



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～

12月3回はクリスマス回

供給担当によるサンタ便です!!



12月3回は供給担当が
サンタの格好(帽子着用)
でお届けに上がります。
「組合員の皆さんにワクワク感をお届けたい」と、
みんなで考えて実施に
至りました。是非お楽しみ
に♪

2018年12月の予定

●生協基幹運営／地域活動・催し●

- 12月ゴンタの丘「常総っこ応援団」は毎週木曜日活動しています。試食会は12月20日に行います。
- 12/1 (土) 昆布巻講習会 (生協本部)
- 12/3 (月) 脱原発とくらし見直し委員会 (常総生協本部)
- 12/4 (火) 私たちのくらしと憲法講座 (常総生協本部)
- 12/7 (金) 干し大根づくりお手伝い (浅野農園)
- 12/8 (土) ゆるカフェ@取手 (かたらいの郷)
- 12/11 (火) 無茶々園 大津さんとの座談会 (常総生協本部)
- 12/19 (水) 理事会
- 12/21 (金) 歴史を学ぼう-未来のために (常総生協本部)
三浦大根収穫体験 (木村農園)
- 12/28 (金) ～ 30 (日) 年末変則供給

●提携・協同・連帯企画●

- 12/1 (土) GMO フリーゾーン全国集会イベント
- 12/4 (火) 生産者役員会 (常総生協本部)
- 12/6 (木) 生協ネットワーク21 関東生協合同会議 (よつ葉生協センター)
- 12/8 (土) 甲状腺エコー検査@白井
- 12/9 (日) 甲状腺エコー検査@柏
- 12/16 (日) 学生・子ども甲状腺エコー検査@東京学芸大学
わんぱく・じょうそう合同会社役員会

岩瀬さんの豚のラードを使って、クリスマス向けにお菓子作りをしてみませんか？

ラード（背脂）の商品コラム

「アブラ」のお話

「油」は液体、「脂」は固体？！

「油」と「脂」どちらもアブラと読みますが、**その違いは何でしょう？**

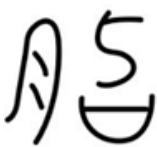
（漢字の成り立ちを説明）漢字の成り立ちを見
てみると、意味の違いが分かりやすいです。



「油」という文字は、さんずい
に由と書きます。

「由」は注ぎ口が細く深さのある
ボトルの形を表している。つまりは、瓶に
入った液体が注

がれる様を意味しています。



「脂」は、月（にくづき）に旨
いと書きます。

肉の切り身を口に運ぶ形を表し
ているそうです。確かに、肉の

旨味は脂にあります！

岩瀬牧場では、美味しさを優先させるため
にあえて脂が厚い豚を作っています。その脂
はクセが少なく、さらっとしているのが特徴。
冷めても固まりにくいです（焼いた肉を乗せ
ていたお皿に残っている脂の状態など）。

（一般的な使い分け）

これらの文字の表す意味からもわかるよう
に、「油」とは常温で液体の植物性オイルを、
「脂」とは常温で固体の動物性オイルを指し
ます。でも、この使い分けは一般的なもの…
ディープなオイルの世界では、もうちょっと
違った言葉で、細かな分類がされています。

脂肪酸という言葉、最近では良く耳にする
ようになりました。この脂肪酸、大きくは「飽
和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」に分かれます。

脂肪酸って？

三大栄養素の一つで
ある脂質を構成する成
分のことです。

飽和脂肪酸とは？

飽和脂肪酸は、バターや牛脂、ラードに代
表されるように常温で固体のオイルで、動物
性のものに多く含まれる。ココナッツオイル
は植物が原料だが、常温では白いクリーム状
の固体で飽和脂肪酸の仲間です。

不飽和脂肪酸とは？

一方、オリーブオイルやごま油などのよう
に常温で液体のオイルは「不飽和脂肪酸」と
いい、木の実や果実、その種から摂れる植物
性のものが大半です。

「不飽和脂肪酸」の中にはさらに「必須脂肪
酸」といって、人間が体内で作り出すことが
できない、食事でしか補えない栄養を含んだ
アブラがあります。魚のアブラは動物性です
が、冷たい水の中でも液体で、こちらの仲間
に属します。

「飽和」「不飽和」なんて言葉が出てくると、
化学の領域のようで急に難しく感じると思
いますが、飽和は安定性が高く、不飽和は不安
定な状態と理解すればOKです。

不飽和脂肪酸は不安定（物質の元素の同士
の結びつきに二重結合がある状態。一重でも結
合できるのに二重になっているという状態なので、
比較的結合が外れやすい）なので、あまりエネ
ルギーを与えなくても、すなわち、低い温度でも
液体になってしまいます。このような性質をもつ
ために常温で液体になります。

ラードの作り方レシピ付

岩瀬さんの豚の背脂を使
いやすいミンチ状に加工
しました。手作りラード
の材料としてどうぞ。出
来上がったラードは、ク
セが無いので料理やお菓
子作りどうぞ。



岩瀬牧場（茨城県・土浦市）ミートバル村山

171 岩瀬さんの豚 背脂

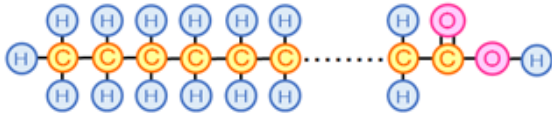
冷蔵 賞6日

500g **150円** (税込 **162円**)

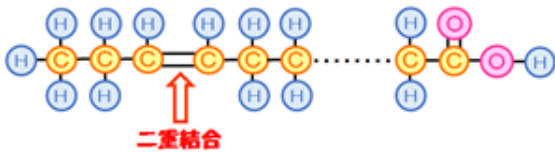
茨城県

飽和脂肪酸は安定性が高いので（＝二重結合がなくしっかりと結合からなる状態のこと）、不飽和と違い、しっかりと結合して安定しているのでもちよつとのエネルギー（熱など）では液体になりません。このような性質により、常温でも固体の状態です。

