

【ものづくり 人づくり 地域づくり】 年末・年始の準備週

クリスマスが終わると、さあ年末年始の準備

このカタログ（12月4回）のお届けは
12/24（月）～27（木）です。

（配達曜日が変わりますのでご注意ください）



年末素材特集、お正月必需品 まとめ買い特集。

この週で、日用品（定番品）は年内最終となります。

○今週は**12月4回と5回（おせち）**の
二つの注文書をお届けしています。



提出の日に慌てないよう、ゆっくり見て頂き、2週分の記入をお願いします。

○せわしくて大変恐縮ですが、
12月4回と5回（おせち）の注文
が同時提出です。

○早めにご覧頂き、注文記入の時
間配分・やりくりをよろしくお願
いいたします。

【年末年始のイレギュラー配達】

■ **12月4回 12/24（月）～27（木）**

■ **おせち 12/28（金）～30（日）**

■ **1月1回 1/5（土）～7（月）**

■ **1月2回 1/8（火）～11（金）**

いずれも配達曜日が変動しますので配達日をカ
レンダーに○をつけておいて下さい。

○2012～13年末年始の生協配達カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
12月	2	3	4	5	6	7	8
	【配達】12月1回 (配布) 12月4回と5回 (回収) 12月2回と3回						
	9	10	11	12	13	14	15
	【配達】12月2回 (年末料理素材・調味料特集) (配布) 1月1回と2回 (回収) 12月4回と5回						
	16	17	18	19	20	21	22
	【配達】12月3回 (クリスマス特集) (配布) 1月3回 (回収) 1月1回と2回						
1月	23	24	25	26	27	28	29
	【配達】12月4回 月火コース 水コース 木コース 金コース 月火コース 水木コース						【配達】おせち
	30	31	1	2	3	4	5
	おせち 金	← お休みを頂きます →					1月1回 月
1月	6	7	8	9	10	11	12
	1月1回 (新春企画) 火水コース 木金コース	1月2回 月火コース 水コース 木コース 金コース					

【今週のニュース】

- (1P) 年末年始、注文・配達スケジュール
- (2P) 福島支援 日本有機農業研究会との協同による福島支援隊
- (3P) 常総生協がかかわる福島支援
- (4P) 「なます」は家で簡単手作り 【組合員 / 生産者 / 職員の広場】

【特別企画】

常総オリジナル醤油が完売してしまい、年末年始に企画できなくなってしまったことから、魚住農園+婦農志塾の大豆を使って同じ沼屋本店で2年仕込みした醤油を限定200本分けて頂きました。特別チラシでご注文下さい。No.460

【11/7～8 有機農業研究会と協同して、二本松の有機農家への本格的再生支援の一步】
 福島の人々の再生なくて、わたしたちは終われない。福島で地域の営みを立て直す。
 福島の人々とつながり、できることで気持ちと身体支え合って、苦難と再生を共にしたい。

有機農家による「トレーラー深耕隊」 提携消費者による「猫の手」隊 農家・市民の協同連帯による福島再生支援

11/7～8、日本有機農業研究会の呼びかけで、総勢30名の東京から茨城までの関東の農家・消費者のチーム、そして地元福島で有機農家と提携している障害者支援NPOとともに福島県二本松市の有機農家の仲間畑に放射能低減化支援に入りました。

常総生協のチームも石岡の魚住さんによるトレーラー運搬トラック運転と共に、放射能調査班として、そして猫の手隊としてもお手伝いしました。



二本松有機農研の生産者と共に・・・関東の有機農家と消費者

表土を削るのではなく、「農民の宝」とされる肥沃な表土を残しつつ、地中1mに突き刺さる大型プラソイラーで盤土を表面に持ち上げた上で（深耕）、ロータリーし放射能を希釈する。

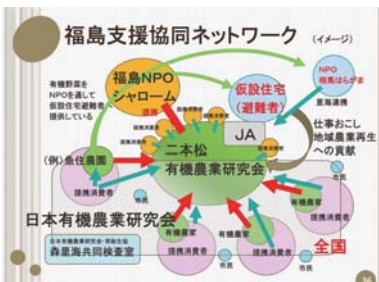


大型プラソイラーによる深耕を説明する魚住さん。NHK取材班も同行。

二本松市中心部や、小浜城周辺の畑の初期土壌沈着量は1,000～3,000ベクレル/kg（30～50万ベクレル/㎡）。空間線量は1年9ヶ月後のこの時点でも1.7マイクロシーベルト/時。畑での労働時間を1日8時間としても年間被曝線量は5ミリシーベルトに及ぶ。作物移行の低減化とともに、農家の被ばく低減化は急務である。



