

コルザ

2012

4・5

月号

No. 328



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

オリーブオイル

コロネイキ種 100%果汁

特集

組合員のできた風車

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&ごきげん消費材♪

ハーブティーで健康に！

里山保育の講演会

甘夏マーマレードづくり

親子で簡単クリスマスケーキづくり

活動ファイル

親子おこづかい教室

省エネワークショップ

回収された古着をパキスタンへ

エレクティオン神殿とオリーブの樹 (アテネ)

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 JAちばみどり旭サンフレッシュ部会

クラちゃんラブちゃん 申し込みが2週間に1度のわけ

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/



オリーブオイル

We・l 500ml 788円
 デポーフロア 500ml 809円
 (価格は税込)



日本の食卓にもなじみ深いものになったオリーブオイル。イタリア産のイメージが強いですが、生活クラブのオリーブオイル「イステイオン」はギリシャ産です。産地のことや品質などについて、(株) ヴイボン専務取締役の酒井伸太郎さんに聞きました。

「**ヴィボンの意味は、フランス語で「良い生活」**」

「ヴィボンは、もともと生活クラブが出資し、輸入に頼ら

ざるを得ない食材を扱うことを目的に、1986年に設立された会社です。主に果汁の輸入を手掛けていました。

「当初、私の父(酒井辛一さん)は顧問をしていました。その後経営が立ちいかなくなった会社の株を買い取り、93年に現在のヴィボンとなりました。国内では生産の見込みのないオリーブオイルの輸入を計画、父はスペイン、イタリア、ギリシャで良質の物を探して回り、イステイオンと出会ったんです」と酒井さん。

なぜギリシャ産?

オリーブは、適度な雨が降り夏の高温と強い日差しがある地中海沿岸で、世界の90%が生産されています。オリーブオイルの生産量は、スペイン、イタリア、ギリシャの順に多く、輸出量はイタリアが1位。しかしイタリアは輸入量でも2位です。

「イタリアは、スペインやギリシャ、トルコなどから安いオイルを輸入し、国内でびん詰めして輸出しています。最終製品化した国が原産国になるんです。また、日本では小豆島や九州でオリーブが栽培されていますが、台風の影響

を受けることも多く、生産量はとても少ない。その上、ルツカという1品種のため収穫期が集中し、搾油所が少ないので収穫後すぐには搾れないという現状のようです」と酒井さんは語ります。

ヴィボンが提携しているギリシャのアテネにあるエロウギキ(ギリシャ語で「オリーブオイルをつくる人々」の意味)は、93の生産組合をまとめているオリーブ生産協同組合中央会です。虫食いや傷みのない良質なオリーブを畑から運び、収穫後24時間以内に搾油します。収穫から搾油までの時間が短いほど酸化を抑えたオイルができます。品質を保つため、できる限り空気を、光(日光や蛍光灯)を避けて製造。残留農薬検査も行い、高品質で安全な生産体制が整っています。

優れた品種、コロネイキ

イステイオンの原料となるオリーブはコロネイキという品種。700品種以上あるとされるオリーブは、ほとんどが自らの花粉では実を結ばないという珍しい性質を持っています。そのため、実を結び



コロネイキ種



オリーブオイルの収穫。落ちた実が土に触れないよう、ネットを敷く

やすい数種の木を近くに植えなければならず、どうしてもブレンドする必要が出てきます。ところがギリシャ特産のコロネイキ種は自花だけで実を結ぶ数少ない品種で、コロネイキ100%のオイルをつくることができます。

コロネイキ種は多分野で特性を持っています。最も優れているのは酸化しにくいこと。抗酸化剤の働きをするポリフェノールを多く含んでい



枝葉を取り除き洗浄後、実を破碎する。水を加えながら攪拌しペースト状にし、水平式の遠心分離(写真)機で液体(水・油)と固体に分ける

ます。「オリーブオイルは食用油の中でも理想的な脂肪酸組成を持っています。特にコロンイキ種は悪玉コレステロールを下げるといわれているオレイン酸が約75%。また、リノール酸は10%以下となっています。以前、コレステロールを下げると注目されていたリノール酸ですが、取りすぎると善玉コレステロールも下げってしまうことが最近の研究で分かってきました」と酒井さんは、健康的であると言われるオリーブオイルのなかでも、コロンイキ種は特に優れた品質を持っていると話しました。冬場の配達で、オリーブオイルが白く凍ったようになってきているのはオレイン酸が豊富な証。室温で元に戻り、品質は変わりません。



