいしくできないなと感じました。煮詰める作業は大変ですが、フレッシュなケチャップをまた家でもつくりたいです。

加賀谷ちあき

参加者の声



はたけにはとまとがいっぱいありました。
とまとをしゅうかくするもの
けちゃっぷをつくるのも
おもしろかったです。
つくったけちゃっぷは
はんばあくにつけてたべ
ました。あまかったです。
かしまたいせい



ブロック発 活動ファイル&ごきげん消費材♪

京葉ブロック発

認知症サポーター養成講座

8月29日、ライフ&シニアハウス市川*で認知症サポーター養成講座が開催されました。この講座は認知症を正しく理解し、当事者やその家族を温かく見守る応援者(認知症サポーター)になるための講座です。同ホームの食堂で、前田喜恵子先生(生活クラブ風の村介護ステーション船橋所長)を迎えて講座が開かれ、20人の組合員が参加しました。

認知症は現在約210万人、約30年後の2040年には400万人にもなるといわれています。誰もが正しい知識を持ち、認知症の人や家族を支える手だてを知れば、発症しても「尊厳のある暮らし」をみんなで守ることができま

す。
認知症の人への対応の心得
“3つの「ない」”

- 1 驚かせない

- 2 急がせない
 - 3 自尊心を傷つけない
- これらのポイントを押さえ、特別な対応ということではなく、人として当たり前といえる態度で接することが大事だということを学びました。認知症の人やその家族のサポーターとして1人でも多くの方が地域で活躍できるように、私たちも身近なところから少しずつ認知症サポーターの輪を広げていけたらと思いました。

市川支部スタッフ ^{わたり} 巨理尚子

***ライフ&シニアハウス市川**
(株)生活科学運営が経営する有料老人ホームで、社会福祉法人生活クラブ(生活クラブ風の村)が運営。JR市川駅前にあり、自立型(ライフハウス)に入居し、介護が必要になったら、介護型(シニアハウス)に住み替えられます。



わが家ではパスタチャライズド牛乳を水がわりに飲んでいました。そのお

かげか、子どもは未熟児で生まれたとは思えないほど、大きくなりました。牛乳を1本使ってゼリーをよくつくります。鍋に約100mlの牛乳とクリスタルゼラチンを16g入れます。火にかけゼラチンが溶けたら素精糖60~80gを入れ、溶けたら火を止めます。残りの牛乳を入れながら混ぜ、冷やせばできあがりです。

習志野支部消費委員 山口かんな

東葛ブロック発

市内母親サークル家庭教育学級料理会

10月6日、我孫子市生涯学習センターアピスタ調理室にて、我孫子市家庭教育学級* (以下、家庭教) 主催の消費材を使った料理会を行いました。食育をからめて、安心・安全な食材を使った料理会をしてほしいと家庭教に参加する組合員より依頼されたものです。我孫子支部は講師役と企画の補佐を行いました。



参加者19人のうち組合員は数名で、ほとんどが一般の方。当日のメニューは、プルゴギ、塩豚、塩豚のゆで汁を使った卵とわかめのスープ、むさしの製菓(株)の生チョコレートケーキと

新生酪農(株)のバニラアイス。
プルゴギを調理する合間に、食の安全に関するエピソードを紹介しました。添加物を摂取していることで、出産時の胎盤が汚れているという助産師さんの話や、最近は防腐剤による体内汚染により遺体が腐りづらいので、使用するドライアイスの量が昔と比べて少なくて済むという葬儀屋さんの話など、それを聞いた参加者からはどよめきが起こりました。このように、私たちは知らないうちに身体によくないものを摂取してしまっているという現実を一人でも多くの人に気づいてもらいたいと強く思いました。知らずに買うのと、知った上で買うのでは全然違います。そしてそのことに気づいたときに、生活クラブに共感してくれる仲間が増えるといいなと感じました。

我孫子支部消費委員長 ^{ちく} 知久奈央子

***家庭教育学級**：小学生の保護者同士が家庭教育や家庭のありかたについて、学校と連携しながら、交流し、豊かな人間関係づくりを基盤にして、自主的、集团的、継続的に学習する場。



私のおすすめは(株)ミサワ食品のこまち麩です。汁物に入れるのもお

いしいですが、最近のお気に入りにはラスク。フライパンにバター大さじ4を入れ弱火で溶かし、ビートグラニュー糖大さじ4を入れ、カラメル状になったところでこまち麩1袋をさっと絡めてできあがり。簡単なのに止まらないおいしさですよ。国産小麦で、ほぼ手作業でつくられた貴重なお麩、食べ続けたいですね。

