

【ものづくり 人づくり 地域づくり】 年末年始の準備
できるだけ「外食、できあい品」を避けて、家庭の味で年末年始を！

12月3回はわが家の 「手作り X'mas」特集！



クリスマスもやっぱりごはん！
「カナッペ寿司」は切り分けた海苔巻きをクラッカーに見立て、上にお好み具を乗せるだけ。見た目も華やかです。

常総生協の食材で、
質素な中にも楽しい食卓を。

ここ最近になって、外食産業の偽装事件が毎日のように報道されています。今に始まったことではないのですが、改めて食べものと、生産-消費の関係の大切さについて考えさせられます。「もうかればいい」「ばれなければいい」考えがまかり通る世の中で、今改めて17年前に組合員みんなで確認した宣言が思い起こされます（下記は、常総生協が大きな生協の連合会から独立し、単独事業を始める年に生協組合員みんなで作成した宣言文です）。

○今回は12月3回「クリスマス特集」
●次回は、
12月4回「まとめ買い（年内最終）」
※定番品の多くはこの回で年内で最終です。
12月5回「おせち特集」
※おせち食材（蒲鉾や煮豆等）の特別版です。
2冊同時配布します。
【年末のイレギュラー配達】
■おせち（12/5回）
12/28（土）～30（月）の3日間です。

常総生協組合員が大切にすること

- 「いのち」を支える「食」だから「安全性」を第一に考えよう。
- 作る人と食べる人がお互いに力を合わせて良いものを作り出していこう。
- 地場を大切にしよう。旬を大切にしよう。
- 組合員の意見が商品や運営に生かせる生協にしよう。
- 「正直に生きる」「正しく生きる」、そうした生き方を生協を通じて大切に、子ども達に行動で示せる大人になろう。
(1996年総代会宣言より)

【12月の予定】 ※11/28現在の予定です。

●地域での活動・催し●	●基幹運営・対外関係●
12/2月 10時-12時 脱原発委員会（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）
12/3火 10時-12時 乾物料理講習会（流山生涯学習C）	12/14土 18時-21時 福島被害者からの訴えを聞く会 國分富夫さん（福島原発避難者訴訟第一陣副団長） （つくばサイエンスインフォメーションセンター）
12/4水 10時-12時 昆布巻き講習会（本部）	12/20金 10時-13時 第7回定例理事会（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）	12/22（日）13時-17時 緊急福島シンポジウム 「20mSv/年」は安心安全か？ ～疑問あり 原子力規制委員会！ 市民・医師・科学者の対論～ ・場所：郡山市男女協同参画センター（さんかくプラザ2階） ・住所：福島県郡山市麓町2-9-1（JR郡山駅から徒歩20分）
12/9月 10時-12時 おばあちゃんとおひなたぼっこ （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）	
12/10火 10時-12時 米こうじを作ろう（本部）	

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～

○クッキングキャラバンに参加して
加入しました！

「組合員の友達に誘われてクッキングキャラバンに参加しました。れんこんを美味しく丸ごと使い切るレシピと、材料で使ったキャベツや豚肉の味がとても美味しくてびっくり！自信を持って笑顔で商品のお勧めをする職員さんの姿にもとても好感を持ち加入を決めました」（松戸市Sさん）

★資料と試食を持ってすぐに伺います。
ご紹介お待ちしております！

【年末に組合員みんなで利用したい食材（その1）】

家庭で出来るフコの味！「サツラク・純生クリーム」

サツラクの純生クリームが買えるのは本州では常総生協だけ！ノンホモ（※）です



「サツラク純生クリーム」 [416番]

みんなで購入し続けましょう！

「なかなか無いですね。こんなに良質な生クリームは」。常総組合員の間で「定番」となり長年愛用されてきた「サツラク純生クリーム」。今年の春、製造元のサツラクさんから、工場ラインの老朽化から生協向けの純生クリームの製造を終了し、業務販売に集中したい旨の申し出がありました。