縦型遠心分離機で水と油に分ける。でき上がったオイルはステンレス製のタンクに保存

オリーブの実、そのままオリーブオイルは、他の植物油とはつくり方が異なります。なたねや大豆は種子から、一般的にはノルマルヘキサソという化学薬品を使って抽出します。その後、脱臭、脱色という精製工程をたどるため、原料の色や香りはほとんど残りません(消費材のなたね油は圧搾機で搾り、湯洗いで精製します)。一方オリーブオイルは、果実から油を搾ります。特にバージンオイルについては、国際オリーブオイル理事会(I.O.C.)の規定で、「温度などオイルの変質をもたらさない条件下で、物理的な方法だけで採取したものの」と決められています。精製しないため、オリーブ果実そのままの色や香りが残り、



注文を受けてからフィルターにかけ不純物を取り除いてびん詰め

品種や栽培方法、収穫時期によってもさまざまな味のオイルができます。イステイオンは完全する手前の、少し緑色が残っている状態の実を搾っているのです、少しスパイシーで渋みがあるのが特徴です。製造段階で熱を加えないので、オリーブオイルにはトランス脂肪酸がありません(ト

本当のエキストラバージンオイルとは？

国際規格で定められた、エキストラバージンオイルの品質は、理化学検査と官能検査により確認されています。理化学検査では39項目にわたり数値化され、官能検査では訓練されたテイスターによって香りや味が調べられ、バージンオイルの段階(エキストラバージン、バージン、オーディナリーバージン、ランパンテバージン)が決められます。イステイオンについては、エキストラバージンオイルと確認された規格点検書がヴィボンに毎年送られてきます。

一方、日本農林規格(JAS)では、オリーブ油と精製オリーブ油の区分がなく、オリーブ油の規格に合っていれば、事実上自由にエキストラバージンと表示することができます。精製オリーブ油は、古かったり悪い品質のオリーブを精製したもので、オリーブオイル、ピュアオイルなどと表示されているものです。

ランス脂肪酸は自然界にはなく、熱や圧力をかけることによって発生します。揚げ物には最適で、素材に油がしみこみにくく、カラリと揚げることがができます。「野菜の素揚げもおすすめて。芽キャベツを揚げて、塩を少しつけるとおいしいですよ」と酒井さん。オリーブは5月に開花、夏に実をつけ10月から収穫が始まります。イステイオンは12〜1月にかけて収穫された実を搾るので、2〜3月以降出荷されるのが今年の「新物」。ドレッシングだけでなく、炒め物や揚げ物にも上手に使い、自然そのままのオリーブの恵みを食卓に取り入れてみませんか。(畑古恭子)

生産者メッセージ



(株) ヴィボン
専務取締役
酒井 伸太郎

(株) ヴィボンは生活クラブの中では生産者という位置ですが、正確には輸入者になります。国内自給率を高めるといふ生活クラブの理念からは外れるように見えるかもしれませんが、私たちの食生活、食文化が多様性に富み、食の楽しみが広がってきた今日では輸入消費材に頼らざるを得ないものがあります。

現在はオリーブオイル、バルサミコ、食用オリーブの供給をしています。現地の生産者達は伝統の製法を基にして、誇りと自信をもって生産に取り組んでいます。

全世界のオリーブオイル生産の90%を占める地中海沿岸地域では、オリーブ栽培に適した気候、風土から品質的にも優れたオイルがつくられています。その地域のオイルが全て良質とは限りません。エキストラバージンという最

高ランクの呼称をつけたオリーブオイルでも国際規格に適合していない粗悪な商品が存在していることも事実です。それらを見極めるためには商品知識を深めることが不可欠です。私共は徹底してオリーブオイルについて学び、毎年生産現場を訪れています。現地の生産体制を把握して、消費材として品質、味わいに優れ、健康への効果も配慮したものを適正価格で提供するということを会社の方針としています。

生産者交流会などで、消費材についての正しい知識をお話していますが、「聞いて良かった」の声が何よりの励みになります。これからも組合員の皆さんが安心しておいしく召し上がれる、優れた消費材をお届けできるよう努力してまいります。

オリーブの香りを楽しんで



豆腐のオリーブオイルかけ

作り方

長ねぎをうす切りにして水にさらし、豆腐にのせ、オリーブオイルと真塩少々をふります。

トマトスパゲティ

材料(1人分)

スパゲティ 100g トマト1個 にんにく1片 オリーブオイル大さじ1・1/2 イタリアンエッセンス大さじ1 塩コショウ少々

作り方

- ①トマトは角切り、にんにくはみじん切りにします。スパゲティをゆで始めます。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れてから弱火で炒め、香りが出たらトマトとイタリアンエッセンスを加え、形が少し崩れる程度に炒めます。

- ③スパゲティを表示時間より1分早く引き上げ、ゆで汁少々と一緒に②に加え1分ほど炒めてから、塩コショウで味を整え、仕上げにオリーブオイル(分量外)を少したらしめます。

