

# よっ葉だより

2023年  
4月17日号  
No.740

◆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  
茨城県 862



## 持続可能なより良い暮らしへ向けて！ 2023年組合員活動テーマ 楽しい！美味しい！幸せ広がるよっ葉の輪

よっ葉生協は生活協同組合です。「いのちと健康・暮らしを守る」ための共同購入事業等を、組合員一人ひとりの出資によって運営しています。つまり、組合員は顧客ではなく事業主。組合員の声、思いがよっ葉生協のエネルギーです。ですからよっ葉生協にとって、組合員の声や思いが育まれ、届く場＝組合員活動は欠かせない大切なものなのです。

那須塩原委員会



季節のフルーツを使って、シロップを作ろう

### 組合員活動って何??

委員会での活動や、農業体験やよっ葉の広場などのイベントでの生産者や組合員同士の交流・対話や学習は組合員活動の大きな柱です。このような活動の場へ一人でも多くの組合員の皆様にご参加いただき、共に楽しみ、学び、交流していただけるよう今後も努めて参ります。

でも委員会やイベントへの参加だけが組合員活動ではありません！組合員の皆さんの暮らしの中で、よっ葉に関わる事全てが組合員活動です。

例えば...「くらら」を見る、商品の購入、調理、家族と感想を言い合う、友達とよっ葉生協のことを話す、野菜の生産者メッセージを語る、商品クレームを電話する、よっ葉だよりを読む、感想や意見を届ける...どれも大切な組合員活動です。

「楽しい！美味しい！幸せ広がるよっ葉の輪」のテーマの様に、組合員の皆様お一人お一人の暮らしの中でのよっ葉に関わる時間が幸せを広げてくれることを信じて、各委員会で活動する組合員からのアイデアを元にこのテーマに決定しました。

たくさんのご参加おまちしています



### 2023年度の農業体験の予定

- やさと(茨城県) ① 4/22(土) 定植  
② 6/3(土) 芽かき・草取り  
③ 7/15(土) 収穫
- 塩谷(栃木県) ① 5/27(土) 田植え  
② 10/14(土) 稲刈り
- 上三川(栃木県) ① 6/24(土) 田植え  
② 10/21(土) 稲刈り
- 秋山さん(栃木県) ① 9/23(土) 種まき  
② 10/7(土) 間引き・草取り  
③ 12/2(土) 収穫

2024.1/20(土) 落ち葉さらい

※状況によっては変更になることがあります

今年度は11回の農業体験を予定しています。コロナ禍で控えていた昼食を食べながらの交流も、様子を見ながらですが、回数数を減らして実施していきます。一人でも多くの糸組員の皆様と子どもたちに、土に触れ食べ物を育てる場の体験と、生産者の皆様との交流の機会をお届けしたいと思います。奮ってご参加ください。

理事 堀



上三川農業体験 田植え



## 待ちました！こうじ漬けの素、復活！

2019年に突然終売になり、惜しむ声がきかれていた「こうじ漬けの素」、5月1週「くらら」26ページで紹介されている通り、復活を遂げました。「塩麴」の様に手軽に便利に使えます。発酵食品で旨味と同時に免疫力も上げましょう♪



- 野菜を漬けて、即席漬けに。
- オイル、お酢とドレッシングに！
- 肉を漬けて柔らかく！
- 魚を漬けて、旨み up！
- 塩+旨みと考えて、あらゆる料理の味付けに！

### ・・・愛用者の声♪・・・



麴漬けの素

とても重宝しました！

娘が中学生から社会人までずっと運動部でしたので、差し入れに何をと悩んでましたが、

麴漬けの素が手に入ってから、きゅうりとミニトマト、そしてたまにゆで卵を漬けて、差し入れてました！

暑い夏の外の競技でしたので、熱射病予防にも最適で、大好評でした。子どもたちからも毎回、リクエストがくるくらいでした。インカレは鹿児島でしたが、わざわざ麴漬けの素を持っていき、ホテルで切って漬けたのもいい思い出です^^