提携消費者「猫の手」隊



福島支援協同ネットワーク構想

日本有機農業研究会による 「福島農業再生支援方針」 （常総生協は森里海共同検査室としてもバックアップ）

土壌沈着量 60万ないし 100万 Bq/㎡以上の避難区域は別として、
 当面、周辺部の「30万～60万 Bq/㎡」の地区の**ほ場の汚染低減化支援を重点とする。**

①セシウム作物移行の低減化

- ・大型プラソイラー等による「深耕」作業の支援で、肥沃な有機的表土を残しつつ汚染を希釈化する。
- ・腐植・粘土・微生物複合体形成による固着化を促進させる。
- ・周辺落葉等の堆肥資源の汚染実態調査と対策を支援する。
- ・わら・籾殻等による周辺資源を利用した吸着除染技術を開発する

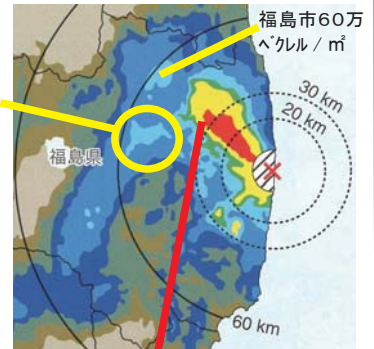
②農家の被ばく低減化

- ・労働時間の短縮と人と人とのつながりの強化
- ・機械化支援（プラソイラー、ロータリー、モア等の援助）
- ・「援農」作業支援（猫の手隊）。全国及び地元の人々のつながり（提携と協働）の形成を支援する。

福島県二本松市
 30～50万ベクレル/㎡



私たち茨城・千葉の汚染レベルは3万～10万ベクレル/㎡



川俣町山木屋牧場は700万ベクレル/㎡

福島の汚染レベル（数値は2011.3月土壌沈着量）

汚染レベルの高い二本松市小浜城址周辺の畑（不耕起自然農法栽培5年）の深耕による放射能低減化対策の結果



（耕起前） （耕起後）
2,345 Bq/kg → 1,491 Bq/kg（64%）

※2,345ベクレル/kgの不耕起栽培の畑のナスの放射能は1.15ベクレル/kg（移行率0.05%）、インゲン2.2ベクレル/kg（移行率0.09%）
 土壌によるセシウム吸着・固定能は大きく、作物移行率は小さい。

※なお、周辺雑木林の今年の広葉樹落葉は3,650 Bq/kg。茨城の今年の広葉樹落葉は200～300 Bq/kgの水準。

常総生協がかかわる福島再生支援活動

- **あいコープ福島**の仲間（郡山市～福島市：綿布団、コットンボールでつながる）
- **NPO相馬はらがま朝市クラブ**（相馬原釜漁港、松川浦青のり養殖復活プロジェクト）
- **有機農業の仲間たち**（二本松市・福島市・田村市）（日本有機農業研究会＋常総生協 森里海放射能共同検査室）
- **協同総合研究所・日本連帯機構・ワーカーズコープ・福島大学つくしまふくしま未来支援センター**と連携した福島地域づくりに協力
- 私たちの「**山木屋グリーン牧場**」（計画的避難区域）は汚染度が高く、長期再生計画。来年春より牧場現地詳細調査を実施予定しています。
- **郡山・西白川矢吹の生産者**（なめこの安田さんや料理酒の大木代吉本店）は元気。生協による放射能検査等での支援。

絶望の淵から・・・福島原発事故1年9ヶ月

福島第一原発事故から2ヶ月後の5月に三春で開催された「有機農業福島支援集会」。あの時はまだ、これまで積み重ねてきた有機農業の営みが一瞬にして汚染されてしまった絶望感、喪失感が空気を覆っていた。

「元気を出そうよ!」「私たちは農薬・化学肥料に汚染された大地から始めたじゃないか」

「農民は大地から離れられない」「逃れるわけにはいかない」「大地を信じて、再生のための鍬を入れようよ」

「震災・原発事故への対応で、苗作りが遅れているだろうから、今日は苗をもってきた。どうなるかわからない。でも、生産を再開しよう。作付けをはじめよう。みんなの知恵を振り絞って、福島のみなさんと共に必ず克服する。」

魚住さんが必死で呼びかける。

.....

生協でも、地震・津波被害にあった生産者の生存確認から現地入りまで丸10日。もうそろそろ食糧が尽きる頃、寒かろうとすぐに食べられる食糧と炊き出し用生鮮素材、そして衣類下着をトラックに積んで東北入りしたものの、肝心の生産者が生きているのかさえわからない状態が続いた3月。

足下（茨城・千葉）への放射能汚染対策をしつつも、心は福島へ。どうしていいかわからないだろう、混乱しているだろう、つらいだろう.....

