

コルザ

2012
10-11 月号
No. 331



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

豚肉

命をいただく 産地を支える



特集

生活クラブいなげビレッジ虹と風1周年

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♪

祭り寿司に挑戦！

せっけんクリーニング講習会

食育・味覚講座を開催しました

災害時に備える

活動ファイル

生活クラブ風車オープニングイベント in 神奈川

くらしの見直し講演会

児童養護施設の支援プロジェクト

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ちばみどり海上野菜組合産直部

クラちゃんラブちゃん 干しプルーンの農薬はどんな検査をしているの？

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/



豚肉



生活クラブといえば山形県にある(株)平田牧場の豚肉、という組合員も多いのでは? 今回は提携の歴史や豚肉のおいしさの秘密、地域循環への取り組みなどについて調べてみました。

始まりはワインナーから

平田牧場との提携は、実はワインナーから始まりました。1960〜70年代は、魚肉などを使った赤いワインナーが主流。業界では「添加物なし

でワインナーはつくれない」とまで言われていましたが、平田牧場では「健康に育った豚肉を使った、安心して食べられるハムやソーセージが欲しい」という地元消費者の声にこたえようと、まったくの手探りから無着色で無添加のハムやソーセージの開発を始めていました。

生活クラブと提携を始めた73年には、初回に5tものワインナーの注文がありました。しかし現在のように冷蔵品の運搬手法が確立していなかったこともあり、せっかくのワインナーを腐らせて全量廃棄という事故が起こります。「生活クラブのすごいところは、これで提携をやめるのではなく、『添加物を使わないから、腐るのは当たり前。もう一度やり直そう』と前向きに考えたところだ」と代表取締役社長の新田嘉七さんは振り返ります。そこで当時は最低限の保存料を使って生産することに。現在ではもちろん無添加になっています。

あの豚肉が食べたい

ワインナーの提携が始まり、74年に第1回庄内交流会*で組合員が豚舎の見学に訪れた

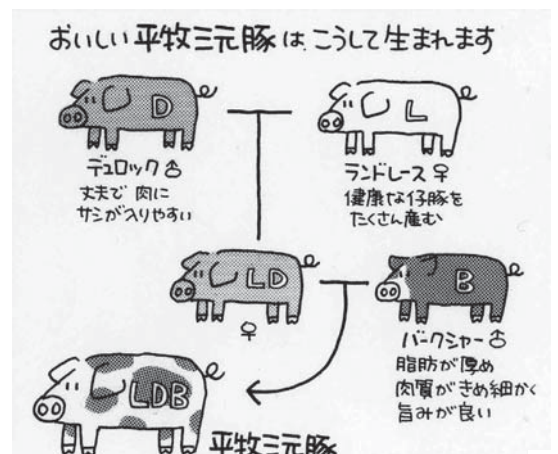
時、元気にのびのびと育てられている豚を見て「あの豚の肉が食べたい」といったことから、豚肉の取り組みが始まりました。

当時から今も変わらないのは、1頭買いという考え方は、豚の命を無駄にせずいただくため、組合員は食べる部位を偏らせないように考えて消費してきました。「ある部位に人氣が集中するとそれを確保するため頭数が余計に必要なため、他の部位が余ってしまいます。現在はロースが余り、ひき肉や加工肉へ回ることもあります」と聞くと、初心に帰って食べ方を工夫しなければと氣が引き締まります。

三元豚って何?

一般的な豚はなるべく短期間に、少ない飼料でたくさん肉ができるよう品種改良された反面、病気になるやすい、肉質に旨みが足りないなどの問題があります。

豚の健康と肉のおいしさ、そして生産性も考えた品種の特長を引き出すため生みだされたのが、平田牧場の三元交配豚です。生活クラブでは、代表品種であるLDB(図参照)を中心に、一部LDB



への品種変換の過程で発生するLWB、LWD(WII大ヨークシャー種)も供給されています。「豚肉の味を決めるのは、脂肪の質です。平牧三元豚は育つまでに一般的な豚よりも約20〜30日長くかかりますが、脂肪の口当たりがなめらかで、味にかけてはどこにも負けないおいしい豚肉です」。平田牧場の三元豚が有名になったため、一般にも三元豚という呼び方が広まりましたが、品種の交配方法はそれぞれ違うものです。

えさも違います

おいしい肉質をつくるためには、飼料も大切です。豚の主食は非遺伝子組み換え・ポストハーベストフリー*のと



豚は庄内食肉流通センターでと畜・解体される



平田牧場本社ミートセンターで枝肉から部分肉に処理

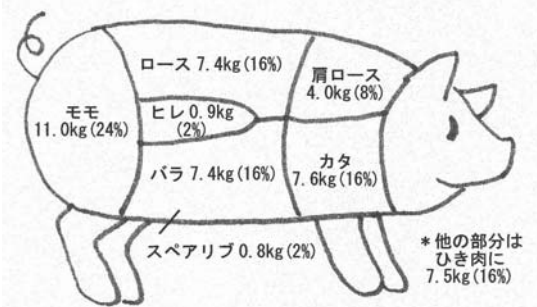
うもろこし。非遺伝子組み換えの大豆粕も使用し、安全性に配慮しています。さらに大麦を与えることで味も良くなります。「庄内交流会で全国から集まった組合員から『えさはどこから来るのですか』と聞かれた時、輸入ですと答えなければならず、何とか飼料を自給できないかといつも考えていました」と新田さん。96年から実験的に減反田を利用した飼料用米を給餌し始め、04年から飼料用米プロジェクトが本格的にスタートしました。豚肉1kgをつくるのに必要な穀物は7kg。そのうち10%を米でまかなおうという取り組みです。米を給餌することで旨み成分のオレイン酸が増加。よく締まった柔らか

