

よつ葉だより

2023年
11月27日号
No.770

◆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



オーナーりんご10周年 アップルファームさみずへ 訪問しました



山下さん親子
(左) 会長の勲さん
(右) 現代表の一樹さん

ネオニコチノイド系農薬不使用のりんごオーナー制度が始まり、10周年を記念して理事と商品部職員でアップルファームさみずを訪問しました(10月30日)。

山下勲会長からは、「昔は8時間かけてりんごをよつ葉生協に届けていた」「職員さんが翌日配送分のりんごが足りないと、夜中にさみずまで車を走らせて取りに来たこともある」との話も聞き、40年間の歴史や絆の深さを感じました。

山下一樹さんの圃場見学では、美味しそうなりんごがたくさん実っているそばで、害虫の被害も間近で見れました。「ネオニコをかければ一発でいなくなる」頑固な害虫との格闘も、さまざまな工夫で乗り越えてくださっています。午後は、山下一樹さん・関彰さん・宗像大樹さん・宮島清伸さん・浦辺政史さんの5名のネオニコ不使用りんごの生産者と「オーナーりんご10周年 これからの

10年を考える」と題してミーティングを行い、オーナーりんごの組合員の声を直接お届けし、また生産現場の生の声を聞いてきました。

りんごのオーナー制度は、よつ葉生協とアップルファームさみずの独自の革新的な取り組みです。ネオニコフリーのりんごは生産が難しく、取り組みを断念している産地もある程です。もちろん市販では滅多に見ることが出来ず、購入できる場所はほとんどありません。組合員の願いに応え、生産を実現できる環境へと整えながら毎年諦めずに生産を続けている生産者の温かい気持ちも沢山受け取ってきました。さみずの現在の取り組みや、消費者である私達ができること、未来への可能性が沢山あると感じます。これから何度かに分けてよつ葉だよりでもお伝えしていきたいと思えます。



オーナーりんご制度

2013年に開始。「子どもにも安心して食べられるりんごがほしい」組合員の要望を実現するため、アップルファームさみずでネオニコチノイド系農薬を使わない栽培をお願いしました。「リスクを生産者・組合員で分け合う取り組み」として、年間一口 2,675円 + 自然災害支援基金 25円をオーナー代金として年初に登録していただきます。2023年のお届けは9月～1月までの5か月間に約4.5kg分(約15玉～20玉程度)です。(副理事長 横山)



10月のファームは50種類以上の様々なりんごにあふれていてヤギちゃんがお出迎えしてくれる、すがすがしい農園でした。よつ葉生協とは40年のお付き合いのある山下会長とお話。産直の新鮮なりんごが食べられるなんてとてもありがたいことです。このお付き合いがあったからこそネオニコチノイド農薬不使用のりんごを作ってもらえるきっかけになったそうです。

今回農家さんと直接お話ができたことでネオニコチノイド系の農薬をつかわない大変さ、害虫、病気対策、選定方法など様々な工夫されていて、本当に農家さんの苦勞の賜物なのだとうれしさを感じることができました。皮ごと食べられる安心りんごは「よつ葉生協にだからこそ作ってあげられる。」その言葉に苦勞を感じながらもりんごオーナーさんが喜んでもらえる様にと、日々頑張っている農家さんがいてくれることにありがたさを感じました。

10年前から始まったよつ葉生協のりんごオーナー制度。りんごオーナーになって、直接頑張っている農家さんを応援できる。そんな環境を提供できているよつ葉生協はやっぱり大好きだし、そんな農家さんをたくさんの方が応援

している、組合員がいるのを誇りに感じる、そんな産地見学でした。来年度は組合員さんと農家さんの交流が実現できたらいいなと思います。(理事 青木)

車を降りると、ほんのりとりんごの甘い香りが鼻をかすめました。

今回訪問したのは、代表の山下一樹さんのりんご農園。御伽話に出てきそうな森のようで、様々な種類のりんごが植えられていました。果物を農薬を極力減らしてネオニコチノイド系農薬不使用で害虫や昨今の異常気象と向き合いながら栽培するのは、並大抵の努力ではないと思えます。休みなく美味しく誰におすすめても安全なりんごを私たちにお届けして下さること、感謝の気持ちでいっぱいになりました。