福島県田村市の有機農業の仲間のところ、そして川俣町の山木屋牧場に入れたのがようやく4月2

日。大量のペットボトルの水と食糧、野菜、そして消防署の許可をもらってドラム缶ごと運んだガソリン。山木屋牧場の高橋さん親子、喜んでくれた。「少し元気が出た」と言ってくれた。

牛舎に閉じ込められて、いったい何があったのかと問うかのように不安げにこちらを見る牛たちの目。私たちに乳を分けてくれた彼女たちはもういない。

郡山や二本松の有機農家の仲間のところ調査支援に入れたのはようやく6月でした。二本松駅前のビジネスホテルを拠点に、木訥な大内さんに案内されて後をついて二本松有機農業研究会の仲間の田畑を回り、検査用の土壌や堆肥、作物を頂いた。千葉で研修して二本松に新規就農して有機農業研究会に入った若者は、農業を断念し、働きに出た。「支援、支援」って言ったってそんな簡単なものじゃない。

.....

あれから1年半。現地当事者の思いや絶望感、気持ちの整理、立ち直りへの大変さを思うと本当に苦労が思われます。「調査」とか「支援」の名の下に外部からドット入って荒らして帰ってゆく。そんな研究者たち、支援者のようにはなりたくない。遅々としても、当事者の気持ちの整理の時間が必要だ。そのスピードに添って共に傍にいることでよし。

そんな事情で、現地の仲間の様子を思いながらの再生支援。ようやく魚住さんらとトレーラーなどの大型機械を持って、地元や関東の農民・市民も含めた支援の第一歩を踏み出すことができた。（大石記）

【手作りのご案内】大根一本使い切り

シーズン初、年内今週のみ「三浦大根」(No.64)を使って

おせちに、できあいの「なます」は買わないで！三浦大根で
常総恒例 わが家の **紅白なます** を作りましょう

【大根1本を無駄なく使い切る】



(葉と茎)	菜飯に 漬物に	(青首)	(三浦)	が細かく ずれしない んやふろふき すに最適 タにも しに がら がある
(上部) 脚に当たって 伸びる部分	筋は硬いが 甘みがある	味噌汁に		
(真ん中)	おいしい 部分	煮物 ふろふき おでん・なます サラダにも		
(下部・先) 根の繊維を 伸ばして 栄養を吸う部分	繊維が多い	おろしに		

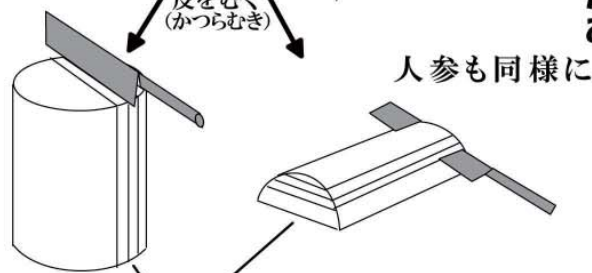
(皮) → 漬物・切り干し大根に



ポイントは

- ①「なます切り」と
- ②「よく絞ってスポンジ状に」
- ③そして「ダシ」!

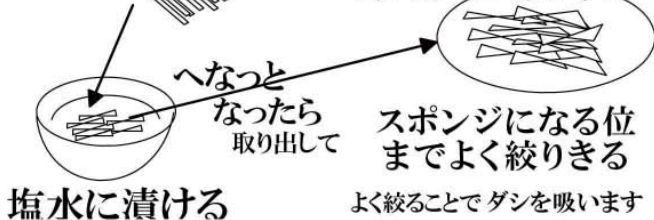
だしは昆布とかつお節で取りましょう！
おいしさがまったく違ってきます。



なます切り

大根の繊維に対して
斜めにせん切りする
なますになったときの
歯応えが違います

ぎゅと絞って
水分を抜く



● 普段のなますの漬けだし

- だし・・・3/4カップ
- 酢・・・1/4カップ
- 砂糖・・・大3と1/2
- 酒・・・大1
- 塩・・・少々

● お正月用の2番漬け

A) 一番漬け込みだし

- 大根・・・400g
- 人参・・・70g
- 柚子
- 酢・・・1/2カップ
- 水・・・1/2カップ
- 酒・・・大2
- 砂糖・・・大4
- 塩・・・少々

B) 頂く当日漬け返すだし

- 酢・・・1/2カップ
- だし・・・1/4カップ
- 砂糖・・・1/4カップ