

2013 年度活動テーマ
さあ、いよいよ本格的に
暮らし見直し・総点検

【ものづくり 人づくり 地域づくり】 年末年始の準備
もうすぐ師走

年末の準備は計画的に！



- ・今週（12/2 回）は、昆布や素材豆、昆布巻き素材やダシ用の昆布・鰹節（本枯節）などを揃えた『**年末調理素材**』特別ちらしが折り込まれています。
- ・専門店でも入手が難しい乾物を一挙に取り揃えました。
- ・この回でしか注文できませんので、お見逃しなく！
- ・帰省される方も、お土産のひとつにご利用ください。

○2013～14 年末年始の生協配達カレンダー

○今年の「注文用紙2枚同時回収」は、「12/4 回」と「12/5 回」の1回だけです。※後日ご案内します。

○12月のカタログは、ぜひじっくりご覧ください！

【年末のイレギュラー配達】

■おせち（12/5 回）

12/28（土）～30（月）の3日間

【年始の配達】

■1月1回 1/6（月）～10（金）

※年始は通常通り、月～金の配達です。

※年末年始の配達日は、右を参考に、カレンダーに○をつけておいて下さい。

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

【11月、12月の予定】 ※11/21 現在の予定です。

●地域での活動・催し●	●地域での活動・催し(続き)●
11/26 火 10時-12時 わた交流会 (本部) 10時-12時 おせち試食会① (つくば小野川)	12/9 月 10時-12時 おばあちゃんひなたぼっこ (子育て、リサイクル・節約術、手作りあつたかグッズについて話しましょう) (本部)
11/28 木 10時-12時 おせち試食会② (我孫子南近隣C)	12/10 火 10時-12時 米こうじを作ろう (本部)
12/2 月 10時-12時 脱原発委員会 (本部)	●基幹運営・対外関係●
12/3 火 10時-12時 乾物料理講習会 (流山生涯学習C)	11/29 金 第6回定例理事会
12/4 水 10時-12時 昆布巻き講習会 (本部)	12/3 火 10時-12時 関東子ども健康調査 呼びかけ人会議 (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)	

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～

○他生協に加入していましたが、ポストに入っていた常総生協の「青空市・れんこん量り売り」のチラシを見て会場を訪れました。説明を聞いて「三里四方の野菜を食べていれば病気になるない」の言葉を思い出しました。本気で地産地消をしている生協ということが分かり、加入しました。
(つくばみらい市 T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！

【組合員みんなで作りたい年末のひと皿（その1）】

みんなで巻き巻き！わが家の昆布巻き

鮭やしんだけでなく、ウインナーやさんまだってOK！いろいろ巻いてわが家のオリジナル昆布巻きを！

年末だけでなく、普段の日も常備菜に「昆布巻き」を！簡単です。

昆布をたくさん食べよう！「昆布巻き」で元気に。



中身の具材は何でもOK！上画像は人参とごぼうの「野菜昆布巻き」。にしんや鮭以外でも、さんま、ウインナー、豚バラ、鶏ムネ肉などでもOK。少し豪華に「牛肉&ごぼうの昆布巻き」はお正月にもぴったり！



＜材料＞※「鮭の昆布巻き」の場合
日高昆布一等検：70g×2
生鮭：3～4切れ
大根：1本
干びょう：適量
【合わせ調味料】
・醤油…大8
・酒…大4
・砂糖…大4
・みりん…大4



①昆布は表面のよごれをとったら半分に切り、15分くらい水につけて戻します。



②昆布がしんなりしたらザルにとって水気をとります。※この時の漬け汁は必ず取っておきます（あとで使います）。



③昆布を広げ、具材を巻いて干びょうでしっかり両端を結びます（干びょうは水で戻しておく）。



④大根を皮ごと厚めに切り鍋の底に敷き、その上に昆布を並べます。



⑤そこに先程の漬け汁を入れます。※昆布がすべてかぶるようにするのがポイントです。



⑥火をかけ、落としフタをします（今回はキッチンペーパーに穴を開けたものを使います）。



⑦煮立って来たらアクをとりながら中火で1時間ほど煮る。※途中で水が減ってきたら漬け汁（もしくは水）を足して常に昆布にかぶっているようにする。



⑧合わせ調味料を加えて、さらに弱火でコトコト2時間ほど煮て出来上がり！



■昆布の栄養メモ■ ミネラル、ビタミンが豊富な「海の野菜」

- ・昆布は、カルシウム、マグネシウム、カリウム、鉄、ヨウ素、亜鉛などが豊富。どれも人体に必要な微量元素です。
- ・また、ビタミンも豊富。水溶性のビタミンB群、Kなどを豊富に含んでいます。
- ・カロテンの量も緑黄色野菜に匹敵します。
- ・アルギン酸や、フコイダンなどの食物繊維も豊富です。ヌルヌル成分のもとのアルギン酸は便通を良くし、大腸がんの予防に役立ちます。更に、血中コレステロールを減らし、血圧も下げる効果があるとされます。

