

COOP-JOSO News Letter

2019年8月3回号 発行/常総生協広報G

2019年度活動テーマ「JOSO食材でかんたん・うちごはん」

夏の飲み物!! 飲む点滴甘酒

～夏の風物詩。 夏こそ甘酒を～

夏バテ解消に『飲む点滴』

甘酒でパワーチャージ

甘酒は「飲む点滴」「天然のサプリメント」と呼ばれるほど、人間にとって不可欠な栄養素をたっぷりと含んでいる飲み物です。栄養価の高い甘酒は、疲労回復や熱中症防止のための栄養ドリンクとして古くから広く親しまれてきました。

白鷹農産加工研究会で作った甘酒のセット。ミネラル豊富な黒米甘酒は白米甘酒に比べてフルーティな味わいが楽しめます。

白鷹農産加工研究会（山形県・白鷹町）

376 甘酒セット
(白米&黒米)

冷蔵30日 米

各250g **728円(税786円)** 通常税込799円

米（山形県）



夏こそ発酵食品をしっかり摂って、身体の滋養に。

「甘酒」は夏の季語。常総生協でもすっかり風物詩に。

江戸の夏に天秤棒をかついで売られた甘酒。クーラーもなかった時代の夏バテ予防飲料でした。

麴の力でお米を糖化した甘酒は、ブドウ糖だけでなくオリゴ糖、ビタミン、必須アミノ酸も含む、滋養たっぷりの栄養飲料。さすが先人の知恵（一般の甘酒の中には砂糖や果糖が加えられているものもあります）。

帰省・行楽等でお休みする場合は供給担当までご連絡下さい。前後の注文書のお届け・回収等に対応いたします。

2019年8月の予定

○生協基幹運営/地域活動・催し●	○提携・協同・連帯企画●
8月ゴンタの丘「常総っ子応援団」は夏休みのためお休みになります。 8/4(日)ゆるカフェ@つくば打ち合わせ 8/6～8/9(火～金)能勢農場サマーキャンプ 8/10～8/14(土～水)夏季休暇 8/15～8/17(木～土)変則供給 8/17(土)親子のための上演会 8/28(水)定例理事会	8/5(月)県民投票カフェ@常総生協 種子法廃止後の協議会

★夏野菜をたっぷり使って、手作りの「だしっ（昆布入）」で夏バテ予防



これから暑い日が続き、体力も消耗しがちです。地場の果菜類（樹になる野菜）は今は盛り。消耗しがちなビタミンやミネラルを、旬の野菜からたっぷり摂り入れましょう。樹になる野菜は身体を冷やす働きがあると言われていいます（根のものは身体を温めます）。夏に果菜類を自然と食べたくなるのは、こうした理由が関わっているようです。そんな時は**405014**納豆昆布を使った「だしっ」がおすすめ！お豆腐に、麺に、丼に。夏の野菜が、ほてった体を冷ましてくれます。

◆材料

きゅうり・・・1本、なす・・・1本、大葉・・・4枚、しょうが・・・1/2片
みょうが・・・1個、納豆昆布・・・適宜、塩・・・小1/2、しょうゆ・・・大1
酒・・・大1/2

◆作り方

- 1.野菜はみじん切りにする
 - 2.ボウルに1と**405014**納豆昆布と調味料を入れ、混ぜ合わせる。
 - 3.冷蔵庫で冷やし、ねばねば丼やお豆腐、あったかご飯にどうぞ。
- ※なすはアクが出るので水にちょっとさらして。



★夏場の品温もしっかりと！

4～6月に実施した「品温アンケート」の御協力ありがとうございました。2回のアンケートで合計145枚の提出をいただきました。

【アンケート結果】

- Q、冷蔵品は冷たい状態で届いていますか？
 - 問題ありません。145件／145件
- Q、冷凍品のドライアイスは適量ですか？
 - 大丈夫です。126件／145件
 - 多いので減らしてほしい。19件／145件

※ドライアイス削減の希望があった組合員さんには個別供給担当にて対応をおこなっております。

【常総生協の品温】

- **冷凍品 -18℃以下でお届け**
 - ドライアイス...供給時の冷凍品をまとめて運搬・保管する「Zボックス」へ細かい隙間にも入る「ペレットタイプ」と耐久性のある「角型ドライアイス」の2種で温度をキープしています。
 - 蓄冷剤...留守宅には角型ドライアイスと冷凍専用の蓄冷剤を入れています。冷凍蓄冷剤は取る作業(予冷室でねかして)～完全凍結までの所要時間を64時間かけています。
- **冷蔵品 10℃以下で設定**
 - 「冷蔵用の蓄冷剤」を使用しています。※蓄冷剤の潜熱を取る作業(予冷室でねかして)～完全凍結までの所要時間を42時間かけています。
- **農産品 10～20度で設定**
 - 個体差はあるものの、農産の適正温度は10～20℃の間でそれを超えると急激に劣化してしまう恐れがあります。その為農産の蓄冷剤はその温度に合わせて凍結を行っています。※蓄冷剤の潜熱を取る作業(予冷室でねかして)～完全凍結までの所要時間を33時間かけています。
- **常温品**
 - お菓子や缶詰、雑貨類オリコン(青い折り畳みの箱)の中に入れていきます。温度変化の少ない環境にしています。

