

秋を感じる！楽しむ！栗を食べよう！

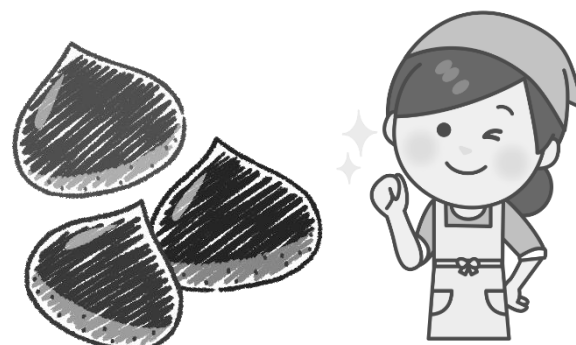
茹でて半分に切りスプーンで食べるのも美味しい。自然の甘みがほっこり。

栗の炊き込みご飯は贅沢な気持ちにさせ嬉しくなる。

皮をむくのが面倒だけれど、その先の笑顔の為に。さあ、一仕事。

皮を簡単に剥く方法

- ① 洗った栗を熱湯に 30 分浸す。
- ② 熱いうちに底の部分に包丁で横一文字に切り込みを入れます。そこに包丁の刃を入れ、とがった方に向かって引っ張ると簡単に皮がむけます。渋皮をむくか向かないかは料理次第。剥いた実は灰汁をとる為水に浸します。終わり。



【栗の甘露煮】

材料(作りやすい分量)

栗 500g、国産粗糖 350g (お好みで)

作り方

- ① 鬼皮と渋皮を丁寧に剥く。(空気に放置せず水に浸す)
- ② 浸しておいた栗を、あくを抜くことを目的とし 2~3 分固ゆです。
- ③ ②の水を取り替え、鍋に付いたあくもきれいに流し、栗にひたひたの水を入れ、粗糖半分を加えて煮立ってから約 10 分弱火で煮る。
- ④ 残りの粗糖を加え栗がおどらないようにとろ火で 1 時間煮る。
- ⑤ 栗が柔らかくなったら火から下ろし、そのまま一昼夜おいて味を含ませる。

和菓子屋の味が簡単に出来る！

【栗かのこ】

材料 (8 個分)

つぶあん 240g、栗の甘露煮 16~20 個、粉寒天 1g

作り方

- ① つぶあんは、8 つに分けて丸める。
- ② 栗の甘露煮は半分に切って、①のまわりにつける。
- ③ 粉寒天は水 100cc に入れ火にかけて、沸騰したら中火にして 2~3 分沸かす。
- ④ ③を②のまわりにはけで塗って、寒天が固まったら出来上がり。

正月までもたせる栗の保存方法 野菜ソムリエ監修のやり方

茹でて冷凍すれば皮むき楽ちん♪その後の調理も時間短縮！

- ① 栗をたっぷりの水に 1 時間浸ける。
- ② 弱火で 50 分茹でる。※灰汁は必ず取り除くこと
- ③ ザルにあげて粗熱を取り、水気を拭く。
- ④ 冷凍用保存袋に入れて保存する。(約 3 カ月保存可能)

栗 100%の栗きんとん。

作り方

- ① 栗 8 個解凍し・皮をむく。
- ② 鍋に①と砂糖 50g、水 100ml を入れて火にかける。弱火で 10 分程度練りながら煮る。
好みではちみつを加えても◎
シンプルな味で美味しいですよ♪



ササニシキ生産者 今野代表

有機栽培庄内産ササニシキ・・・ 今年は庄内産こだわりササニシキに変わります！

昨年、会社を上げて有機栽培のササニシキを作ってくれた庄内協同ファーム。今年は庄内協同ファームの代表理事である今野さんが個人的にササニシキの栽培に手を挙げていただきました。今野さんがササニシキを栽培する圃場は庄内でも「風の谷」と呼ばれる場所。周りには風車が立ち並び、平地に比べると気温も低く、月山から流れる川に接しており、冷たくきれいな水が豊富な土地です。ササニシキは暑さに弱い為、温暖化が進む近年では栽培が難しくなっております。有機認証を取得した圃場ではないので有機とはいえませんが、栽培レベルでは化学肥料・化学合成農薬不使用の為安心して召し上がっていただけます。

