

クラブ通信 Vol 93

2016年2月



ご意見・ご要望をお寄せ下さい。

http://osaka.seikatsclub.coop/

TEL. 072-641-5547

発行/生活クラブ生協大阪理事会 編集/広報委員会 茨木市清水1丁目21番4号

12月度実績報告(11/21~12/20)

◎組合員数 17,046人 (12/20現在)

加入 412人

脱退 166人

◎供給高(事業部) 286,481千円 (計画比 98.2%)

(前年比 100.6%)

一人当たり利用高 15,125円 (前年比 98.4%)

電気を選ぶ時代が来ました!

地区総会に参加して 一緒に学びましょう

消費者が自分で使う電気をどこから買うのか、どんな電気を利用するのか、選ぶ時代が来ました。生活クラブ生協大阪でも、消費材として生活クラブの電気が利用できるようになります。2月後半から3月中旬にかけて各地区で開催される地区総会に出席して詳しく聞いてみませんか？

生活クラブ生協大阪には、1000~3000人の組合員で構成された「地区」が67あります。あなたもどこかの地区に所属しています。地区では料理講習会や生産者との交流会、試食会、介護保険からナチュラルクリーニングまで実に幅広いテーマで組合員が集まって学習しています。企画は数人の委員が計画し運営します。地区総会は地区の二年間の活動報告や運営費の会計報告、次年度の活動計画や予算について話し合う場です。

話し合う場です。

難しく考えずに、それぞれがお気に入りの消費材についておしゃべりしたり、食べ方使い方について情報交換したり、自分たちの意見や要望を直接伝えられる場もあります。初めて参加して、「わいわい楽しいし、勉強にもなった」他の企画にも行きたくなりました」という方もたくさんいます。

試食会や茶話会などのお楽しみ企画を計画している地区もあります。是非参加してください。

(平野ブロック 高垣智子)

「地区総会開催のお知らせと議案書」が届いたら必ず出欠の返事を書いて提出してください!!

第16回

~知ってよかった添加物!

知らずに食べてる遺伝子組み換え食品~

◆3月7日(月) 10:00~14:00

大阪市中央公会堂

- 10:05~ 講演会「添加物に関するおはなし」
講師：中村幹雄さん
鈴鹿医療科学大学薬学部 客員教授
 - 11:40~12:30 ワークショップ
 - 12:30~13:10 昼食兼交流会
 - 13:20~14:00 まとめと組合員・生産者活動発表
- ※終了後懇親会あり

2016年・春の説明会

~生活クラブの農業応援活動~

◆3月5日(土) 13:30~15:30

大阪駅前第2ビル5F
大阪市立生涯学習センター

援農企画、週末農業塾、中・長期農業研修等の企画説明会及び生産者との個別説明会です。農業を手伝いたい人、本気で研修を受けたい人、集まれ!

夢都里路クラブ

産直★春のつどい

- ◆ 今月の紙面
 - お年玉プレゼント当選者発表!..... 2
 - 消費材委員会..... 6
 - 地区の活動・支部のつどい..... 3
 - Tea Time..... 7
 - 輸入牛肉を考える..... 4 5
 - バイオサポで健康人「なたね油」..... 8
 - 伊賀収穫感謝祭 水の子生産者訪問報告
 - 我が家の夕食 理事会報告

「支部のつどい」

12/4 参加:25人 阿倍野区民センター 平野ブロック市内中央支部

松森センセの子育て講座 ～子育ての秘けつ聞いてみましょう～



■松森俊尚

1951年大阪に生まれる。1976年大阪教育大学卒業後、寝屋川市内の小学校に勤務。2012年3月退職。著書：『餓鬼者(がきもん)』『けっこう面白い授業をつくるための本一状況をつくりだす子どもたち』

今年度平野ブロック市内中央支部では、私たちの消費材の一つである「エコロ共済」や「ハグくみ共済」を食品同様身近な材としてどのように活用していけるかを考えるきっかけにしようと、9月の「介護保険」に続き、今回は「子育て」をテーマに講座を企画しました。

