



【ものづくり・人づくり・地域づくり】2017年度活動テーマ ～地元のやさいを食べよう～  
乾物一座主催講習会「キムチ編」第2回

# 旬の野菜を キムチにしよう!

## 開催報告



今年の乾物講習会は、全4回シリーズのキムチ編。その第2回目を7月29日(土)に開催しました。第1回目の参加者を優先に参加募集を行い、前回参加者が8名と新規参加者5名、合わせて13名の組合員が参加。今回は、暑い夏を乗りきる水キムチをはじめ、キムチ3品・ナムル2品計5品を作りました。

### 【2017年9月の予定】

●生協基幹運営／地域活動・催し●	●提携・協同・連帯企画●
<p><b>【定期開催の催事】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 毎週木曜日につくば桜運動公園ゴントの丘にて地域コミュニティ活動中。</li> <li>・ 毎月第3火曜日にゆるカフェ開催。</li> <li>・ 毎月第一土曜日にじょうそう朝市を開催しています。</li> </ul> <p>9/4 (月) 脱原発とくらし見直し委員会 (常総生協)                      9/5 (火) 私たちのくらしと憲法講座 (山本先生)                      9/9 (土) 歴史を学ぼう講座 (都留先生) ※日程が変更になりました。                      9/27 (水) 定例理事会                      9/29-30 (金、土) 岩手県産地ツアー                      9/30 (土) 生協実験田稲刈り</p>	<p>9/1 (金) 日本有機農業研究会夏のシンポジウム                      9/6 (水) プラント部会                      9/9 (土) 甲状腺検診 (横浜)                      9/10 (日) 甲状腺検診 (相模原)                      9/14 (木) 茨城訴訟団会議                      9/17 (日) 魚住有機農学校                      9/20 (水) 業者会役員会</p>

今回も乾物一座の皆さんが大奮闘!! 充実したキムチ講習となりました♪

講師の鈴木さんの一押しは『水キムチ』。キムチの中でも一番好きなキムチです。「キムチ=真っ赤で辛い!」と思いませんか? 水キムチは、赤くもないし辛くもないキムチです。塩をすりつけたキュウりに、細かく千切りした大根にとニラを挟み込み、漬け汁に浸し5~7日置くだけで完成。唐辛子を使わないさっぱりとしたキムチです。

特に、この漬け汁が優れもの。乳酸発酵した酸味の効いた漬け汁が熱中症対策に効果大。食べるもよし飲むもよし、この暑い夏を乗りきる最高の一品です。

トマトのキムチも前回作りましたが、違う作り方で風味も違ったものになります。キムチのレシピも80品ぐらいあり、キムチの奥深さを感じます。

今年の常総生協の取り組む活動テーマ『地元のやさいを食べよう!!』です。ナムルもまだまだ種類があり、地元の生産者とコラボ・・・?したレシピを、今後紙面でご紹介していきたいと計画中! 乾物講習会「キムチ編」**第3回は、11月25日(土)生協祭りにて開催。乾物一座がキムチの試食を作っています。**直接キムチ作りのポイントなどを聞けるチャンスです。ぜひ、乾物一座一同楽しみにお待ちしています。

今回は、**食べてよし飲んでよし、「水キムチ」のレシピを9月2回本紙4ページでご紹介しています。**残暑を乗りきる最高の一品を是非、ご家庭で作ってみて下さい。



暑い夏を乗りきる水キムチをはじめ、キムチ3品



きゅうりの水キムチ



ナスの切り漬けキムチ



トマトキムチ

ナムル2品



トマトナムル



ダイコンナムル

参加された組合員さんの声

○感想

初めて「水キムチ」というのを教えて頂き、試食会時に食べて、その美味しさにびっくり！！しました。

白菜以外のキムチ、こんなに奥深い魅力的な美味しさ・・・先生の教えてくれたレシピ・本を元に家でも挑戦していこうと思います。

あと、試食会で食べた「梅カリカリ」「肉みそ」、ごはんが何杯でもいけそうな味で、ぜひレシピを次回でも詳細なのを教えてくださいたいです。

○また作ってみたいキムチ・ナムル

- ・水キムチ
  - ・水キムチのスープの味がとても好き。
- (取手市 Kさん)