それを受けて、組合員からのお手紙などで継続のお願いを続けた結果、8月より容器を変更して供給を再開してもらえることになりました。サツラクの皆さんには感謝です。

再開当時、利用した方よりたくさんのご意見をいただきましたので再掲します。

■やっぱりこれでない！（組合員意見より）

●ロールケーキを作るときは必ずこれ、と決めています（出来上がりの味が他の生クリームで作った時と全然違うのです）。（つくば市 寺本さん）

●製造中止期間中に仕方なくスーパーで「乳脂肪分47%」の生クリームを買いました。乳脂肪分はサツラクと同じなのですが、水っぽくてコクがありませんでした。一度サツラクの味を知ってしまったら、他の生クリームではダメですね。製造再開ありがとうございます。（つくば市 小松さん）

●味が濃く、とてもおいしいので料理の腕が上がったように錯覚します！ケーキがうんとおいしくなります。無くならなくて良かった～！！（龍ヶ崎市 丸山さん）

■比較！サツラク純生クリーム。

【サツラク純生クリーム】

原材料：生乳
・乳脂肪分47%のフレッシュで純粋な生クリーム。
・サツラク農協・生産者限定の新鮮なノンホモ生乳100%使用。

【市販（M社）】

原材料：クリーム（乳製品）、乳化剤、安定剤（増粘多糖類）
名称：乳等を主要原料とする食品
・脂肪分47%
・北海道のクリーム使用。

美味しさの秘密は、原乳の質とノンホモ！
・「土-草-牛-原乳」の理論を実践する農業者の**ノンホモ生乳（※）**を使用。
※**ノンホモとは？**一般的にはホモジナイズ（脂肪球の均一化処理）をして、乳脂肪が輸送中の振動で凝固するのを予防します（なので、北海道からの輸送、生協職員の組合員宅までの輸送には大変気を遣う商品です）。またノンホモですと生乳の風味とコクが残ります。

ケーキ以外でも大活躍！定番料理が「サツラク純生クリーム」でちょっとトッチに。クリスマスにぴったり。カンタンにできちゃうひと皿。

かきのクリームシチュー



いつものシチューに生クリームを入れるだけで、まろやかさがぐ〜んとアップ！

＜材料＞2人分
かき…120 g
玉ねぎ…1個
人参…1/4本
じゃがいも…1個
小松菜…適宜
バター…20 g
小麦粉…大2
水…300 cc
牛乳…200 cc
チキンコンソメ…1袋
塩・こしょう…適宜
純生クリーム…100 cc

＜作り方＞
①かきは塩水で洗う。小松菜はサッと茹でて、3cm長さに切る。
②玉ねぎはくし切り、人参は乱切り、じゃがいもは1/4に切る。
③鍋にバターを熱し、②を炒めて野菜の表面が透き通ってきたら小麦粉をふり入れ、軽く炒めて水、牛乳、コンソメを入れる。
④具が柔らかくなったなら、①と生クリームを加え、ひと煮たちさせたら火を止めて、塩・こしょうで味を調える。

きのこのクリームソースパスタ



生クリームを最後にかけるだけで、深いコクのある味わい！

＜材料＞2人分
【207番】生パスタ（フェットチーネ）…260 g
しめじ…100 g
玉ねぎ…1/4個
ブロッコリー…100 g
バター…20 g
小麦粉大2
牛乳…300 cc
純生クリーム…100 cc

＜作り方＞
①ブロッコリーは食べやすく切り、サッと茹でる。しめじは小房に分ける。
②フライパンにバターを熱し、玉ねぎを炒め火が通ったら、しめじを入れて炒める。
③「②」に小麦粉をいれ、粉っぽさが無くなったなら弱火にして牛乳を入れ温める。ブロッコリーをいれ、ホワイトソースが温まったら火を止め、最後に生クリーム入れる。