★だし取り後の昆布には、まだ栄養がたくさん残っています。右を参考に、「昆布まるごと使い切り」で、栄養を余さず頂きましょう！

■昆布フル活用■ だしがらの昆布だって栄養あります！ チップス、味噌漬、おやつに！

- おやつに「昆布チップス」
 - ・食べやすい大きさに切った昆布をフライパンで根気よく空煎りするだけ。
 - ・お好みで塩こしょうをふって。※電子レンジでも出来ます。
- 味噌漬昆布
 - ・昆布を味噌に漬けるだけ。1週間位漬けて完成。
- 塩昆布
 - ・昆布にかぶる位のみずを入れ、同量の醤油、みりん、酒とお酢を少々入れて水分が無くなるまで煮詰める。
- 日高昆布をおでんの具に
 - ・高級な昆布ですが、ぜひおでんの鍋の底に入れて置いてみて下さい！忘れたころに、トロトロになった旨味凝縮昆布がご馳走に。

【組合員みんなで作りたい年末のひと皿（その2）】

乾物豆が、年末の家族の健康を支えます！

小さな豆粒の中にはビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。煮豆だけでなく、スープやサラダに大活躍！

「水煮」にしておけば各種お料理に大活躍！今回はホクホクの「白花豆」を使った2品のご紹介。
「白花豆の水煮」 を使って **サラダに！** **スープに！**



白花豆とえびのサラダ

<材料>	
白花豆の水煮…カップ1	
サラダ用ボイルむきえび…100 g	
れんこん…10 g	
玉ねぎ…1/2 個	
赤ほうれん草…50 g	
レモン…1/4 個	酢…少々
	【A】
	オリーブオイル…大2
	塩…小1
	こしょう…少々
	レモン果汁…大1

<作り方>

- ①れんこんは薄切りにしてお酢を入れたお湯でさっと茹でる。玉ねぎは千切りにし、水にさらしてザルにあげる。ほうれん草は3 cmに切る。レモンは薄く切る。
- ②ボウルに**白花豆の水煮**と①を入れ、【A】を加えて良く混ぜ合わせる。



白花豆と鶏肉の塩麴スープ

<材料>	
鶏肉（手羽元）…400 g	
白花豆の水煮…カップ1	
玉ねぎ…1 個	じゃがいも…2 個
人参…100 g	にんにく…1 片
塩麴…大3	白ワイン…1/2 カップ
オリーブオイル…大1	
	【A】
	水…600cc
	ケチャップ…大1
	こしょう…適量

<作り方>

- ①鶏肉に**塩麴大さじ1**とみじん切りにしたにんにくをまぶす。玉ねぎは串切り、じゃがいもと人参は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にオリーブオイルを入れて熱し、玉ねぎを炒め火が通ったら鶏肉を炒めてワインを加え、2分位煮る（ローリエがあれば入れる）。
- ③人参、じゃがいも、【A】、**塩麴大さじ2**を入れ、コトコト煮込む。
- ④最後に**白花豆水煮**を入れて出来上がり。

※お好みで、ブロッコリーやきのこなど入れてどうぞ。

- ★水煮は、色々なお料理に使えます。
- ★小分けにして、冷凍保存がおすすめです。
- ★同時折り込み「おせちレシピ」には黒豆の煮方を掲載。

「花豆の水煮」の作り方



- ① 300 g の豆に1 L の水を入れ一晩つけておく。ここで一旦火を止める。
- ② 弱火のまま沸騰し続けるとアクが出てくる。ここで一旦火を止める。
- ③ 鍋に水を少しずつ流し入れ、ゆっくり冷し、たっぷりの水で再び弱火で煮る。
※花豆の皮は温度差に弱く、やぶれやすい。
- ④ 豆を鍋に戻し、たっぷりの水で再び弱火で煮る。
- ⑤ 時々差し水をすくって取り捨てる。アクが出るようなすくって取り捨てる。落とし蓋をして、皮も軟らかくなく30分。硬さはお好みで。
- ⑥ そのまま冷ます。一晩経つと取りやすい。

常総生協の豆生産者 ～渡部さんの豆づくり（北海道・上士幌町）～



渡部信一さん

- ・渡部さんの栽培品目は、豆、ジャガイモをメインに自家用程度に他の野菜を少し栽培しています。
- ・無農薬で栽培しています。何か特殊な栽培方法を採用しているわけでもなく「土づくりをし

かしていれば、あとは自然に出来る」というスタイルです。
 ・渡部さんの畑は広大ですが、北海道の中では小規模。限られた消費者の分のみ毎年作付しています。



上士幌町

寒暖の差が激しい上士幌町は、味の乗った美味しい豆が採れる産地として有名。



【龍ヶ崎地区組合員企画】「せいきょうの参観日」(2013.11.4)