な豚肉になることが、理化学分析の結果わかっていきます。世界的な人口増や、穀物が投機対象になるなど、各国間で穀物の奪い合いが予想されている今、このプロジェクトは画期的な取り組みとして全国で注目を集めています。

食べる＝支える つてすこい

山形親生会*では庄内を中心に、生産者全体で地域循環型農業に取り組んでいます。飼料用米を食べた豚の糞尿は完熟させて有機堆肥に。遊佐町の米農家や、りんごやラ・フランス、トマトなどの生産者（JAさがえ西村山大江営農センターなど）が使用します。ほかに杉勇蔵酒造

1頭当たりの部位構成比



脂身＝悪者なの？

豚肉は好き、でもバラ肉は脂が多いから…という人も多いのでは？ 豚の脂身は肉全体の風味をよくする味の要。コレステロールを低下させるオレイン酸やステアリン酸が含まれています。しかも、白い部分にはコラーゲンがたっぷり。皮膚や骨、眼の健康に欠かせない成分です。熱を加えて脂肪分をほどよく落とせば、豚肉の脂身は避けてはならない食品といえるでしょう。おすすめの調理法は、水や調味料と合わせて蒸すこと。ゆでるより多くの脂肪分が溶け出します。蒸し汁を冷やし固めれば脂を取り除くのも簡単です。



造場の酒粕を平田牧場の豚みそ漬けに使用、平田牧場の廃食油が月山パイロットファーム（野菜、漬物などの生産者）のトラクターの燃料になるなど、異業種間での資源循環を行っています。

組合員がこれから先も安心して食べ続けるには、生産者

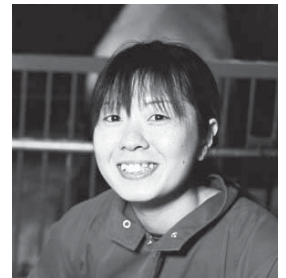
がつくり続けられる仕組みを維持していくことが大切です。食べものの背景にあるさまざまなことに、想像力を働かせて選ぶことが、今の私たちに求められているのではないのでしょうか。 (岩崎明子)

*庄内交流会
全国の組合員が、山形県内の生産者を訪問する交流会。(今年度はようすは次号で)

*ポストハーベストフリー
収穫後に農薬散布を行わないこと。

*山形親生会
(株) 平田牧場、(有) 余目農産加工、(有) 月山パイロットファーム、JAさがえ西村山、酒田米菓(株)、JA庄内みどり、合資会社杉勇蔵酒造場、(株) 平牧工房が参加する生産者の会。

生産者メッセージ



(株) 平田牧場
生産本部 生産管理課
主任 研究員 池原 彩

(株) 平田牧場は本社が山形県酒田市にあり、養豚生産から食肉加工、加工肉製造、外食事業(物販含む)までを一貫して行っています。平牧三元豚をメインに、平牧金華豚、平牧純粋金華豚などを年間約20万頭生産しています。会社設立当初より「質」を追求した豚づくりを行っており、「安全、おいしさ」豚の健康」をモットーに品種や飼料へのこだわりの他、豚の生理・健康を重視した飼育環境づくりをすすめています。開放型の豚舎でのびのびと育てさらには一般的に飼育されている豚よりも20〜30日も長い200日間をゆったりと育てています。生後120日以降は抗生物質を使用せず、やむなく治療の場合も休薬期間を2倍にして出荷しています。

2004年からは飼料用米プロジェクトが始まり、豚に飼料用米を与えています。これは、日本の食料自給率向上のモデルとなり、日本全国に広まりました。飼料用米は、食料自給率の向上、田んぼや環境、水田文化の保全、食料の安全保障、農業の活性化など、数多くの問題に対して有効な手段となります。しかも、豚に飼料用米を食べさせると脂質が向上し豚肉がおいしくなることがわかりました。

現在、飼料用米の配合率は肥育期の三元豚で10%、金華系で15%。平田牧場の豚たちは約120日間で30〜40kgのお米を食べているのです。(ちなみに年間一人当たりの米消費量は60kg。)

平田牧場ではこれからも一生懸命豚肉づくりに努めて参りますので、組合員の皆さんにも安全で安心な、おいしいお肉をたくさん食べていただけると嬉しいです。

を刺して澄んだ色の肉汁が出ればでき上がり。
*トマトケチャップ、マスタードなどを添えても。

ミートローフ

材料 (4人分)

