

よっ葉だより

2022年
11月28日号
No.724

◆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



よっ葉のこだわりのおせち ✨

「特別号」の注文はお済みですか？

元旦と伝統と我が家流で1年のスタートにしましょう！



おすすめ!!
よっ葉オリジナルの
ごちそうセット

今年は
9種類の
登場です。

一押しの人気の
商品をボリュームのある
量でセットにし、大変お得な
価格になっています。和・洋・中と
スイーツまで揃っています。昨年も大変好
評でしたので、楽しいお正月にどうぞ!!
いつもの定番セット、野菜もお餅もお忘
れなくよ (くららP4~5)

おせち「特別号」でのご注文が12月1週か
らスタートしています。
よっ葉生協で毎年紹介しているおせちは、
こだわりのおせちで市販品とは違い、
仕様書を細かくチェックしてより安心安
全な商品を選びすぐっています。

おせち特別号の注文は、
12月2週までとなっています。

お届けは、
12月29日・30日・31日です。

12

海の選りすぐり
の幸セット



凍 4種 4,500円(税込4,860円)

13

豪華
お肉
セット



凍蔵 3種 4,350円(税込4,698円)

14

棒
寿司
セット



凍 3種 2,980円(税込3,218円)

15

海鮮ちらし
寿司
セット



凍 4種 2,000円(税込2,160円)

17

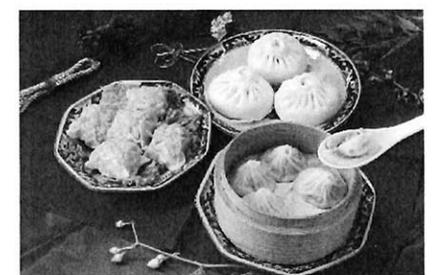
中華オード
ブル
セット



凍蔵 4種 1,980円(税込2,138円)

18

點心
セット



凍 3種 1,380円(税込1,490円)

19

おつまみ
セット



凍蔵 3種 924円(税込998円)

20

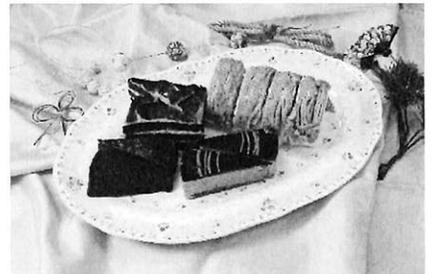
新春レイヤ
ー
ケーキ
特別
セット



凍 4種 特価 1,700円(税込1,836円)

21

新春
バラエティ
スイーツ
セット



凍 2種 1,200円(税込1,296円)

クリスマス・年末年始をよつ葉でおいしく過ごそう♪

クリスマスのおすすめの商品

☆12月3週 **22** パエリアセット（お米2号用）
手軽に豪華なパエリアが作れます。色合いもカラフルに、テーブルが華やかに。エビ、ムール貝が大きく、ホタテもたっぷりです。



☆12月3週 **38** 冷凍 生ハム（ロース）
ウインナー類もいろいろあり、他では買えない品質です。



☆12月3週 **27** シチュールウ
26 ゆめかおりパイシート
おしゃれなパイシチューが簡単にできますよ！



☆12月3週 **67** 弁天堂ココアスポンジケーキ5号
甘すぎずシフォンケーキのようにふわふわ、クリーム無しでも美味しいくらい！生クリームとフルーツトッピングは子ども楽しんで作れます。



☆今年よつ葉のクリスマスケーキは、Non-GMでこだわり材料の物がたくさん！

年末年始のおすすめの商品

12月2週から 26・27ページにおせちの材料そろっています！お見逃しなく！！



☆12月4週 **340** 北海道味噌バター鍋セット
バタバタしている時に白菜とあまり野菜で出来るので、とっても便利です。



☆おせち特別号 **171** カンタン八芳酢
なますに酢飯にサラダにマリネに酢の物に…

☆おせち特別号 **20** 新春レイヤーチーズケーキ特別セット
材料に拘りぬいた大人気のチーズケーキ店のケーキです！



☆おせち特別号 **168** **169** やまと豚米らぶ肩ロース/モモ塩豚や焼豚に！



☆たまご…おいしい安心安全な卵は、なくなった時にすごく困るので多めに頼んでおきます。

☆おでんセット…年末年始に限らず、お助け食材です。

☆お年玉たまご（1月2週）…いつもの注文にプラスして毎年買い、濃厚な焼きプリンを作ります。

年明けの配送お休みを、よつ葉で乗り切る工夫

- ・野菜を冷凍して保存。すぐに使えて味も染みます。
- ・乾物や冷凍品を買い置き。粉類やうどん等も買い置き。
- ・よつ葉の野菜は日持ちがとても良いので買いだめします。
- ・冷凍庫がいっぱいになりますが、肉や魚もいっぱい買って乗り切ります。
- ・お麩や高野豆腐、お豆のおかずがいつもより登場します。

