

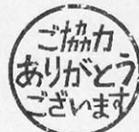
# よっ葉だより

2023年  
6月19日号  
No.748

◆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



## 落ちました!! 頑固な汚れ!!

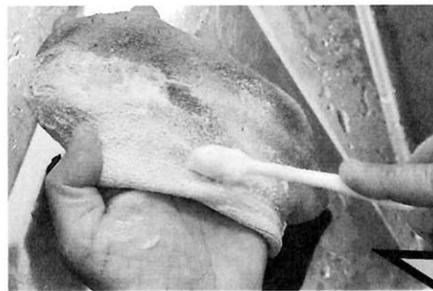
### 小山委員会から報告



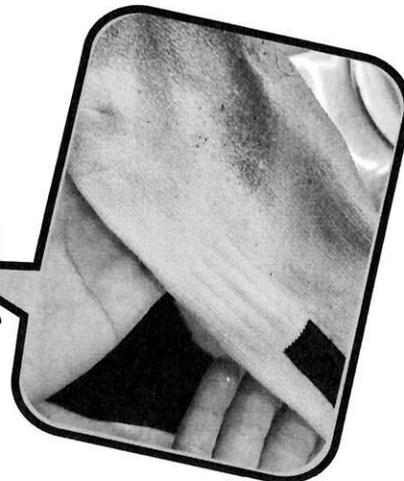
5月18日(木)よっ葉生協本部調理室にて、「落としてみよう頑固な汚れ!」を太陽油脂から2名の講師にお越しいただき、一人一点の汚れものを持ちより実践を楽しみに集まった14名の参加の方々と「座学+実践」という形での学習会を開催いたしました。

まず、太陽油脂さんから石鹼が環境に優しいというお話、石鹼を上手に使う汚れを落とすメカニズムなどの講義では、『なるほど!』の連続で“究極のSDGs”と今更ながらに思いました。

次に、実践では【重曹ホイップ】を作りワイシャツの襟の黄ばみ・子どもの泥汚れの靴下など参加者それぞれの汚れものを、水で予洗いし重曹ホイップを塗り付け歯ブラシでたたく様に落とします。すると、みるみるすっきりきれいになっていきました。汚れものが布関係のときには、まず、水またはお湯での予洗いが大切とのこと。(\*部分的についた泥汚れは、水で濡らす前に乾いた状態で泥をはたいて落とします。)



「歯ブラシでたたいた部分が白くなりました!」⇨



茶碗の茶渋などの着色汚れは、茶碗に酸素系漂白剤を入れて(写真左)熱湯を注ぐことで、漂白剤が発泡し(写真中央)酸素の泡によってみるみるきれいになり新品のようになりました。

講師の方への質問もたくさんあり、一つ一つ丁寧に教えてくださり有意義な時間を持つことが出来ました。  
(小山委員会 鈴木)

### 参加した皆さんの感想とお声

- 「実践をして下さったのがとても参考になりました。」
- 「日常困っていたことを、しっかり学ぶことが出来ました。」
- 「大変貴重で、勉強になる時間でした。」
- 「重曹ペーストを作って、色々試してみたいです。」
- 「帰宅後に、早速試して困った汚れが綺麗になりました。」

- 「衣類洗いやシャンプーの時の、予洗いの大切さを知れてよかったです。」
- 「何度か太陽油脂さんの講義に参加していますが、その度に新しいことを学ばせて頂いています。」

太陽油脂さんに頂いた資料の内容を2ページで紹介しますよ



### 〔重曹ホイップのレシピ〕

- ・重曹 大さじ2
- ・Pax ナチュロンお風呂洗い石鹼 8プッシュまたは、Pax トイレ洗い石鹼 10プッシュをボウルに入れ泡だて器でホイップする。(使用する毎の作製が、望ましい様です)

## <太陽油脂さんの配布資料より> 色々な汚れの落とし方

重曹ペーストは、コンロ廻りやグリルの軽度の油汚れにおすすめ

- ①重曹ペースト（重曹3：水1をよく混ぜる）を油汚れに塗り、5～10分置いてスポンジでこする。
- ②重曹が残らないように拭き取る。

※厚塗りしてラップで覆い、1時間放置してからこする「重曹パック」もおススメです。

※アルミ、銀、銅、クリスタルには、変色や傷がつく恐れがあります。

※重曹は水に溶けると経時で炭酸が出ます。密閉容器を避けて使い切りましょう。



<次回7月3週>



パックスナチュロン  
酸素系漂白剤



パックスナチュロン  
重曹

### お風呂洗い石けんの活用

他の商品と差別化する為に「お風呂洗い」の名称ですが、実はお風呂場以外のお掃除にもお洗濯にも大活躍！特に油汚れ、皮脂汚れの気になるところにオレンジオイルの力をお試しください。

