

よっ葉だより

2022年
2月14日号
No.685

◆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

よっ葉
びいきょう

ご協力
ありがとうございます

味噌づくりの 主役は微生物

オンラインZoom 鎌田醤油さんと交流会②
～手作り味噌は今どうなっている?～

1月20日(木)10時～ 参加者13名

よっ葉オリジナル調味料の味噌と醤油を作っている宮城県の鎌田醤油の鎌田雅敬専務に來協いただき、Zoomをつないでの交流会を開催しました。

途中、Zoomが切れてしまうという事態もありましたが、無事に交流ができました。10月の交流会に続いての第2弾、前回の交流会をきっかけに仕込んでみた味噌の状態を確認しつつ、質問・疑問に答えていただきました。

味噌の配合は大豆1：米麴1：塩0.5
作り方は大豆を1昼夜浸して、蒸して、つぶして、米麴と塩を混ぜ合わせて… となっておりますが、その説明だけではわからない事柄を教えていただきました。

鎌田専務が「味噌は芸術品!! 食べごろはみなさんが決める」と言っていたのが心に残っています。美味しい我が家の味噌を目指して出来上がりを待ちたいです。

- 味噌を仕込んでみるの質問
- ・手作り味噌セットに麴を多めで仕込む場合は?
⇒よっ葉の淡色味噌のようなイメージ・熟成短め・暖かいところに置く
- ・天地返しは空気が入っても大丈夫か?
⇒初期の発酵(乳酸発酵)はガチガチにし空気はいらないが、空気が入ることで酵母が旺盛になるのでよい。
- ・カビをとってもまたカビが出てきてしまう。



- ⇒冷蔵庫に入れないで暖かい場所に移し、発酵を促す。
- ・仕込んだ味噌の上にさらしかラップをする。とあるがさらしは煮沸するか?
⇒煮沸してから(よく洗ってから)。さらし、ラップをするのは乾燥を防ぐため。カビは上に出るのでさらしごとさらしの上に出てくるのでよい。
- ・今使っている味噌を繰り返し仕込みで種味噌に使うてよいか?
⇒繰り返し使って大丈夫。
- ・味噌の賞味期限は?
⇒味噌の賞味期限はない。栄養分は仕込み時が一番多く、だんだん少なくなる。おいしさは仕込み時からだんだんと増えてくる。ちょうどよいバランスを探す。

●味噌を作っているのは実はわたしたちではなく、微生物。
微生物がしっかり働けるよう、環境を整えてあげるのが我々の役目。
微生物は環境・気配りに大きく影響される。

理事 渡辺



よんでね!!

2ページに
参加された方の
感想を掲載
しています。△

柔軟剤、使っていますか？

日本消費者連盟が発行する「消費者レポート」(2021年11月号)に「テレビCMで『無臭』の柔軟剤を宣伝していました。香りがなければ香害もおこらないのでしょうか。」

という質問が載っていました。答えは、「香害は起こる。」そうです。理由は、

- ・無臭、消臭、無香性の柔軟剤にも香料は使用されている。
- ・主成分である柔軟作用のある陽イオン界面活性剤、添加剤由来の揮発性有機化合物など多くの化学物質が含まれている。
- ・香害は香りだけが原因で起こるものではない。多くの化学物質が含まれ相乗効果が健康被害を生む。



香害問題が広まったこともあり、最近の柔軟剤には新しい付加価値として抗菌消臭効果のあるものが出てきているようです。香料も抗菌消臭成分も最近マイクロプラスチックに包まれ、刺激で中の成分が弾けて揮発し、長時間効果が持続する技術が登場し、化学物質にも長時間さらされる可能性があります。マイクロプラスチックは水と一緒に海へ流され、環境問題にも繋がっていきます。

柔軟剤や洗剤・香害について今一度意識して、地球や生き物に優しい暮らしをしてみませんか。

(理事 針谷)

【参考】日本消費者連盟『消費者レポート No1651』

☆味噌しゅうの話を「私達はお手伝い。微生物のために良い環境を整えるのが役割。」と聞いて、子育てと似てると思いました。愛情をもって接するのは、どっちも一緒ですね。今の時期に仕込むなら3週間までは寒い所に置く、その後は暖かい所に置くとのアドバイスに納得しました。「味噌しゅうは楽しむ場」ですから、次回は家族やお友達と一緒に楽しく作りたいと思います。

☆鎌田さんのお話、とても楽しかったです。私も芸術家になって我が家の味を追求していきたいと思います。

☆お話をきけて良かったです。

鎌田さん交流会の【参加者からの感想】

DV 被害者支援から見る DV の現状とその理解

～誰もが安心安全に暮らせる地域づくりのために～

よつ葉生協は、本部を置く小山市の男女共同参画推進協議会の参加団体です。協議会では、性別にかかわらず誰もが生き生きと生きられる地域社会の実現を目指して、「啓発」「交流」「広報」それぞれの部会での活動や様々な学習会を行っています。

昨年11月16日、認定NPO法人 ウイメンズハウスとちぎ カウンセラーの藤平裕子さんをお招きして研修会が開かれました。先生のお話を要約します。

DV は深刻な人権侵害…コロナ禍でさらに増加

夫婦や恋人など、親密な関係にある者から継続して振るわれる様々な暴力=DV(ドメスティックバイオレンス)は、暴力を使って相手を支配し、尊厳・自由・権利を奪う重大な人権侵害です。また、子どもの面前でのDVは児童虐待に当たり、子どもを深く傷つけ深刻な影響を与えます。

