

よっ葉だより

2020年
6月22日号
No.609

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

コロナ長期化…熱中症対策 配達員も熱中症対策をしながら頑張っています！

長期化が懸念されている新型コロナウイルス感染症。「新しい生活様式」として、①身体的距離の確保 ②3密を避ける ③十分な手洗いとマスクの着用など、引き続き行っています。

配達員は熱中症予防対策のため、マスクを外させていただきます。

5月中にも、すでに真夏日のような日がありました。夏場の配達作業は重労働のため、通常の時にも暑さ対策に気を付けています。今年は特に、コロナ対策でマスクを着用しているため、熱中症になる危険性が一段と高まっています。

そのため、組合員さんのご自宅へ伺う際や、配達業務中(トラックの運転や積み込み作業など)につきまして、以下の点で皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

○トラックの運転中や、荷台での作業中には、マスクを外す場合があります。

乗り降りが頻繁で直射日光の当たる運転席や荷台などは、温度が高くなります。配達員の体調管理のためにも、一人の時にはマスクを外す場合があります。組合員さん宅へお届けする際は、必ず着用します。

○少しでも涼をとるために、ズボンの裾をまくり上げることがあります。

身だしなみとしてどうかとご指摘もありますが、熱中症予防としてご理解をお願いいたします。

○汗をかくことは、体温調整の役割もあります。替えのタオルやシャツを複数枚用意して、十分気を付けてはいますが、水分補給の直後など、汗を多めにがいてしまう場合がありますので、ご了承ください。

置き配で、組合員の皆様と直接ご挨拶できないことも多くなっています。大変失礼なことと思いますが、組合員の皆様と配達員の健康を守るために、どうかよろしくをお願いいたします。

これから暑くなる時期を迎えます。外出自粛で汗をかく機会が減っているため、今年はいつも以上に家の中での熱中症に注意が必要です。特にご高齢の方や子ども、障がいを持った方など十分に注意しましょう。

理事長 倉持

暑い時期の置き配におすすめ！



通い箱保冷カバー
(安心資材)を
ご希望の方に
販売しています。

*カバーは随時購入可能です。
配達担当者にお申し出ください。

Aタイプ価格

1枚 600円 (税込 660円)

(2枚以上ご注文の場合 1枚 500円 (税込 550円))

<組合員組織部 TEL 0120-07-1613>



『少しでも涼を取るため、ズボンの裾をまくり上げます』
足利地区担当 山本さん



『トラックの運転中は
マスクを外します』
小山地区担当 間中さん

「よつ葉の食材って、おいしいー」副菜多めの料理教室 2019年6月14日(月)

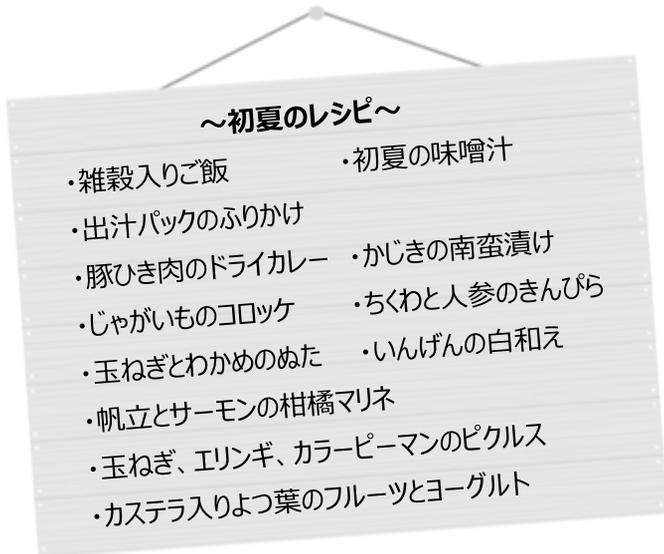
くから掲載の【1週間レシピ】でお馴染みの黒澤さんを講師に招いて、『こまごわやさしい』にこだわった主菜プラス副菜多めのメニューを考えていただきました。(足利委員会)