豚肉ひき肉 500g 玉ねぎ1個 人参 1/2本
ピーマン2個 鶏卵1個 パン粉 30g
パスチャライズド牛乳 1/2カップ ナツメグ少々
真塩小さじ 1/3 コショウ少々
ゆで卵2個

作り方

- ①パン粉は牛乳に浸し、玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切りにします。
- ②ボウルにひき肉、塩を入れて粘りが出るまでよくこねます。
- ③②に①、卵、ナツメグ、コショウを入れてさらによくこねます。
- ④縦4つ割りにしたゆで卵を、③に並べて入れて全体をかまぼこ形にまとめ、180℃に熱したオーブンで40分焼きます。竹串

肉の旨みが調味料

ヘルシー角煮

材料 (4人分)

豚肉バラ(ブロック) 1パック 根生姜1片
素精糖大さじ3 丸大豆醤油 1/2カップ
酒3カップ

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、深めの耐熱皿にのせ、薄切りにした生姜を並べます。
- ②①を蒸し鍋に入れ、1時間蒸します。
- ③皿にたまった汁を捨て、素精糖と酒、ひたひたの水を入れて 30分蒸します。
- ④丸大豆醤油を入れ5分ほどで火を止めて冷まします(味をしみ込ませる)。

*蒸し時間を長くすると、さらに脂肪分が落ちてヘルシーになります。

生活クラブで、生活知識人になろう。

今回のテーマは

「年末年始のイチ押し消費材」

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。



子どもの成長とともに

温めるだけのローストチキンから鶏肉半身を経て、はりま丸どりになって5年。私と娘はムネやササミを少しだけ、伸び盛り食べ盛りの息子とまだ飲み盛り食べ盛りの夫でほぼ二分するように平らげてしまいます。ピザ生地クリスピーを使った簡単ピザも娘のイチ押しで外せません。他にはシャンメリー、生チョコレートケーキが定番です。魚介好きの自分用に昨年はパエリアに挑戦！気合を入れてつくりました。(株)アルプスの赤白ワイン(1.8ℓ)は、単協独自取り組み。今年もあるかな？さすがにこれはクリスマスだけでは飲み干せません。年末年始にゆっくりと私も少しだけお付き合い。
市原支部 西原和代



クリスマスは「ローストチキン」！！

私の年末年始イチ押し消費材はやっぱり、はりまの鶏肉です。去年までは、手軽に鶏肉モモと鶏肉ムネのフライドチキンをつくってました。でも今年は鶏肉学習会で学んだ丸どりのローストチキンに挑戦してみようと思っています。味付けは真塩のみ、鶏肉の下には馬鈴薯と人参を敷きます。じっくりオーブンで焼くと柔らかくジューシーな鶏肉をまるごと食べられるし、鶏肉の脂が落ちて野菜もほっくりおいしくなります！毎年友人家族を呼んでパーティーをしています。見栄えが豪華なこの料理で、気分も盛り上がること間違いなしと思っています！！
船橋西支部 角谷早苗



ホームパーティは、手づくりで

クリスマスに、ローストチキンとケーキははずせません。鶏肉はりま丸どりはスパイス&ガーリックソルトで下ごしらえしてオーブンで焼き、ケーキは娘がいつもの消費材(小麦粉薄力タイプ・鶏卵・素精糖・全酪連バター・生クリーム・果物)で作り、テーブルの上を豪華に彩ります。簡単でもおいしいのは素材がいいから。皆さんも手づくりで楽しいクリスマスを過ごしませんか。
佐倉東支部 藤原京子



クリスマスイブに

クリスマスにはローストチキンを焼くのですが、いつも鶏肉半身を2枚使います。野菜と一緒にオーブンで1時間くらい焼きますが、淡泊だけど味わい深くとてもジューシー、みんなおいしいと言ってくれます。付け合わせの野菜にも鶏の旨みと油分が移って、これまたなんともいえません。野菜のほうがおいしい？くらいです。失敗もなく手間もなく豪華なので、必ず申し込みます。デザートケーキには消費材のケーキ台に生クリームを塗ってデコレーション。あとはサラダとパンで、完成です。素材の良さを生かしてシンプルに仕上げてもおいしいことがわかるので、安心してつくれます。
流山支部 左近美佳



生活クラブ親生会

消費材の生産者同士が連携を深め問題解決をはかるため、1977年に発足した生活クラブ親生会。現在130社が会員になっています。

交流部会では生産者交流会・見学会・おおぜいの自主監査など、組合員と生産者が直接出会う活動を担当。また、生産者が互いの産地を見学する機会も持ち、衛生管理で配慮すべき点などを学び合っています。生活クラブ自主基準対応のマニュアルや報告書の作成、学習会などは自主管理部会が担当。広報部会では会報を発行したり、ホームページの生産者事典でも情報発信しています。地域の生産者がつながりを深めるため、北海道・山形・首都圏・静岡・長野山梨・近畿の各地域親生会も活動しています。

生活クラブが遺伝子組み換え食品を排除できたり、安全性の高い原材料を使い加工食品を開発できるのは、こうした生産者間の連携があるからなのです。とはいえ、まだ課題を抱えている消費材があることも事実。親生会は組合員とも協力し課題をクリアしていきながら、より良い消費材をめざしています。