オリーブオイルのクッキー

材料：小麦粉薄カタイプ 200g ビートグラニュー糖 70g オリーブオイル 80g 鶏卵 1個 パスチャライズド牛乳大さじ1 ベーキングパウダー大さじ1/2

作り方

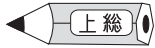
- ①卵とグラニュー糖をよく混ぜ、牛乳、オイルを加えクリーム状になるまで混ぜます。
- ②小麦粉とベーキングパウダーをふるいながら①に加え、さっくりと混ぜます。
- ③スプーンで天板に生地を直径2cmほどに落とし、170℃のオーブンで20分焼きます。

生活クラブで、生活知識人になろう。

今回のテーマは

「私のエコライフ」

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。



L I V E L Y をごみ箱に活用

台所が出る生ごみのうち、野菜くずや卵の殻は、庭の小さな家庭菜園に埋めています。埋められない生ごみや包装のプラスチックごみは、L I V E L Y (カタログ) やちらしを折ってつくるごみ箱に入れ、一杯になったらそのままごみ袋へ。L I V E L Y は程良く分厚いので、少々濡れても破れないところが使い勝手がいいです。以前は子どもたちにつくってもらっていましたが、いつのまにか夫が、台所に並ぶほどたくさん折るようになりました。ごみ箱をつくりながら目を通していいのか、消費材にリクエストがかかるのですが、既に申し込んだ後のL I V E L Y なので、希望は叶えてあげられません(笑)。

木更津・袖ヶ浦支部 松田あすか



エコごころ

私の住む地域では、古着・古紙・段ボールの回収が行われています。わが家では再利用を心がけていますが、できないものは回収に出し燃えるごみになるものを減らしています。また雨の日に新聞を包んでいるポリ袋や、クリーニングした服にかけてある袋もごみ袋として再利用。この小さな工夫がエコの始まりだと思います。そして、時間に余裕をつくることもエコな暮らしに必要と考えているので、急がない生活を心掛けています。近場は歩きや自転車で移動したり、なるべく車を使わないことで、身体や地球をいたわっています。時間や手間をかけること、それが私のエコごころです。

東総支部 今田千代子



自分と大地の健康のために



(有)カワグチ企画の生産者交流会で話を聞いて、オーガニックコットンの布ナプキンを使うようになりました。ごみが減らせるし、自分の健康の為にもなります。綿製品には大量の薬品が使われていることを知りショックを受けました。綿の栽培には、土の消毒や除草剤などたくさんの農薬が使われ、さらに綿花を摘み取る機械での作業を容易にするため、枯葉剤を使って枯れさせるそうです。そして、化学薬品を使った強烈な脱色! そういうものを私たちは知らずに衣類としても日々身に着けているのです。自分も大地も健康であるように、少しずつでもオーガニックコットン製品を使いたいと思います。

若葉・中央支部 石本陽子

緑のカーテン



毎年5月に朝顔・夕顔などの種を蒔きます。連休の恒例行事です。3~10日くらいで芽が出て、6月頃にはぐんぐん背を伸ばします。大きめの鉢に等間隔になるように植え替えた後、窓の下に置いて竹を立て、間に麻紐を渡してネットのようにしていきます。竹の固定には力が要るし、高さ2mまで紐を張るので、これらの作業は夫も加わってのわが家の一大作業です。ぐんぐん育ったつる植物たちは窓いっぱい緑の葉を茂らせ、夏の強い日差しを遮ってくれます。窓を開けた時の外からの視線も防ぎ、朝は青い朝顔、夕方からは真っ白の夕顔の花が楽しめるのも大きな魅力です。

柏南支部 林紗絵子



ごみを減らす仕組み「グリーンシステム」
使い捨てより、限りある資源を循環させようという考え方は常識になりつつありますが、生活クラブでは1994年からごみを減らして環境負荷を軽減する取り組みを始めています。それが、グリーンシステムです。消費材の容器をワンウェイ(使い捨て)からリユース(再利用可能)に順次切り換えています。00年には、パスチャライズド牛乳も紙パックからリユース(R)びんになりました。11年6月現在、7種類のRびんを61の消費材で使っています。身の違うものでも容器を揃えることで、回収・洗浄・選別というリユースに不可欠な作業の効率性が良くなります。
牛乳キャップはOCR用袋やごみ袋にリサイクル。配達用ビツキング袋も回収し、また同じ袋に生まれ変わります。
家庭ごみの約60%が容器や包材といわれています。せっかくある仕組みを活用しないのはもったいない! グリーンシステムでごみを減らし、地球にやさしい暮らしをしましょう。



組合員の力でできた風車

大手電力会社に頼らずエネルギーの自給をめざしたり、原発由来ではないエネルギーを選びたいと思っても、生活クラブ虹の街だけではできるところが限られてしまいます。そこで、首都圏の4単協（東京、神奈川、埼玉、千葉）が協力できる体制をつくったのが、2011年7月に設立されたリージョナル連帯です。その活動の第一歩として、秋田県にかほ市に生活クラブ風車が完成しました。



