

よっ葉だより

2023年
9月11日号
No.759

地産地消～いのちと健康



くらしを守る～

よっ葉生活協同組合

よっ葉生活で食事の国産率をアップ！！

8月5日に農林水産省が発表した2022年度の食料自給率は、カロリーベース＝37.64%（対昨年比▲0.37%）、生産額ベース＝58%（対昨年比▲5%）と、過去最低を更新しました。一方の食料輸入量は、物流費の高騰や円安の影響が反映され、7兆9407億円（前年比1兆円の増）となりました。

私たちは毎日の食事でどのくらい国産品を食べているでしょうか？ご飯、みそ汁、魚、納豆など、日本型の食事「こ（米）ま（豆・豆製品）ご（種実）わ（海藻）や（野菜）さ（魚）し（きのこ）い（いも）」を取り入れると、国産率は上がります。逆に、外国小麦パンやパスタ、輸入肉のハンバーグとなると・・・国産比率は下がるかゼロになってしまいます。

自給率を上げるために私たちができることのひとつ、それは「よっ葉生活」を続けることです。米や味噌、醤油、魚など、できるところからが良いのです。よっ葉生協の食材は国産や国産原料が中心。表示や生産者を確認して、意識的に選ぶだけで国産率は大きく上がります。

世界的に異常気象、戦争による農作物への影響を受けて、穀物の減少と価格高騰が続いています。日本でも異常な干ばつと線状降水帯の発生による洪水の影響が出ています。秋冬野菜の種子まきもできない状況が続いています。

危険な異常気象で、輸出を禁止している国が増えています。食料の62%強を輸入に頼っている日本の食糧危機は、「今日は大丈夫だから」と安心していられるのでしょうか？農水省が発表している日本の食料自給率指標は、不測の事態に陥った時に「このような食事になります」という試算です。これで満足できるでしょうか。この「いざ」をつくらないようにするために、毎日国産の食品を選ぶところから始めてみませんか。主食になる米・麦は1年1作ですが、幸い食べ続けている自給率優等生のコメは身近にあります。国産の飼料米を食べさせている肉も増えてきました。消費者の力で自給率を上げることができるのです。

日本の自給率より高い生活をしていますか？ちょっと試算してみませんか？
(理事長 三輪)

やってみよう！自給率計算（農林水産省）

料理の自給率を簡単に計算できます。食材の種類と量を入力すると、カロリーベースの食料自給率、生産額ベースの食料自給率などが計算できます。



みんなが国産の農産物を選ぶと、国内での生産が増えて食料自給率は向上します。

ごはんを1日にもうひとつ (14g) 食べる

国産米粉パンを月にもう約6枚 (390g) 食べる

食料自給率の1%に相当するもの

国産大豆100%使用の豆腐を月にもう約2丁 (563g) 食べる

国産小麦100%使用のうどんを月にもう約2玉 (600g) 食べる

農業の持つ役割を理解して、みんなで国産の農産物を選ぶことが大事だよ。

農水省 HP 「ジュニア農林水産白書 2022 版」より
https://www.maff.go.jp/j/wpaper/w_junior/attach/pdf/junior2022_All.pdf

農水省 HP <https://nippon-food-shift.maff.go.jp/calc/#/>

<p>朝食</p> <p>8枚切り食パン1/4枚 (小麦33g分)</p> <p>焼きいも2本 (さつまいも2本・401g分)</p> <p>サラダ2皿 (野菜146g分)</p> <p>果物 (りんご1/5・36g分)</p>	+	<p>昼食</p> <p>焼きいも2本 (さつまいも2本・401g分)</p> <p>粉吹きいも1皿 (じゃがいも285g分)</p> <p>野菜炒め2皿 (野菜146g分)</p>	<p>4日にコップ1杯</p> <p>牛乳 (牛乳45g/日分)</p>
<p>夕食</p> <p>白米茶碗1杯 (精米134g分)</p> <p>粉吹きいも1皿 (じゃがいも285g分)</p> <p>漬物1皿 (野菜73g分)</p> <p>焼き魚1切 (魚介類62g分)</p>		<p>1か月に1個</p> <p>鶏卵 (2g/日分)</p>	
<p>21日に1皿</p> <p>焼肉 (肉類5g/日分)</p>			

農水省 HP 「食料自給率指標」より
https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu_ritu/ohanasi01/01-08.html

「イモ類を中心に作付けして国内農産品だけで生き抜くための食事」です。肉や乳製品、卵などはめったに食べられなくなります

産直 NEWS 地元のぶどうが始まりました。

8月4日によつ葉生協のぶどうを支える2つの生産者さんの圃場を回ってきました。

諏訪農園・栃木県下野市 「粒単位の仕立て」

研究熱心な諏訪さんがこだわるのは粒での販売。通常ぶどうの房は枝に近い方から熟していくため先に行くほど甘みが薄くなります。しかし諏訪さんの粒ブドウは枝から先までの長さを均等になるように粒単位で剪定・摘粒することによりどの粒を食べても均等に甘さが入るような仕立て方をしているのです。また、諏訪さんのシャインマスカットが10月後半に食べられるのも剪定のやり方で生育を緩やかにさせる技術によるものです。出荷用のぶどう栽培の他にも今後の栽培技術向上の為にいくつかの研究を行っている諏訪さん。今後も楽しみな産地の1つです。

