

【ものづくり 人づくり 地域づくり】

2013 せいきょう秋の強化月間 年末に向けてラストスパート!

この秋、わがやの定番になりましたか?

年末も大活躍の**重点普及商品**にご注目!

この秋利用していかがでしたか? 年末もぜひ、
5つの強化商品をわが家の定番に!

野菜セット



旬に忠実。生産者の「生き様」を感じられる有機の野菜セット。常総生協の組合員だけが食べられるセットです。

宮城のかき



「荻浜(おぎのはま)の生かき」は「2年子(にねんこ)」「2年もの」なので大粒(多くは1年ものを「水伸ばし」して水膨れさせます)。12/1回【112】番。

米こうじ



「やまこみそ」の麴は「生」です。12/1回【289】番。3Pには「**カンタン塩こうじ**」の作り方。必見です。

乾物豆



赤や黒や紫の「色付き豆」はポリフェノール類などの抗酸化物質が豊富です。乾豆ビギナーさんは、まずは「煮小豆」からトライ!

醤油&もろみ



←「常総醤油「火入れ」
「生」は12/3回で企画。

「丸大豆使用」は数あれど、「2年仕込み」はなかなかお目にかかれません。

【11月、12月の予定】 ※11/14現在の予定です。

●地域での活動・催し	●基幹運営・対外関係
11/23 土 10時-15時 いきいきフェア (常総・坂東地区)	11/23 土 18:20-20:40 東葛の土壌調査と子どもの健康調査から見えてきたこと (南流山センター大ホール)
11/26 火 10時-12時 わた交流会 (本部) 10時-12時	11/24 日 あいこーぷふくしま生協祭 本部 7:30 集合、本部解散予定 20時。 バスの座席にまだ余裕があります。 参加申し込みはお早めに生協まで! 050-5511-3926 (本部)
11/28 木 10時-12時 おせち試食会① (つくば小野川) おせち試食会② (我孫子)	
12/2 月 10時-12時 脱原発委員会 (本部)	
12/7 土 10時-12時 食べものについて語る会 (取手ゆうあいプラザ)	
12/10 火 10時-12時 米こうじを作ろう (本部)	11/29 金 第6回定例理事会

先週加入された、常総生協の新しい仲間をご紹介します!

～こんな理由で加入しました～

○母が常総生協の説明を聞いて「この内容なら娘にすすめたい」とのことで、母から電話が来ました。内容に納得し、その日に加入しました。(我孫子市 Fさん)

○他の生協に加入していましたが農業や化学調味料の使用に不信をもってしまい辞めていました。友達との世間話の時にその話をしたら「私の加入している常総生協なら納得できるわよ」と教えてもらい、直ぐに電話しました。(取手市 Kさん)

供給担当までぜひ一声かけてください(会えない場合は「ご意見欄」をご活用ください)。資料と試食を持ってすぐにお伺いします!

この秋、わが家の定番になりましたか？

使ってみました！常総生協・秋の普及商品（組合員感想）



(その1) 地場の「野菜セット」

※各種「野菜セット」の定期お届けの申し込みは随時承っております。

野菜セットのおかげで、自然と旬も分かるようになりました。はしり、旬、名残と、味も変わっていくのも楽しかったです。(我孫子市・武藤さん)

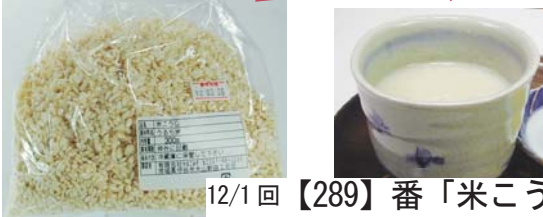


(その2) 東北にエール！旬の「かき」

12/1回【112】番「生かき」※殻は付きません。

(生) 大きくボリュームがあり食べごたえがあり大満足です。(冷凍) フライにして食べましたが、自分で揚げたにもかかわらず、今迄食べた中で一番のおいしさでした。(昨シーズンの意見欄より。かきはこれからがシーズンです！)