松戸南支部リーダー 田端知江

ブロック発 活動ファイル&ごきげん消費材♪

上総ブロック発

「虹の街☆ごきげん祭り」開催！

10月15日、センター市原にて「虹の街☆ごきげん祭り」を開催しました。ブロックの祭りは4年ぶり、実行委員会メンバーを中心に準備をすすめました。来場者数は250人！

祭りのテーマは「つながろう！地域と、組合員と、生産者と！」。支部では学習の成果を生産者とともに発表しました。また、生活クラブ千葉グループや地域の団体、クラブチームなどが参加しました。

オープニングは、チーム「グリーンピース」によるコーラスの披露から。震災の後、多くの人の心を慰めたであろう「上を向いて歩こう」は、参加者も一緒に歌の輪に加わり、互いのつながりを実感することができました。ミニステージでは、クラブ「おとぎの会」の大きな紙芝居を子どもたちがわくわくしながら見ていました（写真）。また、



コーミ（株）によるミニ講座で、トマトケチャップのおいしさの秘密について知ることができました。3階のキッチンでは子どもたちがクッキング。思い思いのおむすびを握り、スタッフのつくった豚汁を添えて、みんなでランチタイム。4階では、生活クラブ千葉グループメンバーで構成される上総生き活き街づくり交流会主催の「初めての介護教室」が開かれました。祭りの締めくくりは生活クラブ自慢の冬ギフトが当たる大抽選会。当たった人もはずれた人も、その場にいた人みんながとっても盛り上がった抽選会でした。

あっという間の一日が過ぎ、祭りが終わったとたんザーッと雨が。お天気も味方にした「虹の街☆ごきげん祭り」は無事終了しました。

上総ブロック理事長 久保貴子



わが家は鶏肉が大好きで、カレーも手羽中半割り、手羽先を使用。あっさりしていて、つつい食べ過ぎお鍋は空っぽ。砂肝は下味をしっかりとつけて竜田揚げにし、刻みねぎをたっぷり絡めたり、サラダにのせたり。コリコリの食感がやめられません。何といってもクリスマスのはりま丸どり！真塩のみで焼き上げると、お肉の甘みがジュワーと際立ちます。

木更津・袖ヶ浦支部消費委員

松尾千佳子

下総ブロック発

ウエルカムランチ

下総ブロックでは秋のキャンペーン月間に、新規加入者と組合員ではない方対象のバイキング形式のウエルカムランチを各支部で開催しています。

10月7日にさくら風の村の地域交流スペース（カフェベルダ）で、佐倉東支部消費委員会主催のウエルカムランチを開催しました。

新規加入者に電話をかけたり、さくら風の村の職員全員にチラシを配布して呼びかけましたが、申込者は新規加入者とお友達を同伴した組合員合わせて8人。ところが、当日はさくら風の村の職員も加わり、一般の方10人を含む33人というおおぜいの参加となりました。

「加入はしたけれどなかなか利用できない」という方には、おすすめ消費材を伝えました。また、「OCRが止まっているのだけれど、どうしたら注



文が再開できるの？」と聞かれた方にはセンターの電話番号を案内すると同時に、お名前を聞いてこちらで手続きをしますと伝えると安心して帰られました。ランチのレシピに使われている消費材を詳しく聞かれる方もいました。骨密度測定も人気があり、測定結果に会話が弾んでいました。

外にはかわいいオープン型の即売車も。参加者は帰りがけに職員からも話を聞き、消費材を手にとっていました。最後にはほとんど空の状態になりました。これからもできるだけ即売と同時に、というスタイルを取り入れながら、新規加入者フォローだけでなく、多く

