

よっ葉だより

2020年
1月13日号
No.587

地産地消～いのちと健康



くらしを守る～

よっ葉生活協同組合

2020年もたくさんの笑顔に 出会えますように!!

2019年は皆様にとってどのような年だったでしょうか。

昨年の国連COP25において、2018年に世界で最も異常気象による深刻な被災を受けたのは日本だと発表されました。地球温暖化の影響とみられる災害が各国で続き、一刻も早い対策をと世界中の人が真剣に考え始めています。

よっ葉生協がすすめる地産地消や国産原料使用、石けん生活、そして、注文から一週間後の宅配システムは、CO₂や食品ロスを減らすことにつながります。2020年の課題の1つに、大きな問題となっているプラスチックごみ削減があります。組合員さんからも「早急に対策を考えて!」とのご意見をいただいています。現状を把握し、削減への取り組みをすすめていきます。

2019年は、「よっ葉の魅力を発信しよう」と企画した様々なイベントで、たくさんの笑顔に出会うことが出来ました。ご参加いただきました皆さん、本当にありがとうございます。そして、2020年も、地産地消を支える仲間の笑顔がもっとたくさん集まるような活動をつくり出します。初めての方も大歓迎、多くの方のご参加をお待ちしています。今年も一年、どうかよろしくお願いいたします。

理事長 倉持まゆみ

＼今年も元気な笑顔でお届けします!!／

2020



旧年中はお世話になりました 今年もよろしくお願いいたします

しまかさんの鮮魚セットの料理講習会 ～暮楽々委員会～

11月21日に、よつ葉生協本部の調理室で、「しまかさんの鮮魚セットの料理講習会」を開催しました。14名の委員さんが参加し、講師の島香さんから「切れる包丁と切れない包丁」の違いを聞いた後、魚の三枚おろしの実演を見学しました。「魚の骨を取って食べるのも食育」や「鮭は季節が進むと身が白くなる。切ってみないと分からない。赤みの色はオキアミの色」等、興味深いお話を伺いました。

当日の魚は3種類で、頭と内臓を落としたサバとイナダ、半身の秋鮭でした。
4グループに分かれて各人が出刃包丁片手に、三枚におろしたり、切り身にして、「サバの塩焼き、秋鮭のムニエル、イナダの煮魚（よつ葉のだしつゆで味付け）」、あら汁が出来上がりました。



鮮魚セットは、岩手県宮古市魚市場に水揚げされる旬の魚を島香さんが競り落とし、水揚げ当日にうろこ、頭、内臓を取る下処理をします。冷凍しない生のまま、脱気包装をして冷蔵で届きますので、賞味期限はお届け日を含めて2日間です。2～4種類の魚が届きます。

内容はその時々で変わるので、お楽しみです。
11月のお魚は、サゴシ、サバ、真タラ、イナダ、宗八カレイ、アナゴでした。

（暮楽々委員会担当理事 西村）



●●魚料理のコツ●●

焼き魚は・・・「強火の遠火」が美味しく焼く基本。また、フライパンで焼く場合は、よく熱して、油を少し多めにし、皮をパリッと焼くのがポイント。

煮魚は・・・盛りつけた時、表になる面を上にして入れ、火加減は、魚を入れてから煮立つまで強火、その後は沸騰が続く程度に火を弱めて煮あげる。火が弱すぎると水っぽくなる。

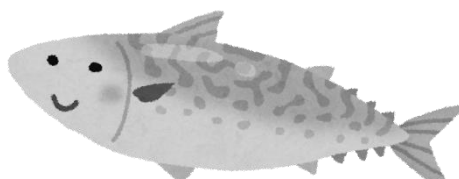
参考レシピ

煮魚の基本・・・水5：酒1：醤油1：みりん1
（よつ葉のだしつゆでは 煮魚＝だしつゆ1：水2でできます）
照り焼きのタレ・・・醤油3：みりん3：酒3
：だし3：砂糖1

●●盛り付けのコツ●●

1尾漬け・・・頭は左側、腹は手前に置く。

おろし切り・・・3枚におろした切り身の背側を上、腹側を下に置く。皮目も美しいサバなどは、皮を表、それ以外は身を表にする。



●●付け合わせのコツ●●

付け合わせは、どの場合でも右下に置くのが基本です。魚の上にこぼしたりしないためです。

焼き魚の場合
脂肪の多い魚・・・酢の物（はじかみ、菊花かぶなど）、生もの（大根おろしなど）
淡泊な味の魚・・・甘味（さつま芋、甘栗など）、火の通ったもの（しめじの土佐煮など）
煮魚の場合
たまねぎや焼き豆腐、ごぼうと一緒に煮る。

