

# よっ葉だより

2023年  
10月16日号  
No.764

◆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



## 猛暑日が続いた今年のコメ事情

今年は全国的に猛暑が続き、夜温も下がらず、雨も少なく、人にも農作物にも影響を与えた夏となりました。

連日、新潟の米の状況が報道されていましたが、実際、全国的に米の出来具合は悪い傾向にあります。

一番の原因としては、高温障害。

気温が日中で約35℃、夜温でも約30℃を超えると、稲に「高温障害」が発生する可能性があります。高温障害とは、稲の吸水が蒸散に追いつかず、しおれて枯れてしまう障害のことです。また、蒸散を防ぐために葉の気孔が閉じると光合成も停止し、生育が止まってやがて枯れてしまう場合があります。

また、夜間の高温は、稲の呼吸作用を増加させます。日中に生産したデンプンが呼吸で消費されてしまい、稲に送りこむ量が少なくなり、登熟が低下し、乳白米(シラタ米)発生の原因となります。対策として、産地では追肥や田んぼへの水かけ流しなどを行っていたものの、水温がすぐ上がってしまうことでより良い交果が得られなかったようです。

今年は東北でも日中35℃を超え、夜温も30℃近い日が続いていたことから、今年のコメは例年よりシラタ米が多く入る傾向にあります。

実際、9月26日よっ葉生協でも新潟米「越のかがやき」の産地に赴き、圃場を回り、現地での状況の確認を行いました。

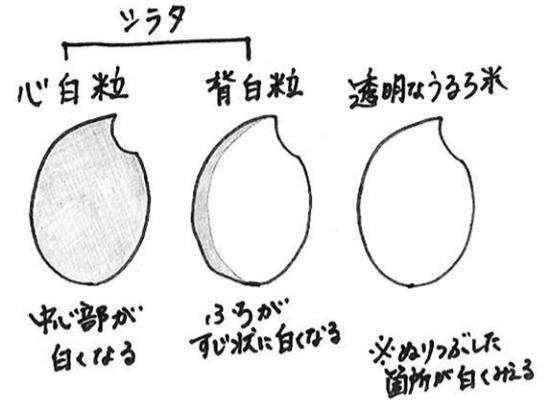
やはり、新潟は特に影響を受けたようでした。また、よっ葉生協の米の産地である栃木県、茨城県の生産者にも今年のコメの状況を聞いたところ、例年よりシラタ米が多いとのことでした。

「越のかがやき」の精米・袋詰めを行い、自身も「ミツバチの里の米」を栽培している齋藤さんはこう言います。「コシヒカリは暑さに弱い。今後このような気候が続くのであれば植える品種を変えなければならぬ。他にも暑さに強く、食味が良い米は出てきている。コシヒカリも栽培面積が減ってくるのではないだろうか。」

特にコシヒカリは暑さに弱く、生産者にとって品質が下がることは、度重なる資材、ガソリン代、電気代の高騰が続く中、米の買い取り価格が低くなり大きな打撃となります。農業従事者も年々減り、あと5年後には、後継者がおらず離農していく方が増えていく懸念がある中、さらに早くやめる方も増えるのではないかと心配されています。

年々気候が例年通りになることは少なく、栽培に油断できない日々が続きます。有機栽培やネオニコフリーのお米の生産の努力を続け、私たちの食生活を守って下さるよっ葉の生産者の皆様へ感謝し、日本の主食であるお米を食べ、生産者や日本の田んぼと一緒に守っていきましょう。

商品部 間中



「新潟米を確認する齋藤さん」

「シラタ米」の多いお米をもっと美味しく炊くコツ

- いつもより1/2リットルほどの水を加減で。
- 早炊き機能を使うのがオススメ。

# よつ葉の広場 話・輪・WA!~in 小山~

## 9月8日 両毛酪農さんのお話と牛乳レシピ実演

両毛酪農さんは、正式には両毛酪農業協同組合といい栃木県足利市にある酪農組合です。よつ葉で扱うこだわり牛乳を絞ってくださっている酪農家の数は4軒、全体では8軒です。