組員で元小学校教員の松森俊尚先生は『生活と自治』に2年間、コラム「命のバトンリレー」を連載。参加者は、教える側からではなく「学ぶ側」から見る、「～らしく育てるのではなくありのままを認めるなどの言葉にうなずきながら、子どもが教えられたとおり(大人が言う通り)のことにすると思うのは幻想という言

葉には苦笑い。他の子どもと比較しない、子どもの話をきちんと聞く等、解ってはいても実行するのは難しい事柄を、参加者全員で再確認できた時間でした。

グループワークでは「子育てしやすい環境を整えるために、あったらいいこと」について意見交換しました。子育て中のお母さんからは「安全に遊べる場所」「ちょっとだけ子どもを見てもらえる」「気兼ねなくおしゃべりできる場所」などがあればいいのに、という意見が多く出されました。これらの意見が、生活クラブのエッコロ共済やハグくみで実現していけたらと思います。(東住吉地区 松山佳子)

12/5～6 参加:3人 水の子会訪問

熊本県八代市にある水の子会は、れんこんやい草の生産者グループで、実際にれんこんの収穫を見せてもらいました。

れんこん畑に入ると大人の腰高程の泥。太いホースから勢よく水が噴射され、泥の中での手作業。途中でれんこんが折れてしまうと中に泥が入ってしまうため、慎重に行われます。地上から見ている私たちには何が行われているのか全く見えませんでした。数分後、何節か連なったれんこんがお目見え。思わず歓声を上げました。水の子会で作られているれんこんは「古代ハス」といって、今ではここでしか栽培されていない貴重なれんこん。横へ延びるれんこんと違って、古代ハスは深く潜って成長するため、収穫も熟練の技が必要だそうです。

今年は台風の影響も少なく、おいしいれんこんが収穫できているそうです。私たちにとっては待ちに待ったれん



れんこんとつたどお～

こんの時期ですが、冷たい畑での作業で収穫も大変だと思います。れんこんが届いた時には、今まで以上にありがたく頂きたいと思います。生産者の皆さん、これからもおいしい古代ハスを作り続けて下さい。

(産直交流委員会 奥村志津子)

12/5 参加:136人 第30回 伊賀収穫感謝祭

収穫感謝祭は、伊賀有機の野菜を作る生産者と、食べる組員が顔を合わせ、私たち組員が畑の様子を見て、畑に住む生き物、自然に感謝し共に楽しむ祭りです。

冷たい風が吹いていたものの陽射しがあると暖かく、子どもたちは上着を脱いで、竹でできた滑り台や長い竹をしならせてぶら下がる遊具で元気に遊んでいました。リース・しめ縄・木工の工作コーナー、「畑の博物館」「30周年のヒストリー」生産者の若かりし頃の写真もあった展示コーナー、食べ物コーナーにはおでん・炊き込みご飯のおにぎり・焼きそば・おもち・汁物・サラダ・飲み物など盛り沢山で、地元のハンターが仕留めた猪肉と鹿肉もありました。

地元のママさんコーラス「はな」の歌や伊賀アンタ&ムーンサブニューマのジャンベの演奏に激しいダンスもあり、とてもとても盛り上がりました。最後はくじ引きで野菜のお土産をいただきました。

私も演奏につられて一緒に踊り、汗をかいて楽しい時間を過ごしました。来年もまた行きたいです!

(産直交流委員会 橋本有希子)



しめ縄とクリスマスリース作り



伊賀有機 30周年のヒストリーパネル

お年玉プレゼントクイズ正解・当選者発表

今年のお年玉プレゼントクイズは応募者 201人、正解者 130人でした。たくさんのご応募ありがとうございました。抽選の結果、次の方々が当選となりました。賞品は配送でお届けいたします。

