

【ものづくり 人づくり 地域づくり】

せいきょう 秋の強化月間

この秋みんなで楽しみながら 食と暮らしの見直しスタート

この秋、組合員みんなで 心がけたい5つのこと

- いよいよ実践！10年かけて、食と暮らしを見なおすスタートの秋にしましょう。
- 生協は「暮らしの学校」。伝えあい、教え合いましょう。
- 食と暮らしの見直しを、この秋ひとつでも自分のものにしましょう。
- 被災地で作られる商品を引き続きみんなで支えましょう。
- 地域、地場を大切にする生協にもういちど。

この秋みんなで利用したい
5つの強化商品をご案内！
(詳しくは中面へ)

(その1) 小粒だけど栄養満点！新豆も登場

乾物の「豆」に注目！

(その2)
地場の「野菜セット」(その3)
東北にエール！
旬の「かき」(その4) 「麴」をもっと食卓へ
(その5) 常総醤油 & もろみ

10月1回にシーズン初登場！



【9月2回新登場の新米】

常総市東町・田口さんの「ひとめぼれ」



田口さん

今年も上々の出来です！

現状、東町の米は順調に育っています。
ひとめぼれは9月1日ころ、コシヒカリはそのあとすぐに収穫出来そうです。
例年に比べて1週間ほど育ちが早い状況です。
美味しい新米をお届け出来るよう頑張ります。ぜひご利用ください。
(東町こめ生産者・田口)

【秋の講習会のご案内】

丸和食品の「お豆腐」講習会 (in牛久)



丸和食品の稲葉社長

美味しいお豆腐のひみつ、
しっかり教えます！

「市販のお豆腐と丸和さんのお豆腐、どこが違うのかしら？」そんな素朴な疑問にお答えします。
当日は簡単な豆腐アレンジ料理も予定。
・場所：牛久市生涯学習センター
※牛久地区以外の方も参加できます。
お申込みは生協まで。

【秋の強化月間商品のご紹介】 最初のひと工夫で後ラクラク！健康で経済的食卓実感！

(その1) 小粒だけど栄養満点！新豆も登場

乾物の「豆」に注目！



金時豆 (北海道士幌・渡辺さん)
赤色は抗酸化物質のアントシアニン
の色(黒、紫色の豆も同様です)。みそ、煮豆、
無農薬。



大豆 (八郷・島田さん)
たんぱく質が100g中35.3gも含ま
れる(「食品成分表」)。みそ、煮豆、
ひたし豆など用途様々。除草剤1回。

栄養・ミネラル・繊維も豊富な「豆」
を、もっと食卓に！

古来、大切な栄養源として食されてきた「豆」。しか
し、「水に戻すのが面倒で・・・」「お料理の方法がいま
いち分からないわ」などいろんな「壁」がある様子。生
協の供給数量を調べてみてもはぼ「固定」です。

良質なたんぱく、脂質、ビタミン、鉄やマグネシウム、
カルシウムなどのミネラルが豊富な豆。もっと食卓に
登場させてほしいと思います。何よりも、あのホクホ
クとした食感は、汁もの、煮物などいろいろな料理に
よく合います。

この秋、組合員みんなで「豆」の食べ方を交流し、
質素ですが色と味の健康的な食卓になればと
思います。



平黒大豆 (岩手県岩泉)
通称「雁喰い豆」。煮豆にすると旨
味は丹波黒豆を凌ぐ。一部無農薬。



赤花豆 (北海道士幌・渡部さん)
花豆は意外にもカルシウムが豊
富です。無農薬。



白花豆 (北海道士幌・渡部さん)
煮豆におすすめ。無農薬。



小豆 (北海道・士別農園)
ビタミンB1、カリウムが豊富。皮が
薄く毎年好評。減農薬。

■豆のまめ知識

(組合員からの豆の使い方あれこれ)

- ・寝る前に使う分だけ鍋の水に浸し、朝10
～15分煮れば水煮の出来上がり。あとはカ
レー、サラダ、煮物などいろいろに。
- ・水煮が残ったら小分けして冷凍もOK。
- ・小豆(あずき)は水から煮れます。
- ・・・などなど。

その他にも、「**うちはこんな食べ方、使い方
していますよ！**」「**この豆入り料理がわが家の
定番！**」などありましたらぜひ「意見欄」
でもかまいませんのでお寄せ下さい。他の
組合員にもご紹介できればと思います。

～組合員さんからの豆のひと品ご紹介～

残暑厳しいこの季節にぴったり！

カンタンひたし豆



我孫子の組合員、鈴木さん
から先日の料理講習会で教
えて頂きました。

【材料】(約2人前)

- ・大豆(青大豆): カップ1/2
- ・水: カップ3くらい(一晩漬ける)
- ・ポン酢: 大3(お好みで酢を足して)

【作り方】

- ①夜寝る前に鍋に豆と水を入れる。
- ②朝起きたら火を入れます(10～
15分でOK)。

③熱いうちにポン酢をかければ「ひ
たし豆」の出来上がり！

※そのまま、またサラダ、海藻と一緒に。

～カラっとしてくるこれからの季節～ 手作り乾物にもチャレンジ



みかんの皮



干しめじ



干しトマト



干しいも



干し大根



干しなす



魚の一夜干し

家庭で作る場合「5%くらいの塩
水に冷蔵庫で2時間寝かせて、
その後、風通しの良い日向へ20
～30分。まずはチャレンジして
みてください」(鳴門魚類山本さん)。
※塩分は魚の脂の具合によって
加減します。

(その2) 食卓の真ん中に旬を!