両毛酪農で行っている製造管理では HACCP に基づく管理を継続していますが、今後、とちぎ HACCP を取得予定です。

検査に関しては、自主検査にて製品検査(成分、細菌、製品)と井戸水を使っているので水質検査をおこなっています。

検査機関による検査のうち放射能検査については 3.11 の地震後、行政が動く前によつ葉生協のため、3月20日ごろには自主的におこなったそうです。

全国的に酪農家の苦しい現状が伝わる中、酪農県である栃木も例外ではありません。両毛酪農さんでも、酪農家の廃業に伴って生乳生産量が減少し、厳しい経営となっています。30年前は1日あたり22トンの生産量がありましたが、現在は4.5トンとなっています。1番大きな問題は今ある酪農家の高齢化による後継者の不在です。

酪農家を取り巻く環境では、乳価が2度改定されましたが、それでは補えない程の飼料の高騰、光熱費の上昇があり、また、副

産物である子牛(肉牛用に雄牛を売っている)の市場相場の下落により収入の減少、更に地元スーパーの倒産や、時代の流れで病院、施設などが直接納品ではなく食材を集約したところからの一括納品に変更となり、対応が難しいため取引終了など、取引先の減少が進んでいます。今回は両毛酪農さんに来ていただきましたが多くの酪農関係で同じような状況に置かれています。

厳しい経営環境のなか、組合員のためにこだわりの牛乳の生産を安心して続けてもらうために、私たちは何が出来るのだろうと考えます。すぐ取り組めることは、いつも定期的買い支えることは生産者の安定した収入につながります。

酪農関係の厳しい現状を多くの人に知ってもらうようにすることも大事だと思います。継続して伝えることも必要です。

生産者が安心安全な食べ物を作ってくれることで、買う私たちの健康は守られています。私たちは、生産者が安心して暮らして作っていけるよう買い支えて守っています。お互いに支え合っているのです。

こだわりをもち生産してくださっている生産者が廃業してしまうと復活することは難しいかもしれません。私たち、一人一人が考えて行動しましょう！



### 牛乳レシピの実演

両毛酪農さんのお話を聞いた後は、くららクッキングレシピでお馴染みの青木理事による牛乳レシピのデモンストレーションを行いました。牛さん柄の「もうちゃんマフィン」とおいしい牛乳を使って二層アイスカフェ・オ・レを教えてくださいました。

マフィンの材料にはもちろん両毛酪農さんの「酪農家こだわり牛乳」を使い、粉に米粉、有機米使用の「白鷺の恵」日本の稲作を守る会を使用しました。こちらの米粉は製菓用のものに比べ少し粒子が荒く、もっちりとした仕上がりになります。今回のレシピはこちらをベースに作ってありますので、ご自宅で作る際は「白鷺の恵」をお使いください。(次回のご案内は「くらら」11月4週、毎月4週にご案内しています。)



コツは、3つほどありました。液体をきちんと混ぜ合わせて乳化させることと、模様を使うココアは水で溶いてダマにならないようにすること、最後に蒸す時の火加減は弱火に調整することです。

二層アイスカフェ・オ・レのコツも3つです。グラスに先に牛乳を注ぎ、氷を牛乳からはみ出る量使うことと、コーヒーを注ぐ時は牛乳からはみ出た氷に当てながら、静かに細く注ぐことです。とってもおしゃれに仕上がりますので、お試しください。2層にできるのはアイスのみで、ホットはできないそうです。

デモンストレーション中は、青木理事より調理の知識なども教わりながら、和気あいあいと教わる事ができました。

デモンストレーションの後は、試食をいただきながら、ネオニコについての動画(よつ葉のホームページからも見れます)を視聴しました。閉会までは質問のほかに意見交換をし、意識を深める事ができました。

(理事 小田切)

### もうちゃん米粉マフィン 4個分

- 〈材料〉  
 ○牛乳 120g  
 ○粗糖 大さじ2(20g)  
 ○塩 一つまみ  
 ○菜種油 15g(大さじ)