当選者

- ◆1等(1人) 米沢郷米コシヒカリ 5kg
竹永恵美子(守口北門真) (栽培期間農薬不使用)
- ◆2等(2人) 和牛ロースステーキ 200g
河合昌代(高槻北) 山下広美(茨木東部)
- ◆3等(5人) 国産100%なたね油・丸缶
阿部亜希子(大東四條畷) 高木寛枝(長尾)
中川亜希(さだ西) 大竹真喜子(成田三井ヶ丘)
中山祥子(中池田)
- ◆4等(10人) 固形石けんとスポンジのセット
村田朋子(東香里) 金山 忍(天王寺周辺)
濱口直美(東大阪) 北野やすこ(港・大正)
一向直子(交野北) 早川智津(御殿山)
長谷川千衣(城東) 田中真知子(茨木東部)
川畑武寛(東山田) 栄根和子(豊中北部)
- ◆5等(20人) 300円チケット
山田直子(古江青山台) 堤美津恵(豊中南部)
越智かずこ(天王寺周辺) 清水明美(千里東部)
原口美代子(香里ヶ丘) 山内光江(牧野)
吉田孝司(楠葉) 有澤さつき(南千里)
高木陽子(豊中南部) 田中富久子(旭)
西 郁子(東住吉) 金澤美枝子(八尾)
石垣亜希子(新千里北部) 田村聡子(茨木北部)
長谷川やよい(天王寺周辺) 楠 千代(池田北)
中島恵子(御殿山) 岸本あかり(交野南)
江藤郷子(箕面東) 佐野千栄子(茨木東部)

- Q1 生活クラブフェスタの開催地は?
答え ①鶴見緑地公園
- Q2 バターを作った後の牛乳は?
答え ①低脂肪牛乳
- Q3 原料に遺伝子組み換え作物使用表示義務があるのは?
答え ①豆腐

私のおすすめ3品

堀内明美さん 40歳代 生協歴5年

豚三枚バラスライス



お好みの野菜と豚バラ肉との重ね蒸しがおすすめです。(レシピ参照)

豚バラ肉は、タンパク質、ビタミンB1が豊富で、美肌、滋養強壮、疲労回復に効果があります。

ちょこっとポークカレー



忙しい時、ちょっと小腹がすいた時など 温めなくてもすぐに食べられて、とてもおいしいです。プチサイズなのが便利でうれしいです。

お弁当やおやつにと、幅広く活用しています。

牛乳たっぷり加糖ヨーグルト



さっぱりしているのに濃い味わい、すっぱくなく後味がとてもまろやかです。生活クラブの牛乳を80%、生きたまま腸に届くビフィズス菌BB-12を使用、そして素精糖と、すべてこだわりの原料でしかも安全。健康志向の我が家には欠かせないヨーグルトの一品です。

★豚バラ肉と野菜の重ね蒸し★

<材料>

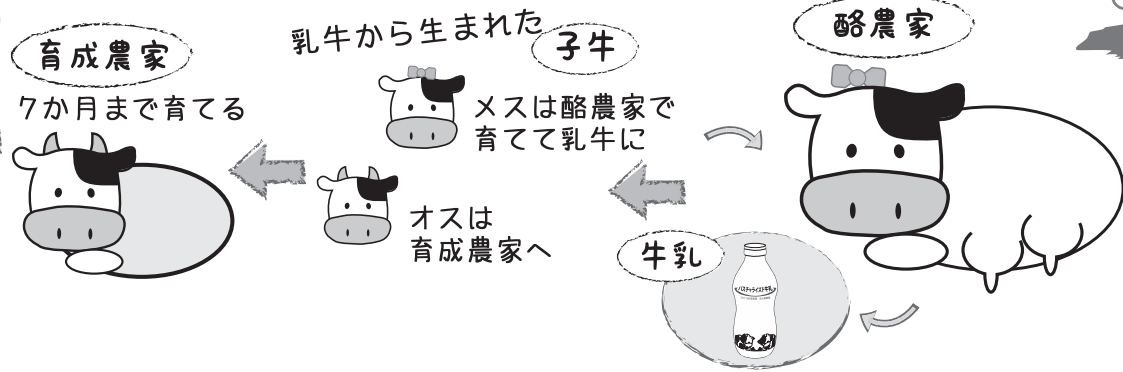
- ・豚三枚バラスライス
- ・じゃがいも、にんじん、白菜、小松菜など、お好みの野菜