完成した生活クラブ風車(2012年3月)
にかほ市の小学生からの公募で決まった愛称は「^{ゆめかぜ}夢風」

リージョナル連帯でどんなことができるのですか？

小畑：リージョナル連帯の趣旨は、生活クラブ連合会全体で取り組むほどではないけれど、単協だけでは解決が難しい地域の問題に対し、首都圏の4単協で協力して解決案（モデル）を社会に提示していくというものです。そして、そのモデルの一つが、エネルギーの自給と脱原発エネルギーをめざした生活クラブ風車の建設です。

リージョナル連帯は12年2月に国会議員を交えて、自然エネルギーの学習会を参議院会館で開催し、国の新しいエ

ネルギー政策への提言も行いました。

組合員向けの自然エネルギー学習会も開催されましたね。

榊原：風車建設を提案するにあたって、11年1月に自然エネルギーに関する学習会を行いました。深刻化する地球温暖化問題や化石燃料の枯渇問題について知識を深め、エネルギーの自治や自給、CO2削減のための新しいモデルづくりの必要性を感じた組合員も多かったと思います。

そのさなかに東日本大震災と福島第一原子力発電所の事故が起きました。

小畑：11年3月11日以前にはよもや、こんな事故が起こり、放射能汚染に苦しむ生活者が待っているとは、ほとんどの人が予想していなかったに違いありません。

原発の安全性に疑問を持ちながらも、結局、国の原発推進の政策を覆すだけの運動を展開できなかった私たちの無力さを痛感しました。

再生可能エネルギーも万能ではありません。しかし、原

発のリスクと比較した時、その度合いは全く別次元であることは明らかで、速やかに脱原発をすすめる、再生可能エネルギーに転換していくことが急務であることは、今多くの国民が痛感していることではないでしょうか。

風車には風車の、太陽光発電には太陽光発電の良さもあれば欠点もあります。原発をやめた国々では、さまざまな種類の再生可能エネルギーを組み合わせて利用しています。日本でも、いずれは再生可能エネルギーで国全体のエネルギーをまかなっていきけるようにしていきたい。少なくとも危ないものを使いたくないという「予防原則」に照らし合わせた時に、原発由来ではないエネルギーを選択肢として



建設中の風車(2012年2月)

特集 組合員の力でできた風車



2011年10月にも4単協の組合員が視察でにかほ市へ

持てるようになりたいと考えました。
組合員の反応はどうでしたか？
榊原：原発の代替として、さまざまな再生可能エネルギーの手段があるなかで、なぜ生活クラブが風車を建設するのかわかることについては、多くの組合員から意見が寄せられました。国の原発推進政策がマスコミの隅々まで浸透していて、再生可能エネルギーのなかでも特に効率の良い風車であっても、悪いイメージの情報ばかりが流布されていた影響も大きかったと考えら

建設資金に組合員からのカンパも集まりました。
小畑：建設費用の約5億2500万円は、国の補助金と4単協からの出資・融資のほか、多くの組合員のカンパで集められました。虹の街では1644人から233万5500円、首都圏4単協を合わせると目標金額を超える1535万円（2月末現在）が集まり、建設資金の一部に充当されました。ご協力ありがとうございました。

れます。
しかし、今回の風車建設計画をきっかけとして、さまざまな角度から学習会や講演会を開催し、情報収集をすすめていくと、風車建設は生活クラブの事業としてやっていくには非常に効率の良い手段であることや、今後の事業展開の展望も見えてきました。
昨年2月には組合員の代表が建設予定地の視察を行いました。その後、各ブロックや支部で風車について話し合う機会を持ち、理解を深めていきました。そして、昨年6月の総代会で風車建設を決定しました。

生活クラブ風車「^{ゆめかせ}夢風」からのグリーン電力供給先

単協名	事業所名	契約	契約電力
千葉	千葉本部 (デポー真砂)	業務用	108kw
	センター柏	高圧A	62kw
	センター松戸	高圧A	36kw
	デポー浦安	業務用	47kw
	センター佐倉	業務用	34kw
	デポー木刈	業務用	67kw
	センター市原	高圧A	31kw
東京	本部センターを含む13事業所		
神奈川	本部センターを含む12事業所		
埼玉	本部センターを含む9事業所		

榊原：今年3月に建設が完了し、4月から電力供給が開始されます。供給量は、4単協



にかほ市で10月2日に行われたシンポジウム

の事業所が使用する電力量の1/3をまかなえる規模です。建設地の秋田県にかほ市の5月のオープニングセレモニー、6月の首都圏でのセレモニーでは、にかほ市民との交流会も予定されています。にかほ市特産品の記念取り組みも計画されています。電気だけでなく、食でもつながることができたらと楽しみにしています。
今回の生活クラブ風車建設を足がかりに、エネルギーも私たちの手でつくり共同購入できるような時代が早く来ることを願い、引き続き活動していきたいと思えます。