(その3) こうじをもっと毎日の料理に！ 菌が生きてる「生こうじ」



12/1回【289】番「米こうじ」

しょうゆこうじも塩こうじも、鶏肉や豚肉・魚等に漬け込み、焼いたり蒸したりしていただきます。塩こうじのスープは子供たちにも大人気です。じゃがいも、人参、しめじ、かぶ等お好みの野菜を塩こうじのみで味付けしたスープです。優しい味で野菜のおいしさがとてわかりやすい。(守谷市・祖父江さん)

(その4) 蔵出し2年目。料理人もうなる味。 常総醤油&もろみ



「常総オリジナルしょう油(生)」は、我家で大好評です！特に、刺身との相性が抜群です。

※「常総醤油」は、12/3回で登場します。

(その5) 小粒だけど栄養満点！新豆も登場

乾物の「豆」に注目！



大豆 (北海道・渡部さん)
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。



小豆 (北海道・土別農園)
ビタミンB1、カリウムが豊富。皮が薄く毎年好評。減農薬。乾物豆デビューの方は、まずは、煮小豆から！(右レシピ)



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 (北海道土士幌・渡部さん)
花豆は意外にもカルシウムが豊富です。無農薬。

【予告】次回配布の12/2回折り込みの「年末素材」ちらしにて、生協取り扱いの全ての乾豆を取り扱います。

【今月の組合員おすすめのママな一品】

煮小豆とかぼちゃのいところ煮！冬至まで待てない！

かぼちゃのいところ煮

(冬至かぼちゃ)

【材料】(仕上げ約1kg)
・あずき：300g
・砂糖：250g(目安です)
・水：適量

【煮小豆の作り方】

①大き目の鍋に洗った小豆をいれ、かぶる位の水を入れ、沸騰したらざるに上げる(この段階ではまだ硬くてOK!)。
②鍋にあずきを戻したつぷりの水を入れ、フタをして中火にかける。
③時々刺し水をして好きな軟らかさになるまで煮て(45分位)、砂糖を入れて弱火で混ぜながら煮る(10分位)。

【材料】(約2人前)

・かぼちゃ：1/4個
・煮小豆：100g(作り方は右記)
・水：250~300CC(かぼちゃがか浸る程度)
・酒：大2
・しょうゆ：大1

【作り方】

①鍋に食べやすい大きさに切ったかぼちゃと水を入れ、火にかける。
②沸騰したら小豆と酒を入れ、煮る。
③かぼちゃが軟らかくなったら醤油を入れ、ひと煮立ちさせる。

※小豆300gに対し砂糖250gを目安に好みの甘さで煮てみて下さい。お塩を少し入れると甘さが引き立ちます。

★「煮小豆」に、+かぼちゃで「冬至かぼちゃ」、+生クリーム&パンで「あんぱん」、+もちで「ぜんざい」ができます！

常総生協に入っているからには、ぜひ食べてほしい、産地にも来てほしい！ 生産者&職員「おすすめチーム」から組合員のみなさんへ

■季節と生命力が感じられる有機の野菜セットです



宇治田さん

長島さん



清水さん

天池さん

常総生協の有機の野菜セットは、とにかく「旬に忠実」、全て露地（ろじ）栽培。ハウスものはありません。また、有機資材を購入してくるのではなく、自分たちの地域に有るものを自分たちで工夫して賄います。生産者、1人1人の「生き様」が感じられる野菜セットです。

清水さんから組合員のみなさんへのメッセージ（10/12の農園訪問を受けて）

先日の農園訪問では、組合員さん、職員さんともに、一生懸命に作業してくれてうれしかったです。当日は、玉ねぎの雑草取りをして頂きました。このタイミングで草取りをしないと春に玉ねぎが収穫出来なくなってしまう大切な作業だったので、とても助かりました。

