

よっ葉だより

2025 年
5月19日号
No.836

～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

えみさん
家の



バランスづくり

の合い言葉 〈理事 青木〉

こまごわやさしい

ししぴ〜

体に必要な栄養素をいかり含みつつ低カロリーな理想的な食事
4姉妹と家族の日々を支えてきた栄養価アップ! かんたん! 元気になる!
食卓ししぴをお伝えします



こ

6月7週
くろう材料で作れます

ま

めぐりを整え疲れをとる
〈大豆入雑穀ひじきごはん〉

1. 米2合、雑穀小さい2 蒸し
大豆40g(1袋)を入れ 炊く
2. 炊きあがったら ちりめんひじき
をまぜる

わ

体を温め胃腸を整える

〈わかめときのこ
ごまスープ〉

1. わかめは小口切りにする。
えのき、しめじは食べやすい大き
にする
2. 鍋にごま油小さい1を入れ
わかめを炒める
3. 2に水も加え チキンコンソメを
加え加熱する
4. きのこ、わかめを加えて火を
通し、しょうゆ、塩こしょう
いりごまを加える



ご

ま

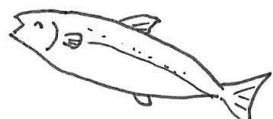
さ

かな

血を作りめぐりを良くする

〈小松菜とさばみそ和え〉

1. 小松菜は さつとゆで水気を
切り 3cmに切る
2. さばみそ缶と小松菜、ごま油
小さい1を和える



や

さい

い

し

体を温め血行を良くする

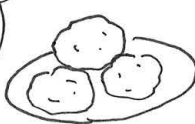
〈納豆と切干大根の
年味和え〉

1. 切干大根は さつと洗い
食べやすい大きさに切る
2. 1を納豆、小口に切った
わかめ コチジャンで和える

胃腸を整え血をつくる

〈山芋と蒸しほたて
のしそもみじ和え〉

1. 山芋は皮をむき
細切りする
2. 1をしそもみじ小さい1
酢を小さい1で和える
3. 蒸しほたてに 和える



おやつ

〈バナナのヨーグルトスコーン〉

1. バナナ1本はフォークでよくつぶす
2. 1にホットケーキミックス150gを
加え ヨーグルト大さい2と
良くまぜる
3. オーブンを180℃に 熱し天板に
クッキングシートをしき
2の生地をスプーンですくって
10等分にする
4. オーブンで 12~15分 焼く

えみさん家の
4姉妹



よっ葉のおいしい食事で
育て頂きました

2月20日(金)
太田市強戸行政センター

牛乳をつかって、 あったかほかほか料理

ミモザいのちと食の委員会

寒さ続くこの時期に、牛乳を使った体ごとあたたまる料理教室を企画しました。
5品目デザートまでフルコースのようなメニューでしたが、手際よく調理も進みました。委員のリードもあり、参加された小学生のお子さんも無理なく頑張って調理のお手伝いを楽しんでくれました。ほぼ一人で作った卵スープはおかわりをしていました。自分で作ったスープはおいしかったと思います。また、「ミルク白玉をうちでも作りたいと、ワクワクしています。」と、参加されたお母さんから感想をいただきました。

委員会では今後、佐野の料理教室、高崎の講演会などを企画していますので、たくさんの方の参加をお待ちしています。

(ミモザいのちと食の委員会 小保方)



★豚肉とりんごのいため煮

材料（4人分）

豚肩ロース 4枚

りんご 1ケ

玉ねぎ 1ケ

小麦粉 少量

サラダ油 大さじ1

酒 大さじ4

牛乳 2カップ

塩、こしょう、にんにく 各少量

<作り方>

- ① 豚肉は筋切りをして全体をたたき、塩、こしょう、おろしにんにく各少量で下味。
- ② りんごは皮をむかずに8ツ割にして、塩水につける。玉ねぎは8ケのくし形に切る。
- ③ ①に小麦粉をはたきつけ、油で表面をこんがり焼く。
- ④ ②と酒を加えて、ふたをし、中火で約10分蒸し煮にする。
- ⑤ 牛乳を加えて、肉を入れ、静かに5～6分煮込み、塩、こしょうで味をととのえる。



★カキのリゾット

材料（4人分）

生カキ 300～400g

酒 大さじ2

にんにく 2かけ

玉ねぎ 中1ケ

サラダ油 大さじ1

ごはん 500g

ロリエ 2枚

牛乳 4カップ

塩、こしょう 各少量

粉チーズ 大さじ4

パセリ又はブロッコリー

<作り方>

- ① カキは塩水でふり洗いし、水気を切る。
- ② 軽く煮立てた酒に①を入れ、さっと火を通してとり出す。
- ③ にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ 油を熱して③を炒め、しんなりしたらごはん、ロリエ、牛乳を加える。
- ⑤ ごはんをほぐし、中火で煮立つ直前まで熱し、塩、こしょうで調味し、②を加えてひと煮する。
- ⑥ ⑤をお皿に盛り、パセリを飾る。粉チーズをふりかける。