クリスマスにおすすめの我が家の手づくり

☆ローストチキン
鶏もも肉を、塩・コショウ・オリーブオイルでオーブンで焼きます。ジャガイモ・人参ほか、野菜も一緒にローストします。



☆いちごのショートケーキ
12月2週 **585** 小麦粉
12月3週 **143** **144** ネオニコフリーのいちご、**7** 生クリーム、卵もよつ葉で。
材料が良いと美味しさが違います！



☆根菜のオーブン焼き
色々な根菜を切ってハーブソルトをかけてオーブンで焼いてチーズをのせます。簡単なのに見栄えがします。

年末年始のおすすめの我が家の手づくり

☆食彩酢に人参・大根を切ってつければ簡単なますの出来上がり。

☆筑前煮を作ります。根菜類もたっぷり、日持ちもするので多めに作っています。
おせち特別号 **176** だしつゆは必須です。

☆冷凍ほたて（おせち特別号 **84** **85**）でマリネ♪

☆お年玉たまごで卵が大量にある為、新しい方を冷凍し、解凍しても固いままの黄身で卵黄の味噌漬けを作ります。珍味です！

☆絶品！添加物無しの手づくりベーコン

12月4週 **219** 丹沢高原豚 バラブロックを使って♪

【調味料】塩一大1、コショウ少々、砂糖一大1/2
【漬けこみ材料】玉ねぎ1個（スライス）、人参1本（細切り）、パセリ大2（みじん切り）、ローリエ2枚、クローブ小1
【燻煙材料】紅茶10g、ローリエ2枚、シナモンスティック2本

- ①大きいボウルに調味料をすり込んだ肉を入れ、その上に漬け込み材料を入れ、重石をかけて4~5日冷蔵庫で寝かせる。
- ②肉を冷水で良く洗って塩抜きし、水気を拭く。
- ③鉄・ステンレスのフライパンにアルミホイルを敷き、燻煙材料をのせる。
- ④アルミホイルを丸めてピンポン玉ほどの球を4つ作り、並べて網をのせる。
- ⑤チャッカマンで線香のように燻煙材料に火をつける。網の上に肉をのせ、蓋をして中弱火で約1時間半。（様子を見て火加減を調節する）余熱でそのまま置く。



1日冷蔵庫で休ませたら出来上がり。
☆ボウルに残った野菜や汁は、コンソメと水を足してスープに♪



群馬県生協連 第54回生協大会

誰もが安心して平和に暮らせる社会(世界)を作るために～私たち生協ができること～

基調講演 湯浅誠さん「つながりの中で生きる～地域の絆を考える～」

湯浅さん：ホームレス、生活困窮者支援を続け、全国の子ども食堂を支援するための「全国子ども食堂支援センター・むすびえ」を設立

講演内容で大変理解できることがありました。

2015年国連で持続可能な開発目標が採択されました。国、地方自治体、企業、協同組合などで17の目標達成のために活動しています。テレビ、新聞などでフードロスや環境保全のための企業の活動の紹介やCMが多くなっています。

この全てが達成できたら、地球上にどんなに平和と笑顔が満ち溢れるでしょうか。17の目標の内容は、世界の今のことです。残念ながら日本でも全てがあてはまることです。1つの項目が他の項目とすべてが関連しています。世界中が異常気象で、干ばつと洪水が同時に襲っています。全てが命の危機です。アメリカ、中国の干ばつ、アフリカの干ばつと洪水、パキスタンは国土の1/3が水没しています。農作物も家畜も生産できません。①の貧困②の飢餓は1国どころか世界中の国が協力しても解決できない程の窮状です。②の飢餓と⑬の気候変動対策は表裏一体です。ロシアのウクライナ侵攻による穀物の輸出が進まないことも飢餓を深刻なものにしています。

この世界的に大きな危機を直視すればする程、個人として思いをよせても、何かと解決できる状況にはないと思ってしまうのですが、一方で現地で支援活動を行っている人々がたくさんいます。NGO「ペシャワール会」の医師中村哲さんはアフガンで銃に倒れてしまいましたが、用水路建設はそのあとをついだ方々が支援を続けています。