生産者が丹精を込めて作った食べものを最高の状態でお届けできるよう、職員一同努めてまいります。

●若鶏生姜焼き用、美味しかったです！



秋川牧園の「フライパンで簡単 若鶏生姜焼き用」ですが、しょうがの風味がばっちり感じられて、とても美味しかったです。鶏肉とは思えないジューシーさにも嬉しい驚きでした。また買いたいです！

(つくばみらい市：Oさん)

ご意見ありがとうございます。次回は8月4回に冷凍食品のページに企画予定です。

(商品部 稲垣)

●柏田中の完熟トマト、ありがとうございます！



柏田中の完熟トマト毎回注文し、毎週楽しみにし美味しくいただきました。体も喜んでくれるようでした。家族も大好きで何もかけなくて良い！とのこと。来年も楽しみにしています。ごちそうさまでした！

(常総市：Yさん)

ご意見ありがとうございます。今年は6月から低温が続く、一部お届けできない週がありご迷惑をお掛けしました。現在は、苗木の片付けやハウスの整備をおこなっています。

順調に行けば、来年3月初旬よりお届けができるかと思っておりますので、楽しみに待っていてください！ご利用ありがとうございました。

(柏田中の完熟トマト生産者 鈴木さん)

●信州生まれのトマトジュース(無塩)が欲しいです！

信州生まれのトマトジュース(無塩)ですが、娘からいつも要望されて買っておりますが、今年は企画ないのでしょうか？首を長〜くして待ってます。

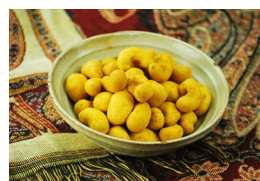
(取手市：Nさん)



去年は天候不順により原料のトマトが思うように収穫できず、原料不足で企画できない状態でございました。申し訳ございません。お盆過ぎに原料確保をおこない、製品の準備が出来次第9月より順次カタログ掲載してまいります。今しばらくお待ちください。

(商品部 管)

●カシューナッツ、やみつきです！



プレスオールターナティブのカシューナッツカレー味。おいしくて家族4人で一瞬で食べてしまいます。楽しみに待っています！

(守谷市：Yさん)

ご意見ありがとうございます！「カレーの壺」の生産者としておなじみのスリランカのマリオさんが、16種類のスパイスとハーブをブレンドした秘伝のスパイスで作っています。注文番号715番で毎週ご注文できますので、ぜひご利用ください。

(商品部 管)

●鷹の爪の取り扱いを希望します。

国産の鷹の爪を探しているのですがみつかりません。扱っていないのでしょうか。



ご意見ありがとうございます。

8月1回特別注文405013番で企画しております。ぜひご利用ください。

(商品部 管)

平和の集い 歴史を学ぼうー未来のために講座

★夏休み特別企画★

～親子のための上映会～

「煙突屋ペロー」・「猫は生きている」

♪♪♪豪華2本だて♪♪♪

夏休みだからこそ、親子で、映画鑑賞はいかがですか？

子ども向けの映画ですが、なかなか見ることができない作品です。

お孫さんと、お友達と、大人だけ、などなど、どなたでも参加OKです。

日時：2019年8月17日（土曜日） 10時～12時

場所：常総生協本部 会議室 守谷市本町281 TEL:0297-48-4911

参加費：高校生以下無料 大人200円～～おやつもあるよ～～

★上映会終了後、持参したお弁当を食べる事もできます★

影絵アニメーション『煙突屋ペロー』（23分）

語り：常田富士雄

昭和5（1930）年に京都同志社大学の学生仲間で作った
童映社によって製作された戦前の作品。

制作時の言論規制の中、当時の検閲で4分の1がカットされていました。

1987年に制作者と現代のアニメスタッフが協力し合って復元させました。

あらすじ：トム・タム国の煙突屋ペローは鳩を助けたお礼に「兵隊のでる卵」をもらいました。ペローは王子様の乗る汽車を壊してしまい、死刑を宣告されますが、ちょうど戦争が始まり、ペローは「兵隊のでる卵」を使って手榴弾を立てます。許されて田舎へ帰ることになったペローが見たものは、痛ましい戦いの傷跡でした。

東京大空襲の炎が親子と猫たちに襲いかかるー幻の傑作反戦映画



人形劇映画『猫は生きている』（75分）

走れ！逃げろ！生きるんだ！手をつなぎあってしっぽにつかまって

東京の下町に住む昌男くんの家の縁の下に住みついた野良猫。すばしっこい賢いので“稲妻”と呼ぶようになりました。でも、戦時中なので、お母さんからは「人間の食べ物もないのだから」と言われ、飼いたくても飼えません。それでも昌男くんと妹は、ほんの少しでもエサになるものがあれば“稲妻”に与えていました。

ところが、1945年3月10日の東京大空襲で下町一帯は焼け野原と化したのです。

昌男くん一家は、“稲妻”親子は、生き延びられるのでしょうか。

田島征三の絵による絵本の原作を、人形劇団京芸の協力と俳優座、テアトルエコーの声の出演で映画化。

原作早乙女勝元、脚本は高木一臣と山内久、監督島田開、音楽いずみたく。完成は1975年6月。

キリトリ

8/17(土)親子上映会に参加します

名前：_____ 組合員番号：_____ コース名_____

参加人数：大人_____名、子ども_____名 連絡先_____

※当日の参加も大丈夫ですが、人数把握・事前準備のため、提出いただけると助かります。