びっしり生えた雑草を見て、「有機農業ってこんなことをしているの！」とびっくりした方もいたのではないのでしょうか。今回経験したことで、なんとなく有機農業の一端を分かって頂けたらうれしいです。組合員さんや、職員同士でも野菜についての伝え方が変わるのではないかと思います。多くの人に伝えてほしいと思います。

今回来れなかった組合員の皆さんも、ぜひ農園に遊びに来てください。先日雑草を取っていただいた畑では玉ねぎが元気に育っています。

（清水農園・清水美智子）

■待ちに待った旬のかきの登場です！（石巻・まるたか水産）



まるたか水産高橋さん



↑今週同時配布の「かき通信」をご覧ください！

高橋さんから組合員のみなさんへ

常総生協組合員のみなさん、いつもありがとうございます。先日は、遠路はるばる職員さんにお越しいただきました。

当日の職員さんからは、組合員さんから事前に受けていた質問をたくさん投げかけて頂きました。後日「ニュース」にして組合員皆さんにお知らせすることと、私も楽しみにしています。

独自開発を進めてきた「ナノバブルオゾン水」によるかきの殺菌技術を、震災後もう一度立て直し、可能な限り塩素を使わない殺菌技術を開発しました。かき本来の風味と安全性を両立させた、一般的には使用されていない技術です。

まだまだ震災前の通りとはいきませんが、今後も開発を進めます。

また組合員さんも、機会有りましたらぜひ浜にお越しください。

（まるたか水産・高橋雄治）

■麴をもっと食卓へ！（やまこみそ）



10/29 やまこみそ見学会



金剛社長

やまこみそ金剛社長から組合員のみなさんへ

先日の見学会ではたくさんご質問いただき、ありがとうございます。みその仕込みと麴の様子を見て頂くことで、新年1月から始まるご家庭での手作りみそのお役にたてばうれしいです。

常総生協の組合員さんには、これからも手作りみそを広く永く続けて頂けたらと思います。

今回来れなかった組合員さんも、ぜひ見学にお越しください。お待ちいたしております。

（やまこみそ・金剛英明）

塩こうじファンに朗報！

「やまこみそ」金剛さんの奥さんに教えて頂きました！

1日で出来ちゃう！

炊飯器の「保温」で作る「塩こうじ」

【作りかた】12/1回【289】番「米こうじ」を使って。

- 1) 米こうじを炊飯器に入れる。
- 2) 50℃位のぬるま湯をひたひた位にいれ、麴全体に馴染ませるようによく混ぜる。
- 3) 炊飯器のふたをして2～3時間。この間、時々泡立て器でかき混ぜます（こうすることで甘味が増す）。
- 4) ふたを開け、布巾をかけてさらに2～3時間、粒が無くなるまで保温のままおく。
- 5) 塩を入れる。麴1kgに対して約200g位の割合（通常の作り方より少ないです）。良く混ぜたらスイッチを切りふたをする。
- 6) そのまま冷めたら完成。

※冷蔵庫で保管して賞味

約2か月です。



1 歩進んで 2 歩後退。それでも前に進むのが相馬人。

11 月 11 日に福島県相馬市の港町、松川浦を訪問しました。

相馬には、松前濱「ねぼうま」でおなじみの高橋さんが代表を務める「NPO 相馬はらがま朝市クラブ」のみなさん、そして、震災前から頂いてきた相馬特産「青のり」漁師の久田さんが居り、震災前の元通りとはいかないものの、何とか以前の浜の活気を取り戻すべく、懸命に努力しています。

しかし、折からの東電原発による汚染水問題。小さな港町は翻弄されています。高橋さんにお話を伺いました。

■ 浜の様子、人の様子、町の様子



漁の機会が少なく係留される底引き船

(浜と漁師)