国の支援は大きなうねりを作ることができますが、国同士の支援は一時的なものだったり、直接人々に手当てができないことも多く、継続性にも課題があります。

国のやること、自治体が行うこと、企業がやること、個人が行うことのすべてに入り込んでいるのが一人の人です。

国、自治体は税金が資金源です。企業のやることは個人の賛同が必要です。一人ひとりの考え方、行動がSDGs実現の要になります。しかしSDGs実現に向けた個人の行動は漠然としています。

湯浅さんは、良い祖先になるために今をどのように生きるか、理念、哲学、思想をもとに視野を広げ、自分の孫だけを考えても幸せになれない。

太平洋の沈みゆく島の人も幸せに暮らせるように考える事が大事だと話しています。よく先祖のおかげで幸せだとか、逆に先祖のせいで暮らしが不幸だとかいいます。私たちは良い祖先になることを意識して生活しているのでしょうか。次世代に何を伝えていきたいか、何を残していきたいかを考えながら生活していくことがSDGsの実現の素になっています。

何十年後「2020年代は異常気象で干ばつと洪水で作物がとれなくて大変だったのに、温暖化対策を真剣にやらなかったから、地球全体でわずかの食料の奪い合いで餓死者が続出している。先祖は私達のことを考えていなかった」といわれないような生き方をしたいものです。

今、良い祖先になるためにやれることはたくさんあります。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
世界を変えるための17の目標

一人ひとりやるのが違うでしょうから、多方面に取り組みが広がるでしょう。

よつ葉生協が行っている実践として、①の「貧困をなくそう」はコロナ禍でより表面化した貧困に対して、群馬県、栃木県、茨城県に対して支援募金と物資の提供を継続しています。

⑦のクリーンなエネルギーは原発再稼働に反対して、自然再生エネルギーを支援し、微力ですが全棟に太陽光を設置。⑪の「住み続けられるまちづくりを」毎週配達することで見守りの役目を少し担っています。過日、配達先で異常が起きなくなりましたが、警察から生協さんのお陰ですと言われました。新聞配達、自治会の回覧板、水道・電気の検針、いろいろな連携で見守りが広がっています。

⑫の「つくる責任、つかう責任」で生協は事前に注文を取ることによって食品ロスを防ぐ事ができます。農家で捨てられる野菜を減らす「もったいない野菜」は登録者にとって食品ロスの行動として意識することができます。

⑭⑮の「海と陸の豊かさを守ろう」は生物多様性と土壌保全のために有機農業をすすめています。農薬、化学肥料の削減不使用で海の生物多様性も守ることができます。⑬の気候変動対策にもハウス栽培の加温を減らし、自然条件を生かした旬を大切にしています。

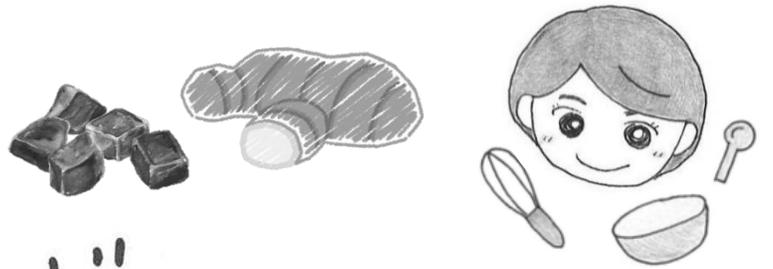
湯浅さんが支援している子ども食堂が広まっています。2021年時点で子ども食堂は、6014箇所前年より1050箇所増えています。東日本対震災後の2012年に立ち上がり、2016年には319箇所でした。最初は食事の支援でしたが、子ども食堂の在り方が多様になっています。本当に来てほしい子が来てくれているのか、色々な課題がでてきています。よつ葉生協が食材を提供しているところでも、来られない人には、食材を運んだり、いろいろ工夫を重ねて運営しています。

日本生協連も子どもをひとりぼっちにしない地域づくりを実践しています。

1つの企業・団体が行っていることの限界は賛同していただける方々によって、1つの団体の枠を越えて広がりを作り出します。よつ葉生協が行っていることはまだまだ少ないですが、組合員の皆さんと一緒に行動することで、地域に着実に浸透しています。SDGsを身近な生活の中で実現して、良い祖先になって、子どもが大人になって良い先祖に恵まれたといってもらえるような生活をしなければと湯浅さんのお話を聞いて決意できました。

(会長 富居)

ふみさんの 日々のカンタン! おやつ作り



黒米糖しょうがのショートブレッド

<材料>

- A. 薄力粉 100g
 黒米糖(粉末タイプ) 30g
 たね油 50g
 生姜絞り汁 小さじ1
 しょっぴくまみ

<準備>

オーブンも180℃に予熱
 しておく!

