

# クラブ通信 Vol.14

2017年11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

9月度実績報告(8/21~9/20)

◎組合員数 17,863人(9/20現在)  
 加入 190人  
 脱退 181人

◎供給高(事業部) 266,786千円 (計画比 97.6%)  
 (前年比 104.4%)  
 一人当たり利用高 14,823円 (前年比 101.9%)

## 毎年800人も参加する大イベント

# みそ作り

11月に手作りみそセットの注文を開始します



みそセット



生活クラブ生協大阪では、毎年1月下旬から2月初旬に、地域の組合員が集まり「手作りみそ」を作る取り組みを行っています。

国産大豆、真塩、麴のみで作る生みそは、味よし、香りよし、栄養的にもよしということで、参加されたことのある方も多いと思います。消費材の味憎もすべて生みそですが、生みその良いところは、酵母菌や酵素が生きて働いているところ。これらが、香りや旨味の成分を作ります。

そして、国産の大豆を使うことで、国内自給率アップにもつながります。\*また、手作りみその良さは、大勢でわいわい作れるところです。家庭にはない大き

なボールや機械を使い、みんなでお手伝いしながらつくるので、あっというまにできます。毎年作っている方から、コツを教わったり、前の年の手前みそを試食したりもできます。いろんな世代の方が集まり、おすすめ消費材の話などで盛り上がっています。こうした地区の活動は、地区の組合員が企画運営しているのです。

昨年度は70か所で開催され約800人の組合員が参加しました。今年は、あなたも作ってみませんか？

11月に案内のチラシが2回入ります。\*ぜひ手作りみそセットを注文し、ご準備ください。

(門真ブロック担当理事 小倉香住)

ベテラン組合員が丁寧に教えてくれるから安心して作れます



①大豆を煮て、煮汁と分ける



②煮た大豆をミンサーに



③麴とあわせ、みそ玉を作る



④空気抜きながら保存容器へ



⑤重石と蓋をし、あとは待つだけ

### \*昨年度実績

- ・みそセット注文数：米こうじ 902セット  
 麦こうじ 594セット
- ・使用された国産大豆 約2.3トン
- ・大阪の組合員が仕込んだみその量  
 米みそ 約6.3トン  
 麦みそ 約4.7トン

\*\*47週号(11/4~配布)・48週号(11/11~配布)のカタログと一緒にみそ作りセットの注文案内(チラシ)を配布します。同じチラシの裏面に「みそ作り講習会」の日程・会場を案内します。ぜひご参加ください。

### 今月の紙面

- 第2回バイオサポラボ ..... 2
- エネルギーを考える ..... 3  
 おすすめ3品
- 第39回生活クラブ生協フェスタ報告 ..... 4 5

- こだわりの消費材 ..... 6  
 白ごまとうふ
- Tea Time・ブックエンド ..... 7  
 生活と自治 うちエコ
- エコロ共済報告 ..... 8  
 我が家の夕食 理事会報告

最終回

# エネルギーを考える

## ●● 原発反対の意思表示を ●●

3.11 をきっかけに原発に不安や不信感を持ち始めた人は少なくないでしょう。私もその一人。原発関連のニュースを聞いた子どもたちの将来を考え不安になります。でも、かといってなにか行動を起こすか、といわれると何もできていません。

原発反対運動とか政治活動に関わる、というのはハードルが高くて。でも実はとっても身近なところで「原発反対」を簡単に表明できる方法がありました。

それは生活クラブの電力共同購入に参加すること。今の電気の契約を生活クラブエナジーに変えるだけで「自然エネルギーを使う電力会社を応援します。原発の電気は使いたくありません」と表明することができるのです。

何かできることないかな? と思っていたらまずはこちらからはじめてみませんか?

(理事会 吉野美香)

### エネカード

生活クラブでんき  
スタート1周年記念

## 新規契約キャンペーン

電気を選ぶことは、生き方や未来を選ぶこと  
エネカードを提出して  
「生活クラブでんき」と契約完了した方

自然エネルギー主体の  
電気を関電と同じ価格に  
値下げしました。

\*関西電力の従量電灯 A・B

先着 100名

# 1200円分

のチケット  
プレゼント

消費材の利用  
に使えるよ

# 私のおすすめ3品

西村 幸恵さん  
30歳代 生協歴1年

### 徳用ウイナークラブのポークウイナー



シャ〇〇ツセンのウイナーが大好きな夫が納得したのは初めてでした。添加物なしでこんなにおいしいウイナーがあるなんて、本当にビックリしました!

