

【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！



常総生協の食材で、
質素な中にも楽しい食卓を！

残すところあとわずかですが、今年も消費期限改ざんや、劣化した原料を故意に使用するなど、食をめぐる問題は尽きませんでした。

食べる人を思い、他方で作る人とその地域、家族にも思いを馳せられる関係性こそが重要です。「食はローカル」。TPP 大詰めは今こそ正念場です。



【年末に組合員みんなで利用したい食材 (その1)】 「サツラク純生クリーム」～家庭でできるフロの味！～

「なかなか無いですね。こんなに良質な生クリームは」と、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」。本州で購入できるのは常総生協だけです。しかし、2013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、その年の8月より容器を変更して供給を再開して頂き今に至っています。サツラクの皆さんには感謝です。

■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：生乳のみ。
・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使う商品です)。またノンホモですと生乳の風味とコクが残ります。

○今回は 12月3回「クリスマス特集」
●次回は、2冊同時配布です。
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。

おしらせ(年内最終の配達)
■おせち(12/5回)
12/28(日)～30(火)
の3日間です。

【年末に組合員みんなで利用したい食材（その2）】

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

■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、しっとりとした仕上がり。
・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）

■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？」と思われるかもしれませんが、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。

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すが鮭の旨味をじっくり閉じ込めることができる製法です。
- ・対する「温燻方式」は短時間（1～6時間）でできますが、水分が残り保存期間も3日～5日と短めです。

【年末に組合員みんなで利用したい食材（その3）】

リン酸塩には要注意！年末は生協のソーセージできまいる！

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。



【190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



いつものウインナー
クリスマスはアレンジで！

- 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。

おかず、おつまみはもちろん、付け合わせにも！

解散総選挙 700億円の税金を選挙に使って何を国民に問うか 選挙に行こう、庶民の意思を示そう

アベノミクス

憲法・安保

原発



首相権限で国会が解散され師走に総選挙が行われます。

○アベノミクス解散？

安倍首相は解散後の記者会見で今回の解散は「アベノミクス解散だ」と強調し、「他に選択肢があるのか？」と脅すように国民に問う。

「企業がしっかり収益をあげて、それをみなさんの懐へ回す」という。まずは企業優先の経済政策。

他方、安倍政権になって医療費削減と高齢者の負担増が相次いでいますが、消費税 10% 先送りによって、消費税の名目を社会保障財源としていることから、「消費税を上げなかったのだから社会保障費は削減する」という事を言うだろうというのは目に見えています。すでに財務省から生活保護費を引き下げる 2015 年予算案が出された。次は教育費削減に手をつけるらしい。学級人数を増やして公立小中学校を 5 千校削減して義務教育費の削減する方向を提示している。

○原発再稼働

原発再稼働も「当然、この選挙で国民に訴えていきたい」と述べた。原発再稼働によってまずは電力会社が儲けて、そのお裾分けを国民にという。だから避難計画より先に再稼働。住民が避難できるかどうかよりも先に電力会社の利益だと。

7月に九州財界人との会食で川内原発の早期

再稼働を要請された首相は「何とかします」と応えた。

全く予知不能だった御嶽山噴火の惨状にもかかわらず、川内原発では「変化をとらえて事前に核燃料を運び出せばいい」とし、「国が責任を持ちます」と。いったいどのように責任を持つのでしょうか？

■茨城県議選

東海第2原発をかかえる茨城県では同日に県議会選挙もおこなわれます。市民が脱原発の立候補者を立てた選挙区に、明確な原発賛成候補者をぶつけてきました。候補者の56%は判断保留として逃げています。

二度と子どもたちを被ばくさせたり、食を汚染させることがあってはなりません。

○憲法・安保「戦争のできる国づくり」

集団的自衛権や秘密保護法も同様に「国民に問う」と。沖縄辺野古は米軍の「軍港」として対中国最前線の基地とされる。辺野古の測量に反対した市民は違法行為もないのに海上保安庁によって「身柄拘束」された。