レッジ虹と風 1周年

いなげビレッジ虹と風は、生活クラブを母体とすが協同で運営しています。1周年記念の虹と風のマルシェ振り返り、各団体からのメッセージも掲載します。

(高山紀美子)



ワーカーズコレクティブSanは高野豆腐のフライ生姜風味やソーセージなど惣菜の実演販売。



←子どもたちは液体せっけんでしゃぼん玉づくり(写真中央)。うちわや水鉄砲、記念プレートのパーツをつくるコーナーもありました。

虹と風のマルシェ

いなげビレッジで毎月第4土曜日に開催。7月28日は1周年を記念し生活クラブグループの団体に加え、地域で活動している人たちも参加し、にぎやかに行われました。(写真は当日のようす)

人と人をつなぐ

11年6月下旬の移転を機に、園生地域を地域コミュニティの再生のモデル地域として新規事業の準備をすすめてきました。人と人が出会い、関係性づくりのきっかけとなるような地域出合いの場「あみいこ」、子どもの一時預かり「たあ～たん」、見守りサービス「アウル」、生活支援サービス「ボンズ」を開始。4月からは、千葉市委託事業子育てリラックス館の出張ひろばとして、毎週金曜日に親子ひろばを運営しています。秋には、小学校高学年から高校生を対象とした地域の居場所設置に向けて準備中です。

月1回虹と風のマルシェを開催している小さな公園が事務所から見えます。当初は閑散としましたが、最近は親子ひろばの利用者やデポールの買い物の帰りに親子連れが遊ぶ姿、夕涼みをする高齢者の姿が見られるようになり、いなげビレッジの効果を感じています。スタッフは公園にいる方にも声をかけたり多様な事業を通して人と人をつなぐことを大切にしています。

V A I C コミュニティケア研究所 事業管理部
中谷元子

継続はちからなり

デポー園生のオープンで、1300人が新しく組合員になりました。支部役員やブロック役員メンバーがオープン前からオープン後も、新しく組合員になった人と会い、消費材のことや組合員活動について話をする場を設けながら、つながることを続けています。配達システムを利用する組合員は、加入するとすぐに自宅に届くライブラリーやそれを届ける職員とつながるので、少しずつ生活クラブについて理解が深まることが多いのですが、デポーはお店に行かないことには、情報を得ることができません。これからもデポー園生を含むいなげビレッジ全体と組合員、組合員同士、組合員と地域がつながるような仕掛けをしていきたいと思っています。

園生デポー支部担当理事
中井孝子

地域に根差した複合拠点

この1年間、暮らしと福祉の複合拠点としての新たな取り組みは、多くの見学と取材を受けたことから社会的な注目を浴びていることを実感しました。

風の村いなげでは医療と福祉に関する9つの事業を運営しています。複合施設の事業運営に関しては期待と希望が寄せられるなかで、少しでも良いサービスを地域の方々に提供できるよう現場のスタッフと共に頑張ってきました。多くの方と出会い、そしてお別れもしましたが、一つひとつのできごとを積み重ね成長してきました。協同運営する6団体が互いに良い連携を築いていくことで、地域にとって必要とされる生活クラブいなげビレッジ虹と風になりたいと思います。

生活クラブ風の村いなげ 施設長
日下直人

特集 いなげビレッジ虹と風1周年

旭愛農の野菜直売。
あっという間に売り切れ！



↑虹の街は骨密度測定、ワーカーズ結の古本市、デポー店内では新生酪農のバターづくり、市民ネットワークや福祉関連施設からの出店も多く見られました。

→団地再生をテーマに研究している千葉大学の学生チームは、わたあめを出店。



生活クラブいなげビ



2011年夏にオープンした生活クラブ千葉グループの団体カシエ取材しました。この1年を折

2年目の挑戦

私たちにとって、デポーフロア業務、惣菜づくり、カフェの運営はゼロからのスタートでした。失敗も、課題もたくさんありますが、3つの部門を展開していけるように成長したことは、一人ひとりがとにかく一生懸命働いてきたことに尽きると思っています。デポーフロアは、コンサルタントを導入し、基本のスタイルを学び、地域にあったお店に一步前進させるにはどうしたらよいかを常に考えながら取り組んでいます。惣菜づくりのボナペティはオリジナルの味をつくらうと頑張っています。カフェカシュカシュは地域交流スペースとしての場づくりを模索しながら、いろいろな企画に挑戦中です。さらにいなげビレッジがにぎやかな拠点となるように、地域に暮らす人とともに作り上げていきたいと考えています。

ワーカーズ・コレクティブSan
代表理事 糸櫻尚代

顔の見える食事づくり

風の村いなげの厨房業務を始めて、8月1日で1年を迎えました。厨房経験のないメンバーが初めて大量の調理に取り組み、時間内に仕上げていく難しさなどさまざまな苦労がありました。利用者は体力のない高齢者と障がい者なので、衛生管理は特に厳しく、管理栄養士の指導のもと、無我夢中で業務をこなす日々でした。春頃から利用者と一緒に食事をするを始め、感想を聞いたり、世間話をしたり、短い時間ですが顔の見える関係づくりをしています。また7月に『まどれーぬ便り』第1号を発行。業務や運営方針、ワーカーズについて、消費材や旭愛農の鶏卵の紹介も掲載しました。少しずつですが、まどれーぬからワーカーズ運動、生活クラブ運動を広げています。1周年にはおやつにまどれーぬパフェをつくりました。風の村いなげのブログものぞいてみてください。