家族みんな大好きで、お弁当に朝ご飯に大活躍なので、次の配達までに足りなくなる時がよくあります。

### トマトケチャップ、マヨネーズ



市販のものは使いたくなくて手作りしていたのですが、やはり味が物足りないと感じていて、あまり料理で使わなかったのです。生活クラブのトマトケチャップとマヨネーズを知ってからは、安心して使えるのでいろいろな料理に使っています。

### 万能つゆ



「使ってみて～」と知り合いの組合員から、小分けにした物を頂いて、納豆のタレがわりに使ってみると、納豆ご飯が凄くおいしい!

それから、家ではしょうゆを使う感覚で万能つゆを使っています。子どもの朝ご飯に、納豆ごはんや卵かけご飯をよくリクエストされるくらい、子どももお気に入りです。

### ★ハヤシライス★

<材料>

- 玉ねぎ 大1個 牛薄切り肉 250g
- バター 20g 薄力粉 大さじ1
- ☆酒 80ml ☆トマト 6個
- ☆コンソメ 2個 ☆はちみつ 大さじ2
- ☆酢 小さじ1
- トマトケチャップ 大さじ3
- ウスターソース 大さじ4
- にんにく 1かけ
- オリーブオイル 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1

<作り方>

- ①圧力鍋にオリーブオイル・バター・玉ねぎ・にんにくを入れ、火にかけて玉ねぎが透明になってきたら牛肉を入れ、牛肉の色が変わるまで炒め、小麦粉を全体にまぶす様に入れる。
- ②火を止め、☆を全て入れてよく混ぜたら必ず弱火にしフタをする。
- ③低圧にし、圧力が上がった後3分加熱。3分後火を止め圧力鍋のフタが開く状態まで自然放置する。
- ④フタが開く様になったら弱火にかけ、トマトケチャップとウスターソースを加え、7~10分ほど煮込む。
- ⑤仕上げにしょうゆを入れて、弱火のまま更に2、3分煮込んだらできあがり。

# 第2回 ビオサポラボ

## Report

### 健康な食生活をサポートするビオサポ

今回のテーマ食材  
…牛乳、たまご

消費材の学習会「ビオサポラボ」に行ってきました。第2回は「食」実験です。千里ブロックでは、前回アンケートで要望の多かった「ドリンク実験」が行われました。

### ビオサポラボ 第2回 やってみよう! 「食」実験

千里コラボ 参加:13人



ビオサポリーダーの寺田さんが今回も内容ごっしりの講義と料理のコツを教えてくださいました

### ■ドリンク実験 ~無果汁ドリンクを作ってみよう~



水や炭酸水に数種類の液体を数滴入れると、簡単にレモンティーやコーラの味になり、びっくり。



市販ドリンクにどのくらい砂糖が入っているか表したもの。あるドリンク500mlは角砂糖18個分!

ドリンクだけでなくアイスクリームやフルーツヨーグルトなども多くの添加物が使われているものがあるので、子どもと一緒に買い物の時は今まで以上に気を付けたいです。

### ●消費材と市販品の比較

	生活クラブ生協大阪	市販品
飼料	・主原料(コーン等)は遺伝子組み換えでないポストハーベストフリー ・腸内細菌を整えるための発酵飼料→病気にかけにくくなる	記載がないので不明。抗生物質が多量投与されている可能性あり。 黄身の色と栄養価は無関係。オレンジ色の飼料を食べさせれば濃い黄身の鶏卵が出来上がる
飼育方法	自然の太陽光や風の入る鶏舎、2羽ケージ飼育または平飼い。運動場付のところも。→ストレスが少ない育て方	一般的にウィンドレス鶏舎、完全密閉式のため自動換気装置。6羽収容ケージにギュウギュウ詰め、人工照明など。平飼いしているところもある。
その他	採卵日と賞味期限が記載され、新鮮。	パック日と賞味期限が記載。