今回、作ったお料理には、こだわりのよつ葉のお肉、魚介類、海藻、きのこ、たっぷりのお野菜とフルーツまで、多種多様な食材を使いました。

特に好評だったじゃがいものコロッケは豚ひき肉のドライカレーを具材に入れて作りました。かじきの南蛮漬け、帆立とサーモンの柑橘マリネもとても好評でした。

ご参加いただいた方からは、

「こんなにたくさんのお料理を食べられるなんて思ってもいなかったの、大満足でした。」 「とてもおいしかったです」 「どの料理も簡単で、時短の料理で、今後活用できそうです」 「楽しく和気あいあいと、アットホームで和やかで良かったです」と、皆さんにとっても喜んでいただけた企画となりました。



初夏のレシピ 旬の新玉ねぎ、新にんじん、新じゃが芋を使って！

○ 雑穀入りご飯

白米・玄米・雑穀米

○ 初夏の味噌汁 (4~5人分)

<材料>

- 新玉ねぎ 1/2ケ
- 新にんじん 1/3ケ
- 新じゃが芋 2ケ
- スナップエンドウ 8~10ケ
- あさり 1P
- よつ葉のだしパック 1ケ
- 水 5~6カップ
- 味噌 大さじ2~3

<作り方>

- ① 玉ねぎはくし形に切る。にんじん、じゃが芋は一口大に切る。
- ② 鍋に水、だしパック、①を入れて煮る。材料が柔らかくなったら、あさりを入れ、調味し、スナップエンドウを入れる。

○ かじきの南蛮漬け (4人分)

<材料>

- かじき 2切
- ねぎ 1本
- しょうが 1カケ

- A
- 富士ピクル酢 120cc
 - だしつゆ 大さじ1
 - 粗糖 少々

<作り方>

- ① かじきを一口大に切り分ける。
- ② ねぎは斜め薄切りに、しょうがは千切りにする。
- ③ ①に片栗粉をまぶし、多めのごま油で揚げ焼きにして A につける。

○ 玉ねぎ、エリンギ、カラーピーマンのピクルス (4~5人分)

<材料>

- 玉ねぎ 1/2~1ケ
- 赤ピーマン 1ケ
- 黄ピーマン 1ケ
- 緑ピーマン 1ケ
- エリンギ 1P
- 富士ピクル酢 150cc

A

<作り方>

- ① エリンギを食べやすい大きさに切り、さっと火を通す。
- ② A を食べやすい大きさに切り、①をまぜて、ピクル酢につける。

○ 帆立とサーモンの柑橘マリネ

<材料>

- 帆立 6ケ
- サーモン 6切
- 柑橘 1ケ (半分絞汁)
- レモン 1ケ (半分絞汁)
- A
- なたね油 大さじ1
- 塩 少々
- 食彩酢 小さじ2
- こしょう 少々
- B
- ベビーリーフ 1P
- サニーレタス 少々

<作り方>

- ① サーモンは一口大に切る。帆立はだしつゆ (小さじ1) をまぶして下味をつける。なたね油で、さっと表面だけを焼き、厚さを半分に切る。
- ② 柑橘は半分にし実と汁に分ける。レモンも半分にし、4~5枚の薄切りにし半分は汁を絞る。
- ③ A を合わせてドレッシングを作り、②をまぜ、①と B をさっと混ぜ合わせる。

○ 豚ひき肉のドライカレー風 (お弁当にもどうぞ)

<材料>

- にんじん 1/2本
- 玉ねぎ 1/2ケ
- じゃが芋 1ケ
- 豚ひき肉 200~300g
- 酒 大さじ1
- カレー粉 大さじ1
- A
- オイスターソース 大さじ2
- 塩 少々
- こしょう 少々

<作り方>

- ① にんじん、玉ねぎはみじん切りに、じゃが芋は5mm角に切る。
- ② 鍋でなたね油少々でひき肉を炒め、①を加えてしんなりするまで炒める。
- ③ A を加え、汁っぽさがなくなるまで炒め煮する。



