

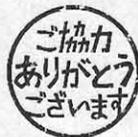
# よっ葉だより

2020年  
11月16日号  
No.629

◆新型コロナウイルス感染症対策たすけあい募金◆



栃木県 860  
群馬県 861  
茨城県 862



## 第32回 ふれあいまつり いんくらら

### つながりは より強く より太く

10月から2ヶ月間にわたって開催しました今年のふれあいまつり、楽しんでいただけましたか？  
会って話すことはできなくても、生産者や業者のみなさんと直接つながっている、という温かな気持ちを持たせてくれました。生産者、メーカーのみなさんのご協力があったからこそできた企画でした。

組合員から寄せられた「伝言板」は80通を超えました。お預かりしたメッセージは、感謝の気持ちを込めてそれぞれの生産者・業者へお届けします。  
組合員からの声を紹介します。

いつも安心な食材を提供して下さり感謝して居ります。安心感が倍増して大変美味しく、心も身体も癒やされています。



いつも安心・安全を届けて下さりありがとうございます。そのおいしさの中には生産者さま、業者さまの心と努力があるからこそだと思っています。

年中行事になっていた、ふれあいまつりがなくなるとてもガッカリしております。毎年買っていた、おいしい安売りみかんも取り上げてください。



いつも食品を買う時添加物が気になりますが、生協さんで注文すると安心感があります。

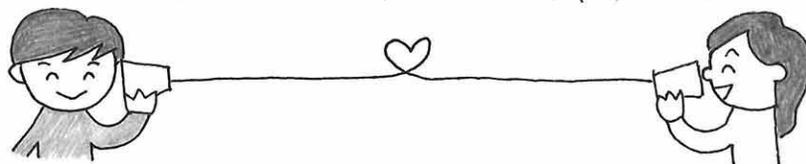
もう何年、いや何十年と生協に入って子供も大きく孫も4人となるようになりました。二人となりましたが、これからもよろしく。

こちらこそよろしくお願ひします!

私は他の生協も利用していますが、よっ葉生協の品物は身近に思え、安心できるものと自覚しています。そして、基本の(安心・安全)姿勢を貫いてほしいです。大きく拡大するにつれ、市販と比べると変わらないスーパー型になるのは寂しく思います。

農産品では苦勞が大変だと思ひますが、微かながら応援し、購入したいと思ひます。

いつも安全安心の商品をありがとうございます。毎日の食卓が幸せいっぱいです！  
買い物に行く時間がないけれど、このカタログから



選ばせていただき、家に届けていただけて本当に助かっています。これからもどうぞ宜しくお願い致します。

今年は、ふれあいまつりが違った形で残念です。でも、その日に参加できなくても、私も参加できて、この形もよかったのでは、と思います。今も大変な状況だと思いますが、生産者さん、業者さんのみなさんのがんばってる姿を見て、たくさんの元気や勇気もらっています。寒くなってきましたが、お身体に気をつけて、笑顔とユーモアで過ごせますよう、お祈りしています。

今、菌ちゃんふぁーむ吉田俊道さんの『生ごみ先生が教える「元気野菜づくり」超入門』を読んでいるところです。生ごみを土に返すと、生きた菌の活動そして、野菜の皮や生長点、芯の部分など「いのち」は丸ごといただく、なんてもったいない事をしていたなと思いました。よっ葉生協のお野菜は、いつも元気、安心安全と栄養価もきっと違うはず、生産者の皆様ありがとうございます。

栃木の野菜も増えたら嬉しいです。



#### ★ふれあいまつり プレゼント企画について★

- \* 10月11月各月で、4週間連続で購入した組合員が対象です。
- \* 当選者の発表は、プレゼント商品のお届けをもって代えさせていただきます。
- \* よっ葉生協ホームページでは当選者の「組合員番号」を掲載します。





オールよつ葉  
クッキング  
2019年12月2日(月)  
小山委員会

「一週間分の献立を立てて食材を注文するのは大変だから、冷蔵庫に今日ある材料で献立が立てられるようになったら、よつ葉での購入が増えるのでは？」と考えて企画されたオールよつ葉クッキング。

事前にメニューを決めず、野菜を中心に肉、魚、イチゴを注文し、当日はグループで作るものを相談しながら分け合い、使い切りました。

よつ葉生協調理室をお借りし、参加者4名と委員会メンバー5名の9名が3グループに分かれ、よつ葉の食材を使って調理を楽しみました。

グループごとに使いたい食材を選び、どんどん調理していき、野菜がメインのお料理が、10品以上できあがりしました。それらのお料理は、どれも美味しく、自分でも作ってみようと思いました。