「本当に多くの人の手を経て届く食べ物、ということを実感！」



早朝のセットセンターにて、龍ヶ崎の組合員の皆さんと、案内役の龍ヶ崎担当筒井。

6月の総代会後に開催されました龍ヶ崎地区懇談会にて、「常総生協に長年加入していますが、実際どんなところで仕事されているのか、みんなで見に行きませんか？」というお話から今回の企画がスタート。題して「せいきょうの参観日」。11月4日は祝日ということもあり、小学生のお子さん、お父さんも参加。常総生協のセットセンター、生協本部を熱心に見学されました。当日の様子を、参加された組合員から「レポート風」にお伝えします。

■朝8:30。常総生協セットセンター集合！



センターの朝はとにかく早く(5時台から作業開始！配達当日の早朝に箱詰めして、新鮮な野菜などを届けてくれます。冷蔵品、冷凍品はそれぞれの品温が保た

れた部屋で多くのパートさんたちの手で箱詰めされます。班での仕分けの手間を省いてくれていたのはこの方たちのおかげでした。配達の職員さんがそれぞれ工夫しながら山のような荷物をトラックに積み込んで各地へ向かいます。荷降ろしの手際も良いわけです(茂田さん)。いつも明るく優しい供給担当のみなさんが、きびきび積み込みをされていました。たくさんの段ボールの間で、玉ねぎの袋づめをされている方もいらっしゃいました。シッパー(発泡スチロールの箱)に冷凍商品を入れる作業は、部屋全体がひんやり。そこで立つての流れ作業は、大変そうだなと思いました(猪岡さん)。

■いよいよ常総生協本部！



(セットセンターから車で約15分。本部に到着)。

カタログの製作に手間ひまかけていること、多くのパソコンと印刷機が重要な役割を果たしていること、放射能の検査結果の掲載にも心配りが行き届いていることが確認できました(茂田さん)。放射能検査の作業等、細かくお話をさせていただき、よくわかりました(猪岡さん)。

■「せいきょうの参観日」に参加して

今回は龍ヶ崎地区の催しでしたが、ぜひ多くの組合員とお子さん達に見学していただきたいと思えます。案内して下さった筒井さん、お世話さまでした(茂田さん)。本当に多くの方々の手を経て頂く食べ物ということを実感しました。顔の見える、話のできる生協さん。今後共よろしく願います(猪岡さん)。



■セットセンターの大きさにびっくりしました。でも意外とカタログをつくるやつが小さかったです。冷とう庫は、とーても寒かったです。ピッキング作業の所もすごかったし、おもしろかったです。冷とう庫のげんじゅうさにもおどろきました。楽しかったです。(猪岡純平君・5年生) ※左は順平君のレポートです。紙面の都合小さくなってしまい残念！

■わたしがいちばんびっくりしたのははれいとうです。こんなにさむいとおもわなかったです。また、たいけんをしたいです。

(猪岡由衣ちゃん・2年生)



常総生協戸頭店にて店スタッフ(右2名)と。左から猪岡さん一家、茂田さん、加藤理事。お買いものして解散となりました。

皆さんもぜひ！

今回は龍ヶ崎地区懇談会発の企画でした。参加された組合員みなさんからは、「他の組合員の皆さんにも見てほしい！いつもの商品がより身近に感じられます」とのご意見を頂きました。「私の地区でも！」という方がいらっしゃいましたら、供給担当までお声かけ下さい。

【講演会のお知らせ】

今年の6月、「平和の集い」でお世話になったつくば在住の組合員の江口さんから、近年問題になっている子どもの教科書と戦争、慰安婦問題についての講演会のお誘いがありました。私たちは、子ども達が自立して、お互いの人権を大切にす未来を願っています。「戦争は教室から始まる」とも言われてきました。政府の目指す「教育再生」の中身と目的は何でしょうか？教科書検定と採択、歴史教育、教育政策の課題をお話いただきます(講演会ちらしより)
主催：ほうせんかの会 連絡先：029-852-4336 (えぐち)

演題：「教育・教科書から見える子どもの未来」

講師：俵 義文さん(子どもと教科書全国ネット事務局長)

日時：2013年12月14日(土)

午後1時30～3時30分(開場 午後1時)

資料代：500円

会場：つくばサイエンスインフォメーションセンター

(つくばノバホールとなりの入り口入り2階)

(俵義文さんプロフィール)

・家永教科書検定訴訟を支援する全国連絡会常任委員など歴任。

・現在、子どもと教科書全国ネット21事務局長、立正大学心理学部非常勤講師、9条の会講師団などを務める。(著書)「ドキュメント 慰安婦問題と教科書攻撃」「教科書攻撃の真相」など多数。