新商品

7月2週 **658** 北海道産活〆秋鮭ルイベ(生食用)



調理例

子どもたちに人気のサーモンも一般にはほとんど養殖ばかりですが、これは待っていた商品！北海道産秋鮭を沖で活〆した新鮮なお刺身です。(川に上がってきた鮭だと味が落ちるようです)半解凍状態でカットし、いくらと合わせて親子丼やカルパッチョなどにもおすすめです。時短料理のアイテムが増えますね。冷凍しているので寄生虫の心配もありません。解凍方法は、冷凍庫から冷蔵庫に移して約5時間置いてください。または袋のまま約15分流水解凍でも大丈夫です。

新商品

7月3週 **1** 静岡県産うなぎ蒲焼 80g×2 冷凍

原材料：二ホンウナギ、しょうゆ、みりん、砂糖 添付タレ、さんしょう

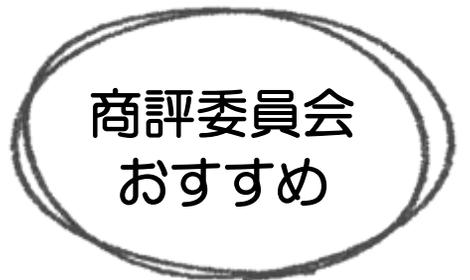
2 静岡県産うなぎ丼の具(40g+タレ 20g)×2 冷凍

原材料：二ホンウナギ、タレ(しょうゆ、みりん、砂糖)



1 静岡県産
うなぎ蒲焼
80g×2 冷凍

コロナの自粛が続く中、楽しみはやっぱり美味しいものが食べたい！土用の丑の日は、ちょっと贅沢に産地からお取り寄せ気分でよつ葉のうなぎはいかがですか？ふっくらと蒸しあげ、本みりん、丸大豆醤油、砂糖のみを配合した自家製タレで焼き上げています。お箸で簡単に切れるほど柔らかで、上品な甘さが美味しかったです。試食時大好評。non-GMO表示のないものを探すのがなかなか大変な中、見つけていただいた商品です。私は、今年の実家と夫の両親へ更に元気になってもらえるよう届けようと思います。うなぎ丼の具の方は一口大にカットされていてお子様にも食べやすいです。7月3週のくらは表紙は鰻特集で他に愛知、鹿児島産のうなぎも扱います。家族で食べ比べるのも良さそうです。家族みんなで笑顔になって免疫アップしましょう!! (商評委員会 鶴蒔)



7月2週 **15** かき氷シロップ いちご 180ml

16 かき氷シロップ ぶどう 180ml



原材料：砂糖(さとうきび(鹿児島県産))、いちご(国産)



原材料：ぶどう果汁(ぶどう(国産))、砂糖



なるべく身体に悪いモノを食べさせないように気を付けているのに、赤、青、黄色のかき氷を見るたびに食べたがる子どもたちにうんざりでしたが、果汁と砂糖のみで作られたよつ葉の安全なシロップを手に入れて、夏のお楽しみにお家でかき氷作戦始動です!!

しっかり甘くて大満足♪いちごシロップは牛乳に少し入れて、イチゴミルクにもおすすめです。

(小山地区 堀)

7月5週 **500** かき氷シロップ いちご 150ml

501 かき氷シロップ ぶどう 150ml



原材料：砂糖、濃縮いちご果汁、有機レモン果汁



原材料：砂糖、有機濃縮ぶどう果汁



第12回 定例理事会報告 6月3日(水)