朝日新聞へのバッシングはずざましいもので報道への見せしめは言論統制のはじまりのようだ。戦争のできる国づくりの準備がすすむ。

700億円もの税金を使って民意を問うのも違和感がありますが、民意を問うならば、しっかり民意を示す必要があります。

(文責 副理事長大石)

催しのご案内

いのち、平和・・・とても大切なことから
常総生協も協賛しています。

テレジンを語る会「パレスチナの子どもたちの今」

● 12/17～21 志葉玲 ガザ報告会とパネル展 in つくば

子どもは生まれる場所も政府も選べません。

今回の企画は「昔」あったことではなく「今」まさに起こっているパレスチナの現状を見つめよう、パレスチナ・ガザを知ろうという企画です。

今年7月に始まったイスラエルとパレスチナの紛争では、イスラエル軍の爆撃により龐大な破壊と殺戮が起きました。子どもたちも大勢殺されました。イスラエル側にも犠牲者が出ています。8月末に停戦合意されましたが、問題が解決されたわけではありません。

様々な違った文化、宗教、人種、歴史を知り、お互いに受け入れ、人間らしさ優しさを学びとろう。平和をつくりだす強い心を育もう。

心の中に争いの種を持っている人が大きな力を持ち始めると、どうしても引き込まれてしまいます。後戻りできなくなります。

テレジンの子もパレスチナの子も、大人たちの争いの渦中にある子どもたちはどんなに平和を望んでいるか、私たちはその現実を知って、そして明日へつなげたいと思います。

(テレジンを語る会いばらき 関谷)



フリージャーナリスト
志葉玲 ガザ報告会とパネル展

中東パレスチナで
何が起きているの？

パレスチナの子どもたちの今

▶報告会
12月20日(土)
午後1:30～4:00
資料代500円/高校生以下無料

▶パネル展「パレスチナ・ガザの写真と子どもの絵画展」
12月17日(水)～21日(日)
10:30～4:30 ※最終日は午後3時半閉場

会場 つくば市民ギャラリー
つくば市吾妻2-7-5 中央公園レストハウス内
つくばTXつくば駅A2出口徒歩3分

入場
無料

7月8日に始まったイスラエルによるガザ攻撃。現地ガザに入って取材をし、8月中旬に戻ってこられたフリージャーナリストの志葉玲さんの報告と今後の課題をうかがいます。

志葉玲さんプロフィール
1975年東京生まれ。大学卒業後、番組制作会社を経て、2002年春から環境、平和、人権をテーマにフリージャーナリストとしての活動を開始する。パレスチナやイラクなどの紛争地取材、脱原発・自然エネルギーなど、雑誌・新聞に寄稿し、現地で撮影した写真・映像をテレビ局や通信局に提供する他、コメンテーターとして各メディアで発言、全国各地で講演を行いインターネット上での活動にも力を入れている。著書に「たたかう！ジャーナリスト宣言」(社会批評社)、共編著に「原発依存国家」(扶桑社新書)、「ガザ通信」(青土社)など。2010年11月より、イラク戦争の検証を求めるネットワーク事務局長。

問合せ：TEL&FAX：029-823-3484(関谷) TEL：050-3714-0267(瀬戸) e-mail：kaco.ppe@gmail.com
主催：テレジンを語る会いばらき 協賛：常総生活協同組合
後援：つくば市、土浦市、つくば市教育委員会、土浦市教育委員会、つくば子ども劇場
http://teresien-ibaraki.jimdo.com
資料提供：志葉玲、認定NPO法人パレスチナ子どものキャンペーン

* パネル展のお手伝いのお願い!! (連絡ください♡)

1時間でもちょっとでも、展示を見に来たついでに「ちょっとスタッフ」募集中!

◎12月16日 会場設営とパネルの展示作業

◎12月17日～21日 受付と会場係 ◎12月20日午後 「志葉玲ガザ報告会」の受付&会場係

お手伝いできます!という方は下記までご連絡下さい。

連絡先：050-3714-0267(瀬戸) setotomoko@nifty.com

tel&fax 029-823-3484(関谷) kaco.ppe@gmail.com

時間帯：12月 日() 時～ 時