(構成 岩崎明子)

お詫びと訂正

コルザ2・3月号 特集9ページ、スワンペーカー柏店の中野健志さんは店長ではなくスタッフの誤りでした。

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

ハーブティーで健康に！

1～3月、稲毛支部では寒い冬に負けないように、消費委員長が講師のちよこっとマクロビ、園生デポー支部スタッフが講師のピラティス体験、あんず薬局の生産者交流会など、健康に役立つ企画を開催しました。2月7日にはデポー園生2Fのスペース虹にて、稲毛支部・園生デポー支部合同のオーダーメイドハーブ生産者交流会を開催し、10人の組合員が参加しました。

まず、生産者の坂本よしのさんがハーブティーのいれ方を説明。ポットもカップも温めること、沸騰したてのお湯でいれると色がきれいに出ること、ティーバッグの場合はお湯を入れたカップに滑らせるようにいれるこ



と、金属のスプーンなどは使用しないことなどのコツを教わりました。

オーダーメイドハーブのハーブティーはオーガニックで、さまざまな目的に合わせてブレンドされています。私たちは「ストレスッキリ茶」「疲れ目っ茶」「できる男のハーブティー」の3種類を試飲しました。皆それぞれに美味しいと感じるものが違ったようで、美味しいと感じるものがその人の体調に合ったものなのだそうです。

坂本さん作のハーブティーに合うチョコミントクレープと、稲毛支部消費委員長手づくりのローズマリー入り

クッキー、組合員がつくったきぼるの甘夏のピール、シフォンケーキなどと一緒に、ゆったりとした気分でハーブティーを楽しみました。

稲毛支部担当理事 榎原樹子



私のオススメは三河みりんです。原材料は、もち米から米こうじまで全て国産米。アルコール分は国産米を使った本格焼酎。このみりんと他社製の本みりんを使って煮物とぶりの照り焼きをつくり味比べをしてみました。違いはハッキリ！なにより照りが良く、見るからにおいしそう。そしてコクありトロミあり。深い味わいに腕が上がったかなと勘違いしてしまいそうでした。

浦安デポー支部消費委員 吉田由美

東葛ブロック発

里山保育の講演会

2月5日、千葉ニュータウンイオンホールで里山保育の講演会を開催しました。主催のNPO法人谷田武西の原っぱと森の会は、子どもたちを育む里山を守るため、印西・白井市にまたがる谷田地区、武西地区で里山保全活動をしています。東葛と下総の両ブロックはこの活動に共感し講演会を共催しました。里山保育、青空保育にたずさわると、木更津社会館保育園園長の宮崎栄樹さん、青空保育つくしんぼの熊谷ひろみさんを招きました。幼児期にいろいろなことを感じることで心が育っていく話を伺いました。

宮崎さんは、木更津保育園での子どもたちのようすを上映。自然とたわむれ、身体を使い泥んこになって遊ぶ子たちに、



笑顔があふれていました。「時にはケンカもするけれどそれも必要、大切！ケンカを通して世界を知ることでもできる。ケガは勲章だ！」という宮崎さんの言葉に多くの方がうなずいていました。「やればできる！と自分で道を切り開ける子にしたい」と、話しました。

熊谷さんは、自然のなかで季節を感じながらお母さんと一緒に遊ぶ大切さを、子育てを振り返りながら話しました。例えば子どもたちに魔法をかけてくれる、手づくりのお弁当。森の散策に歩き疲れた子どもたちの耳元で「お母さんのお弁当が待ってるよ！」とささやくと、子どもたちに笑顔が戻り駆け出す子もいるそうです。

会場ではおおぜいの参加者に生活

クラブのNON-GMO対策や脱原発・自然エネルギーへのシフト、食の安全は環境からという理念に基づいた取り組みを紹介することができました。千葉ニュータウン支部リーダー 清友香里



私のおすすめはレンコンです。サクサク、もちりです。市販のものとは食感が違います。フライや天ぷらなどの揚げ物、キンピラや野菜炒めなどの炒め物、白だしで茹でて明太マヨで和えたサラダなど、大活躍です。先日、子どもが餃子のタネを半分ほど床に落としてしまったので、粗みじんにしたレンコンで増量したらサクサクでおいしい餃子ができピンチが救われました。

松戸北支部消費委員長 黒島きみ代

上総ブロック発

甘夏マーマレードづくり

生産者グループきばるの甘夏を使い1月17日にチームグリーンピースと緑支部合同で、誉田公民館にてマーマレードづくりをしました。

一般市場に出回っている甘夏は農薬やワックスが使用されていますが、生活クラブの甘夏は実が大きくなる時期からは、農薬を散布していません。また防腐剤やワックスを使っていないの