- 米粉(有機米粉「白鷺の恵」) 100g  
 ベーキングパウダー 小さじ1

- ココアパウダー 小さじ1  
 水 小さじ2

お湯(蒸す用) 適量

#### 【作り方】

- の材料を全てボウルに入れ、泡だて器で混ぜ合わせます。
- 1のボウルの上に米粉、ベーキングパウダーを入れ泡だて器でぐるぐる混ぜます。
- ココアを水で溶き、2の生地を60g入れてぐるぐる混ぜます。
- 耐熱性のカップにシートを敷き2と、3を交互に8分目くらいまで入れます。
- フライパンに2cm程度お湯を張り3を入れ沸騰させたら弱火にし蓋をして10分蒸します。竹串を刺し、生地がつかないか確認し、粗熱を取りお皿に盛り付け完成です。

レシピ考案 : nonohana natural cooking

青木恵美子



# 参加してみませんか

## 益子 益子の森でウォーキングしながら 秋を感じよう

なだらかな丘陵地にある里山林を1時間くらい歩きます。  
日時：11月20日(月) 10:00~12:00 (受付9:45~)  
会場：益子県立自然公園 益子の森  
(栃木県芳賀郡益子町益子 4231)

参加費：無料  
定員：10人 託児：なし  
締切日：11月3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

\*現地集合現地解散になります。  
\*参加の方に詳細を11月10日以降に発送します。



## 那須塩原 誰でもカンタン!“椅子ヨガ体験”と “発酵食のお話会”

座ったままでできる椅子ヨガで体を整える体験と発酵食のお話会です。塩麴のレシピ紹介とお土産付き。  
その日から食卓に発酵食を取り入れられます♪

日時：11月21日(火) 10:00~12:00 (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500円  
一般 大人600円  
定員：10人 託児：あり  
締切日：11月3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



# よつ葉サークルのご紹介♪③

よつ葉サークルは組合員3名以上で理事会の承認を得て設立され、よつ葉生協の活動趣旨に沿った自主的な活動を行っています。

## 「ミモザの会」

よつ葉生協の食材を使つての料理教室や講演会(小児科医による)を開いて、子育て支援を目指します。

長年、よつ葉で学んだことを発信していきたいです。

\*活動場所 足利市・足利市周辺

\*活動日 不定期(会員の都合による)

### 【活動紹介】

私たちのサークルは、春を上げるミモザの花が咲くころに発足いたしました。ミモザの花のように、春の空に向かい咲き続けて、明るく活動していきたいです。

よつ葉生協を学びあい、知識を深めて前向きに楽しく意見交換していきます。

今年度7月には、“かむかむメニュー”の料理教室を開き、食材には、ごぼう、にぼしを使用し、咀嚼力を高めるメニューの試食をいたしました。

☆会員募集 希望があれば参加してください。

\*代表者(連絡先)黒澤 TEL 090-2650-2493

### 「かむかむメニューで咀嚼力アップ」7月20日(木)

足利市生涯学習センター

咀嚼力は子どもに養われます。

最近では柔らかい食べ物が多く、大人も子どもも「噛む力」が弱くなっているようです。「噛む」ことにはたくさんの効用があります。特に脳への刺激があるので認知症などの予防にも効果があると言われています。日頃から「噛んで食べる」ことを意識できるようなメニューを旬の野菜、ごまなどを使って作ってみました。

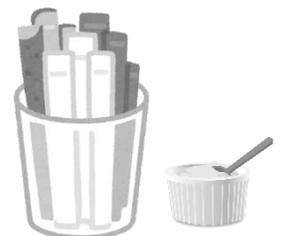
## かむかむメニュー

### 栄養ねりみそとスティック野菜

大豆 1/2カップ	ニラ 1/2束	みそ 80g
干エビ 30g	生姜 1かけ	みりん 大さじ3
ねぎ 1本	ごま油 大さじ2	水 2カップ
		粗糖 大さじ3

- ①干エビは水につけてもどしておく、刻みもどし汁は取っておく。
- ②大豆(缶)を使う。
- ③ねぎ、ニラ、生姜はみじん切り。
- ④鍋にごま油を熱し、③を炒め、大豆、干エビも炒め、味噌、みりん、エビ、エビのもどし汁に入れる。
- ⑤弱火でゆっくり煮込む。水気がなくなり、ぼつりしてきたら出来上がりです。粗糖を入れて味つけする。