ワーカーズ・コレクティブまどれーぬ
代表理事 渡嘉敷寿子

より身近になりました

昨年7月に海浜幕張にある高層ビルの24Fから生活クラブいなげビレッジへ引っ越し、営業を開始しました。事務所と倉庫が1Fになり、福祉用具の移動がしやすくなりました。さらに、いなげビレッジの利用者や関係者の方々が日常的にショールームを訪れ、ご注文や福祉用具などについてのご相談を受けます。当社は、福祉用具の取り扱いから始まり、創設14期目を迎えました。化粧品や保健活性剤、共用品カタログ、住宅、高齢者専用住宅(サポートハウス光ヶ丘)などの事業を手掛けています。営業社員は日々千葉県内を走りまわり、生活クラブグループだけでなく、さまざまな事業所、利用者とのつながりが広がってきています。福祉用具、お住まいのことなど何でもご相談ください。ショールームは、9～18時にオープンしています(日曜・祝祭日除く)。

(株)生活サポートクラブ 取締役副社長
杉本美千代

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

祭り寿司に挑戦!

7月31日にみつわ台デポー支部主催で組合員の稲田玲子さんを講師に、祭り寿司を作ろう!を開催しました。夏休み中で子どもの参加が多く、また他支部からの参加もあり、大人15人、子ども20人と大盛況でした。

米は旭あいのう米と遊YOU米を半分ずつ混ぜて4.5kg炊きました。のりの上にすし飯を敷き、卵焼きでハートの形を、人参と卵とのりでお花の形を表現する巻き方(写真)の2種類を教わりました。お花の寿司を実際に巻いてみると、思っていたより簡単にでき、ドキドキしながら切ってみると、綺麗なお花になっていて、「わぁ!できた〜」と皆感動していました。大人だけでなく、女の子も興味津々で手伝ってもらいながら挑戦していました。

子どもはカップ寿司をつくりました。色が綺麗な黒米や白米、人参ご飯を



カップに敷き、スイートコーン缶粒状、まぐろ油漬缶、卵、スライスロースハムなど色とりどりの好みの具を詰めていき、個性のあるカップ寿司を楽しそうに完成させ「おいしい!」と言いながら食べていました。家庭では具を子どもと一緒に考えると料理への興味もわくかなと思いました。自分でつくる楽しみ、みんなで食べる楽しさ、そして、生活クラブの消費材っておいしい!ということが子どもたちに伝わったと思います。

普段はあまりつukらない祭り寿司。みんなで楽しくつくったのでおいさが倍増し、子どももいつもよりたくさ

ん食べていました。参加者より「楽しかったので新米でもやりたいね!」との声もありました。併せて米登録の大切さをアピールしました。

みつわ台デポースタッフ 清水涼子



お弁当や朝ご飯のおかずに、とても重宝している(株)平牧工房のメンチカツ*。

子どもたちも大好きで、普段それほど肉を食べない3歳の娘も、ペロッと食べてしまいます。豚肉がおいしいからこそこの味。市販のものとはやっぱり違う!!素直においしい!!そんな生活クラブのメンチカツは、家族みんなの人気者です。

花見川支部リーダー 亘 麻美

*豚肉と生パン粉を始め、可能な限り提携生産者の材料を使っています。

東葛ブロック発

せっけんクリーニング講習会



7月12日松戸商工会議所にて、せっけんを使って水洗いをする白栄舎クリーニング店の茂木孝夫さんを講師に招き、クリーニングのプロに学ぶせっけんクリーニング講習会を開催しました。東葛ブロックのチームクリーン・クリーンとの共催で、他ブロックの組合員や組合員ではない方の参加もあり50人となりました。今回は、チラシの案内だけでなく個人でツイッターでつぶやくことにより、他単協からの問い合わせもありました。

一般のクリーニングは、同じオイル

を何度も使い回して洗っているという話に、参加者はみな衝撃を受けました。また衣類などについているタグの読み方については、40℃と明記されているのは水温の限度であり、それ以上の温度での洗濯は生地を傷めるだけということを知りました。次に洗面器や霧吹きなどを利用して、ダウンコートの袖口などの汚れ落としの実践や、参加者からの質問に答えながら生活クラブのせっけん類の使い方の講習。スーツも特殊でなければ自宅でせっけんを使い洗えることや、洗濯後のアイロンのかけ方など、丁寧に教えていただきました。