種と実に分ける

で皮まで安心して食べられます。マーマレードづくりの講師は、チームの方をお願いをしました。参加者は支部スタッフ、組合員とのお友達など総勢17人。若いお母さん達が多く「市販のマーマレードを子どもに食べさせるのはちょっと気が引けるので作り方を教わりに来ました」などと嬉しい声も聞かれました。組合員ではない方にも「添加物などを極力使っていない生協です」と生活クラブの良さをアピールしました。



緑支部は2011年度、料理会などの企画があまり無かったので、12年度はたくさん企画したいと思います。参加してくださいね。

緑支部消費委員長 小野田麻子



わが家ではみかん缶の「内果皮の処理には希塩酸ではなくクエン酸を使用しています」の部分が高く評価され常備しています。

ガラスの器に盛りつけそのまま食後のデザートにしてもよし、ジュースを有効活用しゼラチンや寒天と合わせてゼリーにしてもよし。さっぱりとしたオレンジドレッシングをつくって、レタスや温野菜と和えてサラダにしてもおいしいです♪

緑支部リーダー 岩澤稚子

下総ブロック発

親子で簡単クリスマスケーキづくり

12月23日、ガーデンビオン成田にて、消費材を使って子どもと一緒に楽しい時間を過ごしてもらいたいと、親子で簡単クリスマスケーキづくりを開催しました。

開催にあたっては、2カ月前に同会場で開催された、イベントの来場者に、消費委員の手書きの案内チラシを配布しました。23組の申し込みがあり、キャンセル待ちが出るほどでした。会場の関係で18組が参加し、組合員家

族は3組、他は組合員以外の参加で、後日加入もありました。

冷凍のケーキ台を利用しましたが、卵アレルギーのお子さんには、卵抜きケーキ台を組合員が用意し、大変喜んでもらったのも印象的でした。反省点は次の企画につなげ、生かしていけたらと思います。



の人に参加して欲しい!」「一緒に活動する仲間を増やしたい!」と思いました。楽しい会を企画すれば、自然と人は集まると今回実感しました。

成田支部消費委員 片岡佳苗



韓国人のお友達からいただいたチヂミがおいしかったので、自分で粉の配合をいろいろ試しましたが、満足のいくものはできませんでした。

でも、韓国風お好み焼き粉を使うと「これだ!」というチヂミができました。具には豚肉の他に魚介類(特にエビ)を入れると絶品です。袋の裏に本格的なたれの作り方が書いてありますが、わが家は簡単にポン酢でいただきます。

印西支部消費委員長 島田有利子



成田デポー支部は、3月16日の支部総会で成田支部になりました。デポー成田が閉所し、困惑している人や離れていってしまう組合員も多いなか、企画をデポーの組合員室で開催していた大切さも感じつつ、一つでも多く楽しい企画をして「多く

活動ファイル

親子おこづかい教室



ゲームの説明をする陣内さん

1月9日、エコロ福祉委員会主催のくらしの見直し講演会（親子おこづかい教室）を開催しました。会場は松戸商工会議所。子ども37人、保護者26人が参加しました。講師は金銭教育総合研究所マネージャー代表の陣内恭子さん。

カードとサイコロを使ったゲームのなかで、生活のいろいろな場面に対し、与えられたおこづかいをどのように使っていくかを体験し、お金のやりくりを学びます。子どもたちは学年ごとに8グループに分かれ、親が隣に座り、スタッフが一人ずつリーダーとしてグループに入りました。リーダーが差し出すカードの内容に、子どもたちは一喜一憂。その都度、おこづかい帳に記入します。アクシデントカードが出て思いがけない出費にガッカリする子。欲しい物を買うことができたと喜ぶ子。じっくり考えてからお金を使う子もいます。傍らで見守る親は、わが子の意外な一面を垣間見たり、見守るつもりがつつい口を出してしまったり。

ゲーム終了後、陣内さんは「子どもの性格や力量がおこづかいの与え方の参考になります。こづかい帳をつけて自分の行動を振り返ること、親は口出しせず見守ることが大事です。子どもは本当に欲しい物は何なのか自分で考えられるようになります。学校では教えてくれません。小さい時から親子で話し合うことが大事です」と締めくく

りました。

お金の使い方を子どもはゲームで体験し、親は子どもを見守りながらも自らのやりくり（くらし）の見直しをするきっかけになったと思います。

エコロ福祉委員会担当理事 福住洋美

省エネワークショップ

2月5日、千葉市生涯学習センターで自然エネルギー・資源循環推進実行委員会主催の省エネワークショップを開催しました。このワークショップは、省エネゲームで楽しく遊びながら地球のことや環境問題を考えようという目的で企画。県民提案事業の委託を受け、1月22日にも松戸市民会館で同内容のものを行いました。