★にんじんのサラダ

材料（3～4人分）

にんじん 2本

オリーブ油 大さじ2

ワインビネガー 小さじ2

塩、こしょう 各少々

<作り方>

- ① にんじんは、千切りにする。
- ② ボールに全ての材料を入れて和え、15分以上なじませる。

★デザートミルク白玉

材料（4人分）

白玉粉 140g

牛乳 1カップ

きな粉 大さじ4

黒みつ 大さじ4

<作り方>

- ① 白玉粉に牛乳を少しずつ加えて、なめらかになるまで練り混ぜる。
- ② 煮立てた湯に①を小さく丸めて落とし、浮いてゆで上がったたら冷水にとる。
- ③ 水気をきってきな粉と黒みつを！

★卵スープ

材料（4人分）

卵 2ケ

a (チキンコンソメ 大さじ2
水 4カップ

b (片栗粉 小さじ2
水 小さじ4

塩、すりおろし生姜 少々

<作り方>

- ① aでスープをつくる。
- ② bを合わせた水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ③ 溶きほぐした卵をまわし入れ、ひと煮する。
- ④ 食べる時に、生姜のすりおろし汁を入れて、いただく。



参加してみませんか

<お問合せ よつ葉生協 組合員組織部 TEL 0120-07-1613>

ZOOM

オンライン椅子ヨガ講座

岩下友希先生によるオンラインヨガ講座。椅子ヨガは椅子一つあればできる簡単なヨガです。タオルを使用して肩こり解消・腰痛予防をしませんか？ おすすめは座面が硬めで平らな椅子です。

日時：6月16日（月）11：00～12：15
(入室 10：45～)

会場：オンライン ZOOM

参加費：無 料

定 員：15 名

託 児：な し

締切日：6月6日（金）

主 催：オンライン委員会



那須塩原

季節のフルーツでシロップをつくろう！

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。これからの季節にぴったりのオリジナルシロップを作りませんか？

日時：6月20日（金）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：大人 組合員 700 円 子ども 700 円（※）
大人 一 般 900 円 子ども 900 円（※）
※作らない場合は無料です。

定 員：10 名

託 児：な し

締切日：5月30日（金）

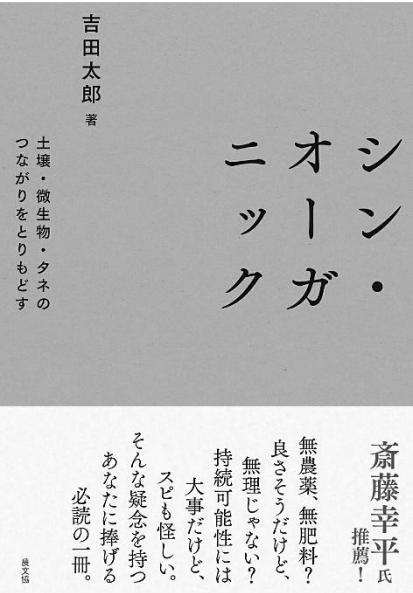
主 催：那須塩原委員会



よつ葉文庫 新刊登録

NO. 1336 『シン・オーガニック～土壌・微生物・タネのつながりを取りもどす～』

吉田太郎著、農文協



新・有機農業とは何を解明したいのか、土と微生物のつながりと再生はどういうことなのか、の疑問に対して、深く掘り下げています。非常に難解ですが、あらゆる角度からの掘り下げが中途半端ではないのです。

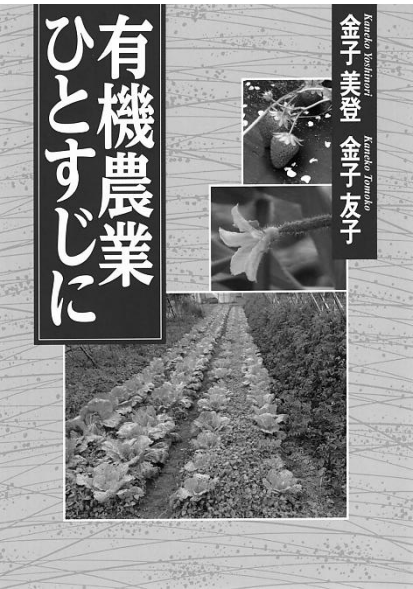
牽引も入れると 367 ページの本で、読み流せる内容と量ではありませんが、何故か読みながらなる程と思えてしまいます。それは、著者は県の職員で実際に農家ではないのですが、専門の地質学の研究と農業の現場、農家との深い交流で、長い年月をかけて、有機農家を研究されてきたからだと思います。有機農家さんですかと言いたくなる程、農業の現場の人です。