【年末に組合員みんなで利用したい食材（その2）】

リン酸塩には要注意！年末は生協のソーセージできまり！

子どもも大人も高齢者も。骨をもろくするリン酸塩に注意。



【186番】中津ポークウインナー

ソーセージ・ハム類は、やっぱり生協のものをすすめます。

神奈川県愛川町でハムやソーセージ類を製造する中津ミート。原料の豚肉の生産から加工まで一貫して行っています。

市販のハム類に必ずと言っていいほど使われる「リン酸塩」。肉の結着、保水目的で使用されます。しかし体外に排出される時に一緒にカルシウムも道連れにして出ていきますので、育ち盛りのお子さんや高齢者には特に要注意です。

■比較！中津ミートのソーセージ

【中津ポークウインナー】

原材料：豚肉、塩、粗糖、香辛料
・豚肉は自社牧場で育てた豚。餌の内容から明確です。
・原料肉が新鮮。なので肉に粘りがありつなぎの添加物は不要。

【市販（N社）】

原材料：豚肉、豚脂肪、糖類（水あめ、ぶどう糖、砂糖）、食塩、香辛料、**リン酸塩（Na）**、調味料（アミノ酸）、**酸化防止剤（ビタミンC）**、**発色剤（亜硝酸Na）**

温屠体（おんとたい）、ご存知ですか？

・中津ミートはドイツの伝統的な製法に学び、「温屠体」という屠殺後8時間以内の肉を使うことで「つなぎ」や「保水」目的の添加物（リン酸塩）を使わずに弾力があり、肉の旨味がしっかり味わえる製品に仕上げます。

■料理すると肉の旨味がしっかり出ます。ウインナービーンズ



おかず、おつまみはもちろん、付け合わせにも！

ウインナーもクリスマスにはアレンジして！

- 粗みじんにした玉ねぎを、バター少々で炒める。
- 輪切りにしたウインナーと水煮の豆、彩の野菜やきのこを入れて炒めたら、ケチャップで味付け！刻んだパセリをかけたら完成です。

【年末に組合員みんなで利用したい食材（その3）】

そのスモークサーモンは、本当にスモークされていますか？

スモークしていない「スモークサーモン」にご用心！



【12番】紅鮭スモークサーモン切落し

桜のチップでじっくり「冷燻」。ちょっと特別なスモークサーモンです。

「スモークサーモンなんだから当然スモーク（燻製）しているんでしょ？」と思われるが、中には燻製していない「スモークサーモン」もあります。スモークする代わりに燻液（多くは木酢液）で燻製風の風味を付けます。また、色を良く見せるためには発色剤、腐敗防止に酸化防止剤も添加します。

生協のスモークサーモンは「冷燻方式」を採用。山桜のチップを使用し、燻製器内温度を15～30℃の室温程度の状態でじっくり燻します。水分が少なくなるので仕上がりは少々硬めですが、旨味が凝縮された昔ながらのスモークサーモンです。

また、原料はアラスカ産天然紅鮭。「チリ銀（チリ産養殖銀鮭）」にありがちな臭みもありません。

■比較！生協のスモークサーモン

【紅鮭スモークサーモン】

原材料：紅鮭（アラスカ）、食塩
・一般的な高温の燻製とは違い「冷燻」方式でじっくり燻して、しっかりと仕上げた上り。
・味付けは塩のみでシンプルです。

【市販（H社）】

原材料：サーモントラウト（チリ・養殖）、食塩、砂糖、香辛料抽出物、**酸化防止剤（V、C）**

冷燻製法が生み出す風味、食感。

- ・「冷燻方式」は時間がかかり、仕上がりが少々硬くなりませんが鮭の旨味をじっくり閉じ込めることができる製法。
- ・対する「温燻方式」は短時間（1～6時間）ですが、水分が残り保存期間も3日～5日と短め。

■しっかりスモークされたスモークサーモンは、シンプルに頂くのが一番！

スモークサーモンのマリネ



スモークサーモンはマリネにピッタリ！彩りが良いので食卓が華やぎますね！

作り方は簡単、自由自在！

- サーモンを並べたら、お好みの野菜と一緒に玉ねぎのスライスをのせて、
・オリーブオイル 大1
・酢 大1
・塩・こしょう 少々
をかけてどうぞ。
- 酢の代わりにレモンも相性抜群！
●ちゃんとスモークされたサーモンなら、味付けはシンプルにするのが一番です！