「ササニシキはあっさりとして飽きのこない味。ご飯、おかず、ご飯、おかずとずっと食べていける。改めて栽培し食べたけど、やっぱり美味しいな」生産者の今野さんがしみじみつぶやきました。ぜひ、米本来の持つ味を味わって食べていただきたい逸品です。

(商品部 間中)

よつ葉の広場～話・輪・WA～in 那須 開催しました！

8 月 28 日（月）、那須塩原市で『よつ葉の広場 ～話・輪・WA～ in 那須』を開催しました。

理事長より、「よつ葉 10 のとりくみ」の話しがあった後、ネオニコチノイドフリーの動画を見たり、薄井理事による食養生の話、「ココロとカラダを育てる食と暮らし」を聞きました。

よつ葉の食材を使った、この季節にぴったりの『カラダを整える食事・お手当』は、「簡単にすぐできるものばかりなのに、とてもためになる」と、参加の皆さんに大好評でした。その後も、「冷えてむくんでいるのだが」「それには豆がいい。もやしでも OK」等々、熱心な質疑応答が続きました。ざっくばらんに聞きたいことが聞ける、日頃疑問に思っていたことが聞ける、とても有意義な交流となりました。



ためになる話が聞けて、お土産もついて、「よつ葉の～話・輪・WA～、参加しないともったいないな」、と思いました。

お近くで開催される際は、ぜひ参加してみてくださいね。

（理事 国府田恵美子）

◇報告 わくわくお米本舗さんを訪問 6 月 30 日（金） 佐野市

玄米スナックを製造している「わくわくお米本舗」（佐野市）の工房を見学してきました。ご夫婦 2 人で米作りから加工までしています。

米作り（と営業）はご主人担当。以前はサラリーマンをしていたそうでご苦労を重ね、初代米農家になり 17 年目だそうです。加工は奥様担当。家族の健康のため「食」が大切だと気づき、子供に安心して食べさせられるものを作りたいと思い原材料にもこだわり作られています。（ごま以外は国産です。）

餅をつき、型でかためて、カット、乾燥させ、揚げて袋詰め。そして袋に表示シールを貼る。全てを手作業でされています。ただの揚げ餅のようですが、試行錯誤のすえ、今の形になったようです。玄米の風味もあり、硬すぎず、しょっぱすぎず、油っぽくもなく、一口食べたら一袋全部食べてしまうぐらい美味しいですよ。 「手作りで出来る範囲で、家族でやっていきたい。」とお店を大きくすることよりも、買う人や家族に対して丁寧に向き合うことを大切にされている姿勢がとても素敵でした。

お二人の愛情・思いがこもっている玄米スナック、ぜひ皆さんに食べてほしいです。
（宇都宮南委員会 江原広美）



くらら 10 月 4 週
453 玄米スナック塩
454 玄米スナックのり

よつ葉文庫



新刊登録

No.1305 『ぼくはウーバーで挫折し、山でシカと闘い、水俣で泣いた』
斎藤幸平著 KADOKAWA

『人新世の資本論』の著者でポストコロナ、ポスト資本主義を考える若手の研究者が、毎日新聞に 2020 年 4 月から 2022 年 3 月にわたって連載した「斎藤幸平の分岐点ニッポン」を手直しして出版したものです。理論と実践は対立しないと考える筆者が、「学者は現場を知らない」という指摘に対して現場に出向き体験し、体験で学んだこと、感じた問題点を掘り下げています。