飽和脂肪酸・・・二重結合がない



不飽和脂肪酸・・・二重結合がある



●ラード＝カロリーが高い→太りやすいという間違った認識

ラードのカロリーは100gあたり約940kcal（正確には941）、植物油が100gあたり約920kcal（正確には921）⇒極端に高いというわけではありません。サラダ油など液状の食用油に比べると、凝固しやすく口溶けが悪いため、こってり＝太りやすいという印象を与えているのかもしれませんが。
※カロリーについては文科省食品成分DB（日本食品標準成分表対応）より

（商品部 横関）

自宅で簡単！ラードの作り方

所要時間
約30分



材料・器具

- ◆岩瀬さんの豚 背脂 500g
- ◆小さ目の鍋やフライパン
- ◆ザル
- ◆布巾や濾し布
- ◆好きな保存容器

★保存容器の大きさの目安
背脂500gで約500mlのラードが作れます。

★最後に残る固形物って？
ラードを絞った後の油カス（肉カス）には豚の旨みが凝縮しています。細かく刻んで、お好み焼きや焼そばに入れてご利用ください！

1. 背脂を2cm角位の大きさに切り分ける。 ※だいたいOKです。
2. 鍋（フライパン）に背脂の半分を重ねないように入れる。
3. 弱火で加熱し、焦げないように時々ヘラなど底からでかき混ぜる。
4. 油が溶け出してきて、鍋の底に少し溜まってきたら残りの背脂を加える。
5. ラードが十分に溶け出したら布巾などを敷いたザルなどで漉す。
6. 清潔な保存容器に移し、白くなるまで冷ましたら完成！

【ラード活用法（HMで簡単サターアングギー）】



サターアングギー ⇒ 砂糖天ぷら？！

「サター」＝砂糖、「アングギー」＝「アング（油）」＋「アギー（揚げる）」

◆材料（15個分）

- ホットケーキミックス・・・120g 薄力粉・・・120g 砂糖（黒糖）・・・80g
卵・・・1個 牛乳・・・大1 ラード・・・小1 塩・・・適量
揚げ油・・・適量 薄力粉（打ち粉用）・・・適量

◆作り方

1. ボウルに卵を入れて泡立て器で溶いてから、砂糖（黒糖）、牛乳、塩を入れて混ぜ合わせ、しっかりと混ぜたらラードを加え混ぜます。
2. ホットケーキミックスと薄力粉を合わせて1にふるい入れ、ヘラで切るように混ぜ合わせます。
3. バットと手に薄力粉で打ち粉をし、2を3～4cmくらいの大きさに丸め、160℃に温めた油できつね色になるまでじっくり揚げます。
4. 3の油を切って、お皿に盛り付け完成です。

2018/11/17 ラード作り講習会に参加された組合員さんの感想

・ラードの匂いがなかったのでびっくりしました。
・作ったラードを自宅で使うのが楽しみです。
・レモンとってもおいしかったです。

(つくばみらい市 Y.Hさん)

実際に加熱していく過程を見ながら作ったのでレシピを見るだけよりも分かりやすく、また家でもチャレンジできそうだなと思いました。

(取手市 M.Mさん)

(お子様の感想) ・ ・ あぶらがどうできるのかわかったし、つくりやすかった。
・ あぶらカスがおいしかった。

(組合員さんの感想) ・ 案外簡単につくれることがわかって使いやすくなった。
・ 味噌講習会のように近所でできたら良いなと思った。
・ においのないすてきな油、使う方法を考えていきたい。

(土浦市 K.Nさん)

今までのイメージと違って、使ってみようと思いました。

(利根町 K.Iさん)

・ たまに利用します。
・ 今日もとても勉強になりました。油と脂の違い、脂肪酸のことなど総合学習の場となりました。学校の授業を受けているみたいで楽しかった。ラードは苦手でしたが岩瀬さんの背油は全く臭くなく、きれいな油脂ができたので驚きでした。これからラードの利用が増えそうです。本当にありがとうございました。

(利根町 S.Mさん)



特別増資(鈴木さんの牛乳フロント工房に関する)の最終報告!!

目標 350 万円に対し、406 万 6 千円の増資が集まりました!!

1年間のご協力ありがとうございました!(^^)!

生産者が生協の想いをくんで「牛乳開発」に取り組んでくれている事に対し、生産者だけにまかせるのではなく、消費者である私たちも協力して、協同の「商品開発」をしていきたい事を目的に増資を募りました。

鈴木さんの方で機器の選定をしながら購入しただけでなく、生協から 270 万円程の金額を充填機、殺菌器、牛乳瓶などの購入に充てました。

残りの増資額は今後の牛乳瓶の購入代などにあてる予定です。また、鈴木牧場では組合員さんからの反応も想像以上という事もあり、殺菌器の増台とその機器を動かすために電源の拡充工事を行いました。また、専用のスタッフも雇用して増産体制もとれるようにしてくれました。

●牛乳定期利用者を 600 名にしていきたいと思います!!

現在(11/28日時点)牛乳の定期利用者は 417 名です。増産、継続的に牛乳製造できるように体制とってくれた鈴木牧場の心意気に応えていくためにも、600 名の定期利用登録を目指していきましょう。

未だ、利用したことが無い方も、鈴木牧場牛乳を知らない方へ是非お知らせしてください。**地域の個人生産者から頂けるこの牛乳の素晴らしさを地域で消費していけるような消費運動**を生協として力を入れて行っていきましょう!!

(専務理事 伊藤)

