



特別増資 500250 生協子ども基金 5020252 にて毎週受け付けています、ご協力の程宜しくお願い致します。

COOP JOSO NEWS LETTER 2018 4-1

2018. 3. 19

facebook やって  
います!

# COOP JOSO News Letter

常総生活協同組合  
発行 / 生協広報G



【ものづくり・人づくり・地域づくり】2018 年度活動テーマ ～素材を活かしてわが家の味～

## 4年間で15回の開催。乾物一座の 皆さんありがとう!!



## 乾物一座による最後の「乾物講習会」!!

2018/3/10 (土)、2013 年から始まった乾物講習会、約5年間で述べ15回開催してきましたが、乾物一座の皆さんから、一区切りつけて、今後どのようにしていくかも考えたいという事もあり、最終回となりました。「最後の乾物講習会のテーマは何に・・・?」。これまで、豆・お麩・春雨・おから・凍み豆腐・ひじき・干し野菜とひと通りの乾物をテーマにしてきて悩む中、まだやっていない乾物が「昆布」がありました。昆布は食物繊維・ヨウ素・カリウム・カルシウムが豊富で免疫力を高める成分が含まれています。講習会に先立って、常総生協に海藻類を提

供していただいている千葉県船橋市にある株式会社リアスさんを訪問 (本来工場見学をしたかったのですが、日程の調整がつかず断念)。店舗が併設されていて、数多くの海藻の乾物が壁一面に陳列されていて、一同驚き! また、社長とお話しさせていただくことができ、話の中でより良い国産の海産物を提供する姿勢に感銘を受け、一座の皆さんのやる気UPになりました。



### 2018年3月(後半)の予定

●生協基幹運営/地域活動・催し●

●提携・協同・連帯企画●

【定期開催の催事】

- ・ 毎週木曜日につくば桜運動公園ゴンタの丘にて地域コミュニティ活動中。
- ・ ゆるカフェ3月は第2金曜日(16日)に開催します。
- ・ 毎月第1土曜日にじょうそう朝市を開催しています。

- 3/23、24(金、土) 戸頭店セール
- 3/28(水) 定例理事会
- 3/29(木) 鈴木牧場産地交流会
- 3/31(土) 役職員研修会

- 3/18(日) まめいち
- 3/21(水) さよなら原発全国集会(代々木)
- 3/24(土) どきどきファーム牛久店 出店

講習会当日は、6組7人の参加。若干いつもの乾物講習会よりは少なめでした。

【今回のメニューは7品】



- ① 凍み豆腐と煮干しの昆布巻き
- ② 昆布と豚肉の酢豚もどき
- ③ 昆布炊き込みご飯
- ④ うち豆と塩昆布の和え物
- ⑤ すき昆布のボン酢和え
- ⑥ 刻み昆布の錦松梅風
- ⑦ だしがら昆布を使った卵とじ

- ・「昆布巻き」…作るのに大変なイメージが。しかし、凍み豆腐が昆布の旨みを吸収。ニシンを煮干しに変え、簡単に出来、ズボラ料理の真骨頂。
- ・「豚肉の酢豚もどき」…岩瀬さんの豚肉と昆布の相性抜群。はちみつに漬けるので、お肉も昆布もとろとろでメインの一品に。
- ・「炊き込みご飯」…材料をご飯と一緒に炊くだけ簡単！
- ・「うち豆と塩昆布 / すき昆布和え」…和えるだけ。一座直伝のカボスのボン酢でさらにおいしさUP！
- ・「錦松梅風」…15分でできるご飯がススム簡単一品。裏技はクリームチーズの上に乗せると、お酒のつまみに good。この一品だけを実習して、お土産で持ち帰りました。
- ・「卵とじ」…だしを取った昆布を再利用したアイデア一品。

昆布は皆さんの台所に眠っている食材で、難しいと敬遠していたり、料理方法が分からなかったり。しかし今回参加されて、扱い方を覚えてしまえば、簡単に使いこなせる食材と分かっていただけだと思います。出来たメニューを試食しながら参加者とお話しをする中で、凍み豆腐や豆の使い方など、乾物に対する質問があり、栄養がギュッと詰まって、体に良いとわかっているけど、皆さん使い熟していない事がわかりました。