今回作ったメニューの中から、「ニラご飯」の作り方をお伝えいたします。

材料:ニラ1束、お醤油、ごま油、お好みで油揚げ

作り方:① 洗ったニラを食べやすい長さに切り、お湯でさっと茹でる。

② 茹でたニラをザルにあげ、さっと醤油を回しかける(醤油あらい)。

③ ②のニラを固くしぼり、器に入れ、醤油、ごま油をさっとかけ、しばらくおい

ておく。

④ ③のニラを炊き上がったご飯に入れて、よく混ぜる。

味見をしながら醤油を足し、味を整えて出来上がり。  
※お好みで、刻んだ油揚げをからいりし、ニラと一緒に入れても美味しいそうです。

ニラご飯  
のもと  
はこちら!



皆さんも、良かったら作ってみてくださいね。

最後に、参加者さんからのご感想

- ・初めて使う食材もあり、そういう食材を使っただけの調理、とても楽しかったです。
- ・皆さんとワイワイレシピを考えながら作るのは思った以上に楽しくていい勉強になりました。出来上がった時の品数の多さや美味しさに感動しました。
- ・普段、注文しない商品を知ることができ、料理のバリエーションも豊富で勉強になりました。
- ・いつもの野菜が何種類もの料理になっていったことに感動しています。
- ・たくさんの人のアイデアって、すてきだなと思いました。

ご参加いただき、ありがとうございました。

- 白菜のソテー
- 牛肉と玉ねぎとわさびの炒め物
- かぶのソテー(2品)
- 赤かぶの塩もみ
- にらダレ
- イチゴのクレープ



- レンコンの揚げ焼き
- 白身魚のピカタ
- 人参・白菜・大根の中華サラダ
- かぶのソテー
- 長ネギのマリネ
- 春菊と赤かぶのサラダ(ガーリックチップ)



おまけにもう1品!

「超簡単で激ウマ、  
レンコンの揚げ焼き」

レンコンを厚めの輪切り(7mmくらい)にして、片栗粉をまぶして、多めの油で揚げ焼きに。最後によつ葉のだしつゆを回しかけて、火を止める。以上!

レンコンの甘み、シャキシャキの食感にだしつゆが絡み、感動の美味しさです。あの日以来、年中作って食べています。(堀)



～ふみさんの

日々のかんたんおやつ作り～

食事にもなるおやつ!

かぼちゃ・さつまいものお焼き



<材料量> 直径6cm×4枚分

蒸いた南瓜 (or さつまい) 150g

薄力粉 (or 米粉) 大さじ2

水 大さじ1

(南瓜や芋の水分次第で) 加減して下さい

塩 ひとつまみ

<作り方>

① 南瓜は皮を除きボウルに入れてつぶす (皮はみじん切りにして加えてもOK! さつまいも同じ)

② ①に米粉・水・塩も加えて4等分して平たい丸形にする

③ フライパンに油少々をひいて中火にかける

②を並べて片面約2分ずつ計4分程焼く



アレンジあれこれ...

小さく丸めて離れ食に、手がかみ食べもしやすいです。ごまやかつおのせて食感を楽しく味は香ばしく!

かぼちゃやさつまいもの甘さ次第で足りない時はメープルシロップや砂糖(大さじ1)を加えたり、

しょっぱくイェイザない時は焼き上がりにしょうゆ(小さじ1)をシュッと入れると香ばしく美味しくなります!

### 小田垣さん家で寄せ植え

2020年1月29日(水)

小田垣園芸 栃木県壬生町

鹿沼委員会



くらはでは、野菜や花の苗でおなじみの小田垣園芸さんで、季節の花の寄せ植えをしました。広いビニールハウスには端から端まで、小田垣さんの「こだわりの土」で育てられた色とりどりの花や苗がいっぱいに並んでいました。

ビニールハウスの横には、色の違う土の山がいくつかあり、「こだわりの土」を管理されていました。鹿沼土に堆肥を混ぜたものを混ぜ返しながら、3年熟成されているとのことでした。土の力、微生物、雨風の自然の力で土の色が黄色、赤、そして黒へと変化している様子もわかりました。薬品を使わずに、雑草や草の種を高温で処理しているそうです。あまり多くの方は選択しない手間のかかる手法での土作り、過去に竜巻や大雪の被害に遭い、大変な時も乗り越えて生産されているなど、普段聞けないこともとても勉強になりました。

小田垣さんの花苗は、来年2月2週くららでご案内予定!