配偶者から何度も暴力を受けたことがある人は7人に1人で、相談件数は年々増加している一方、調査からは、「大したことではない」「自分にも責任がある」「相談しても無駄」などの思いや被害の認識が無いことから、誰にも相談していない実態が明らかになっています。また、被害を受け続けることで、思考力・自尊感情の低下、うつ・PTSDなどの精神症状、目眩などの身体症状、アルコール依存症などの影響があります。そして、周りの人々の「暴力を振るわれる女性にも問題がある」等、DVの間違った捉え方が被害者を更に苦しめます。私たちは、「暴力の責任は暴力を選んだ加害者にある。被害者に責任は無い。暴力は犯罪」「暴力を振るわれて良い人はいない。全ての人に安心して安全に生きる権利がある」「暴力を許さない社会に」ということをしっかりと認識しなければなりません。

暴力も支配もない関係性を

お話を聞いて私も認識を改めることが多々ありました。「ストレスも暴力の原因」と思っていたが、違いました。「感情のコントロールが出来ない病気なのでは？」という疑問も間違いでした。他人の前ではコントロールできている(公衆の前では起こらない)からです。「妻や子どもには暴力を振るっても良いと言う考えを持っていることが暴力の原因」、この言葉にハッとしました。また、DVの本質が暴力による支配である事に関して、以前参加した性犯罪に関する学習会で、性犯罪の加害の動機は性欲では無く支配欲であると聞いたことを思い出しました。

夫婦であれ親子であれ、一人一人が自由で、お互いを対等に尊重しあう、暴力も支配も無い関係性を築きたいと思います。でもそれは、個々の努力だけで達成するのは難しく、社会全体の意識改革が必要と感じます。全ての家庭から暴力と支配がなくなった時、世界中の人権侵害も、その最たるものである戦争も消えるのでは無いかと思いました。

(理事 堀)



▲女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

組合員さんの声

Q、回収箱に入れてよいものは？

ピッキング袋や卵パックがプラゴミとなっているの意外でした。だったら回収箱に入れることはなく家で処分する方が回り道することなく生協さんの手間が省けます。

回収箱に入れていい物は、トマトの空き箱、びん、保冷剤、冷凍剤、仕切り、段ボール、肉のトレーなどはどうなっているのでしょうか。回収してくれるものを具体的に出してもらえたいです。
(伊勢崎地区 F・Oさん)

A、よつ葉生協で回収しているものは右のイラストに掲載されているものになります。(よつ葉生協利用ガイドブック参照)

<その他>

- * トマトの箱
- * 帰農志塾の野菜セットの通い箱
- * 鎌田醤油のビン (返却すると20円戻ります)
- * 東毛酪農の牛乳瓶 (みんなの牛乳 大ビンは返却すると20円戻ります)

* 蓄冷材 (ブルー・イエロー)、ウレタンシート、仕切り用段ボール、ドライ品の段ボール箱等、配送用の資材も大切に保管し、必ずご返却ください。

※肉のトレーや総菜や豆腐などのパックは各ご家庭の市町村のごみ収集日にお出してください。

よつ葉だよりのセットラインの脱プラの話題。

我が家では通常ゴミ捨てのように利用してみます。(レジ袋が無料の時代からです) 配送先の個別のラベルがはがれやすくなっセット用の袋が破れてしまうこともなくなりました。

記事を読んで「必要なもの」という感想は持ちました。利用法を募ってみてはいかがでしょうか？

(小山地区 E・Kさん)



「よつ葉だより」毎号目を通して居り、中々勉強会など伺えませんが、紙上レクチャーで学ばせて頂いています。

12月13日号の「セットライン見学レポート」大変理解が深まりました。時折り、配送用ビニール袋の使い方に考えさせられる事があり首をかしげておりました。皆さんのプロの仕事のお蔭様にて、これまでに誤配送ということが一度もありませんで、素晴らしいので感服致しいります。食品の入っているビニール袋は資源ゴミを出す時に利用しています。

(足利地区 T・Hさん)

今までよつ葉さんのビニール袋はリサイクルゴミに出していましたが、リサイクルするのもなかなか難しいと知り、最近は半分に切って生ゴミを包むのに使っています。今まで生ゴミ用にメッシュ袋を買っていましたが、新聞紙で箱を作って生ゴミを入れるよう変えました。お金もかからなくなって無駄にビニール素材のゴミも出なくなって気に入っています。

(宇都宮地区 N・Tさん)

ピッキング袋の活用アイデア、どうもありがとうございました。他にもアイデアがありましたら、是非お寄せください♪

リレーコラム: 逢えなくても繋がってるよ、よつ葉のわ! ~繋ごう心の絆~

私は約2年前からトールペイントを習っている。先生はよつ葉生協で同じく文化委員会を担当しているSさん。この2年の間にコースターや半月盆、リースや干支飾りなどいろいろ作って生活に彩りを添えられている。まさに今回のテーマである暮らしを楽しんでいるというわけだ。先日、学生時代から含めると6年以上東京で暮らしている娘に、家族をより身近に感じてほしくて小物入れをプレゼントした。今は携帯がありいつでも連絡がつく便利な世の中になったけれど、職業柄日々の生活の中で神経をすり減らす毎日を送っている娘に、少しでもより添えることが出来るかなという親心で、夏から約3カ月半をかけて大切に作ったものだ。図案を選ぶところからひとつひとつの工程を丁寧にこなしながら、娘のことを思い作成した。我ながら上出来と自画自賛。(笑) 娘も「すご〜い!!」ととても喜んでくれた。

コロナ禍の今、離れて暮らす家族や友人と以前のようにいつでも逢えるというわけにはいかなけれど、逢えないからこそ「逢えなくても繋がってるよ」という想いで、毎日の暮らしに楽しみを見つけていきたい。

小山地区 松本



