

【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 旬とおいしさ満喫! 食と暮らしの見直しを皆で!

この秋、組合員みんなで 心がけたい5つのこと

- 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) 鈴木牧場ヨーグルト工房 10周年!
「鈴木牧場・地場の乳製品」



(その2) 宮古の「鮮魚セット」



(その3) 抗酸化! 「松永さんのレモン」



(その4) 豆・昆布・切干! 「乾物」をもっと食卓へ!
(その5) 福島蔵の蔵応援 料理酒「蔵の素」



【9月2回新登場の新米】

常総市東町・田口さんの新米・新品種「ふくまる」[9/2回表紙] 注文番号 16番



「めぐみちゃん」生産者の田口さん。毎年新しいことに挑戦しています。



新しい品種です!
常総生協先行販売! (今回のみ)

コメどころ茨城県が開発した新品種「ふくまる」。大粒で、冷めても粘りがあり美味しさが長持ちするのが特徴です。
「今年実験的に少し作って見たんです。常総生協の組合員さんだけに、おすす分けです」と田口さん。ぜひお試しを!

【秋の強化月間・商品のご紹介】

みんなの利用で産地元気に！ 家族も健康に！

(その1) ヨーグルト 10周年! 「鈴木牧場・地場の乳製品」



鈴木さんと出会って今年で15年。ヨーグルト工房ができて今年で10周年です。

この間、多くの組合員がヨーグルトを利用し、牧場を訪れては牛の事、えさ作りの事、何よりも重要な土づくりの事を学びました(詳細は先週のニュース9/1 月号をご覧ください)。

しかし、3.11 大震災と原発事故。鈴木さんは真っ先に牧草、土、原乳の放射能を調べました。丹精込めて育てた当時の牧草は一切使わず牧場の片隅に隔離。また当時の物流の混乱で市場から牛乳が無くなった時には組合員を心配し「うちの牛乳を飲んでください」と無償で提供して頂きました。そんな鈴木さんが作ったヨーグルト。組合員みんなで今後も利用していきたいと思います。

鈴木さんの ヨーグルトが できるまで



① 土 - 草 - 牛の循環から生まれる原乳をすぐに隣接の工房へ。



② 生乳を殺菌・冷却し乳酸菌を入れます。



③ 1本ずつ、ビンに充填し、発酵させます(36℃ 6時間)。



④ 12時間冷却して完成です。常総生協へ!



～残暑でくたくたの身体を癒します～

「鈴木牧場のヨーグルト (プレーン)」を使ったとっておきレシピ

「鈴木さんのヨーグルト」を家族みんなで。至極の1杯…。

ラッシー



【材料】(約4人前)
・ヨーグルト…200g
・牛乳…500ml
・はちみつ…大3
・レモン果汁…小1
・氷…適量

【作り方】

① ボウルに材料を入れ、泡だて器でよく混ぜる。
② 氷を入れたグラスに注いで完成!
★レモン果汁を少し入れるだけで、とっても爽やかなドリンクになります!
★今回(9/2回)カタログ414番では、無茶々園の「レモンストレート果汁」を掲載しています。お試しください。

「鈴木さんのヨーグルト」でお肉やわか～♡
タンドリチキン



「カレーの壺」(※)を使うと更に簡単で美味しいですよ!
(※) 9/3回カタログに掲載。

【材料】(約4人前)
・鶏肉…300g
塩・こしょう…少々
油…大1

A
ヨーグルト…100g レモン果汁…大1
カレー粉…小2 おろしにんにく…小1
ケチャップ…大1 おろししょうが…小1

【作り方】

① 肉はフォークで刺して味をしみこみやすく、1口大に切る。
② Aを混ぜ合わせ、鶏肉になじませ、冷蔵庫で1時間から1晩置く。
③ フライパンにサラダ油を熱し、皮目から鶏を入れて中火で焼く。焼き目がついたら裏返し、蓋をして弱火で10分ほど焼く。

★「鈴木牧場のヨーグルト」を使った「わがやの人気メニュー」大募集!



●ヨーグルトが登場する食卓のシーンは、「朝食」か「デザート」がほとんどかと思えます。確かに、あの「やさしい味わい」はそのまま頂くのが一番。でも、「鈴木さんのヨーグルト」はもっといろんなお料理にも活用できるはず!

●そこで、「鈴木さんのヨーグルト」を使った「わが家の人気メニュー(レシピ)」「ちょい足しアイデア」を、組合員皆さんから大募集!