【損害賠償請求】

原発事故さえなければこんな「線量計」を買わなくて済んだのに

線量計代金を原子力損害賠償紛争解決センターに申し立てました。

組合員の弁護士さんの協力を頂いて、「市民が線量計を買わざるを得なくなったのは東京電力の責任」として41名59台の線量計代金を国の原子力損害賠償紛争解決センター(ADR)に請求いたしました。

書類を整えるのに時間がかかってしまい、7月に呼びかけをしてから少し時間が経ってしまい申し訳ありません。

年明けまでにはADRの方から連絡が来る予定で、そこから東電との交渉がはじまります。

賠償が認められましたら、その一部を子ども健康調査基金にカンパをお願いしています。

みなさんの資金を頂いて開始されました甲状腺検診は、10月つくば市・ひたちなか市・守谷市、11月千葉県東葛病院を会場に、合計567名の子どもたちの検診を終え、現在情報や問診票の整理等の作業に入っています。

今年2月に西尾先生に相談して以後、広域の市民のみなさんと協力して視察や協議を重ね、9月関東基金立ち上げ、10月には検診が開始できました。組合員の資金協力だけでなく、生協の組合員をはじめ、多く

城 茨城南 2013年(平成25年)11月13日(水)

東京電力福島第1原発事故を巡り、常総生活協同組合(本部・守谷市)の組合員ら41人が12日、事故後に購入した線量計59台の代金約282万円を賠償するよう求め、国の原子力損害賠償紛争解決センター(原発ADR)に申し立てた。申立人の一人は「事故がなければ、購入の必要はなかった」と説明。賠償金が認められた場合、常総生協などが設立した子どもの甲状腺検査のための基金に寄付する方針。

申請したのは、常総市や取手市、千葉東柏市など2県11市の41人。複数の線量計を購入した世帯もあるという。申立人の一人で守谷市在住の弁護士、坂田洋介さん(36)は妻(35)と長男(5)、長女(3)の4人暮らし。線量計は震災直後の2011年4月に購入したが、同7月に故障したため、2台目を購入したという。「住民が外部被ばく線量を把握することは大切なことだ」と主張し、申し立てを認めるよう求めて

いる。常総生協などは9月、「関東子ども健康調査支援基金」を設立。原発事故に伴う子どもたちの健康被害を明確にするため、今後は同基金を活用し、甲状腺エコー検査を継続的に実施していく方針。健康調査の資金確保のため、今回の賠償請求を申し立てた。

【安味伸一】

協生総生協の
組合員ら41人
常総組合

原発事故後
購入59台分

ADRに申し立て

線量計の代金請求へ

の母親・市民の検診への協力があったことで、被ばくさせてしまった子どもたちに対する「大人の責任」をみんなの力で果たしてゆく長いスタートを始めることができたと思っています。

もう少しお時間を頂いてのち、結果を報告いたします。来年の2月より他地域での検診を再開する予定です。4月以降には今年春生協の子ども基金を通じて病院にて甲状腺検診を受けられた方の、2年目の検診を実施したいと思います。

【土浦地区組合員企画】「わらべうたであそぼう」(2013.11.13 土浦四中地区公民館)

大人も子どもも一緒に楽しめたひととき。

今年度総代さんの相崎さんが、長年、全国各地のわらべ歌を研究されており、それを実践する活動もされているとのことで、披露して(体験させて)いただきました。

素朴な楽器やお手玉、布製の小道具・民芸品などを使った、五感を刺激する、日本ならではのうた遊びが、練り上げられたプログラムでした。

大人も子どももまさにいっしょになっての楽しいひとときのは、持ち寄られた美味しい「常総ランチ」…わかめごはん・常総生協野菜

の具だくさんスープ・わらびもち となりました。

今回は残念ながらごく少人数での開催でしたが、次回はぜひもっとたくさんのお友達、お父さん、お母さんと楽しみたいと思います。



今回お世話頂いた相崎さん(左端)とご持参いただいた素朴な楽器、お手玉の数々。ぜひ次回はみなさんで!