「船の数は震災前の 1/3 になりました」と高橋さん。続けて、「マスコミはいいところしか報道しない。試験操業で船が出ると大々的に報道する。たとえそれが週に 1 回、水曜日だけだとしても。とても誤解されているのですが、漁はほとんどされていない。漁の長期展望もなかなかたない。他方で、漁港の土木工事はすすめている。なにか変だ」と高橋さん。少しは出漁回数が増え、少ない水揚げながらも地域を中心に需給バランスがとれていると思いきや、そうではありませんでした。

「漁に出て、試験操業対象魚を浜に水揚げすると、1 回当たりの漁で補助金がつく（ちなみに対象魚種以外が獲れたら沖で廃棄）」。しかしその補助金が、水揚げした魚の品質の悪化を招いていると指摘。「震災前は、セリでとにかく高く売れる様にと、船上での選別、品質管理を徹底していたが、今は正直粗い。品質が悪くても補助金が出るから。だから俺は買わない。残念だよね」。本来、助けとなるべきお金が、逆に漁師のやる気を削いでしまっている。「補助金や保証金に頼る商売をしてはだめなんだ。ちゃんと汗水流して、まっとうに働いて稼がないとダメになってしまう」と高橋さん。さらに追い打ちをかけるように出た東電による汚染水問題。買い手もつかず、他方で補助金が出て、ますますやる気が無くなってしまふ状況に。

(仮設住宅)

主に被災した浜の人たちが済む仮設住宅は、現在 1/3 が残る程度で、2/3 は家を建て直したり、親類を頼って転居し、



高台に建設されている復興住宅。

「仮設は今ではがらがら。俺が最後までいるかも」と冗談交じりに話す高橋さん（高橋さんは家を津波で流され、現在も仮設住まいです）。

他方で、震災復興住宅の着工が進み、まずは 400 戸を高台に建築中。相馬市は被災自治体の中でも早い対応とのこと。ただ、「浜の人は、本当は住み慣れた浜で暮らしたいんだよね。朝、海から上がる朝日を見ないと調子が悪くなるみたいだね」。

復興住宅、改修した旅館、整備された道路、そして漁港施設。いわゆるハコモノは整備されましたが、市内の産業の 7 割以上を占めていた水産業の再興についてはまだまだ遠い道のりです。

■ 2013 年冬。いよいよ 3 年目の「青のり」刈り取り。果たして・・・

松川浦独特の汽水環境がもたらした特産の「青のり」（ヒトエグサ種）。毎年 9 月に網入れ（自然裁苗）→種付け→仮植→本張り→続き、12 月から 5 月まで収穫され、私たちの食卓に届けてくれていました。

3.11 の津波で堤防が決壊し浦の養殖場、船、加工場も全て流されました。のり漁師のほとんどが再開を諦める中、再開準備を始めたのが久田要一さんでした。生協としても NPO を通じて久田さんの応援を開始しました。

2011 年 12/15。震災後初の青のりを収穫。原藻（生）で不検出（検出限界 5 Bq / kg 以下）。しかし、乾燥したところ 250 Bq / kg に。初年度供給は諦めざるを得ませんでした。そして震災後収穫 2 年目の 2013 年 1 月。この間、浦の底泥、海水を検査した結果「不検出」だったこともあり、青のりは大丈夫では？と期待しましたが乾燥で 80 Bq / kg 検出し大きく下がったものの供給断念。いよいよ 3 年目の収穫が目前です。



のり漁師の久田さんとのり棚。
12 月下旬から収穫を開始します。

■ 相馬の生産者に応援メッセージを！

この間、東大や国立環境研の先生に、生産者と一緒ののりや海の除染方法について相談してきました。収穫後の青のりの下処理実験などを久田さんと一緒に開始します。

どうか応援を、宜しくお願い致します。

.....
【相馬ののり漁師・久田さん、NPO の高橋さんへのメッセージ】※注文用紙「意見欄」でも大丈夫です。