組合員数(5月20日現在)	加入	脱会	純増	組合員数
	261人	115人	146人	26,109人

<報告・討議事項>

- (1) 県内大学生に対する「食の支援」への協力について
新型コロナウイルス感染症により、アルバイト収入が無い、親も減収となった、大学を辞めざるを得ないなど事態が深刻化していることから、「協同組合ネットいばらき」では、困窮する大学生に白米や食料品などの緊急「食の支援」を5月～8月の間に3回実施します。よつ葉も対象品のお届けに協力しています。
- (2) 新型コロナウイルス感染症対策医療従事者応援寄付金について
栃木県は、医療従事者への応援金を県民や企業・団体に広く呼び掛けています。県生活協同組合連合会からも取り組みへの協力依頼があり、よつ葉としても10万円の寄付を実施しました。
- (3) 消費者サポートいばらき推進状況について
適格消費者団体設立を目指す消費者サポートいばらきでは、7月中旬までに総会を開催します。運営会議や3部門(被害情報、差止請求、情報公表)の実行委員会の予定を取り決め活動していきます。年末を目標に適格消費者団体申請をすすめていきます。
- (4) 健康チャレンジ実行委員会の開催について
健康に安心して暮らせるために環境を整え、自らの健康や食生活改善を通して健康な体作りをすすめる、健康チャレンジが10月より実施されます。地域と関わる生活協同組合として、地域づくり=人づくりのビジョンより、3県の取り組みに参加していきます。
- (5) 2020年度の活動に関して
新型コロナウイルスの感染防止の観点から、組合員活動については9月まで自粛としております。下期の理事会において、発症者情報などを確認しながら再開協議をすすめていきます。生協ふれあいまつりについては、多くの来場者があること、寒くなつての第2波の心配もあり、今期は開催を見送ることとしました。

よつ葉太陽光発電報告

○2020年4月28日から5月27日(30日間)の太陽光発電量は、17,845kWhでした。CO2削減量は5,612kg(18Lの灯油缶を236本燃焼した量)です。

4月27日号のよつ葉だより「新型コロナ対策について」

- Q 「新型コロナ対策について」の文章にある職員の「自宅待機」「就業禁止」の場合の休業補償がどうなっているか気にかかります。休業補償の内容をよつ葉だよりにて、組合員にお知らせください。
- A 生協は、ライフライン事業者(生活用品配送業種)として業務休止を求められる業種ではありません。そのため、雇用調整助成金などの国からの支援はありません。
- 新型コロナウイルス感染症の感染防止対策として、予防措置に取り組んでいます。
- しかし、雇用者で発熱や強いだるさ、息苦しさがある症状が出た方については、自宅待機を基本として、特定窓口との連絡指示で対応することとしています。自宅待機期間については、通常の体調不良時と同様に有給申請による対応となります。
- 新型コロナウイルス感染症に罹患の場合は、発症者及び濃厚接触者について、就業禁止処置となります。その際の休業期間については、有給休暇及び別途有給制度を活用して休業補償として対応していきます。

ヘチマ通信①

～出来ることから脱プラへ！～ ヘチマタワシを作りたい！

環境委員会ではこれまで、台所でなるべく洗剤に頼らないアクリルタワシを推奨してきました。ところがこのアクリルタワシ、使い続けると削れて小さくなり繊維くず=繊維状のプラスチックとなって下水へ、最後は海に流れ出ることが分かってきました……。そこで環境委員会では、使い切っても自然に帰るもの、プラスチックフリーなものとしてヘチマに注目しました！5月下旬に生協本部の花壇と、環境委員の自宅でそれぞれ種を蒔きました。今後、成長から収穫、そして収穫後の活用方法をこちらで報告していきたいと思っております。みなさんもぜひ脱プラの身近な一歩としてヘチマのグリーンカーテンを作ってみませんか？

(環境委員会)



【お詫び】

よつ葉だより6月8日号NO.607号の2ページ冒頭で、「よつ葉だよりNo.602、604に続き」とありましたが、正しくは「よつ葉だよりNo.603、605に続き」です。訂正しお詫びいたします。

東日本大震災・東電原発事故での支援金 募金報告(6月2週分)

ご協力ありがとうございます。
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)	7,400
震災孤児を支援する募金(910番)	20,100
「有機農業と国産種子」募金(920番)	9,300
合計	36,800

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