訪問した際によつ葉生協のInstagramにてライブ配信し、アーカイブを残しました。ぜひご覧になってください。(理事 針谷光絵)

「冬に向かって！ れんこん養生法」

9月19日（火）
小山市立中央公民館
小山委員会



よつ葉だより「ふみさんの日々のカンタン！おやつ作り」でおなじみの薄井史子理事を講師に迎え、乾燥に弱い肺を潤す食材「れんこん」を使った秋から冬の養生法を学びました。群馬、茨城からもご参加いただき関心の高さを感じました。

れんこんは特に節の部分が大切だそうです。よつ葉のれんこんは、節付きです。薄井さんは毎回くらはで注文をして常備しておく、不調になる前にすぐにお手当てができ病院のお世話になることもないそうです。参加者からは、「とても勉強になった」「これからは毎週れんこん1と注文したい」「朝、のどが痛かったが治った」などと感想をいただきました。
(小山委員会 鶴崎)

◎講座内容と資料のまとめ

*「肺」は乾燥に弱く秋から冬の乾燥でダメージを受けると代謝が低下し免疫力も低下する。肺が弱ると、代謝が低下しデトックスがうまく行われぬ／免疫力が低下し、鼻や喉が乾燥することで風邪をひきやすくなる／肌が乾燥し、かさついてくる／便秘気味になる。口が乾きやすくなる。気持ちもよくよしがちに

乾燥しやすい喉、肺を潤す「れんこん」がこの季節のおすすめ食材です！

「れんこん」の効能

- ・ビタミンCが多くビタミンB1、B2も含み、疲労回復・口内炎・目の充血・肌荒れ予防
- ・カリウム・カルシウム・鉄・銅などのミネラルが豊富→貧血予防に役立つ
- ・タンニンという成分に抗酸化作用・消炎・収れん作用により胃腸トラブルや咳止めに
- ・肺の働きを高めて水分を補い体を潤す・胃腸の粘膜を強く消化吸収を高める

「れんこん湯」

すべてを小鍋に入れひと煮立ちさせ（ぐらぐらする前に止める）温かいうちに飲む

材料 れんこんの絞り汁 大さじ2~3
生姜の絞り汁 2~3滴
塩少々
水 1/2カップ



「れんこんボール」

すりおろしたれんこんに半量ほどの粉と塩少々を混ぜ、丸めて焼く。粉は小麦粉、米粉どちらでもよい。揚げてもよい。



*おすすめれんこんレシピ

「きんぴら」 薄いいちょう切りにしたれんこんを炒めてみりんと醤油で味付ける

「すり流し」 だし汁にすりおろしれんこんを入れて煮立たせ醤油・塩で味付ける

「れんこんの甘辛」 7ミリ程にスライスしたれんこんに片栗粉をつけて揚げ焼きにし、一度取り出す。醤油1：みりん2の割合を煮立たせてれんこんを戻し入れてからめる

「梅しそ和え」 薄くスライスしたれんこんを2分程茹で、たたいた梅干し・しそと醤油で和える

*その他おすすめ食材

「白・ベージュ・淡い色の食材」
長芋・里芋・白きくらげ・百合根・きのこ・松の実・大根・ごま etc
「少しの辛味」 ネギ・玉ねぎ・しそ・生姜・柚子・かぼす etc