「有機野菜セット」



宇治田さん



長島さん



清水さん



天池さん

「野菜セット」が毎週届くと食卓がちょっと変わります。まずは1回お試しもできます。担当、または注文書「意見欄」でお知らせください。

(その3) 東北の水産業にエールを

ミネラルの宝庫 「生かき」



まるたか水産(石巻)の高橋社長

昨シーズン好評の「荻浜の冷凍かき」が再登場! 「海のミルク」と言われるほど栄養豊富なかき。中でもミネラルの亜鉛の含有量は100g中13.2mgと食品の中でもトップクラス。亜鉛は抗酸化酵素の中心金属となる重要なミネラルです。

(その4) こうじをもっと毎日の料理に!

菌が生きてる「生こうじ」



お待たせ致しました!

守谷のやまこ味噌さんからの「米こうじ」は10月1回から企画再開します。秋もこうじで腸健康!



(その5) 蔵出し2年目。料理人もうなる味。

常総醤油&もろみ



常総醤油(生)



もろみのディップ

旨さの違い歴然!

つくばの沼屋さんにお越しし2011年秋に初蔵出した「常総しょうゆ」。相馬松前漬にも使用され、料理人さんからも「他の丸大豆醤油と比べても旨味が段違いだね」と高く評価されました。

(おしらせ)

■「秋のクッキングキャラバン」がスタートします!



7月クッキングキャラバン(守谷)

この秋も「旬の食材を丸ごと堪能しましょう」をコンセプトに、みんなで楽しく常総素材でお料理しましょう。商品の質問にもお答えします。

(応募の方法)

- ・自宅のキッチンか公民館の調理室で開催。
- ・お友達を1人以上ぜひお連れください。
- ・ご応募は生協まで電話、または注文書右下「意見要望欄」にご記入ください。対応します。

常総生協・夏のこどもミニキャンプ 山形県・白鷹町に行ってきました (8/3 ~ 8/6)



子ども達の感想文は現在作成中です。
続編はまたの機会にお伝えします。

子ども達との4日間

(供給部 大橋文景)

8月3日からの4日間、組合員の子ども達7人と組合員さん1名で、山形県白鷹町にキャンプへ行きました。最初はみんな緊張していましたが徐々にうちとけてきました。

現地に着き、お世話になる「白鷹農産加工研究会」の皆さんにごあいさつ。加工場を見学させて頂き、子ども達はナスの漬物の下ごしらえや機械を熱心に見入っていました。夜はみんなでカレーライスを作りました。

翌朝、子ども達でお弁当のおにぎりを作り、近くの最上川へ。町内でサイエンスキャンプを主催されている高山先生に案内頂き、最上川の水質調査や川にいる生き物を子ども達と一緒に調べました。

3日目は近くの牧場を訪問し、子牛のミルクやり、乳牛への餌やり、手作りバター体験などを楽しみました。午後は地元の陶芸家を訪れ、深山焼(みやまやき)の体験。みんな飽きることなく集中して作っており感心しました。

怪我もなく、全員無事で戻ってこれました。最初はふざけてばかりいた子どもたちが少しずつ手伝ってくれるようになり、ほんの4日間でしたがたくましく成長したように思います。来年もぜひ計画したいと思います。白鷹農産加工研究会の皆さまはじめ、ご協力頂きました皆さまに感謝申し上げます。

【つくば市 母親大会 映画上映のご紹介】

全国ではじめて住民投票で「原発NO!」を選択した新潟県巻町の住民たちのドラマ

9/7 (土) 『 渡されたバトン - さよなら原発 』

【日時】 9月7日 (土)

【会場】 つくば カピオ (ホール)

(つくば市竹園 1-10-1)
TXつくばエクスプレス つくば駅(終点)下車
A3出口から徒歩 10分

【上映時間】

- ① 10:30 ~ 12:30
- ② 14:00 ~ 16:30
- ③ 18:00 ~ 20:00

【参加費】 一般当日 1200 円、中高生・障がい 800 円



投票率 88%。推進派も反対派もみんなで投票して自らの町の運命を決した町民の、住民投票に至るまでの紆余曲折のある家族を中心に描く。

(あらすじ)

過疎化のすすむ人口3万人の町、新潟県巻町。1971年東北電力の原発計画が町を覆った。割烹旅館「なぎさ」を経営する五十嵐家。何十億円という協力金や補償金。それに群がる推進派。巻町は揺れ始める。地縁血縁関係の中で、地域も家族も分裂していく。

1986年チェルノブイリ原発事故で町民の意識は原発への拒絶反応へと変

化しつつあった。住民はハガキ付風船を飛ばして放射能がどこまで飛ぶかを実験。沈黙している母親たちの気持ちを「折り鶴」にして町長に届ける。しかし東北電力は政府財界と一体となって「安全キャンペーン」で巻き返し、原発推進を掲げた町長が三選を果たす。

地縁血縁とカネに縛られた選挙は、町民の本当の気持ちとは違ふと、住民たちは直接民主主義の「住民投票」を呼びかける。自主管理の住民投票は推進派の圧力の中で投票率 44%、その 95% が原発反対票で住民の意志を示した。だが町長は無視を決め込む。

そして、25年にわたる巻町民の波乱に満ちた原発是非のドラマは大きな山場を迎えていく・・・。