- ・まずは普段の浴槽洗いに。洗面台や洗面器などお風呂を隅々まで清潔に！
- ・台所周りに。食器洗い、換気扇、フードの汚れやコンロの油汚れ落としに。
- ・トイレ洗いや、洗面台など水回りのお掃除にも。
- ・ワイシャツの襟、袖にも選択前野予洗いにシュッ！
- ・壁紙の汚れ落としや床の拭き掃除など住まいの汚れにも。

(濡らしたタオルにスプレーしたもので拭いた後、きれいなタオルで拭き取る方法がおススメです。)

<次回8月3週>



パックスナチュロン  
お風呂洗い石けん



パックスナチュロン  
洗濯用石けんwパワー

### お風呂の黒カビ取りに酸素ホイップ

ペースト状で汚れに密着。石けんと酵素パワーがじっくり働き、黒カビを落とします。

【酸素ホイップの作り方】

材料：パックスナチュロンお風呂洗い石けん 約30ml（10プッシュ程度）

酸素系漂白剤 約20g

ぬるま湯 約20ml

- ① ボウル（ガラス製は×）に「酸素系漂白剤」と「お風呂洗い石けん」を入れ、混ぜ合わせる。
- ② ①にぬるま湯をずつ様子を見ながら加え、泡だて器で泡立てる。
- ③ しっかり混ぜ合わせ、ペースト状になれば完成！

<毎月1週～4週>



パックスナチュロン  
純粉石けんN

<次回8月3週>



パックスナチュロン  
トイレ洗い石けん

とても貴重な有機栽培トマト！  
たくさん美味しく召し上がれ♡

畑では土が酸性になれば、スギナが生えてきます。作物を作らない畑を耕し続けると、乾燥に強いスベリヒユやホトケノザが、種子もまかないのに生えて増えてゆきます。そしてさらに耕すことを止めると、ブタクサ、ススキ、カヤ、そして柳が自然と生えてきます。

水田では代かきを良くするとコナギが多く生えてきますし、除草作業をせずに稲を作り続けると、クログワイやオモダカなどがどんどん増え続け、草だらけの水田になってゆきます。

草だらけになった水田の水を切って、3～4 作畑作物を作った後に水田に戻すと、水田雑草は殆ど消えます。また無肥料で7～8俵の収穫があります。(ヒトメボレが良い。コシヒカリでは倒伏してしまう。)

「くらら」7月1週の表紙では、有機トマトが紹介されています。手間暇かけて大切に育てられた有機トマトは大変貴重です。トマトはお野菜の中でも虫が付いたり病気になりやすく、有機栽培が難しいのです。そんな有機トマトの生産者、里芋でお馴染みの田島さんは、長年にわたって、農薬や肥料に頼らない農法を研究・実践されてきました。田島さんの農法の特徴は「輪作」。同じ土地を、イネ→トマト→薬物→イネ→トマト・・・と、品目を変えて作付けする方法です。

トマトには幸せホルモンセロトニンも豊富です♡

植物（作物）は、生育する条件が整えば何もなくても育ってゆきます。

輪作は、作物が良く育つ条件を、作物を作付ける順番（組み合わせ）で整える農法です。

進んだ育種や農薬、化成肥料、豊富な有機質が使えなかった時代（人々は）、作物を上手につくるため自然をよく観察し、試行錯誤しながら輪作ができてきました。

(よつ葉生協協力会農産部会（2012）の田島さん作成資料より)

3 ページ横につづきます！

# ふみさんの 日々のカンタン！おやつ作り

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>

## 豆乳寒天とシロップ3種

<材料> 4人分  
豆乳 200cc



- ① さと 20g
- 粉寒天 小さじ1弱
- 水 50cc

- <作り方>
- ①を小鍋に入れてよく混ぜてから水にかけ、フツフツしてきたら弱火にし1分程煮る
  - 豆乳を加え沸かしないうち温め、弱火で2分程煮る
  - タッパーなどの容器に流し入れ粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やすため、食べる時に角切りにして器に盛り好みのシロップをかける

キリッとした爽やか!  
生姜シロップ

- 生姜いぼり汁 小さじ1
  - さと 20g
  - 水 100cc
- 小鍋に全て入れて一煮立ちさせ、粗熱をとる  
好みのフレーバーを加えてOK!

甘くてさわやか♪

- いちごソース
- いちごのみじん切りと  
ナープルシロップ少量を  
よく混ぜる

さっぱりフレッシュ!