<作り方>

- ①鍋がいっぱいになる量のお好みの野菜を切ります。
- ②火が通りにくいじゃがいもやにんじんなどは薄く切り、硬い野菜を底から順番に豚バラと交互に入れます。緑の野菜は火が通りにくい上の方に入ると、色がきれいにできあがります。
- ③お水を鍋底4cmほど入れ、ふたをして蒸します。
- ④鍋に半分くらいの量になれば、出来上がりです。お皿に取り分け、ポン酢で頂きます。



…国産牛（ホルスタイン種）を食べることは日本の酪農を守ることに繋がります



約20か月で出荷
体重約750kg
1日に食べる飼料12~13kg

「牛さん ありがとう!」より
えらぶ まもる たべる

牛は本来草食動物です。繊維質が多くて人間には消化できない牧草を食べて、栄養たっぷりの肉や牛乳を作ります。飼育方針は健康第一。牧草などの粗飼料を中心に肉質をよくするために配合飼料を適度に与え、肥育ホルモンや治療目的以外の抗生物質は使いません。配合飼料のトウモロコシは、遺伝子組み換えでない穀物を栽培してくれる生産者と手を携え輸入しています。

私たちの牛は…

「誰か」「どこで」「どのように育てたか」「どのように加工したか」が明らかです。
(広報委員会 小出堯子)

それでも輸入牛肉を選びますか？

日本の食料自給率(カロリーベース)は40%を切り年々下がる傾向にあります。牛肉の自給率は42%(2014年度)ですが、輸入牛肉はほとんどTPP参加国からの輸入です。TPP発効により関税が、38.5%から15年後に9%へと段階的に引き下げられることになり、価格が大幅に下がって、今以上に、輸入牛肉がスーパーや外食産業で流通すると予測されます。徹底的に経済効率を優先し、コストを下げるために成長ホルモンや抗生物質を多用した輸入牛肉には多くのリスクがあり、検疫体制も十分ではありません。私たちは、日本の畜産を守るためにも、国産の牛肉を食べて行きたいものです。

輸入牛肉のリスク

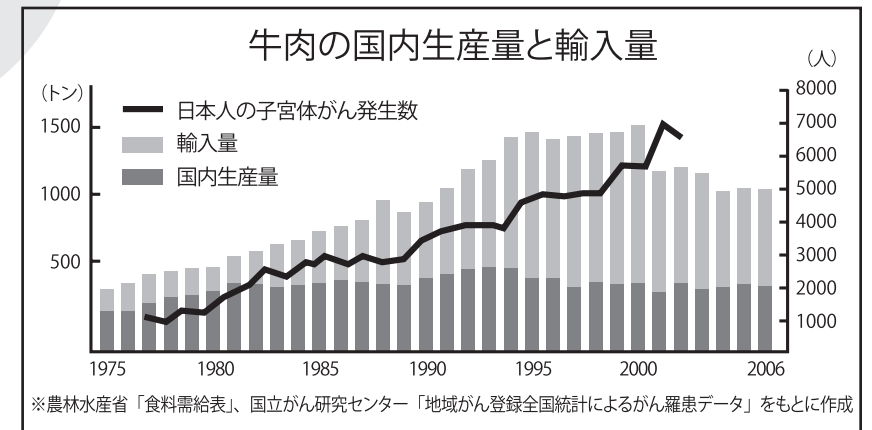
■成長ホルモンの使用

09年、日本癌治療学会は肉牛を短期間で効率良く肥育するために使用されている成長ホルモン剤の食肉への残留量と子宮がんや乳がんなどのホルモン依存性のガンに因果関係があると発表しました。生活クラブ大阪は国産牛約20か月、和牛は約25か月をかけて飼育され出荷されますが、アメリカ産の食肉牛は成長ホルモン剤を使用することで、生後15か月で出荷されます。

EUでは発がん性が疑われるとの理由から、08年にアメリカ産牛肉と牛肉関連製品の輸入を禁止し、今も議論が続いています。使用される成長ホルモン剤は6種類、そのうち3つは遺伝子組み換え技術を使って作られています。