<作り方>

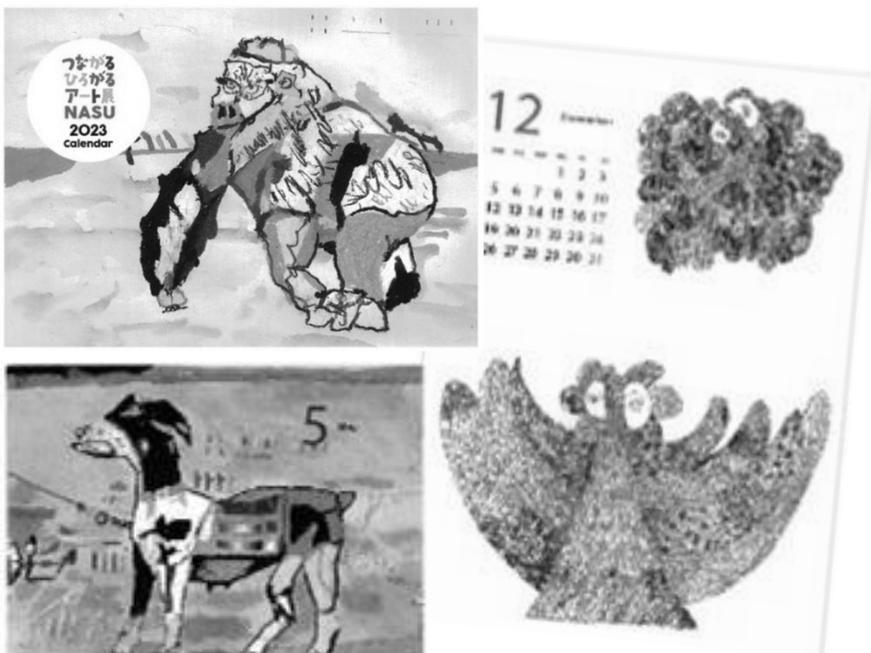
1. ボウルにAを入れ混ぜて粉で
 グレグレ混ぜる(塩も入れる)
2. たね油をカゼ コレプアテ
 ず、くり混ぜ、生姜の絞り汁
 カゼ手で軽くこねひとまめに
 してホッパに入れて平らに
 のぼす(7~8mmの厚さ)
3. 手長四角にナイフカットして、
 ケンチ箸などで穴をあけ
 天板に並べて180℃の
 オーブンで15分程焼く

沖子湯で糖からたじみのあじ黒糖
 華善的にはあなかも温めたり
 血の巡りを良くして胃腸の調子も
 整える、ミネラルたっぷりの
 おすすめの甘みです。
 風邪予防に役立生姜を
 カゼた、これからの季節に
 おすすめのおやつレシピ、
 ぜひ作ってみて下さいよ

オーガニックフードマイスター、調理師 発酵食品を
 使ったおやつ“日々のお菓子”製造、助産院でのご
 はん作り等でも活動中! 理事 薄井史子
 よつ葉サークル「なす子育ての会」代表>

つながるひろがるアート展 NASU 2023年カレンダー販売のお知らせ 12月2週特別版 1冊700円(税込み)

那須地域在住の作家たちが描いた色鮮やかなカレンダー
 です。毎年、組合員にも好評です。ハンディキャップを持つ
 作家の作品を紹介する「つながるひろがるアート展 NASU」
 は、残念ながら開催の中止が続いています。このカレンダー
 で、作品の魅力をたっぷり味わってみませんか? プレゼン
 トにも好適です。カレンダーの収益金は、アート展運営や画
 材購入に使われます。



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3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広がっています (単位:円)

栃木コロナ支えあい基金 (860番)	4,300
群馬コロナウイルス対策募金 (861番)	3,900
茨城誰かのために募金 (862番)	2,900
合計	11,100

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3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)	5,300
震災孤児を支援する募金 (910番)	15,000
「有機農業と国産種子」募金 (920番)	7,300
合計	27,600

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。

●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 <https://yotsubacoop.jp/> メールアドレスが変わりました。

よつ葉だよりメールアドレス yotsubadayori@yotsuba-coop.jp



ホームページ



Facebook



Instagram