*食事以外にも体を養う方法

- ・適度な運動で体をあたため代謝をアップ！
気の流れもスムーズに
- ・深呼吸で新鮮な空気を取り込むことで肺が潤う



薄井さんの「自然とともに日々を大切に過ごす」ポイント

*毎日のごはんで大切にしていること

ご飯・味噌汁・つけもの

*「こ・ま・ご・は（わ）・や・さ・し・い」を目安に

こ（米・穀物）ま（豆）ご（ごま）わ（わかめ・海藻）や（野菜）
さ（魚）し（しいたけ・きのこ類）い（いも類）

*季節に合わせた調理法・食べ方の工夫

*お手当てを知ると家族の不調がこわくなる

・年間を通して活躍「番茶のお手当てあれこれ」
梅醬番茶、塩番茶、温湿布

・秋に備えて夏の終わりかられんこんを料理に多用したり、のどの痛みにれんこん湯を

・不調のほとんどが冷えから。不調の初期に「足湯」

*こだわりすぎずバランスよく！

1日のリズム・季節ごとのリズム

・選択肢の一つとして捉えて、あれがダメこれがダメとジャッジしすぎないこと

・リズムを整えることで自律神経系、内分泌系、免疫系全てが正常に働き、修復も早まる

*太陽を浴びて身体を動かし笑顔で過ごすことがココロの土台に！

参加してみませんか

宇都宮

米粉で作るバレンタインスイーツ

愛する家族のために米粉でバレンタインスイーツを作ってみませんか？

日時：2024年1月18日（木）10：00～12：00
（受付9：45～）

会場：河内生涯学習センター 調理室
（栃木県宇都宮市中岡本町 3221-4）

参加費：組合員 大人500円 一般 大人600円

定員：8人 託児：なし

締切日：12月15日（金）

主催：宇都宮北委員会

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、ふきん、筆記用具、お持ち帰り容器、マスク

*応募多数の場合は抽選になります。

*12/21以降参加の詳細をお送りします。

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いたします。

宇都宮

食で変わる！！子どもの未来

●イベント 「ミネラルセミナー」

講師：国光美佳

●日時 12月17日（日）14：00～

●会場 ミナテラスとちぎ セミナールームB

●参加費 事前申込 1500円 当日申込 2000円

事前申込については、ショートメールにてご案内

●託児 なし

●内容 ミネラルで育む未来の力

その食べ物の「質」が、子どもの生活に、大きな影響を与えていることが、今、注目されています。

●申込み 当団体の電話番号にて、お電話かショートメールにてご連絡

●主催・問合せ とちっこ未来育進会

代表 山井 TEL 090-8942-6204

*後日、アーカイブ配信あり アーカイブ視聴でのお申込み可

ふみさんの

日々のカンタン！おやつ作り！！

『米粉、黒糖蒸いパン』

<材料> パウンド型1本分

とうふ 150g
豆乳 70g
油 20g
黒糖 70g
しお、ひとつまみ

<作り方>

① 全てボウルに入れ
泡盛器でよく混ぜる

米粉 150g
ベーキングパウダー
重曹 小匙1/2

② ①に②を加え手で
しっかりと混ぜ
型に入れた

黒ごま 適量

③ 黒ごまをかけてから
中火で30～40分蒸す



『ごまと豆乳の葛プリン』

<材料> 5カマ分

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

<作り方>

① 全ての材料を
小鍋に入れて
手でよく混ぜる
② 火にかけて煮立てたら
弱火にし、糸を引
混ぜながらとうもろこし
2～3分煮る

③ 型に入れて粗熱か
とれたら冷蔵庫で
冷やす

(or... あたためかきまてでも
おいしい!!)



東日本大震災・東電原発事故での支援金 募金報告 (11月3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) | 14,900 |
| 「有機農業と国産種子」募金 (920番) | 7,000 |
| 合計 | 26,200 |

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。

新型コロナウイルス感染症対策たすけあい募金報告 (11月3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)

| | |
|--------------------|-------|
| 栃木コロナ支援あい基金 (860番) | 2,400 |
| 茨城誰かのために募金 (862番) | 700 |
| 合計 | 3,100 |

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。

第5回 定例理事会報告 11月8日（水）

《報告・協議事項》

- (1) 情報開示請求手続きに関する規程について
※情報開示規程（開示請求手続き、開示方法、開示場所等）
関して別途規程で定めるものとする
情報開示請求手続きに関する規程を提案し承認されました。
- (2) 役員推薦委員会(6名)の選出について
役員選任規約より、全体区分理事3名・地方区分理事3名
計6名を理事長が指名し承認されました。
- (3) イスラエル・ガザ地区人道危機救援金について
10月30日（月）～11月17日（金）まで取り組み実施。
16,100円（11月7日現在）
- (4) 10月度 組合員活動会議報告
①委員会活動について

- ②ふれあいまつり役割分担について
- ③農業体験
 - ・10月14日（土）しおや稲刈り@和氣ふぁーむ 7家族
総勢35名参加
 - ・10月21日（土）上三川稲刈り@NPO 法人民間稲作研究所
8家族 総勢38名参加