参加された方からの感想

魚料理は難しいし、大変な印象であり利用していませんでした。今回講習に出て、三枚開きから、焼き加減、ムニエルなど易しい調理を教わったので、「買ってみようかな」から「今後は絶対に買うでしょ!!」に変わりました。届いた鮮魚セットで作った料理が主人から大好評で、ふわふわな食感と脂がのっていて「最高においしい」と言っていました。量もあるので、子ども達も満足しました。
鮮魚セットが届く日は、魚祭りの食卓になりますね。（暮楽々委員会 都竹さん）

普段魚をあまり食べない子どもが、見るからに美味しそうな焼きたての魚を見て、進んで食べました。（真岡委員会 垣沼さん）

今回は塩を使って魚そのものの美味しさを家族全員で味わい、宗八カレイの塩炊き（塩を入れて湯炊きした物）が一番になりました。魚の骨を上手に取りながら味わっていた子供たちの顔が、とても印象に残っています。（真岡委員会 伊澤さん）





参加してみませんか

よつ葉カフェ in 宇都宮

よつ葉カフェでは、私たちに欠かせない食べ物で気をつけるポイントや、食の世界で起きている旬な情報を知ることができます。そして、知らないうちに今、確実に私たちの生活に影響を及ぼしている「香害(こうがい)」を知ることのできるDVD「化学物質過敏症 私たちは逃げるしかないのですか」を視聴します。お昼はネオニコ使用の野菜・有機野菜を使用した食材で作ったランチを用意します。お気軽にご参加ください。

日時：2月7日(金) 10:15~13:00 (受付 10:00~)

会場：総合コミュニティセンター
(栃木県宇都宮市明保野 7-1)

参加費：無 料

定 員：25人 託 児：あり(無料)

締切日：2020年1月24日(金)

主催・問合せ：よつ葉生協 組合員活動室 須田
TEL 0120-07-1613



小 山

「香りの害」について考えよう

増えている「香りの害」＝「香害」は、いつ発症するかわからない「化学物質過敏症」の一つです。私たちの周りには様々な「ニオイ」「香」があふれています。その中に含まれる化学物質の影響に苦しんでいる人は少なくありません。30分程のDVDを観て一緒に考えてみませんか？(よつ葉のおすすめスイーツの試食&ティータイムあり。)

日時：2月5日(水) 10:15~11:30 (受付 10:00~10:10)

会場：よつ葉生協(小山市栗宮 1223)

参加費：無料

定 員：20人 託 児：なし

締切日：1月24日(金)

主 催：小山委員会

※申込期間が短いため電話での受付もしております。

問合せ：よつ葉生協 組合員活動室 須田
TEL 0120-07-1613



太 田

ちらし寿し作り

3月3日のひな祭りに向けて、ちらし寿しを作ってみませんか？その他、体を温める薬膳スープも作ります。

日時：2月17日(月) 10:00~13:00 (受付 9:45~)

会場：太田市強戸行政センター(群馬県太田市菅塩町 345)

参加費：組合員 大人 500円 一 般 大人 800円

定 員：15人 託 児：あり(無料)

締切日：1月31日(金)

主 催：太田委員会

問合せ：よつ葉生協 組合員活動室 須田
TEL 0120-07-1613



※応募者多数の場合は抽選となります。

文化イベント情報

■各イベントのお問い合わせは、直接主催者または連絡先にお願いいたします。

小 山

●イベント スローテンポ書店の懇話会

●日時 毎週水曜日 17:00~19:00

●会場 スローテンポ書店(小山市中央町 3-7-1 小山駅西口
ロブレ地下1階 駐輪場入口脇)

●参加費 無料

●内 容 スローテンポ書店は、普通の本屋では見かけないマイナー出版社専門の小さな本屋です。何か新しい見方・考え方を教えてくれる本、時代を見直す本、高齢者・障がい者・心を病む人たちが元気になる本を集めています。懇話会では、初めに各参加者に何でも話題を提供してもらい、そこから全員が共有できるテーマを一つに絞り話し合っています。ぜひ一度お越し下さいませよう。