元々、ズボラ料理講習会として始まった乾物講習会（ズボラとは、手抜きではなくちょっとした工夫で調理工程を省く事です）。毎回、一座メンバーで集まり、次回の打ち合わせをして食材を決め、それぞれレシピを考案。実際に本番と同様にリハーサルを一度行っていました。チラシとレシピの作成も仕事と家事の両立の合間に時間のない中、夜中に作っていただきながら、本番に向け準備をしておりました。組合員が組合員に教える、生協でしかできない活動を実践していただき誠に感謝しております。今回で乾物講習会はいったん終了します。しかし一座の「食」への探求心は抑えることができず、新たなかたちでまたお会いできると思います。いやお会いするでしょう！

参加された組合員さん感想 ※紙面の都合上一部の紹介になります。ご了承ください。

▼取手市 T.Sさん▼

○本日の感想

昆布を使った料理は、どれも美味しく、体にも良いので、これを機会に是非毎月の献立に取り入れていきたいと思います。扱えさえ覚えれば簡単に利用できそうです。

○本日一番のお気に入り

(料理) 凍み豆腐と煮干しの昆布巻き  
(理由) 作るのに大変なイメージがありましたが、教えて頂いたやり方は、思ったより簡単に出来そうだったので、是非作ってみたいと思

います。柔らかくて味もしみていて美味しかったです。

○作ってみたい料理

(料理) 昆布炊き込みご飯  
(理由) 思ったよりサッパリとした味の中に、いろいろな種類の具が入っているので、栄養的にも高いので、是非作ってみたい。

○次回講習会として取り上げてもらいたい「素材」？

(素材) 春雨、大根  
(理由) 買ったまま同じ料理でしか使わなくて

残ってしまうので。

▼つくば市 K.Yさん▼

○本日の感想

有難うございました！

○本日一番のお気に入り

(料理) 昆布巻！ 炊き込みごはん！

(理由) むずかしい調理だと思って敬遠していたが、上手に作るコツを教えて頂き、本当に美味しかった。シーチキンで、こんなに美味しい味が出るとは思わなかった。

○作ってみたい料理

(料理) 全て！

○次回の講習会に取り上げてもらいたい「素材」？

(素材) 豆腐 おから さらに昆布！ 高野豆腐

(理由) 成人病予防、生活習慣病回避。しかし、美味しい料理を作って、太らず健康的に食生活を楽しみたい！

いつもお世話になっている常総生協さん。素

材で裏切らないので、家族も大喜び！ JOSO news もいつも勉強させて頂いております。

▼我孫子市 S.Fさん▼

○本日の感想

もともと、昆布は好きでしたが、料理方法がわからずにいた為、今回簡単にでき、ぜひ作ろうと思った。

○本日一番のお気に入り

(料理) 昆布と豚肉の酢豚もどき

(理由) 豚肉がやわらかくて、昆布もやわらかく、おいしかった。

○作ってみたい料理

(料理) 刻み昆布の錦松梅風

(理由) 簡単で日持ちする。酒のつまみに良い。

○次回講習会として取り上げてもらいたい「素材」？

(素材) みそを使った洋風料理

(理由) みそが好きだけれど、和風しか浮かばない。

## 福島第一廃炉作業見学ツアー 報告② (大関さん)

### 1. いわき駅集合～第一原発到着まで

避難区域内、唯一普通に走れる事を許可された国道6号線。そこからの風景はとても印象に残っています。道路、細い脇道、民家、商店の入口はすべてバリケードで封鎖されていた事。そしてかつて水田だった所はすでに2、3メートルの灌木が生えいずれ雑木林となろうとしていた事。避難区域だからとうぜんなのだが、住む家は建っているのに人の姿は全く見えず。やはり異様な感じでした。