講師には、NPO法人足元から地球温暖化を考える市民ネットえどがわ代表理事の奈良由貴さんを迎え、両日で36人（内、子ども13人）の親子が参加しました。

4つのグループに分かれ、省エネアイテムの説明を受けた後、予算300万円で何を購入するか話し合います。家電を買い替えたり、家をリフォームしたり、和気あいあいとすすんでいきました。購入するアイテムが決まったら品名と価格を計算シートに書き込み、資料を参考にして10年分のCO₂削減量と節約金額を書き込んで合計を出します。次に廃棄するアイテムの処理費用と処理時に排出するCO₂量を書き込み合計を出します。その差がCO₂削減効果と節約効果の結果。同じ予算でも選んだアイテムによってグループ毎にさまざまな結果となりました。

ゲームから、CO₂削減効果の高い物



「10年以上前の冷蔵庫は買い替えた方が省エネになります」と奈良さん

や節約金額の大きい物がわかり、実生活でも参考にできそうです。例えばスイッチ付きテーブルタップは購入金額も安く簡単に取り入れられて、意外に効果が高い優秀なアイテムでした。

ゲームの後に、自然エネルギーを利用した発電設備や、暖房効率の良いペレットストーブの提案など参考になる説明も聞くことができ、脱原発に向けて活動している私たちにとって有意義な時間でした。

自然エネルギー・資源循環推進実行委員 石本陽子

回収された古着をパキスタンへ

NPO法人JFSA（日本ファイバーリサイクル連帯協議会）はパキスタンと日本国内で古着や毛布などのリサイクル（リユース）事業を行い、パキスタンにある無料の学校「アルカイル・アカデミー」の自立運営を実践している国際協力NGOです。



2月29日、千葉市のJFSA海外衣料支援センターで、回収された古着をパキスタンへ送りだすためのコンテナへの積み込み作業を行いました。参加者は60人。コンテナは3月5日横浜港を出港、30日頃カラチ港に到着。現地でJFSAのスタッフが到着確認し、それをアルカイル・アカデミーの事業グループが買い取り、販売します。利益が学校の運営費となります。

JFSA事務局の入江賢治さんは、「今回、組合員から提供された古着は約8.3t。1月中旬に行った配達便での回収は大きな力になりました。より多くの人に活動を知ってもらい、もっとたくさん送りたいという思いがあります」と話しました。（清水美由紀）

さようなら原発1000万人アクションの署名は2月末現在で34000筆になりました。



モニターメール

コルザモニターから届いた意見・感想を掲載します。

2012年2・3月号を読んで

はるさめの記事を読んで、「原材料の栽培から製造工程までの全てが追えるようになっている」これははるさめに限らず、生活クラブの原点だなあと感じました。日東珈琲さんの生産者交流会に参加した時も、栽培しているのが海外というだけで、農家から組合員までのつながりがすべてわかる消費材なんだと感じました。(マッシュ)

エコロの一般助成金の使い道を読んで。古書販売を障がいのある方が行いながら、訓練、仕事をされていたり、日本語を母国語としない親子に対し、進学への情報提供の場を設けるなど、こういう所にも役立てられているのがわかりました。(さかき)

今回、エコロ福祉基金で助成された団体それぞれの活動を読んで、どれも大切なものだと思います。行政の手

が届きにくい、でも必要な活動があること。毎月の些細な自分のお金がこのにつながっていると思うとうれしく思いました。(ちあきん)

すし酢はお寿司にしか使えないと思い込んでいましたが、クラちゃんラブちゃんを読んでいろいろな料理に展開できるのを知りました。昆布エキスや砂糖・食塩が入っているから手軽に味が決まりそうですね。今度試してみようと思いました。(ちよび)

国産をうたったはるさめもありますが、私はやっぱり緑豆100%の中国はるさめが好きです。国産といっても中国はるさめとは似て非なるもので、緑豆でないとはるさめらしいコシがありません。それでもやはり中国産というマイナスのイメージがありました。トレーサビリティが明確なので安心しました。炒め物に和え物やサラダに、これからもどしどし使います。(りすさ)

支部スタッフをしているので、子ども連れの時は、特別助成を受けたVAICコミュニティケア研究所の託児ケアシステム風船の託児を利用します。運営委員会の際は、託児ケア者に来てもらっています。子どもがいても活動できるのは、本当にありがたいです。一

般助成団体についても、各団体の活動を応援したいと思いました。「誰かのために」と活動すること、できること、本当にすばらしいです。私も何かできるかな。(ぜんまいざむらい)



2011年度のモニター活動ありがとうございました。(コルザ部会)

募集 コルザモニター

モニターの皆さんの声を記事づくりの参考にしています。コルザを読んで感想や意見をメールで寄せてください。

対象：e-mail アドレスをお持ちで、添付書類が受け取れる方

*PC以外(スマートフォン・携帯等)の方は個々の契約状況を確認し参加願います。

期間：2012年4月～2013年3月

応募方法：下記にメールを送ってください

宛先：colza@s-club.coop

件名：コルザモニター応募

本文：お住まいの市町村名・氏名・電話番号・ペンネーム(8文字以内)