- 柑橘はちみつソース
- 甘夏などの柑橘をむいて  
果肉にはちみつを和える



### 寒天のなかな

水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の両方を多く含む寒天は、便秘の改善や血糖の急上昇の抑制、コレステロール値の低下が期待できます。体の余分な熱と水分を除き、むくみの解消にも効果的なので、これからの暑くなる季節にぴったりの食材です。

2ページからのつづき



### 【田嶋さんよりメッセージ】

食べてくれる人たちに支えられ、今までトマト作りが続けてこられました。トマト作りはなかなか難しく、まだまだ満足できるようなものではありませんが夏の定番野菜としてたくさん食べて頂けると嬉しいです。

### 【田嶋さんおすすめの食べ方】

包丁を入れると味が変わるので、まるかじりが一番おいしい食べ方です。あとはトマトソースなども美味しいです。



作業中の田嶋さん親子



資料を読むと、自然をよく観察し、何年も試行錯誤を続けてこられたご苦労がうかがえると同時に、自然が持つ力に驚きます。ある作物がそこで育つことが、次に別の作物が育つ条件を整えることになる…土の酸性度や養分の変化を見ながらその組み合わせを見つけるのは、科学の目ですね。自然の摂理と人間の都合の折り合いをつける農法のように感じます。自然が待つ力を存分に発揮して育った美味しいトマトを、感謝してたくさんいただきたいですね。  
(理事 堀)

## 参加してみませんか

### 那須塩原

#### 季節のフルーツでシロップを作ろう！

フルーツと砂糖で簡単にシロップを作ることができます。  
そのシロップを使った自家製スポーツドリンクも作ります。  
日 時：7月24日（月）10：00～11：30（受付9：45～）  
会 場：稲村公民館（栃木県那須塩原市若草町117-1）  
参加費：組合員 大人600円 一般 大人800円  
定 員：8人 託 児：なし  
締切日：7月7日（金）  
主 催：那須塩原委員会  
申込・問合せ：よつ葉生協 組合員組織部  
TEL 0120-07-1613  
<持ち物>エプロン、三角巾、手ふきタオル



### みどり

#### 富弘美術館へ行ってみよう！

24歳の時に不慮の事故で頸髄を損傷し手足の自由を失った星野富弘さん。生命の尊さややさしさを感じられる美術館に一緒に行ってみませんか？  
日 時：7月24日（月）13：00～15：00（受付12：50～）  
会 場：富弘美術館（群馬県みどり市東町草木86）  
参加費：大人600円 小学生300円  
定 員：15人 託 児：なし  
締切日：7月7日（金）  
主 催：文化委員会  
申込・問合せ：よつ葉生協 組合員組織部  
TEL 0120-07-1613



「よつ葉生協は、栃木県生協連と栃木県との包括連携協定に基づき、県の広報に協力しています」

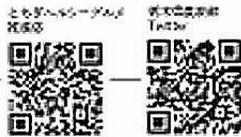
## 毎月19日は「食育の日」

人生100年時代を見据え、健康で心豊かに生きるため、楽しく健全な食生活を目指しましょう！



- こんなことから始めてみませんか
- ☆季節や地域の食材を食卓に取り入れる
- ☆栄養バランスのとれた食生活をずる
- ☆農業体験をとおして食の大切さを学ぶ など

食と農の情報はこちら▶



### ☆6月は食育月間です☆

問合せ先 栃木県農政部農政課食育・地産地消担当 TEL 028-623-2288

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。

### 共通申込書

- 希望する行事名に  してください
- 季節のフルーツでシロップを作ろう！
  - 富弘美術館へ行ってみよう！
  - 夏休み 親子でぬか漬けについて学ぼう

組合員番号	氏 名
住 所	
連絡のつきやすい電話番号☎	
参加人数 (大人) 組合員	人 ※同居の家族は組合員に含みます
(大人) 組合員以外	人
(小・中学生)	人 歳 歳 歳
(未就学児)	人 歳 歳 歳
参加者のアレルギー	無・有 ( )

託児：6カ月以上のお子様から	人 歳 歳 歳 歳
お子さんのアレルギー	無・有 ( )

備考欄

### 宇都宮

#### 夏休み 親子でぬか漬けについて学ぼう♪

夏休み親子でぬか漬けについて学びませんか？  
発酵のことや美味しい漬け方コツを学びます。  
日 時：7月27日（木）10：00～11：45（受付9：45～）  
会 場：豊郷地区市民センター 調理室  
（栃木県宇都宮市岩曾町825-1）  
参加費：一家族（親子）1000円  
定 員：5組 託 児：なし  
締切日：7月7日（金）  
主 催：宇都宮南委員会  
申込・問合せ：よつ葉生協 組合員組織部  
TEL 0120-07-1613  
<持ち物>ぬか漬けを入れる容器1リットルサイズ、エプロン、筆記用具、ふきん



#### 新型コロナウイルス感染症対策たすけあい募金報告（6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)	3,800
茨城誰かのために募金 (862番)	1,200
合 計	5,000

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（6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)	10,500
震災孤児を支援する募金 (910番)	28,900
「有機農業と国産種子」募金 (920番)	13,200
合 計	52,600

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



ホームページ



Facebook



Instagram