研究者であると同時に一人の人間として、親として、現場で時には右往左往する姿は、研究者としての固さはない。1 つの仕事の掘り下げている人にとって、表面だけと思う面もあることを筆者は自覚しつつも、「2 年間で多くの人と出会い、各地の取り組みから学んだことは、私一人で独占するのはあまりにももったいない」現場を訪れているいろいろな可能性があると感じ、日本全国には新しい未来の萌芽があると気づいた。と出版に踏み切ったそうです。理論から入る事柄はむずかしく理解できない内容も多いが、現場で起きていることは、自分なりに状況を想像したりしているので、問題点も見つけやすく、理論的に整理しやすいと思いました。いろいろ世の中で起きていることは、他人が解決するのではなくて、自分ができることを考えるチャンスを与えてもらっているのではないかと感じました。
（顧問 富居）

第 3 回 定例理事会報告 9 月 13 日（水）

《報告・協議事項》

(1) 2024 年度業務カレンダーについて

2024 年度業務カレンダーについて提案があり、全員賛成により承認されました。

(2) コープ有機の契約継続について

コープ有機との契約継続について説明があり、全員賛成により承認されました。

※コープ有機とは国産有機を中心とした青果・お米を扱う生協の関連会社です。

(3) 栃木県総合防災訓練について

日時：9 月 3 日（日）9 時～12 時 場所：那珂川河畔運動公園（那須塩原市黒磯）栃木県生協連と会員生協のよつ葉生協、パルシステム茨城栃木、とちぎコープ生協と共に「応急物資供給

訓練」「緊急通行車両標章交付訓練」に参加しました。当日は総勢 100 団体 1000 名が参加しました。

(4) 8 月度 組合員活動会議報告

①委員交流会について

②委員会活動費用について

③託児について

④コープ有機学習会

●7 月度事業実績

組合員数	27,087 名（8 月 20 日現在 前年比 101.3%）
	加入 79 名 脱会 93 名
供給高	350,905 千円（前年比 97.7%）
	2023 年 4 月～累計 1,865,048 千円（前年比 101.2%）

参加してみませんか



よつ葉生協のサークルです

第 4 回 「畑の横の和蜂学校」

日 時：11 月 5 日（日）13：30～15：30

場 所：大山田ノンフェール・くらねえ（旧大山田小学校）

栃木県那須郡那珂川町大山田下郷 955

参加費：8,000 円（資料代・木材他材料一式・飲み物、ハチミツの試食、保険代を含みます。）

定 員：15 名

内 容：重箱式待ち箱セットを作ります

作った待ち箱を持ち帰り先ずはお庭に置いてみましょう。

屋根、すのこ箱、重箱 2 段、底板の 5 点セット

ー 木材、ネジなど一式用意しますー

合間に蜂蜜の試食、飲み物を楽しみながら冬越しのはなしをしましょう。

締切日：10 月 31 日（火）

申込・問合せ：ノンフェール・事務局

相馬心平 ☎090-3344-7813

申し込みは先着順とさせていただきます。キャンセル待ちなどご了承ください。

<持ち物>持っている方は金槌、インパクト、軍手など

汚れてもいい服装、各自スリッパをご持参ください。

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。

鹿 沼

●イベント 医師が勧める自然に寄り添う暮らし方

小児科医・微生物学者の本間真二郎先生の講演会！
農や食、そして微生物のことを知り、自然に寄り添う暮らしについてお話していただく予定です。

●日 時 10 月 28 日（土）14：30～16：30

●場 所 鹿沼市北犬飼コミュニティセンター
（栃木県鹿沼市上石川 1465 番地 4）

●参加費 1000 円

●申込み Mail kinnoco59@gmail.com

「お名前」「メール」「お子さん同伴の方はお子さんの年齢」をお伝えください。

○インスタ <https://www.instagram.com/kinnoko9/>

●主 催 かぬま自然と子どもを結ぶ会 菌の子

<持ち物> 筆記用具

よつ葉太陽光発電報告

○2023 年 7 月 24 日から 8 月 23 日（31 日間）の太陽光発電量は、12,906 kWh でした。CO2 削減量は 4,059kg（18L の灯油缶を 170 本燃焼した量）です。

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（9 月 4 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）	400
合 計	4,200

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（9 月 4 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）	5,900
震災孤児を支援する募金（910 番）	15,300
「有機農業と国産種子」募金（920 番）	8,200
合 計	29,400

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