●「これは!」というメニューは実際に生協でも再現し、鈴木さんにも食べてもらおうかと考えています。10周年なので、ちょっとしたお楽しみプレゼントも企画中です。ご応募おまちしてます!

(その2) 岩手県・宮古より旬をお届け!

「鮮魚セット」



- ・常総生協の企画がある週は、毎朝「宮古市場」で組合員の台所、食卓をイメージしながら競りおとします。
- ・競り落とした魚は、市場にほど近い加工場で組合員宅で食べやすく処理します。えら、内臓、鱗が取ってありますのでお料理ラクラク!
- ・「宮古の旬」を感じられるセットです。

(その3) 抗酸化! 貴重な国産・無農薬レモン

松永さんの「無農薬レモン」



静岡県由比町の松永さんは代々の柑橘農家です。しかし周辺では耕作放棄が進んでいます。狩猟免許を取らざるを得ないほどの害獣被害が発生しています。そんな中でも、非常に希少な「無農薬レモン」を栽培。

輸入レモンはポストハーベットの側面からお勧めできません。ぜひ松永さんのレモンを!

(その4) 乾物は家計を救う!

豆・だし・切り干... 「乾物」



- ・やはり食費は切実な問題です。そんな中、乾物が活躍! 質素ですが豊かな食卓を演出できます。
- ・「でも、使い方が良く分からない」という方には講習会(クッキングキャラバン等)開催します。
- ・「だしも栄養」。単なる旨味の添加では無く、食生活の中で微量ミネラルを補給しましょう。

(その5) 福島の蔵元応援!

「蔵の素」



「料理の腕が上がる料理酒」、それが大木代吉本店の「蔵の素」です。アルコール度数が高いので、細胞を開き、旨味を引き出します。

- 少し硬い生肉にかけて一晩漬けておくとやわらかに。
- 研いだお米にキャップ一杯でつややかで、ふんわりとしたご飯に。
- 魚の干物にかけて焼くと生臭みがとれふつくらとなります。

(おしらせ)

■「秋のクッキングキャラバン」がスタートします!



いよいよ9/9からスタートします。お気軽にお越しください!

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。

【開催日程】①9/9(火)、②9/10(水)、③9/25(木)の3日程
※詳しくは中面「広場」をご覧ください。

【自宅・公民館の調理室でもできます! ぜひ呼んでください!】

- ・自宅のキッチンか公民館の調理室でOK!
- ・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」(ネット注文の方は「意見欄」)にご記入ください。

常総生協 × 能勢農場 (大阪) キャンプ 能勢農場に行ってきました (8/5 ~ 8/8)



子どもたちの作文は、また後日機会がありましたらご紹介します。

簡単便利から遠ざかって

(引率担当 供給部 矢島裕也)

8/5日～8/8日、大阪府能勢町、能勢農場のミニキャンプから職員1人、組合員の子どもたち7人無事に帰ってきました。

自然の山の中を探索して地図を作ったり、炎を囲んでみんなでキャンプファイアをしたり、乗馬体験をしたりと、普段の生活では体験のできないことを沢山経験出来ました。

参加した子どもたちも始めは緊張していたようですが、新幹線に乗り込む頃にはみんな仲良くなっていた様子。ミニキャンプの4日間では初日、慣れない環境での生活の始まりに緊張したり、関西の子どもたちとお友達になれるか不安だったりしたと思いますが、ご飯作りをする為に一緒に薪に火をつけたり、サラダにする野菜を切ったりする中で自然と仲良くなれたようです。帰りの新幹線の中では私を含めみんな、すっかり関西弁になっていました。

普段使っている簡単便利から離れ、どんなことも自分たちでやることで、食や自然の大切さを感じることができたと思います。

2014/9/20 (土) 10時～ 高野公民館にて

能勢農場サマーキャンプほうこくかいをかいさいします

能勢農場での4日間を、子どもたちが力を合わせて発表します。ぜひ聴きにきてください。

また、来年の応募にあたって興味がある方もぜひ参加して、子どもたちの発表を聞いてください。

■日時：9/20 (土)

(10:00-12:00)

■場所：守谷市高野^{こうや}公民館 (2階)

■参加申込：下票をFAX頂くか、お電話だし。

9/20 (土) 能勢農場キャンプ発表会申し込み

- ・コース：
- ・班名：
- ・お電話：

参加される方のお名前

(おとな： 、こども：)