参加者は、子育てママたちからベテラン主婦まで幅広く、みな立ち上がり茂木さんの手さばきを食い入るように見て学んでいました。講習会后、生

活クラブのせっけんやNPOせっけんの街のせっけんなどの販売をしました。使ったことがないという組合員も購入して完売となりました。

組合員事務局 河嶋美保子



市販に多くある高温・高压で搾った、色が濃くて香りの強いごま油を使っ

ていた頃、つわり中には最も受け付けないものでしたが、(有)小野田製油所のごま油を使ってびっくり。澄んだ薄い金色でほのかな香りで味もまろやか。炒め物、煮物、スープなどに少量加えるだけでワンランク上の料理になる、わが家で欠かせない消費材のひとつです。もちろんつわり中にもおいしく食べられました。

柏支部消費委員長 田中寛子

上総ブロック発

食育・味覚講座を開催しました

5月15日、6月12日、7月25日の3回にわたり、土気あすみが丘プラザで乳幼児～小学生の親子を対象にした食育・味覚講座を開催しました。講師は、生活クラブさいたまの組合員で食育料理研究家の松村圭さん。第1回と第2回は親向けの味覚入門講座と料理実習。第3回目は、親子講座でした。のべ58人が参加しました。

この講座を通じて、子どもも含めその人その人によって感じる味の幅が違うということが分かりました。同時に、

私は今現在の感覚で良いという再確認ができました。わが家はだしを取って味噌汁をつくっています。子どもが味を見分けられるかドキドキでしたが、味を分かっているんだなと思うと手を抜けない！と身が引き締まりました。

作業中は夢中で考えられませんでした。ふと振り返ると大事な経験をさせてもらった気がします。母として一生懸命食事を用意していても、毎回ほめてもらえるわけではありません。それでも、食事を通して子どもと大事な時間を過ごしているのです。日々の地味で静かな食の積み重ねによって、芯の強い人になって欲しいと感じました。

松村先生ご自身の子育てのお話も、ためになりました。学校では手を挙げない子が、手を挙げているのも新鮮な発見で、子どもの成

長が見られたのもよかったです。

子どもと一緒に食事をつくる場面はなかなかありませんが、いろいろなことを経験させてあげたいと思いました。

緑支部 橋本由貴子



たらこをぜひおすすめします。原材料はスケソウダラの卵と真塩のみ！

市販のたらこで無着色のものは選べても、他の添加物が複数使われており、これまで半分あきらめていましたが、生活クラブのたらこに出会って本当に嬉しくなりました。きれいな形で冷凍されており、解凍すると一腹ずつ調理できます。塩加減がちょうど良く、とてもおいしい一品です。

木更津・袖ヶ浦支部スタッフ

山本文枝



下総ブロック発

災害時に備える

7月3日佐倉市の志津公民館で、災害時のために役立つ料理と回転備蓄というテーマの企画を開催しました。災害時に少しでも落ち着いて行動できるようにと、21人の参加者みんなで理解を深めました。

始めに、佐倉市の市民部防災防犯課の方を迎え、お話を伺いました。「災害の被害を抑えるには、自助（自分の身を自分の努力によって守る）、共助（地域や近隣の人が互いに協力し合う）が、とても大事だ」ということでした。お話のあとは、災害時をイメージしながら備蓄できる消費材を使って、スキムミルクと大豆、昆布の炊き込みごはん、具たくさん！ミネストローネ、ピーラーで簡単サラダをつくりました。ポリ袋を手袋代わりにして（食中毒防止にもなる）、包丁を使用せずキッチンばさみやピーラー、スライサーのみで

調理し、ご飯は無洗米を鍋で炊きました。そして、不用になったライブリーを折って入れものをつくり、そのなかにアルミホイルを敷いてお皿として使い（写真）、水を使わない工夫を体験しました。

災害時の備えとしては、普段食べたものを多めにストックしながら使ったら補充する、ところてん方式の回転備蓄がおすすめです。

災害時にも、できれば食事の栄養バランスに気を付けたいものです。栄養のことも考えながらうまくストックで



きると思います。備蓄に便利な消費材もたくさんあります。消費材をいつでも、どんな時でも、利用していきたいですね。

佐倉西支部消費委員 高村光恵



私のおすすめは、こめ粉（上新粉）とホットケーキミックスです。朝食、おやつなどをつくる時によく使います。野菜、おから、豆乳、なたね油などを入れてつくるので栄養満点のヘルシーな料理。子どもたちは「おいしいね」と食べてくれます。

この言葉を聞くと幸せな気持ちになります。木刈デポーは毎週金曜日におからが入荷するので試食をつくって皆さんに紹介したいです。

木刈デポー支部消費委員長 石橋由香

活動ファイル

生活クラブ風車
オープニングイベント in 神奈川

再生可能エネルギーを広げ、脱原発・CO₂削減をすすめる実践として、また市民によるエネルギー自治へのチャレンジの第一歩である生活クラブ風車。その建設を記念して生活クラブ神奈川のオルタナティブ生活館で首都圏4単協主催のオープニングイベントが6月30日に開催され、354人が参加しました。

フォーラムの講演では高橋巖教授(日本大学生物資源科学部)から、原発を動かし続ける限りいなくなる人たちが、風評被害で売れない農産物を抱えた生産者のことを聞きました。人災である原発事故から学ぼうとしない、原発再稼働をすすめる姿勢の政府に怒りをおぼえました。