○感想

アミの塩辛とカナリエキスをお願いしたので、前回のも含め、トマトやナスの夏野菜のキムチを作ってみたいと思いました。スタッフの方に感謝です。

○また作ってみたいキムチ・ナムル

- ・ダイコンナムル
- ・今日、塩を振るのを忘れたので、味の違いを

みたいです。

- 前回参加。作ったキムチ・ナムル
  - ・ナムル（人参・もやし・青菜）
- (松戸市 Kさん)

○感想

いろいろなキムチ、ナムルを知ることができてよかったです。

○また作ってみたいキムチ・ナムル

- ・ナスの切り漬けキムチ、トマトキムチ、水キムチ
- ・近所から沢山のいただくので、レポートリーが広がりそうです。

○前回参加して作ったキムチ・ナムル

- ・切り干し大根のキムチ、もやしのナムル
- (我孫子市 Wさん)



参加組合員さんへキムチの奥深さを伝える講師組合員の鈴木さん

9月30日の吉原毅さんの講演会の前売り券あります!!



場所は茨城県南生涯学習センター多目的ホール（土浦市大和町9-1麗ビル5F）です。前売り券は当日券より200円安く

500円での販売です。常総生協でも前売り券がありますので、お早めにお申し下さい。

# みんなの せっけんコラム #8

## 石けんで洗濯シリーズ ③

今回は、洗濯のコツについてです。

石けんは、洗浄力が高いうえ、環境を壊すこともなければ、人体にも優しいものです。肌に一日中触れている衣服のこと、良いものを選びたいですね。

一方で、洗濯に石けん洗剤を使う時には、石けんカスがつく、黄ばむなどのお悩みがあるというのでも聞かれます。しかし、これらもちょっとしたコツで防ぐことができます。

- 洗濯するものを多く入れすぎない。→汚れが多いと泡が消えてしまい、洗浄力が落ちてしまいます。
  - 靴下や衿、袖口などの汚れは先に予備洗いしておきましょう。  
→洗浄力が保たれやすいです。
  - 粉せっけんはよく溶かしましょう。→ぬるま湯 30℃以上あると溶けやすいです。石けんカスを防ぎます。お風呂の残り湯を利用したり、冬は液体に変えるのもよいかと思えます。洗面器などに入れてしっかり溶かしてもよいでしょう。
  - 泡立ちをチェックしましょう。→二層式や全自動洗濯機は、洗濯物を入れる前に洗濯槽に直接石けんを入れます。低水位で攪拌して泡が盛り上がってきたら、洗濯物を入れましょう。  
→もし途中で泡が消えてしまったら、石けんを足しましょう。
  - 石けんの量に注意しましょう。→少ないと汚れが落ちずに、黄ばみや臭いの原因になります。また、多すぎてもすすぎが不十分でカスが残り残ったりします。洗濯機を回した後もしばらく泡の様子を見てみましょう。
  - 普段の洗濯には、炭酸塩入りを使用しましょう。→洗浄力がUPし、黄ばみも防いでくれます。炭酸塩がない場合は、セスキ炭酸ソーダーや酸素系漂白剤を使用してみてください。アルカリが気になる場合はすすぎにクエン酸を入れましょう。
- ※炭酸塩は、ウールや絹、草木染など使えないものもあります。
- すすぎをしっかりとしましょう。→すすぎ時水が白濁しているとまだ、石けん分が残っている状態です。そのまま干すと臭いの原因になります。
  - 洗濯が終わったら、すぐに干しましょう。→時間がたつと黄ばみや臭いの原因になります。
  - 干すときは、よく振って繊維を起こす。→しっかりと、振ることでふわふわになります。



イラスト  
やまがみあやの

これで、「石けんで洗濯シリーズ」はおしまいになります。

スイッチ一つで洗濯、乾燥までできる時代なので、石けんで洗濯するのはちょっと抵抗があるかもしれませんが、現に私もその一人です。でも、今回いろいろと調べていくなかで、皮膚への影響や環境のこと、これからの子どもたちに出来ることを考えるとまずはやってみること、工夫して続けることかなって思います。一人一人の意識が変われば、地球にやさしい、人にやさしい世の中になると信じています(^-^)