■抗生物質の多用

抗生物質や合成抗菌剤は、病気の予防や治療のための動物医薬品としてだけでなく、成長促進や飼料効率の改善のために一般的に飼料に添加されています。その量は、人の感染症の治療に使われた抗生物質の4倍以上にもなり、間接的に牛・豚・鶏肉からも抗



※農林水産省「食料需給表」、国立がん研究センター「地域がん登録全国統計によるがん罹患データ」をもとに作成

熊本発



牛と人とのいい関係♥

和牛生産者訪問 2015.12.5~6



消費材の褐毛和種(赤牛)の生産者は熊本駅を挟んで北側に洲上牧場、南側に麻井牧場の2軒あります。どちらの牛舎も200頭程の牛がそれぞれ月齢ごとに分けられ、私たちが近づくといっせいに柵から顔を出し、人なつっこい穏やかな顔をしていて、顔をなでても嫌がらず牛と人とのいい関係を感じました。牛舎も清潔で糞尿臭いかと思いましたが、サイレージ(発酵した牧草)と新鮮なノコズ(製材所の木屑)の香りでした。洲上牧場は肥育のみで、麻井牧場は肥育と6年前から繁殖も始め、赤牛が減少の中、子牛を仕入れずにすんでいるそうです。肥料は生協指定の非遺伝子組み換えトウモロコシ、大豆粕を混ぜたものです。配合飼料の高止まり、子牛

価格の高騰によって生産コストの増大、9月から和牛価格値上げで需要の減少など生産情勢は厳しい状況が続いています。

毎日、牛の病気には特に気を使い、背中を丸めて呼吸の荒い牛がないか注意しているそうです。洲上牧場、麻井牧場それぞれ家族で力を合わせ後継者の息子さん、娘さん夫婦共、おいしく安心安全なこだわりの牛肉作りをされているのがわかりました。消費材の和牛を注文するたびに優しい目の牛と熊本の生産者を思い出し、命をいただきますと感謝して利用しています。

(共済福祉委員会 米津正子)

生物質を摂取していることになり、抗生物質の大量使用により、抗生物質が効かない耐性菌が出現し、感染症の治療が難しい状況を生み出していると言われています。

■検疫体制

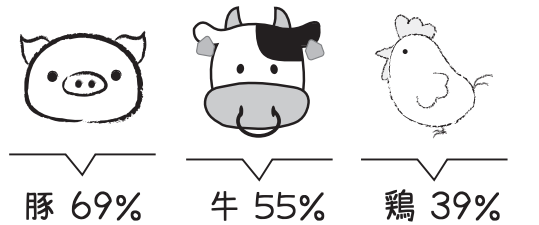
食品衛生法に基づいて実施される輸入検疫は、全国32か所の検疫所で、届けを受理して食品衛生監視員が審査に当たります。

■安全性をゆるがず規制緩和の可能性

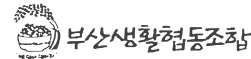
食品の安全基準は国によって異なりますが、自由貿易を促進するために、輸出国の緩い基準が

輸入届出件数は膨大で、そのうち畜産物が15・5%を占めています。しかし、食品衛生監視員は全国に399人(12年)、実際に検査される輸入食品は1割以下で、9割以上が検疫を経ないで流通していることになりました。違反件数はわずかとのことですが、実態に即したものとはいえず、難く、「食」の輸入依存は「リスク」の輸入でもある事を忘れてはなりません。

アメリカにおける耐性菌の検出割合



FDA 全米耐性菌監視システム「年次報告」より作成



釜山だより No.9

生活クラブ生協大阪の組合員の皆様 こんにちは！

私は釜山生協の編集委員長、キム ヒーソン(金希星)と申します。釜山は冬の間、雪を見ることが難しいほど暖かい所です。ソウルといくつかの地域はすでに今年の冬初雪を見ましたが、ここ釜山は雪の代わりに雨が時々降って寒くなったり、日が解けてちょっと暖かくなったりします。