の組合員の利用につながるような活動ができるといいなと思いました。大変でしたが、やりがいを感じる一日でした。

佐倉東支部消費委員長 関 敬子



生活クラブの牛肉は、臭みがなく赤身が多いところが気に入っています。

なかでも、牛肉スライス牛井用は、手頃な価格が魅力。わが家のリクエストNo.1メニューは、これと舞茸やシメジなどのきのこ類をたくさん入れてつくるハヤシライスです。

また、ごぼうと根生姜の千切りと一緒に煮込む佃煮風も大人気です。こちら、ご飯がすすむこと間違いなしです。

ブロック理事 佐倉東支部 野坂智子

活動ファイル

原発も再処理も絶対反対！
みんなの意志が一つに



9月19日、東京都千代田区の日本教育会館にて、『六ヶ所再処理工場』に反対し放射能汚染を阻止する全国ネットワーク(以下、阻止ネット)の「ストップ再処理 2011 脱原発宣言」集会が開催されました。全国から約650人が集まり、生活クラブ虹の街からは40人が参加しました。

原子力資料情報室の澤井正子さんは、脱原発社会への道すじをテーマに講演。脱原発運動に取り組む団体のリレートークでは、復興で忙しいなか、(株)高橋徳治商店の高橋英雄社長が石巻市からかけつけて「被災者は忘れられてしまったのではないかと不安になることもあるけれど、粘り強い原発反対運動を一緒に続けていきましょう」と語りました。最後に阻止ネット脱原発宣言が採択されました。

集会後は明治公園に移動して、さようなら原発5万人集会に参加。公園内のステージからは、さようなら原発1000万人署名の呼びかけ人である大江健三郎さんや鎌田慧^{さとし}さん、内橋克人さん、落合恵子さん、澤地久枝さんが脱原発を呼びかけました。ハイロアクション福島原発40周年実行委員会の武藤類子さんは、福島で被災した立場から、現地の苦しい気持ちを時折声を詰まらせながら静かな口調で語り、「原発はもういらない」と強い思いを訴えました。

のぼり旗や横断幕を掲げた団体や個人が続々と集い、6万人超が新宿駅に

向かってパレードをしました。どのような団体に所属していても、脱原発への思いは一つ。この思いがさらに大きな流れとなって、社会は変えていけるはずだと感じました。(岩崎明子)

「ミツバチの羽音と地球の回転」
上映会

10月6日、船橋市勤労市民センターにて生活クラブ虹の街自然エネルギー・資源循環推進実行委員会と市民ネットワーク千葉県平和部会の共催で「ミツバチの羽音と地球の回転」の上映会と鎌仲ひとみ監督(写真)講演会を行いました。午前の部227人、午後の部120人の参加がありました。



事前にこのドキュメンタリー映画の制作過程を公開するビデオレター「ぶんぶん通信」の上映会を支部やブロックで開催。対岸に上関原発建設が計画されている祝島の現実を学習しました。島民が自分の生きる環境を愛し守ろうとする強い意志、それを撮り続けた監督の思いが伝わってきました。

監督は和歌山県の主婦たちの活動が原発建設を中止させた一つの例を紹介。「主婦たちは推進派の人に何度も会いに行き、推進理由や原発への考えを聞き、反論はせずにコミュニケーションをとり続けました。そのうちに推進派の人たちは、本当に推進すべきなのか自分自身に問いかけ、原発について学び、やがて間違いに気づいていきました」。対立を生まないお互いの考えを共有し合えるようなアプローチで原発建設をやめさせた主婦たちの力に、参加者は大きくうなずいていました。行動に移し、声を出していかなければ何も変わらないことを教わりました。

最後に、9月25日の山口県上関町の町長選で原発を推進する候補者が当選した祝島の最新報告がされました。

新町長は福島原発事故を受けて「原発を立地しない場合の街づくりを提案し、模索していく」と発言。30年近く対立してきた推進派と反対派が地域をよりよくするために協力し合って、原発のない新しい街づくりに取り組めるようになることを願ってやみません。

「ミツバチの羽音と地球の回転」は、私たちがこれからどう生きるべきか、何をすべきかを考えさせてくれる映画で、祝島の人々と共に笑い、悔しい思いをし、一緒に戦っているような気持ちになりました。「やる気があれば大概の事はできる」と言った、島で一番若い働き手の山戸孝さんの言葉が心に響き、勇気が湧いてきました。脱原発署名活動も組合員のやる気を結集させ、原発のない世の中をつくらせていきたいと心から思いました。