また、生活クラブ虹の街から生活クラブ福島へ支援派遣中の倉形正則さんから「福島県内避難区域の18歳以下の甲状腺検査で約35.3%に要経過観察という診断結果が出ました」というショッキングな話を聞き、より詳しい検査結果の開示請求とセカンドオピニオンを求める支援活動をすすめていく必要があると思いました。

福島のりんご農家、畠光子さん(写真)の「福島の事故から何も学ばなかったのでしょうか。『絶対安全』は、なにとわかったではありませんか。私たちの暮らしが日本に54基もの原発をつくってしまったのなら、私たちが暮らしを見直す努力が必要です。3・11



以前の福島を返してください」という訴えに会場は静まりました。

生活クラブ虹の街では豊かな自然の恵みをいかし、生産者と共にバイオマス・太陽光・小水力発電などさまざまな資源を活用していけるよう、環境

委員会でフィールドワークに出かけて学習をすすめています。原発をなくし、地域からエネルギーを創出していくエネルギー自治社会の実現をめざして、活動をすすめていきましょう。

環境担当理事 井田貴子

くらしの見直し講演会



7月13日習志野市茜浜ホールにて、暮らしの保障の見直しのきっかけとして「震災でわかった本当に重要な保障設計 東日本大震災の教訓を活かそう」をテーマに講演会を開催し、67人の参加がありました。講師は、家計の見直し相談センター代表取締役でファイナンシャルプランナーの藤川太さん。講演内容は、東日本大震災の被災地に支援に行った時の話や、災害に備える生活設計についてでした。

日本は地震活動期に入っていて大きな地震がいつ起きてもおかしくない状況です(東海大学地震予知研究センター長の長尾年恭さん資料より)。人的・物的被害に対する公的な給付の現状を知った上で、生き残りのための対策、資産をどう守るかの対策、収入をどうするか対策などを考慮した生活設計が必要です。二重ローンになった時は金融機関とローンの条件の変更を交渉できることなど、家族で共有しておくと良い情報もありました。地震・津波・噴火による住宅被害を保障する地震保険は、自宅を再建するには充分ではないが、暮らしを立て直すまでには必要な保障だということがわかりました。

藤川さんは最後にこうまとめました。「災害は必ずやってきます。備蓄は使わなければ幸いだと思ひましょう。災害時は身の安全の確保を。固定費を抑

え、貯蓄しましょう。地震保険に加入しましょう」。心に留めて準備をしておかなければと再認識しました。

エコ福祉委員会担当理事 飯沼菜津子

児童養護施設の支援プロジェクト

2013年君津市に、生活クラブ風の村が、児童養護施設(下は完成予想図)を建設します。児童養護施設とは、さまざまな理由により、親と一緒に暮らすことのできない子どもたちのための、児童福祉法によって定められた施設のことです。全国でおよそ570の施設があり、約3万人の子どもたちが暮らしています。千葉県には17の施設がありますが、常に定員いっぱい状態です。以前は孤児院と呼ばれ親のいない子どもの保護が中心でしたが、現在では入所する約8割がひとり親または両親のいる子どもです。親の放任・怠惰、精神疾患、虐待・酷使、破産等経済的理由、が入所の主な理由です。

施設は、必要な福祉サービスを行うため、国と地方自治体から支払われる費用と寄付によって運営されていますが、決して資金的に充分とは言えません。また、子どもたちは15歳または18歳で施設を出なくてはならず、就職や進学するにしても、公的な支援だけでは充分ではないのが現状です。

生活クラブ虹の街とVAICコミュニティケア研究所を中心に、支える仕組みに一人でも多くの人参加していただくことをめざして児童養護施設支援プロジェクトを立ち上げました。

おおぜいの人に知ってもらおうと冊子を作成したり、9月には堂本暁子さん(前千葉県知事)の講演会を企画しました。皆さん一人ひとりの理解と協力が必要です。

児童養護施設支援プロジェクト担当理事

久保貴子





コルザモニターから届いた意見・感想を掲載します。

2012年8・9月号を読んで

5月の35万人の消費材アクションスタート集會に私も参加しました。みついいし昆布(株)の榎本さんの熱いお話は胸に迫るものがありました。1つ1つの消費材に歴史があり、その存在に意味がある…もっともっと消費材を勉強していろいろな人に伝えていきたい、もっと利用していきたいと思いました。当日小袋に入れて配布された、みついいしきざみ昆布をポリポリいただきながら榎本さんのお話を聴くのは、五感を通して理解できるようとても良かったです。(ちょび)

上総ブロック発の新生酪農(株)生産者交流會記事を読み、牛乳なら未開封でも普通に考えたら1カ月も経てば腐敗して当然だと思っていたのに、超高温熱処理牛乳とロングライフ牛乳はほとんど変化なしだったと知って、本当にビックリしました。この結果を見

て、改めてパステライズド牛乳はいろいろと考えられているのだな、と思いました。(あん)

周りの方に生活クラブをすすめてみても「ちょっとお値段が…」と言われてしまうのですが35万人の消費材アクションの市場調査を見てそれほど高くないと思いました。確かにスーパーの商品と比べると高く感じてしまうかもしれませんが、はたしてそれが本当に安全安心なものなのか…。この活動を通じて私も再度友達にすすめてみようと思いました。(ヤマグマ)