釜山生協の年末には、いつも生産者と一緒に会う時間を持ちます。一年間、苦労した農民と生産者を招待して疲れをいやし、明るい新年を祈る時間を持ってきましたが、近ごろでは、一年は生産者を迎え、一年は生産地を訪問しています。今年も、生産地を訪問する年なので、各委員会と町内の集まりが米や野菜、パンなどを生産する慶尚南道の陝川(ハプチョン)、米、魚を供給する釜山の甘泉(ガムチョン)にある工場、大渚、巨濟、咸陽、慶州の生産地を訪問しました。

農村の現実とは、どの国でも大変だと思えますが、韓国の農村も実に難しいです。今年も天気が助けてくれず、大変でした。以前ののんびりとした農村とは違って、田舎の人情もだんだん薄くなっているという話を聞くと、本当に残念だと思いました。その苦しい中でも最近読んでいる本の話をしてながら明るく笑い、自然に順応し世の中のことを超越した農夫たちの姿が、むしろ慰めになりました。

年が暮れていきます。新年には、新しく良いことがたくさんでき、お幸せになるよう祈ります。

(キム ヒーソン)

貸農園で野菜を作り始めて5年目の冬を迎えます。有機肥料少量だけの自然栽培に近い方法で、野菜はゆっくり時間をかけてたくましく育っていきます。こうして採れた野菜は小ぶりですが、細胞の一つ一つが緻密で小松菜など葉物野菜は茹でてでもあまり嵩が減りません。そして何より味わい深いです。もちろん農薬など一切使わないので、今の季節ならにんじん・大根・かぶ等は葉っぱも全部丸ごと余すことなく食べます。丸ごと食すと、本当に元気が湧いてきます。

息子がまだ2歳の時、保健士から「果物はできるだけ丸かじりさせると果汁がジュワーツと口いっぱい広がって果物が大好きになりますよ」とアドバイスをもらいました。その時、子どもの頃のトマトの思い出



ティータイム Tea Time

「丸ごととは、五感とからだにうれしい！」

が鮮明に蘇りました。庭で野菜を作っていた祖母が「採れたてやで！」とまだ生温かい熟れたトマトをくれました。私はそれをすぐに丸かじりし「トマトってこんな味でこんなにおいしいんや！」と感動しました。私を野菜好きにしてくれたきっかけになり、後に野菜作りをする原動力となりました。

息子を見ていてもわかりますが、子どもの舌というのは本当に正直で、子どもの時に口にする「活きた味」は大好きな味となり、記憶に残っていくのだと実感しています。大袈裟かもしれませんが、生き方にも影響する大切なことだと思うのです。

生活クラブの野菜は、無農薬で栄養価の高い旬のものが届くので、安心して丸ごと食べて元気になります。手間と愛情がこもったものは心を豊かにしてくれるということも、食を通して学んだことです。

(阿武山地区 足立尚美)

生活と自治

10月号「家の住み開き」の記事を読んで感じました。我が家も子どもが社会へ飛び立ち、夫婦二人になり、毎日のお弁当作り、それも卒業。食生活も食材選びも微妙に変わりつつある。子どもは母の味をベースに新しい家族の味を作っていくだろう。

便利な食品が溢れている時代に実家の味を忘れないでほしい。これを食べると母を思い出すことは誰しもあると思うが、そういう事が大事と感じた。

(松原地区 木村晶代)

一人ひとりの購読料(100円)で成り立っています。

えっ!? とうふたんた 石けんの巻 21

【あったら便利アイテム】

- ・スプレーボトル: 100円均一などでたくさん売っている。ペットボトルがスプレーになるグッズもある。
- ・ふりふり容器: 「暮らしのカatalog」で時々取り組みがある。塩・こしょうなどの容器の再利用も可。
- ・アクリルたわし: 親指以外の4本指にくるくる巻きつけて中央を結ぶだけの簡単なもの。かぎ針編みでかわいものを作ることも可能。
- ・ポロ布: 着なくなったTシャツや肌着、タオルなどを切ってストックしておく、便利。
- ・食器洗い用スポンジ: 「食べるカatalog」雑貨欄に取り組みがある。泡立ちがよく、へたりにくく、石けんに最高。レースのカーテンなども代わりに使える。

(広報委員会)