いろいろな文献と取材、実際に有機農家の埼玉小川町の金子美登さんを師として農業に従事しています。何故、農薬・化学肥料を使わないで、継続的に作物をつくれるのか、農薬・化学肥料を使うと土壌はどうなるのか。化学的な説明はむずかしいですが、科学的視野に立った考え方が生命誕生のなぞ？までさかのぼっていて、この本のスケールの大きさにびっくりします。

JA やさと有機部会の活動内容や、BMW 技術を畜産で活用している米沢郷牧場を生産者としている、よつ葉の友好生協のあいこーブみやぎなどが紹介されると親しみをおぼえ、理解が少しすすみました。それにしても、有機農業が継続できるすばらしさを証明する大きい 1 冊です。

（顧問 富居）

NO. 1337 『有機農業ひとすじに』 金子美登・金子友子著、創森社



金子美登（よしのり）さんは 2022 年 9 月 24 日に 74 歳で亡くなられています。埼玉県小川町の金子美登さんというと、有機農業を志す人にとって、知らない人はいない程の存在でした。

友子さんは元アナウンサーでしたが、結婚して夫の美登さんと有機農業の研修生を受け入れながら 40 年余りを有機農業に打ち込んできました。

友子さんが補助的な役割でなく、対等な関係での有機農業者として活躍している姿は、今までの日本の農家の嫁の姿ではありません。有機農業の世界と友子さんの思い描く姿が、夫の美登さんによって新たな農家の家族関係がつくられたように思えます。

消費者との提携関係をお礼制自給活動としてスタートさせ、また有機レストランを開業したりと、有機農業、有機農産物の普及をいち早く進めた発想力はすごいものです。研修生の受け入れと交流は研修期間が終了した後も続き、嬉しいことも悲しいこともつらいことも共有している姿は、有機農業の農法だけではなく、生き方そのものを感じる一冊でした。

（顧問 富居）

2025年度 よつ葉生協の春の全体研修会を開催しました 3月22日(土)

よつ葉生協・よつ葉サービスの役職員を対象に、よつ葉生協本部で行いました。役員・職員・よつ葉サービスからメンバーが集まり、約10名で1グループとなって「組合員サービスの向上について」をテーマに、各グループで話し合う分散会を行いました。休憩を入れて約2時間話し合いを行いました。どのグループもそれぞれの立場からのたくさんの意見が出て、気付いた事初めて知る事などたくさんの学びあるとても有意義な時間となりました。横山理事長のあいさつでは、「横のつながりの強化」の話があり、よつ葉生協全員がワンチームとなり、更なる向上に向け取り組んでいく意識を持つ事ができる研修会となりました。

(理事 中村)



現在募集中のイベント

6月7日(土) 塩谷農業体験①

「田植えをしよう！」

お申込みはこちら

×切 5月23日(金)



ハンガー・フリー・ワールド(HFW)
書き損じハガキ等回収キャンペーン

5月末まで受け付けています！



「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、

小学生、中学生、高校生～22才、保護者対象

今年7年度 栃木県こどもモニター募集のお知らせ

ととけ!!

私たちのリアルな思い

みんなの
コトバが
とちぎの
ミライを
かえる!

栃木県がもっと暮らしやすくなるように
みんなの声を届けよう

県の広報に協力しています

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をお願いいたします。

佐野



「洗濯物」



新作特大大画・畳2枚大会いたい人

●タイトル 安藤勇寿「少年の日」新作原画展

●日 時 ～8月31日(日)まで

●会 場 安藤勇寿「少年の日」美術館(佐野市御神楽町623-1)

●問合せ TEL 0283-67-1080 FAX 0283-67-7030

※料金、休館日等、詳しくはお問合せください。

※6月15日「栃木県民の日」は入館料半額

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。

全4回のアンケート回答で、
「QUOカード500円分」プレゼント!

主 催 / 栃木県(栃木県保健福祉部こども政策課)

詳しくは
こちら



東日本大震災・東電原発事故での支援金 募金報告 (4月5週分)
(5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, 800
震災孤児を支援する募金 (910 番)	34, 700
「有機農業と国産種子」募金 (920 番)	16, 000
合 計	61, 500

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/>

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