自然エネルギー・資源循環推進実行委員会
清友香里 栗田美穂

祝7周年！スワンベーカーリー

障がいのある人もない人も共に働き、生きていく社会をめざして設立されたスワンベーカーリー。全国28店舗のうち、生活クラブ虹の街は柏店を運営しています。柏駅から徒歩10分のスワンベーカーリー柏店は、10月30日で7周年を迎えました。店内にはイートインコーナーもありますが、お店に行けない人はセットパンを申し込んでみませんか。登録して食べることは、スワンベーカーリー柏店と障がい者就労支援事業を継続するための力になります。



また、食パンなどはデポーでも扱っています。まだ食べたことがない人はぜひお試しください。(岩崎明子)

Aセット(写真)は食パン(スワン食パン・牛乳食パン・バゲットのいずれか)と菓子パン3個で700円。Bセットはバターロール2個と菓子パン3個で550円。お問い合わせは各センターへ。



コルザモニターから届いた意見・感想を掲載します。

2011年10・11月号を読んで

「子どもたちにはなるべく放射能に汚染されていないものを選んで」と努めるようにしています。でも、新たな放射性物質が検出されるなど不安はつきません。安心を取り戻すため、脱原発を含め、私たちができることを考え、すすめていかなければと改めて感じました。(たかなな)

「一食食べることは一票を投じること」という言葉で考えが変わりました。弟が新潟の米生産者なので、今までは生活クラブの米を利用していませんでした(弟から市場価格で購入)。でも、米の消費量が減っている現状のなかで、飼料用米、2年3作体系、減農薬対策など遊佐の農家の方々の団結、努力に一票を投じたいと思いました。わが家は米の消費量が多いので、今後は少しでも遊佐米を定期利用しようと思います。(さかき)

庄内交流会の記事で、豚肉の利用が大きく減っていることに驚いた。豚肉がおいしいのは組合員ならわかっていることなのになぜ? と思った。しかし考えてみると、私自身忙しかったり疲れているとつい市販のお惣菜を買ってしまっているの、これも豚肉の消費を減らしてしまっている原因のひとつだと思った。時間のあるときなどになるべく調理の下準備をして、消費材を利用するように心がけようと思った。(ハムハム)

ワーカーズコレクティブ凡は、生活クラブの組合員が立ち上げ、地域に根ざして、おいしいものをつくるこだわりをもっていることが改めてよくわかりました。実はまだ食べたことがなかったの、今度申し込みます。(ちあきん)

私の実家が町田市の近くですが、ブルーベリーをつくっている所があることを知りませんでした。市販のブルーベリージャムとは違い、パンに塗るとパンにしみていく、さらっとした感じが大好きです。そのソースがワーカーズによってつくられていることに、とても驚きました。これからも、変わらずぬくもりのある、ブルーベリーソースをつくってください。(苺ミルク)

米の年間消費量が40年前の半分、豚肉の消費量が4年間で1万頭減ったということに、驚きました。食生活の変化と言われていますが改めて見せられるとすごい数字です。山形親生会の地域循環型農業の取り組み、遊佐町でのせっけん運動など、私たちの食卓を支えるために生産者が取り組む努力に、組合員として食べていくことで応えなければなりませんね。わが家は3人家族で夫も出張&外食が多く、登録米にしづらい状況ですが、米は遊YOU米を欠かさず食べています! 感謝を忘れず、頂いていきます。

(ぜんまいざむらい)

ブルーベリーのワーカーズの話にもありましたが、組合員の食べたいところから、生産者につくってもらうまでの取り組みに感心しました。これは豚肉、牛肉、牛乳、米など、全ての消費材にもあてはまりますが、最近では利用者が減ってきています。ロコミで生活クラブの良さが広まり、いいものを理解できる消費者が増えるといいですね。

(マッシュユ)



10月理事会報告

1. 東日本大震災の緊急カンパ金(第一次: 2億6700万円)・支援活動・支援消費材の取り組み状況が報告されました。
2. 子育ての社会化研究会の成果を、稲毛ビレッジ虹と風で実践することになりました。虹の街主催の親子ひろば・VAICCCI主催の一時預かりや相談事業のほか、各種講演会や講座の開催が計画されています。
3. 今夏の電力削減活動で事業所全体では

15.6%の削減となったことが報告され、冬に向けての取り組みを確認しました。

11月理事会報告

1. 震災の影響で実施を延期していた事業構造改革のすすめ方について、経過報告がありました。来年度の利用結集活動の結果を踏まえ、再来年度の実施を判断します。
2. 消費材の放射能検査体制に関する報告がありました。頻繁に更新される情報は、配布物やHPでお知らせします。