～震災を乗り越え、「安心安全」を食卓へ～



練り製品



生産者: 高橋徳治商店

練り製品は、軽く焦げ目をつけてそのまま食べるのもおいしいし、この時期よく出回る青菜と一緒に煮浸しにしても合うので、よく利用しています。子どももまず先に食べるというぐらい好きなので食卓に出る回数も多いのですが、気になるのが食品添加物(特にリン酸塩)。市販の練り製品は必ずといっていいほど添加物が入っているの、気にしながら食べていました。でも、生活クラブの消費材は無添加で塩分も控えめなので、安心して食べられます。

大試食会で高橋徳治商店の製品説明を聞きに行った時の事。震災から製造再開までの苦労の道のりと、それを支えた組合員からの支援に対する感謝の気持ちをとても熱く語っておられて、一気にファンになりました。

人気の高いとうふ揚げもおいしいのですが、私が気に入ったのは、いわしだんごです。いわしをそのまま食べていると思えるぐらいすり身が粗挽きでボリュームがあり、とても食べ応えがあります。栄養面を考えると魚を丸ごと食べるのが理想なので、子どもにもそうさせたいところですが、なかなかうまくいきませんでした。でもこのいわしだんごなら適度に味も付いていて団子状になっているので、食べやすく進んで食べます。魚の苦手な子どもにもおすすめですよ。

(消費材委員会 吉岡けい子)

釜かまぼこの製造重要行程

下記の2工程に重要なのは連携。お互い声を掛け合い情報を共有しながら作業を行う。この連携が崩れると一瞬で数百kg(何十万～何百万円)という原料や製品が無駄になることもある。

魚の質を見極め、その日の室温(朝と昼では異なる)などを見ながらすり身温度が上昇しないよう素早く練り上げる。この後の焼き工程の進み具合を見ながら仕上がりをすり身温度も毎回しっかりと合わせるため、難しい。一製品を極めるまで3～5年はかかる。



① 塩振り(シオスリ)

同様に、その日のすり身の具合(室温など)を見極めながら焼き上げる温度やスピードを調整する。すり身温度が1℃違えば焼き色・味・食感が変化してしまうため、常に目を光らせている。こちらも工程を極めるまで約3年はかかる。



② かまぼこの焼き上げ

生産者メッセージ



(代表取締役社長 高橋徳治)

2011年3月11日 東日本大震災、自殺・関連死・行方不明者合わせて2万1,750名。スタッフ79人は全員無事だったが、震災大津波で3工場全壊から約5年、何も変わらないといつてもいい被災地。でも私は震災後をどう生きるかと自身に問いかけ考え続けています。

中、「振り返ればいつも私たちがいるからね」と言ってくれた組合員さん。被災地支援で延べ1100人近く生協の組合員、職員が駆けつけてくれた。製造再開してからは、こだわりを超えた思い入れが強い故に、仕上がりが納められない製品約1トンを廃棄したこともあり、製造再開から今に至るまで日々試食を行い、12000日になりました。

そして今、私どもは僅かですが、とても大きい食卓の上で、食自体の大切さ、重さ、幸せを皆さんに伝えていけるような「心に届く、魂を揺さぶる」練り物を作っていきたいと思っています。

水産加工業創業111年、練り製品の無添加歴40年



エコロ共済 2月

会員数		8,811人			
給付状況	消費材の破損	2件	健康診断補助	0件	
	集団託児	地区	46人	節目のお祝い	140件
		全体	22人	日常的なたすけあい	17件
	延長保育	6件	暮らしのサポート	56時間	

子育てひろば「ぼらん*ぼらん」の場所、曜日が2月から変更になります!