なくなって残念でしたが、復活嬉しいです！（田嶋さん）

### ◇報告 米粉の蒸しパンを作ってみよう!! 宇都宮市

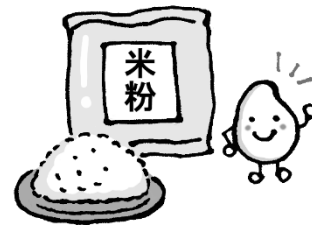
12月2日金曜日に河内地区生涯学習センターにてイベントを行いました。講師を宇都宮北委員会の委員が担当し、和気あいあいとした雰囲気の中での組合員活動となりました。

講師のお子さんにアレルギーがあり、それがきっかけで米粉を使うようになったそうです。今回、みんなに米粉のことを知ってほしいと企画することになりました。

講師からコツを教わりながら蒸しパンを作りました。米粉蒸しパンのコツは2つあり、油を入れたらしっかり乳化させることと、米粉を入れたら照りが出るまでよく混ぜることです。混ぜることで米粉に油が浸透し出来上がりがしっとりふわふわになるそうです。

12月でしたので冬至に絡めて有機栽培のかぼちゃも使いました。かぼちゃの鮮やかな色が目にもおいしかったです。

講師より米粉の話もあり理解を深めることができました。コロナ禍でしたので自宅でいただきました。とってもふわふわで美味しくまた作ろうと思いました。材料はくららで全て揃いますのでぜひ皆さんもチャレンジしてみてくださいね。（宇都宮北委員会）



#### ◆かぼちゃの蒸しパン

☆材料（4～5個分）

かぼちゃ（蒸したもの）50g・米粉100g・ベーキングパウダー5g  
粗製糖30g・塩ひとつまみ・豆乳80～90g・油20g

☆下準備

蒸し器を火にかける。

☆作り方

- ①かぼちゃを泡立て器でつぶす。
- ②粗製糖と塩を入れて、しっかり混ぜる。
- ③豆乳と油を加え、乳化するまでしっかり混ぜる。
- ④米粉を加え、米粉の上にベーキングパウダーをのせ、泡立て器で滑らかになるまでしっかり混ぜる。
- ⑤カップに入れる。蒸気の立った蒸し器に入れ、強火で14分ほど蒸す。
- ⑥竹ぐしを刺して、生地がつかなければ完成。



#### \*米粉を上手く使うコツ

- ふるわずそのままボウルに入れる。
- たくさん混ぜる（最初は粉っぽさがあるが、水分を吸収するので混ぜていくうちに滑らかになる）。
- 焼く直前に混ぜる（米粉は質量が重いので、水分と混ぜると底にたまる）。
- 焼きあがったら、しばらくそのまま。
- 米粉のみでは、ちぎれやすく伸びにくいのでもち米や豆腐などを入れて使いやすくする。



#### \*米粉を使ってみよう！

- 天ぷら、唐揚げの衣に（ヘルシーにさっくり仕上がる）
- チヂミやお好み焼きに（外はサクッと、中はもちり）
- クッキー（サクサクに） ドーナツ（もちり）
- とろみ付け（カレーやシチュー、あんかけに。さっぱりと仕上がる）

小麦粉の一部を米粉に置き換えるところからはじめてみてください。



## 子どもの居場所「おひさま」報告

貧困やひとり親など困難を抱える家庭と子どもたちを支援するために、NPO 法人子どもの育ちを支える会さくらネット小山が、小山市の委託を受けて運営しています。よつ葉生協は地域貢献の一環として、定期的な食材支援とボランティアで協力しています。

### \*おひさま会 クッキング&食事会

(保護者を対象とした食事会で、相談会の要素もある)