※スティック野菜につけて食べる。  
きゅうり・大根・人参

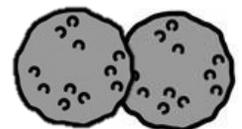


### きんぴら

ごぼう  
人参  
※大きめに切って、ごま油で炒め、しょう油、粗糖、粉末だし少々で炒める。

### ごせんべい

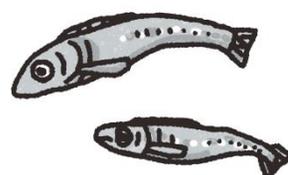
強力粉 80g	黒ごま 25g
薄力粉 100g	塩 少1
白ごま 25g	ぬるま湯 70cc



- ①塩、ごま、ぬるま湯を入れ粉をふるって入れてまぜる。10分位、力を入れてこね、ぬれ布巾をかぶせて、1時間ねかせる。
- ②棒状にまとめて、5mm厚さに切り、うすくのぼして低めの温度で、こげ色がつかまで、ゆっくりあげる。

煮干しの唐揚げ(カレー味)—素揚げをしてカレー粉をふりかける。  
(頭・腹わたをとる)

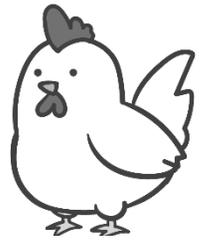
枝豆ごはん 味噌汁...煮干しでだし汁をとりそのまま入れる。  
(頭・腹わたをとる)





# クリスマスチキンの予約を受け付けます！

## そろそろ始めよう♪ クリスマス準備



今週と来週で、よつ葉の「あんしんチキン」をご案内します。「くらら」でお馴染みの生産者があきらかなチキンです！この時期限定で用意してもらっている商品です。おうちで過ごすクリスマス、よつ葉のチキンで華やかに過ごしてみませんか？

くらら  
11月1週&  
11月2週

- ◆熊倉さんのカントリーチキン(栃木県下野市)
- ◆秋川牧園(山口県、福岡県、熊本県、島根県の16農場に限定)  
塩をもみ込んでシンプルに仕上げたり、ハーブを足してお好みの味に仕上げたり…。ご家族の人数やお好みで選んでくださいね。  
解凍後、電子レンジで温めるだけのチキンもご案内しています。

お届けとご請求は12月3週(12月18日~12月22日)になります。

詳しくは、11月1週 OCR 注文用紙についている別チラシ、11月2週の別チラシをご覧ください。



### 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。

#### 栃木

- イベント **食器は歌う**  
**kajii の日用品楽器コンサート**
- 日時 11月12日(日) 開演11:00(開場10:30)
- 会場 とちぎ岩下の新生姜ホール 大ホール  
(栃木県栃木市旭町12-16)  
☆11月11日17:00~18:00  
**Kajii と楽器を作ろう！作った楽器をコンサート中に合奏で使うよ！**  
※チケット購入の方で希望者先着30名様
- チケット 一般：前売り2000円/当日2300円  
子ども：前売り1000円/当日1300円(18才まで)  
全席自由/4歳未満無料\*席をとる場合は有料  
よつ葉生協組合員：団体割引
- 内容 身の回りの物をなんでも楽器にしてみよう！洗濯機のホースを振り回すとどんな音？タライで作った弦楽器の音は？kajii の2人が奏でればお茶わんのトルコ行進曲が絶品に！

- 申込み・問合せ NPO 法人栃木おやこ劇場事務局内  
月・水・金曜日(祝日を除く) 11:00~15:00  
TEL 0282-21-8776  
MAIL info@tochigiyoako.jp  
<チケット>とちぎ岩下の新生姜ホール・大平文化会館・  
小山市立文化センター・宇都宮文化会館
- 主催 子ども未来アートフェス実行委員会  
NPO 法人栃木おやこ劇場

#### 新型コロナウイルス感染症対策たすけあい募金報告(10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)	500
<b>合計</b>	<b>4,300</b>

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(10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)	9,200
震災孤児を支援する募金 (910番)	27,300
「有機農業と国産種子」募金 (920番)	10,900
<b>合計</b>	<b>47,400</b>

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。

#### 共通申込書

- 希望する行事名に  してください
- 益子の森でウォーキングしながら秋を感じよう
  - 誰でもカンタン！「椅子ヨガ体験」と「発酵食のお話会」

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

- 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