日時:2月25日(木) 10:30~12:30(受付10:15~)
場所:JR摂津富田 古民家「入江運創店」2階和室

※生活クラブ生協大阪のホームページ、facebook「生活クラブ生協大阪 子育てひろば」でもお知らせしています。

ビオサポで健康人 <なたね油>

なたねの国産自給率はたったの0.04%で、輸入なたねのほとんどが遺伝子組み換え不分別になります。世界的にほとんど遺伝子組み換えなたねが広がる中、生活クラブではなたね自生調査にも参加し、NON-GMを守る運動として米澤製油のなたね油を消費する事で環境を守る事にもつなげています。

油は温度、光、空気酸化しやすい性質があります。米澤製油のなたね油は低温圧搾で精製にも化学薬品を使用せず作られ、酸化しにくい性質があります。

一般のサラダ油などはノルマルヘキサンという化学薬品で油を抽出し、精製にも化学薬品が使われています。消費材のなたね油にはリノール酸、リノレン酸など必須脂肪酸として身体に必要な油も含まれています。ぜひ、良質の油を!

(ビオサポーター 濱口直美)

新シリーズ

我が家の夕食

日曜日のごんだて



組合員: AI(50歳代)
生協歴: 20年(ペア)
家族: 夫(50歳代)、三男(17歳)
配達日: 木曜日
1か月平均購入額: 8万円
<登録消費材>
卵・牛乳・米・豆腐・ヨーグルト・やさしいBOX・じゃがいも・玉ねぎ・人参・バナナ・果物・豚へレ
<今回購入した主な消費材>
豚バラ・牛バラ・糸こんにゃく・ぶなしめじ・えのき茸・エリンギ・野菜餃子・角型食パン・鮭といくらの親子丼の具、カツオ漬丼の具
<コメント>
長男、次男が家を出てから、注重量が減りました。今週は、外出する事が多かったため、夕食は手抜き一品メニューのオンパレードになってしまいました。

…購入した消費材で、1週間どんなメニューにしたかを紹介します。

	メニュー	食材 (太字は生活クラブの消費材)
金	・海鮮丼 ・麩としいたけのすまし汁 ・小松菜の煮浸し	・鮭といくらの親子丼、カツオ漬丼、イカ糸造り、卵、大葉 ・生椎茸、麩、青ネギ ・小松菜、お野菜揚げ
土	・豚肉とターサイの中華炒め ・みそ汁 ・ひじきの煮物	・豚バラ、ターサイ、エリンギ、人参、きくらげ、 ・じゃがいも、玉ねぎ、うすあげ、 ・ひじき、にんじん、こんにゃく、うすあげ
日	・手羽先のトマト煮込み ・サラダ	・キャベツ、手羽先、人参、玉ねぎ、ベーコン、 野菜ジュース缶 ・キャベツ、トマト、卵、ブロッコリー、ハム
月	・餃子 ・野菜いため ・中華スープ	・野菜餃子 ・ターサイ、フクロ草、 ・レタス、わかめ、青ネギ、人参、卵、ごま油
火	・牛丼 ・豚汁	・牛バラ、玉ねぎ、しめじ ・豚バラ、大根、人参、さつまいも、こんにゃく、 ちくわ、うすあげ
水	・寄せ鍋	・白菜、えのき、白ネギ、水菜、鶏肉、わかめ、
木	・カレー ・温野菜サラダ	・鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、まめMIX、 カレールー ・水菜、れんこん、かぶ、人参、まぐろ油漬缶、 卵

理事会報告

12月21日
大阪市立総合生涯学習センター
大阪市中央公会堂

○放射能汚染に立ち向かう生産者を支援する基金の見直し案について討議
○15年度活動報告案・16年度活動方針案について討議

○福祉政策プロジェクトの立ち上げを決定

○平野支所太陽光発電生活クラブエナジーとの売電契約

○秋の拡大キャンペーン報告を確認
加入目標596件に対し、実績497件(達成率83.4%)

編集後記

年末年始を終え、ホッと息をついたのだろうか。ジー、ブスンという音と共に、頼りきっていたオーブンレンジの魂が抜けてしまった。



アレルギーっ子のパンやお菓子作りから、日々の生活にフル活用していたもので、一瞬ポーン買い替えるようにもすぐに決断できず、とりあえず、蒸し器や事前解凍などの昔仕様でしのいでいる。まだ慣れなくてアタフタしているが、オーブン機能以外は何とかなるものだ。

これで我が家も節電プランが一つ増えた、と無理矢理喜んでる今日この頃だ。
(T.O)