子どもにとって安全なものを選びたくて、せっけんを使いはじめましたが、だんだん環境へ目が向くようになりました。子どもたちの未来のために何ができるか、いつも生活クラブからヒントをいただいています。(エズミ)

若い人たちに利用してもらうには。ちょっとおしゃれな料理教室、お菓子づくり、ランチ会に気軽に参加できるような企画(定期開催)があると良いですね。生活クラブの活動は環境、住まい、食材など生活に欠かせないことにじっくりと取り組み、質を高めていくものですが、若い人をひきつけるおしゃれ感、ワクワク感を持ってもら

えるような部分があるとより活気が出ると思います。(さかき)

お宅に**㊞**びん 眠っていませんか?



8月理事会報告

1. 「35万人消費材アクション」「年末年始特別企画」「OCR提出強化」など下期の利用結集活動計画について決定しました。
2. 秋の集いを10～11月に開催し、テーマを「年末年始特別企画」とし、みんなで利用結集と仲間づくり活動に取り組みます。
3. デポの来所者数アップと供給促進を目的とし、携帯販売促進ツール「メールメンバーズ」をデポ-新松戸で6カ月間の実験導入することを決定しました。その後、

全体化に向けた検討を行います。

4. 7月九州北部豪雨被災者支援カンパを実施します。グリーンコープ連合を通して被災した生産者と組合員の支援に使います。

9月理事会報告

1. 春の集い(6～7月)は、単協全体で77回開催し、983人が参加しました。米登録、新放射能自主基準、消費材アクションなどをテーマにさまざまな意見交換がされたことを確認しました。昨年秋や今年の冬の集いに比べ参加者が増えています、

顔ぶれが定着しつつあるため、新しい参加者の確保が今後の課題です。

2. 生活クラブがこの間取り組んできた諸課題について、国政に対して意見を届ける重要な機会として、衆議院選挙候補(予定)者に向けて、政策提案と公開質問を行います。内容は「食の安全・安心と自給力向上の実現」「脱原発政策」「非営利・協同セクターへの支援策」について。

3. 放射線測定器を購入し、各地域での空間線量の測定活動をすすめます。


8月組織報告 総供給高 495,722,029円 総組合員数 38,180人
(8月末現在) (We 6,776人 I 17,025人 デポ- 11,024人 経済共済 3,355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 / 情報役員会
〒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/



編集後記
初秋より飼いはじめた金魚。日中きらきらと忙しげに泳ぎ回っているが、夜更けには気の抜けたように漂うばかり。そしてこの時間、よく似た状態の私。今日も叱り過ぎちゃったなあ。
(はるみりー)

生産者リレーししび 
野菜で元気クラブ

J Aちばみどり海上野菜組合産直部



左から 平野勝久さん、石毛裕行さん、平野勝義さん、小倉俊治さん

(生産者より) 県の北東部、銚子の西側に位置し温暖な大地で活動する若手19人

の生産グループです。東京単協と大根の取り組みをきっかけに提携開始。完熟堆肥を使用し土壌病害虫防除にマリーゴールドを植え込むなど農薬の使用を減らし、より安心・安全でおいしい野菜をつくる努力を日々しています。(主な作付け品目)

大根・キャベツ・レタス・サニーレタス・人参・馬鈴薯・玉ねぎなど

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。



ブロッコリー

ブロッコリーのおひたし

材料 (2人分)

ブロッコリー1個 真塩少々 めんつゆ、かつお細けずり適量

作り方

- ①ブロッコリーを小房に切り分けます。
- ②鍋に水を張り、真塩少々を加え、ブロッコリーをややかためにゆでます。
- ③②をボウルに入れ、かつお細けずりとめんつゆであえます。

*ブロッコリーはカロテン、ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンU、カルシウム、カリウム、鉄、食物繊維などが豊富で栄養的に優れた食材。妊娠初期の女性に重要な栄養といわれる葉酸も多く含まれています。ビタミンCなどの水溶性の栄養成分が損なわれるため、歯ごたえが残る程度にゆであげ、水に放たずにざるにとりましょう。

クラちゃん♡ラブちゃん
おしえて! ラブちゃん

千葉県産の農薬はどんな検査をしているの? ...の巻

マンガ ● さかいまなみ

千葉県大好き! でも輸入品だから残留農薬が気になるなあ...

生活クラブでは栽培方法の確かなカリフォルニアの生産者を特定して輸入している。提携先の(株)プラスオルタナティブは輸入時に最新の有機認証を確認しているんだよ!

有機認証って?

農薬や化学肥料、合成添加物、抗生物質、遺伝子組み換え技術などを使わずにつくられているかを第三者の機関が検査し、基準をクリアしています! って認定するんだよ。

日本では有機JAS規格のようなもの

だから安心してね!

プラス・オルタナティブの消費材は残留農薬検査ですべて不検出!!

ドライワッパー、チーズ、干しいちじく、ナッツ類

ドライフルーツは果実の糖分で表面が白く粉状になることがあるけど品質には問題ないよ!