次回は、「洗い物のコツ」です。お楽しみに☆ (常総市@佐藤\_理)



## 生産者と組合員と職員の広場

## 〇何にでも合います!!

常総だし醤油便利でおいしくてそうめんのつゆ、煮物、吸い物、即席漬け、納豆のたれ何でも合います。

(土浦市 Sさん)

## 〇遠忠さんのザーサイ葉油炒め



先日、地区懇談会で柳町さんとお話した時、組合員は倍に増やしたいとお聞きして初めて

自分の中で目標がはっきりわかりました。鏡に向かって言葉にしてお願いますと叶うっていう沖縄の方法があるそうです。是非やってみませんか？遠忠さんのザーサイ葉油炒め。おにぎりの具にしたら息子が喜んで食べていました。

(守谷市 Yさん)

## 〇夕市お疲れ様でした～♪

先日の夕市に家族で出かけました。つかみどりのお野菜は本当に立派で帰宅後に食べてみたらトマトは甘いし、オクラも通常サイズの倍以上ありましたがやわらかくておいしかったです。流しそうめんは、子供達も初めてだったので、とても楽しかったようです。職員のみなさん、少人数の運営は大変だったと思います。お疲れ様でした。

(取手市 Mさん)

## 〇いわしみぞ味アーモンドペースト入り

子どもが美味しい！と言って毎朝1缶食べてくれるので、あっという間になくなってしまいます。12缶で特価になっていたので、8月5回でも注文しました！

(我孫子市 Fさん)

## 〇ヒアリの情報掲載ありがとうございました。

ヒアリの、情報、対処の仕方がわかりやすく、「生態系との共存が大切！！」を改めて教えて頂きました。ありがとうございます。

(取手市 Wさん)

ニュースレターの「ヒアリ」の件、正しい情報を教えて下さりありがとうございます。日本のアリさん「頑張れ」と応援したくなりました。

(取手市 Sさん)

テレビなどで報道されるヒアリ騒動なんとなくこわいけれどどうすればいいの？と思いつつ見ていました。8月7日付けのニュースレターは参考になり、ありがたかったです。むやみに殺虫剤をまくと在来のアリや天敵のクモなどを殺してしまい逆効果になること、しっかり覚えておこうと思いました。

(つくばみらい市 Sさん)

## 〇ペロッと1個食べてしまいました。



無茶茶園のジューシーフルーツはたっぷりの果汁にちょっぴり皮に苦味がありますが、とてもおいしいのでペロッと1個食

べてしまいました。もう一度箱買いしたいです。待っています！

(守谷市 Iさん)

## 〇のり漂流

ここ数年、のり漂流していましたが、長谷川商店のはねだし焼きのりにたどり着きました。この価格でこの美味しさは他にはないと思います。これからもどうぞ宜しくお願いします。

(つくば市 Sさん)

# じょうそうきっちゃん car

## お披露日会開催！！

場所: 常総生協 本部 1階

日時: 9月9日(土曜日)

時間: 9:00~11:00

内容: 販売・試食

- ・アイスクャンディーやかき氷の販売
- ・食酢酢& 蕎麦(モモ)だけで調理！試食！
- ・秋のオススメ商品試食
- ・はちみつの食べ比べ
- ・他、当日のお楽しみ♪



### ~じょうそうきっちゃん car の紹介~

☆他にも多彩な機能があります。当日実際に見てください



側面と後面の2か所が開くようになっていて、来られた方とお話したり、販売やご試食の商品をお渡しできるようになっています。

水道、調理台も設置されていますので、簡単な調理もできるようになっています。ちょっとした講習会、試食会を行う事もできます。また、生産者&メーカーさんによる実演会も開催できます。話を聞いてみたい、使い方や活用方法を知りたい商品等ありましたら教えてください。今後、生産者&メーカーさんにも同乗して、商品のPRをしていく予定です。