稲葉果樹園・栃木県小山市 「アライグマにぶどうを食べられた！」

栽培状況の確認で圃場に訪れた際、目にしたものは無残に落とされたぶどうを包む袋の数々。「一昨日の分は片づけたので昨日の夜一晩でこれだけやられました…。8月2週にお届けする予定のぶどうのヒムロットですが、甘味がのってきていよいよ出荷が始まる直前。毎日のようにアライグマがやってきては樹によじ登りヒムロットを食べてしまっているとのこと。ヒムロットの栽培自体は順調。注文も昨年より多くいただいている品種です。「集荷の数が足りなくなることが心配です」電気柵はもちろん、出入りしそうなところを完全にふさぐ、わなを仕掛けるなどの対策はしているのですがなかなか問題解決は難しいとのこと。ヒムロットは何とか全量お届けすることはできましたが、今後も巨峰・シャインマスカットも出荷が続きます。被害が少なく済むように祈るばかりです。

くから9月4週
28Pでも詳しく
ご案内しています



「仕立ての説明をしてくれる諏訪さん」



「稲葉果樹園落とされた袋」



食べられた跡

近年、野生動物が耕作放棄地を潜み場・餌場とするようになり人間との距離が縮まることでの農作物被害が問題になっています。野生動物には餌をあげない。ゴミを放置しない。耕作放棄地を増やさない。私たちができることから気を付けましょう。



(商品部 間中)

◇報告 こいしや食品業者訪問 6月12日 こいしや食品納豆工場 (宇都宮市)

玄関のアプローチには季節の花が咲き歴史ある建物で、地域に根付いた会社なのだなと感じました。今回は副工場長に案内していただきました。

こいしやさんと言えばやはり発酵室が有名です。発酵室は大谷ロックホールといい全体が大谷石を使った部屋で4部屋あります。中に発酵中の製品の入ったカゴが積んでありましたが、納豆の強いにおいは感じませんでした。大谷石を使うとその働きで発酵中のおいしさ、えぐみ、余計な水分を吸い取って旨味が凝縮され、美味しい納豆が出来るそうです。発酵室の中には温度センサーが付いており、制御盤で発酵熱による室温の変化も見ながら、管理されています。季節や天気などで発酵の時間も変わってくるので10時間から24時間かかるため、日報をつけて管理されました。発酵室から出すタイミングや発酵後の納豆の状態からフィードバックして、蒸し加減などアドバイスしてくれる職人さんがい



「大谷ロックホール」

るそうです。話を伺って納豆へのこだわりを感じました。

納豆は冷凍保存できることも教えて頂きました。冷凍すると納豆菌は眠るので発酵がすすまなくなるそうです。また、納豆菌の粘り気は、納豆菌は熱に弱くネバネバを作っている鎖が切れてしまうため、熱めのお湯で洗うとすぐとれるそうです。



「こいしや」

見学をさせていただき、こいしや食品のこだわりを知って納豆を見る目が変わりました。もっと味わって食べようと思います。

(宇都宮北委員会 小田切 洋子)

職員さんおすすめの食べ方

納豆を海苔で包み天ぷらの衣をつけてあげる。
大根おろしと醤油をたれの代わりに。
わさびと酢と少なめの醤油をかける。



◇報告 米粉でナチュラルおやつ作り 6月29日(木) 千代川公民館

お菓子お菓子作りが苦手でも大丈夫！私にもできました！！

よつ葉便り掲載「ふみさんの日々のカンタン！おやつ作り!!」でお馴染みの薄井さんを講師としてお招きし、「米粉でナチュラルおやつ作り」を開催いたしました。

15名の方にご参加いただき、小さなお子様も一緒に①米粉黒糖蒸しパン、②ゴマと豆乳のくずプリンをつくりました。レシピを以下に掲載します。

料理が苦手な私でも簡単に作ることができました!! 材料を混ぜて本当に蒸すだけ煮るだけなんです。家に帰ってからさっそく米粉黒糖蒸しパンを作ってみました、自分にも作れたと感激してしまいました。

豆腐を入れるというのが、なんとも斬新！参加者の方々からも、「なぜ豆腐を入れるのか？」と言う質問がありましたが、「食感食感がモチモチになる」と言う事、「豆乳だけよりもタンパク質が多く取れる」というのが理由だそうです。またベーキングパウダーと重曹はどちらもふくらし粉ですが、両方入れる理由について、ベーキングパウダーが縦に膨らむのに対し重曹は横に膨らむ性質があると言うことを教えていただき、とても勉強になりました。