応募締め切り：4月27日(金)

★隔月、モニターの意見をまとめて配信。

★年6回のモニター活動で、皆勤賞あり。

問い合わせ：043-278-7768

本部組合員事務局 鈴木

2月理事会報告

1. グループの総合力で震災支援をすすめていくために、生活クラブ連合会に「震災復興委員会」が設置されます。
2. 4月以降も鶏卵を洗卵し供給すること、夏場の温度管理のための定温物流対策について確認しました。
3. 「7月はシャボン玉月間」にむけて首長に会い、メッセージや賛同を得る行政訪問のすすめ方と、広くせっけんの利用をすすめる学習会や道具が紹介されました。

4. 秋田県にかほ市の小学生から募集した生活クラブ風車の愛称のうち5案を虹の街から推薦することを決定しました。(その後「夢風(ゆめかぜ)」に決定)

3月理事会報告

1. 検討をすすめてきた放射能の自主管理基準について4月から暫定運用されることが報告され、組織運営や企画の場で広く意見を集めていくことが確認されました。
2. 震災カンパ金から、重茂漁協へ定置網漁船が3隻寄贈されたことが報告されま

- した。
3. 年3回行われる組合員対話の場のうち、6～7月に開催される春の集いのすすめ方やテーマ(米登録活動・35万人の消費材アクション・放射能等)が決定されました。
4. 春のデポーまつり(5月25.26日)での仲間づくりや、年間を通した主要品目のフロアアピール活動について決定しました。
5. スワンベーカーリーのパンを総代会などおおぜいの人が集まる場で試食し利用をすすめていくことを確認しました。

2月組織報告 総供給高 644,493,768円 総組合員数 38,560人
(2月末現在) (We 7,025人 I 17,148人 デポー 11,235人 経済共済 3,152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-seikatsuclub.coop/



知る。 (アリア) を実感する▼目に見えないものを可視化することの大事さを。 編集後記
ボラティアで放射線測定をしている▼風が吹くたび数値が上ったり下がったり。常に放射性物質が浮遊していることを実感する▼目に見えないものを可視化することの大事さを。

生産者リレーしび
野菜で元気クラブ

JAちばみどり
旭サンフレッシュ部会



崎山隆士さん

(生産者より)
旭市おうめい
地区を中心
とした部会
で、生活クラ
ブとの提携は

1986年から始まりました。現在は9人の生産者で構成しています。完熟堆肥による地域循環型農法をすすめるとともに、「できる限り農薬を使用しない」という姿勢で取り組んでいます。(主な作付け品目)

ほうれん草・レタス・とうもろこし・ブロッコリー・ミニトマト・そら豆・枝豆など

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生産者グループで、現在11団体が参加しています。



ミニトマト

ミニトマトのオイル漬け

材料：ミニトマト24個 真塩大さじ1 にんにく2片 ローリエ1枚 オリーブオイル約1カップ

作り方

- ①ミニトマトはへたを取り、水洗いして水気をふき塩をまぶします。にんにくは半分に切ってつぶします。
- ②保存容器に①とローリエを入れ、オリーブオイルをかぶるまで注ぎ、2

日ほど置きます。

*甘味が少ないトマトもオイル漬けにすると油がなじんでおいしくなります。オイル漬けのトマトを焼いたり煮込んだりして加熱すると甘味が増します。

(保存期間は冷蔵庫で1週間くらい)

*ミニトマトは、普通のトマトよりもカロチン、ビタミンCが豊富。赤みが強い分リコピンも多く含みます。リコピンは油に溶けやすいので、油を使った調理法により吸収が高まります。

クラちゃん♡ラブちゃん
おしえて!
ラブちゃん

申し込みが2週間に1度のわけ...の巻

マンガ ● さがいまなみ

申し込みだ消費材が翌週に届くと便利なのになあ...
2週後の予定わかんないよ

組員が保存料を使用しない新鮮な食材を手に入れるために必要は2週間なんだよ!
えっ?!

申込書提出 → 生産者が原料仕入れ → 製造 → 出荷 → デリタリーセンター入荷 → 個人別にピッキング → 各センターへ納品 → 各家庭へ配達
最短で3日かかる!

これだと仕入れへ出荷まで2日間しかなく生産者は多めに在庫をかかえたいと必要な数の出荷にまにあわないことになってしまうよね...
ええなると経費が増え価格が上がってしまうかも?!

* 常温品、雑貨などはおし時出荷できます

2週間おねがひ計画的に生産出荷ができるのよ!
私も2週間ごとの計画をたてみようかな。

ある日...
またお醤油、きらしたあ...
消費期限の長い調味料などは、ストックしておいて開封したら次を申し込ませようね!
デポもあつよ!