●問合せ TEL 0285-32-7211

メール usagimokamemo@gmail.com

●HP http://slowtempo.jp/slowtempobs.htm

宇都宮

●イベント 有機農業ネットワークとちぎ総会

映画「SEED 生命の糧」

●日時 2月2日(日) 10:00~

マルシェも同時開催! 9:30~

帰農志塾、日本の稲作を守る会、農文協、わたね
よつ葉生協も参加します♪

有機農業ネットワークとちぎ総会 15:00~

●場 所 ララカフェ(オーガニック自然食品店)
(栃木県宇都宮市下荒針町 3473-23)

●参加費 一般 500円 高校生以下無料

有機農業ネットワークとちぎ会員無料

●主 催 有機農業ネットワークとちぎ

●問合せ 事務局 関塚学 TEL 0283-87-0536

※事前申し込み不要

メール sekidukamanabu@yahoo.ne.jp

(なるべくメールでお問い合わせください)

海老原さん、若林さんの「ブルームきゅうり」が お届けできなくなりました

—収穫が始まったばかりの 5500 本のきゅうりが全滅に！—

昨年 12 月 28 日、海老原さんより「きゅうりが枯れてきて、年明けからの納品ができないんだ」と電話が入りました。すぐにハウスを見に行くと、1 週間前まで元気だったきゅうりが日々しおれ、枯れていくようになっていました。若林さんのハウスでも全く同時期から同じ症状がでました。組合員さんへ 1 月から 3 月までお届けするため、大きなハウスに海老原さんが 2500 本、若林さんが 3000 本植えていました。まさに収穫が始まったばかりだったので、このきゅうりの収入は 0 になってしまいました。

原因は、これまで使用してきた冬作「ブルームきゅうり」の台木となる黒かぼちゃ(冬用)の種が生産中止となり、種苗会社の指示にもとづいて、初めて白かぼちゃ(夏用)を台木として使用したことです。白かぼちゃで作った台木が冬の気温に耐えられなくなり、栄養を吸えなくなってしまうのです。よつ葉生協と生産者でこだわり続けて作ってきた「ブルームきゅうり」が、台木のために全滅してしまいました。

当初は、何かの病気では？と考えていたのですが、原因は台木の選定でした。きゅうりの栽培は 40 年以上という知識と経験がある二人でも、どうにも対処できませんでした。

海老原さんと若林さんは、「組合員さんに申し訳ない。植えてあるこのきゅうりは全部抜き、4 月からお届けできるように急いで苗の準備をします。」と言われていました。

(商品部 加藤)



「写真は生産者の海老原さん」



「しおれてきたきゅうり」

よつ葉太陽光発電報告

○2019 年 10 月 30 日から 11 月 27 日 (29 日間) の太陽光発電量は、10,937 k W h でした。CO2 削減量は 3,440kg (18L の灯油缶を 145 本燃焼した量) です。

共通申込書

希望する行事名に ☒ してください

☐ よつ葉カフェ in 宇都宮 ☐ 「香の害」について考えよう
☐ ちらし寿し作り

会員コード	氏 名
住 所	
連絡のつきやすい電話番号☎	
参加人数 (大人) 組合員	人 ※同居の家族は組合員に含みます
(大人) 組合員以外	人
(小・中学生)	人 歳 歳 歳
(未就学児)	人 歳 歳 歳
参加者のアレルギー	無・有 ()

託児：6 カ月以上のお子様から	人 歳 歳 歳 歳
お子さんのアレルギー	無・有 ()

備考欄

ご意見・ご感想をお寄せください。お名前と組合員番号をご記入の上、共同購入注文書またはお手紙でお願いします。掲載の方には粗品をプレゼントいたします。※掲載するにあたって事前ご連絡をすることはありませんので、ご了承ください。

東日本大震災・東電原発事故での支援金 募金報告 (12 月 3 週分) 12 月 4 週分)
ご協力ありがとうございます。 (12 月 4 週分)
組合員さんの温かいお気持ちが今週も寄せられています (単位：円)

放射能から子どもを守る募金 (900 番)	18, 000
震災孤児を支援する募金 (910 番)	41, 700
「有機農業と国産種子」募金 (920 番)	17, 800
合 計	77, 500

共同購入注文書裏の「10 品以上の記入欄」に該当番号と数量をご記入ください。WEB 注文の場合は、左側「企画商品」内の「復興支援募金」をクリック。一口 100 円の募金になります。

●編集・発行よつ葉生活協同組合 小山市栗宮 1223

☎0120-07-1613 TEL 0285-45-9100 FAX 0285-45-9101

HP <http://yotsubacoop.jp/>

よつ葉だよりメールアドレス yotsubadayori@yahoo.co.jp