砂糖(黒糖)の代わりに甘酒やきな粉・黒蜜、いちご・メープルシロップなどを入れても良いそうです。

ゴマと豆乳の葛プリンも「1歳2歳の子どもが喜んでバクバク食べていました」と感想を書いてくださった方が数名いたほど好評

でした！冷やさず温かいままでもおいしいとの事なので、その時の気分で食べ方を変えてみるのも良さそうです。

葛はお腹の調子を良くしてくれる食材だそうです。購入する際には原材料名を確認してくださいとの事でした。たまに「馬鈴薯でん粉」を葛粉として販売しているものがあるそうですので、きちんと効果を得たい方は、「本葛」と書かれたものを！

蒸している間に「食」に関するお話「ご飯と味噌汁があれば100点!」「料理の苦手意識は回数の問題」など、心が軽くなるような名言や、「玄米は合う合わないがある」といった陰陽の話など興味深いお話も聞くことができ、とても有意義な時間となりました。

皆さんもぜひ、私にもできた米粉黒糖蒸しパンとゴマと豆乳の葛プリン、気軽に挑戦してみてください！

(つくば委員会 木村仁美)



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>

『米粉黒糖蒸しパン』

『ゴマと豆乳の葛プリン』

<材料量> 10個型1本分

<材料量> 5カップ分



- とろろ 150g
- 豆乳 70g
- 油 20g
- 黒糖 70g
- しお、ひとまみ

- <作り方>
- ① 全てボウルに入れ泡立て器でよく混ぜる

- 豆乳 300g
- 本葛粉 20g
- 黒すりごま 20g
- さとう 20g
- しお、ひとまみ

- <作り方>
- ① 全ての材料を小鍋に入れて火にかけてよく混ぜる
 - ② 火にかけて煮立ってきたら弱火にし、糸を引く。混ぜながらとろみがでくまで2~3分煮る
 - ③ 型に入れて粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす
(or... あたためかきましてもオケイ!!)

- 米粉 150g
- ベーキングパウダー 小さい勺
- 重曹 小さい勺
- 黒ごま 適量

- ② ①に②を加え火をつけてお湯に混ぜて型に入れた
- ③ 黒ごまをかけてから中火で30~40分蒸す



参加してみませんか

地産地消～守ろうふるさと のこそう緑の大地～
塩谷農業体験②「稲刈りをしよう！」

産直米でお馴染みの「塩谷町・和氣ファーム」さんの田んぼで稲刈りをします。鎌を使って1株ずつ刈り取ります。5月に田植えをした苗は、今年はどれくらい稲穂が実っているかな？

日 時：10月14日(土) 10:00～12:00 (受付9:45～)
会 場：和氣ファーム(栃木県塩谷郡塩谷町大字泉342)

参加費：無 料
定 員：な し 託児：な し
締切日：9月29日(金)
主 催：よつ葉生協
申込・問合せ：よつ葉生協 組合員組織部
TEL 0120-07-1613



那須塩原
手前味噌を作りますか？

圧力鍋で大豆を茹でてつぶして塩と麴を混ぜてつくる味噌作り。一度覚えたらご自宅で味噌仕込みができるようになります。ぜひ一緒にしませんか？

日 時：10月24日(火) 9:45～12:00 (受付9:30～)
会 場：稲村公民館 調理室(栃木県那須塩原市若草町117-1)

参加費：組合員 2200円
一 般 2500円

定 員：6人 託 児：な し

締切日：10月6日(金)

主 催：那須塩原委員会

問合せ：よつ葉生協 組合員組織部 TEL 0120-07-1613

<持ち物>圧力鍋(ない場合貸出し可能・2台まで)
マッシャー・エプロン・三角巾・手拭きタオル
容器(5L以上のもの)
※3.5kgの味噌を持ち帰りいただけます。



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にお問い合わせください。

足 利

「檻の中のライオン/椋 大樹 講演会」

- 日 時 10月7日(土) 13:30～16:30 (受付13:00)
- 会 場 あしががフラワーパークプラザ 本館1階101号室(旧足利市民プラザ)
- 参加費 大人1500円 学生500円(どちらも特製クリアファイルプレゼント)
- 託 児 あり(要予約500円) ※当日現金払い
- 内 容 「檻の中のライオン」著者、椋 大樹(はんどう たいぎ)弁護士講演会。憲法を知ること社会の仕組みが見えてくる。パペットを使った、楽しくて分かりやすいと好評の講演会です
- お申込み/公式LINE @565lyfh
メール xyouzi461@gmail.com
※お申込みなしでもご参加いただけます。
- 主 催 レインボーチーム



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をお願いします。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

塩谷農業体験② 手前味噌を作りますか？

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

新型コロナウイルス感染症対策たすけあい募金報告(8月5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)	3,000
茨城誰かのために募金 (862番)	1,100
合 計	4,100

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(8月5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)	4,300
震災孤児を支援する募金 (910番)	18,600
「有機農業と国産種子」募金 (920番)	5,300
合 計	28,200

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