●10月度事業実績

| | |
|------|----------------------------------|
| 組合員数 | 27,081名（10月20日現在 前年比101.3%） |
| | 加入186名 脱会100名 |
| 供給高 | 374,244千円（前年比101.7%） |
| | 2023年4月～累計2,618,863千円（前年比101.5%） |

つながるひろがるアート展 NASU

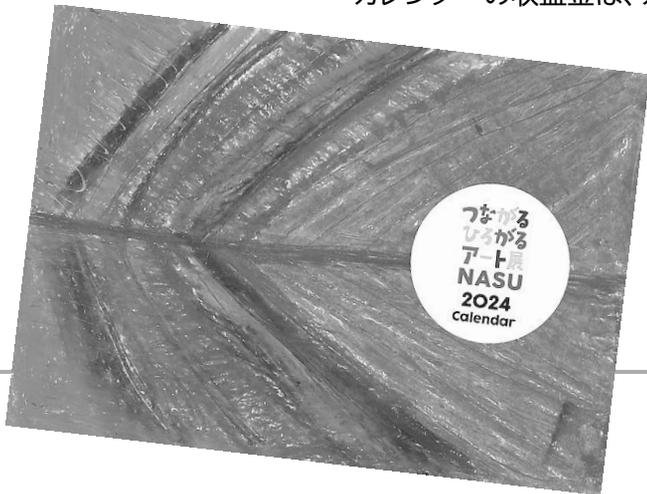
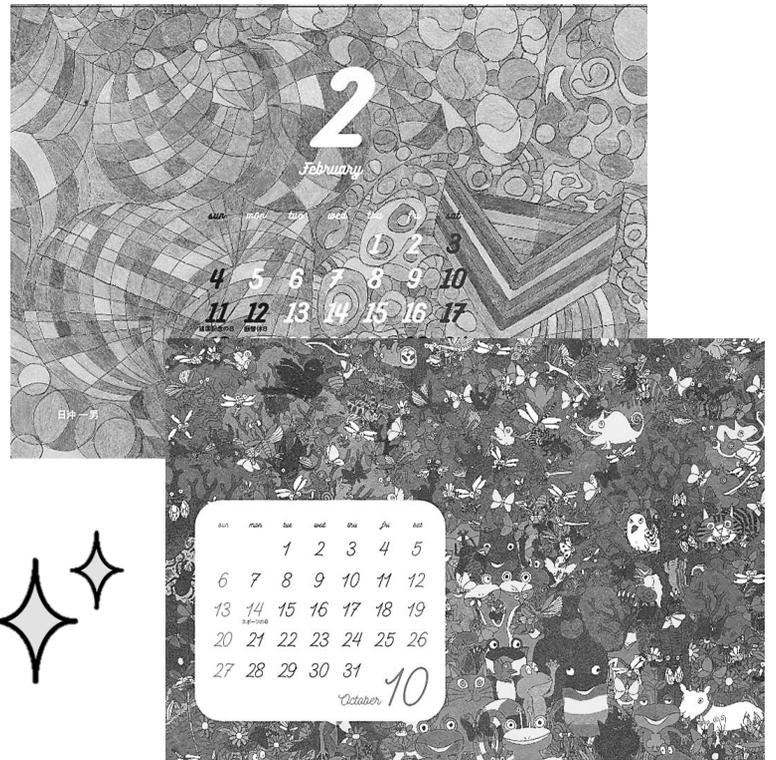
2024年カレンダー販売のお知らせ

●12月2週特別版 1冊800円(税込)

(2週間後のお届けとなります)

那須地域在住の作家たちが描いたカレンダーです。毎年好評いただけます。色鮮やかで素敵なデザインの作品をじっくりお楽しみいただけます。プレゼントにもぴったりです♪

カレンダーの収益金は、アート展運営や画材購入に使われます。



共通申込書

希望する行事名に してください
口米粉で作るバレンタインスイーツ

| | |
|---------------|-------------------|
| 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

よつ葉太陽光発電報告

○2023年9月24日から10月23日（30日間）の太陽光発電量は、13,630 kWhでした。CO2削減量は4,287kg（18Lの灯油缶を180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。

●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/>

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