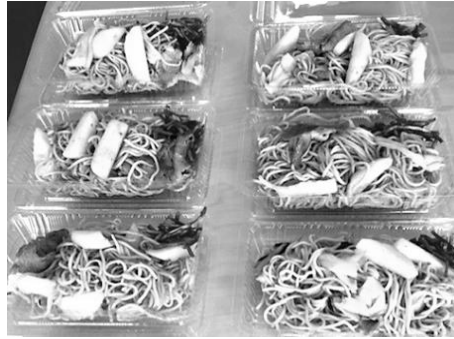
各家庭へお弁当支援

日時：2023年3月15日(水)

メニュー：焼きそば りんご

参加者：参加親子1組、スタッフ3名、よつ葉1名(計6名)

このクッキングを楽しみにしている親子。ホットプレート2台で分かれて、それぞれにスタッフに教わりながら作っていました。



### \*おひさま子どもクッキング

(保護者と子どもを対象とした夕食会) 各家庭へお弁当支援

日時：2023年3月22日(水)

メニュー：ミルフィーユカツ弁当

参加者：参加者1名、

スタッフ3名、

よつ葉2名(計6名)

この日は、利用者のお弁当10食を作りました。

(担当理事 山本)



子どもの居場所「おひさま」の様子



## よつ葉文庫

新刊登録 ★貸出期間は一週間です★



新刊登録

NO.1296 『なぜ、認知症の人は家に帰りたいのか』

恩蔵絢子、永島徹著、中央法規出版

脳科学者の恩蔵さんは「脳科学者の母が認知症になるー記憶を失うとその人は”その人”でなくなるのか」(河出文庫)を出版し、NHK 総合テレビで母との日常生活が放映されました。高齢で認知症を発症すると「高齢」だから「認知症」だからと、日常生活の行動の問題点を片付けてしまいがちです。まわりから見ると問題行動と思われることが、本人も悩み、つらいことだったり、脳に何らかの原因があったりします。

永島さんは、栃木県でソーシャルワーカーとして毎日デイホームに通って来られるお仲間の認知症の方々と接しています。本書は具体的な事例に対して、脳科学の見方による解説と考え方を述べ、永島さんがアシストポイントを具体的に伝えていきます。この具体的な事例は、よく認知症だからしょうがないと片づけられてしまうような事例です。すでに看病され、不安や不満を抱えている方、ひよっとしたら認知症?と思われる方に寄り添ってくれる内容です。他の病気や高齢の両親を看ている方にも、日頃の悩みの解決になるヒントをみつけることができるでしょう。

(会長 富居)

### \*よつ葉文庫のご案内\*

貸し出しは2週間です。(新刊登録の本は1週間です。)

「よつ葉文庫」は組合員のための図書室です。どんな本があるのか、リストをご希望の方は、よつ葉生協本部(TEL0120-07-1613)までお電話いただければ配送と一緒にお届けします。リストは、よつ葉生協HPでもご覧いただけます(トップページ→「よつ葉文庫」のアイコンをクリック)。

借りたい本が見つかったら、注文書のご意見ご要望欄に本のナンバー・題名・貸し出し希望を記入して、配送員にお渡しください。翌週、配送と一緒に本をお届けするのが基本ですが、貸し出し希望が多い本の場合お待ちいただくこともありますので、ご了解ください。「よつ葉文庫」の本を読んだ感想も引き続きお待ちしております。スペースの許す限り、「利用者の声」として紙面でご紹介します。

# ネオニコ不使用マークについて

4月1週より「くらら」で案内している農産物にネオニコ不使用マークが記載されるようになりました。マークがつくことでわかりやすく、選びやすくなったと嬉しい声が沢山届いています。

## 組合員の声

ネオニコチノイド系農薬を使用していないマークを表示していただけて安心して野菜を選べるようになりました。よつ葉生協さんの取り組みに感謝です。



マークの有無についての質問も届きましたので回答させていただきます。

Q：ネオニコ不使用でもマークがつかない商品はどうして？

A：加工品だからです (☆マークがついていないものは加工品)