更にあちこちに積まれていた大量の汚染物質、これから先、どう処理されるのだろうかと考えてしまいます。

### 2. 構内、管理棟での説明について

東電社員の説明、用意していただいた資料は用意周到な物でした。全く門外漢の私でも概要は何となく理解できました。

生協連の見学という事で気を使われたのかどうかは分かりませんが対外的な事に対してかなり留意し、安心感を与える様にしている感じがしました。

### 3. 構内のバス車内より見学したことについて

ほとんどフェイシングされた構内は化学工場のような無機質な感じで4棟の建屋は印象的でした。

3月11日の地震発生後にヘリコプターで建屋に散水していたテレビの映像を思い出しました。建屋のすぐそばまでバスで接近し、その時のままのガレキが建屋の中にそのまま乗っていること、これはいかに危険で手がつけられない状態なのかを物語っていました。

### 4. その他、見学が終えて

原子力発電というのは様々な事故の想定に対して、対処の仕方や準備が整わないまま建設され、今も世界中で稼働している事を思うと恐怖心を抱かずにいられません。現に茨城県も知事が替り、日本原電は東海第二原発の延長申請をしています。

最後に実際に現地へ行き、見学できる機会を得られたのは私にとって良い経験となりました。

脱原発大賞受賞報告

祝!! 脱原発大賞「銅賞」を受賞しました!!



2018年3月7日(水)城南信用金庫本店にて原自連が企画した脱原発大賞・自然エネルギー大賞にて脱原発31団体、自然エネルギー賞25団体の応募があり、常総生協が脱原発大賞部門で銅賞を受賞しました。

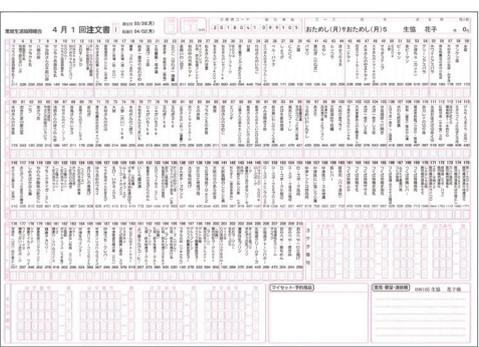
これまで組合員と共に取り組んできた活動が今回の受賞に繋がりました。非常に嬉しい受賞です。当日は脱原発とくらし見直し委員会が生協本部で開催していたこともあり、脱原発とくらし見直し委員会の組合員さん5名、専務理事の伊藤、顧問の大石、合計7名で授賞式に参加してきました。

受賞の時は原自連で顧問を務める元内閣総理大臣小泉純一郎氏から賞状を授与されました。東海第二原発訴訟団でもある、河合弁護士から講評を頂き、「常総生協は日本一戦闘力のある生協だ」と評価を頂きました。

受賞コメントを専務理事の伊藤が代表してスピーチをしました。「3.11の時の組合員、市民の目に見えない恐怖(放射能)が襲ってきたことに対して、最初は怯えていたお母さんたちが、手を取り合って立ち向かっていく姿を見てきた。そうして母乳、子どもの健康調査、食品の放射能検査、土壌の検査と様々な取り組みをしてこれた。こうした活動に対しての評価は素直に嬉しく思います。」←伊藤専務のスピーチは「常総生活協同組合 Facebook」にて動画配信しています。是非ご覧ください。



2018年度春の強化月間① 注文用紙のリニューアル & 商品カタログ用紙の変更を行いました。



- 《注文用紙変更ポイント》★組合員さんの声に応じて変更しました。
1. 商品案内に掲載されている商品が対象になります。
  2. 注文番号、商品名、税込価格が両面印字されています。
  3. 商品案内に掲載されていない前日OK(毎週注文できる)商品も記入できるように3ケタ番号(20枠)を記載できるスペースと、衣料品などの注文で使用する6ケタ番号(15枠)を設けています。
  4. 出資金のお知らせはコンプライアンス上なくしました。月末請求書でのお知らせ1本とさせていただきます。



- 《商品カタログ用紙変更ポイント》
1. 商品カタログ用紙を白地を使用した紙に変更しました。
  2. それによって商品画像 & 文字の印字が視覚的にハッキリ、クッキリ見やすくなりました。
  3. 紙の仕様を変えたことで、紙の厚さが若干薄くなりました。
  4. 今回の商品カタログ用紙の変更により、従来使用していたものより年間53万円以上の経費が削減できるようになりました。