パンジー、ビオラ、葉ぼたんをご案内します。小田垣さんの苗は丈夫で、植えたあともしっかりと育ちます。苗土から丁寧に育てられたからなのです。



# 2020 冬ギフト、注文最終週です！

11月3週からご案内している冬産直ギフト、ご注文はお済みですか？

くららで扱っている生産者や業者さんの商品です。お世話になった方々へ、よつ葉のギフトで、感謝の気持ちを届けてみませんか？

今回、初めてご案内しているのは、以下の4点です。

- ★漁村女性グループめばる めばるのごまだし詰合せ 佐伯の魚でつくった郷土調味料
- ★高橋徳治商店 牡蠣鍋セット 宮城県産牡蠣使用
- ★ // 練り物セット くららでおなじみの練り物3種
- ★東洋オリーブ オリーブオイル3種セット（手摘み・巧み・極み）小豆島オリーブ使用

最終受付 12月1週  
(11月23日~27日)



お届け 12月7日~11日



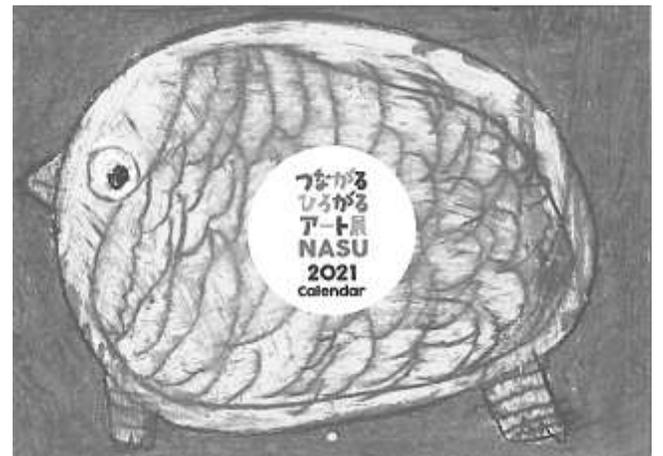
## 『つながるアート展NASU 2021年カレンダー』販売します！

毎年11月に栃木県那須町を中心に開かれている「つながるアート展NASU」。今年は、残念ながら中止となってしまいました。アート展にあわせて作られるカレンダーは、今年も販売されますのでご案内します。力強いさまざまな色で彩られた素敵なカレンダーで、次の1年を過ごしてみませんか？

**12月1週特別版でご案内します。(昨年より価格が上がります)**

～つながるアート展NASU～

栃木県北部にあるマ・メゾン光星や地域で暮らしているハンディキャップを持った方々が描いた絵を、栃木県那須町近辺の観光施設や病院などで展示しています。カレンダーは、展覧会のために描かれる絵のなかから厳選して制作されます。カレンダーの売上金は、絵を描くための画材購入に充てられています。



### 新型コロナウイルス感染症対策たすけあい募金報告 (11月1週分)

ご協力ありがとうございます。

組合員さんの助けあいの気持ちが広がっています (単位: 円)

栃木コロナ支えあい基金 (860番)	20,700
群馬コロナウイルス対策募金 (861番)	10,700
茨城誰かのために募金 (862番)	6,300
<b>合計</b>	<b>37,700</b>

共同購入注文書の該当番号に数量をご記入ください。

WEB注文の場合は、左側【企画商品・募金】内の【募金関連】をクリック。一口100円の募金になります。

### 東日本大震災・東電原発事故での支援金 募金報告 (11月1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)	7,600
震災孤児を支援する募金 (910番)	27,500
「有機農業と国産種子」募金 (920番)	8,800
<b>合計</b>	<b>43,900</b>

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・募金】内の【募金関連】をクリック。一口100円の募金になります。

## 廃棄物の不法投棄、通報のご協力を!!

～環境破壊をみんなで防止しましょう!～

未然防止、早期発見、早期対応 が重要!!

- ・突然大きな穴が掘られる
- ・早朝や夜間にダンプカーの出入りが多い
- ・廃棄物が燃やされ黒煙が出ているなど

こんな状況を  
確認したら...

**【連絡先】 不法投棄 110番、産業廃棄物 110番へ**

- 茨城 0120-536-380 いつもみんなでむらなくみはれ
- 群馬 0120-81-5324 ハイ・ゴミ通報
- 栃木 管轄の環境森林事務所へ  
県 廃棄物対策課 028-623-3154

※よつ葉生協は、  
不法投棄に関する  
産業廃棄物不法投棄監視協力団体です。

●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](mailto:yotsubadayori@yahoo.co.jp)



よつ葉生協  
ホームページ



よつ葉生協  
Facebook