もやし類、スプラウト類、苗、冷凍果物、雑穀類などにあたります。

ネオニコ不使用マークを付ける対象は、米・生鮮野菜、生鮮果物です。

加工品には☆マークもネオニコ不使用マークもつきませんのでご了承ください。

(商品部 間中)



## 【訂正】

No738の「どんぐりくらぶ産地見学」の2段落目で、編集時に2か所の文章が抜けていました。訂正してお詫び致します。正しくは以下でした。(理事長 三輪)

原木しいたけとは、ナラやクヌギなどの原木にしいたけ菌を植え付けて栽培する日本古来の伝統的な栽培方法です。木を細かく砕いたおが粉などを使う菌床栽培に比べ、重労働で手間がかかるため生産者の数は減少し、生しいたけにおける原木栽培の国内シェアは7.7%くらい(2019年林野庁統計資料より)だそうです。時間をかけた自然に近い状態での栽培は大変だけれど、美味しい原木しいたけを育みます。そして、栽培期間中にポストハーベストも含め、農薬と化学肥料を全く使用せず育てていると高橋さんから聞きました。ハウス内の原木を見ると、しいたけ菌ではない様々な色の菌類が付着しているものもあります。適温を保ちつつ他の菌に目を配り、初夏には一本一本原木の天地替えを行い、数少ない安心な原木しいたけを食卓に届けてくださっているんですね。

## 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をお願いいたします。

### 那須塩原

大空は明日へつづく

#### ●タイトル 「みんなの学校」上映会

不登校も特別支援学級もない、同じ教室で一緒に学ぶふつうの公立小学校のみんなが笑顔になる挑戦

●日時 5月20日(土) ①10:30~ ②13:30~ (各回30分前受付開始)

●会場 西那須野公民館 会議室3・4 (栃木県那須塩原市太夫塚1-194-78)

●料金 無料 ●定員 各回30名ほど

●主催・問合せ 栃木登校拒否を考える会 県北の集い「ほどほど」 TEL 090-3146-3745(平山) 不登校と登校拒否の親の会 こまつな メール [komatsuna0302@gmail.com](mailto:komatsuna0302@gmail.com) (久松)

### 古河

#### ●タイトル 古河自然育児の会「よちよちクラブ」

●会場 古河福祉の森会館 2F 和室

●会費 会員 月400円 一般 800円 ※初回見学無料

●問合せ mail [yochiyochi2021@gmail.com](mailto:yochiyochi2021@gmail.com)

2023年度\*内容 月1回水曜日 10:00~12:00

- 5月17日 メンバー交流会/こわい添加物のおはなし
- 6月14日 おむつはずし&離乳食のおはなし
- 7月12日 夏の過ごし方&ママにもできる手当て法
- 9月13日 助産師さん座談会・妊娠~子育ての悩みQ&A
- 10月11日 子育てに必須の自分癒し「インナーチャイルド」
- 10月25日 親子の絆を深める「抱っこ法」のおはなし
- 11月8日 ベビーマッサージ&子どもの体のお手入れ
- 12月6日 みんなで楽しいクリスマス会♪
- 1月10日 卒乳・おっぱいにさよならする準備
- 2月14日 丈夫な歯を育てよう! 予防歯科医のおはなし
- 3月13日 座談会\*よちよちクラブの一年を振り返る

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。

### 新型コロナウイルス感染症対策たすけあい募金報告(4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)	3,700
茨城誰かのために募金 (862番)	1,000
合計	4,700

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(4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)	6,700
震災孤児を支援する募金 (910番)	25,600
「有機農業と国産種子」募金 (920番)	12,500
合計	44,800

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・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](mailto:yotsubadayori@yotsuba-coop.jp)



ホームページ



Facebook



Instagram