

【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、お土産のひとつ品にご利用ください。

○2014～15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（日）～30（火）の3日間

【年始の配達】

■1月1回 1/5（月）～9（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	11/23	24	25	26	27	28	29	
		【配達】11月4回 (配布) 12月2回 (回収) 12月1回						
12月	11/30	1	2	3	4	5	6	
		【配達】12月1回 (配布) 12月3回 (回収) 12月2回						
	7	8	9	10	11	12	13	
		【配達】12月2回 (年末料理素材・調味料特集) (配布) 12月4回と5回 (回収) 12月3回						
	14	15	16	17	18	19	20	
		【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						
	21	22	23	24	25	26	27	
		【配達】12月4回 (年末まとめ買い特集) (配布) 1月2回 (回収) 1月1回						
	28	29	30	31	1/1	2	3	
		【配達】おせち 月・火コース 水・木コース 金コース		← お休みを頂きます →				
1月	4	5	6	7	8	9	10	
	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】 ※11/20現在の予定です。

●地域活動・催し●

- 11/28（金）はちみつ講習会（藤井養蜂場）
10-13時 取手市永山公民館
- 11/30（日）平和の集い2014
9:30～11:30 牛久市生涯学習センター
- 12/6（土）綿くり交流会
10-13時 生協配送センター



●基幹運営・対外関係●

- 11/24（月）第7回理事会
40周年記念事業、ADR損害賠償協議ほか
- 11/26-29（水-土）「A2-B-C」上映会
もっくんカフェ、つくばサイエンスインフォメーションセンター
- 11/30（日）いばらきオーガニックフェスタ
鯉淵学園 10-15時
畠山重篤講演会 13時～
- 12/6（土）身の回りにおける化学物質ってな～に?
並木交流センター 10-12時

【組合員みんなで作りたい年末のひと皿（その1）】※昆布各種、別冊「年末素材」表紙に掲載！

みんなで巻こう！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）】 ※乾豆は別冊「年末素材」表紙に各種掲載！

乾豆が、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

<p><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</p>		<p>【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</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<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

<p><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</p>		<p>【A】 水…600cc ケチャップ…大1 こしょう…適量</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------

<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 時々差し水をす



⑤ そのまま冷ます。アクが出るようなす。一晩経つとふたを閉めて、弱火で30分。硬さはお好みです。



⑥ そのまま冷ます。アクが出るようなす。一晩経つとふたを閉めて、弱火で30分。硬さはお好みです。

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。因みに今年の豆はいい出来です！
 ・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。



常総生協 40周年記念事業実行委員募集！

「第1回実行委員会」開催

【日時】12月12日（金）10～12時

【会場】未定（連絡いたします）

申し込み者の多数のご希望から、場合によっては日程変更も考えます。

新たな、そこには大先輩の皆さんの懐かしい数々があったからこそ今。

懐かしい、そこには暑い日も寒い日も、皆さんと一緒の明日を望んだからこそ今。

そんなこんなのだれもの姿は、消えない昔と見えない未来をしっかりと繋げます。

生産者と職員と組合員が、共に築き、共に歩んだ、共にいた日々。

一日も止まず、ずっと病まずに、ずっとずっと己まないで食してきた足跡。

笑って泣いた、励まし微笑んだ。そうした一人一人の成長の証は次世代へ繋がります。

今後ともども、これら有形無形の礎を決して無にすることはできない今。

どきどきが失くしつつある生協精神を以てして、常総生協は、小さくも大きくも多様な力をいただいて、自立の健全な道を探り続けます。

○新年明けて、早速のスタートを切りたいと思います。

○どなたにも、新たな出会い、懐かしい出会い、できることの知恵を集めて常総生協40周年をみんなで素敵に元気にお祝いできるようにしていきましょう。

多くの皆さんにお会いできることをお待ちしております。ご協力よろしくのお願いを致します。

お問い合わせ：常総生協 TEL: 0297-48-4911 担当：理事長村井

キリトリ

常総生協 40周年記念事業 実行委員会メンバー参加申込書

コース・班名

お名前：

組合員番号

連絡先

※具体的なご希望がありましたらどんなことでもお知らせください。

【40周年記念事業の目的】

食は生命、消費と生産
協同の力で 地域と共に40年

- 1) 地域で共に歩んだ40年間の感謝と、安心の未来社会に向かう新たな協同の環（話・和・環）づくり。
- 2) 組合員・生産者・職員が仲間として「行動で元気にいつまでも食あつての健康長寿」の振る舞いを可能にしてゆく契機とする。
- 3) 40年の歴史の歩みの記録を残す。
- 4) 40年を節目に次の10年の協同事業、プロジェクトをみんなで考え討議する機会とする。

（10月第6回理事会）