3. 2011年度の米登録活動のふりかえりとして、新たに1565人の登録があったこと、登録の意義を対面で伝えることの大切さなどが確認されました。
4. 2012年度方針案が提案され、おおぜいの組合員で考える地域集会の開催(1~2月)が決定されました。
5. 生活クラブ風車建設に向けた電気需給契約について承認されました。風車の稼働により虹の街では年間29万tのCO2が削減される計画です。

10月組織報告 総供給高(暫定) 623,561,000円 総組合員数 36,014人
(10月末現在) (We 7,256人 I 17,286人 デポー11,472人 経済共済 3,022人)

発行/生活クラブ虹の街 発行責任者/新保ちい子 編集責任/情報委員会
〒261-0011 千葉市美浜区真砂5-21-12 TEL 043-278-7671 FAX 043-279-7490
★本紙は古紙再生紙を使用しています。http://www.chiba-seikatsclub.coop/



編集後記
同じ空、田畑、家並み。なのに取材で訪れる町は新鮮で違った景色に見えるのはなぜ? ▼自分の気持ちひとつで違って見える▼コルザは届くと手に取って見るのが楽しみな一冊でありますように。
(ミルクキーの母)



生産者いしーしミビ
野菜で元気クラブ

さんぶ野菜ネットワーク



石橋明・裕子さん夫妻

(生産者より)
さんぶ野菜ネットワークは、創設23年の有機農業団体です。高

齢化する生産現場に新たな風として、新規就農希望者の研修受け入れもしています。すでに10人が就農し有機栽培を行っています。さらに今年は新たに集出荷施設を建設し、物流の温度管理にも力を入れています。

(主な作付け品目)

人参・里芋・長ねぎ他、年間80品目を栽培。

元気クラブは「食と農を大切にする社会づくり」をめざし協同する千葉県のプロデューサーグループで、現在11団体が参加しています。



山武の人参ごはん

材料 (5人分)

人参 1本 (150g ~ 200g) 米 3合
かつお細けずり 20g うすあげ 1枚
丸大豆醤油大さじ3 みりん風醸造調味料大さじ2 酒大さじ2

作り方

- ①米を通常より少なめの水で炊きます。
- ②人参をささがきにし、細切りのうすあげと一緒にひたひたの水で柔らか

くなるまで煮たら、調味料一式とかつお細けずりを加えて弱火で煮ます。

③米が炊きあがる5分前くらいに炊飯器を開け、②をご飯の上に汁ごとのせませす。

④炊きあがり後、10分程度おいてから全体を均一に混ぜ合わせませす。

*人参はβカロチンが多く、活性酸素の働きを抑制し免疫力を高めます。βカロチンは体内でビタミンAに変化。約1/2本で1日に必要なビタミンAがとれます。



新年を迎えるにあたって

つながろう
共感を広げよう



生活クラブ虹の街
理事長 新保ちい子

2011年は、3・11東日本大震災を境に、日本はもちろんのこと、世界も同様に大きく価値観が変化しました。いのちを最優先したエネルギー政策とくらし方の見直しが大きく問われるなか、これまでの成長路線の追求ではない新しい経済のあり方が、多くの学識者によって提示されています。経済は生活圏を守るためのものであり、人々の生活を安全で快適なものにするものです。

私たち生活クラブは、生活を守るさまざまな政策を提案実践し、共感を呼び起こしながら生産から廃棄までの新しい経済のモデルをつくってききました。今年度は、多機能拠点「いなげビレッジ虹と風」のオープンや生活クラブ風車建設の決定など、今後の地域生活に必要な新しいモデルを提示することができました。これらのことは、生活クラブが積み上げてきた力をつなぎ、総合的な連帯の成果として評価されるものだと思います。全ての人が安全に、尊厳を持って生きられるよう、力を強めていきたいと思っています。放射性物質の拡散状況や東北の生産者も心配です。不安なことは多々ありますが、人と人がつながり、それぞれができることをやっていくことが、すべてではないでしょうか。たくさんの支援と復興の手段を考え、市民自治による街づくりが実現できるよう、これからも生活クラブ運動を強め、共感を広めていきたいと思っています。