	生活クラブ生協大阪	市販品
熱処理法(国際乳業連盟による定義)	高温短時間殺菌 72℃ 15秒	80℃位で数分間予備加熱後、120℃~150℃ 1秒~3秒(日本で一般に流通しているもの)
風味、栄養	熱の影響を受けないうで残っている。	熱変成して変わっている。
殺菌効果	有害菌のみ殺菌	熱乳酸菌など有用菌まで殺菌してしまう。
ラクトフェリン残存率	60%	0%

※ラクトフェリン…免疫系を活性化させたり、腸内の善玉菌を増やすといわれているたんぱく質。母乳や大豆にも入っている。

別室で託児利用も。その後、お母さんと一緒にパンケーキを食べながら、お楽しみ会があったので、託児はお早めにご連絡ください。急な事情

### ★調理メニュー★



ふわふわホットケーキ  
クリームシチュー  
炊飯器de温泉たまご

### 技!



ホットケーキミックス1袋に卵2個、牛乳150ml。卵黄と牛乳を混ぜ、卵白に麦精糖20gを入れ、しっかり泡立るとふわふわに。

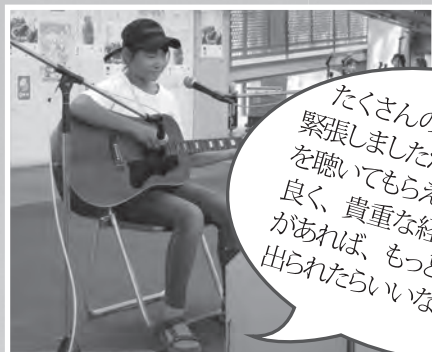
### 技!



クリームシチューはルーやコンソメを使わず、昆布水、だし醤油、牛乳、薄力粉、バター等で調理

たまごのレシチンは神経伝達をスムーズにする働きがあり、記憶力や判断力、学習能力の向上にも役立つそうです。話を聞いて、我が家の朝食に目玉焼きが増えました。ご飯にネギ、天かす、だし醤油、マヨネーズの目玉丼が定番です。(広報委員会 川崎千景)

★役立つ情報満載のビオサポHPもチェック



たくさんの皆さんの前で少し緊張しましたが、自分の歌ううたを聴いてもらえてとても気持ち良く、貴重な経験でした。機会があれば、もっと練習して、また出られたらいいと思います。

ギターの弾き語り「くう」

39回目の生活クラブ生協フェスタも多くの組合員や地域住民が集う場となりました。写真のような様々なブースを通して、生活クラブは未来の子ども達にサステイナブルな社会を残していけるように、生産者と組合員が協力して「食」「環境」「たすけあい」をテーマに取り組んでいることを伝えました。

組合員が関わるブースは、日ごろの活動テーマについての誇りが表れていて、皆が「こんな暮らしがしたい」と思っていることが伝わってきました。最近ではフリマアプリが大流行ですが、生フリマも大盛況でステージも様々な年代の人でにぎわっていました。「クイズやアンケートに答えたら消費材が当たる」という取り組みを毎年行っていますが、ひっきりなしに人が来てくださることは驚きです。

来年は40回目、しかも生協設立50周年です。「あー」と驚く企画を考えて楽しく、でもちよつと真面目に考える機会にできるようなフェスタにしますので、ぜひ遊びに来てください。

(生活クラブ生協フェスタ  
実行委員長 浅井由起子)

# 第39回 生活クラブ 生協 フェスタ

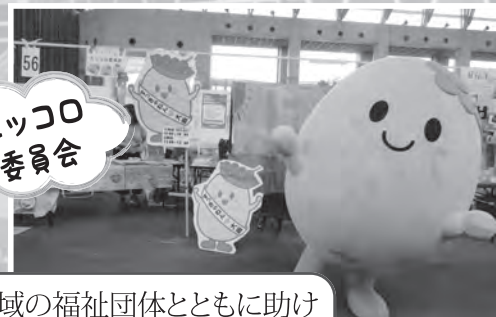
2017.10.1

Food Energy Care

サステイナブルな未来へ



太鼓集団「童夢」の演奏



エコ委員会

地域の福祉団体とともに助け合いを考えます。  
ハグみちゃんと写真を取ろう！  
HPで写真の投稿受付中。  
<https://seikatsclub-kyosai.coop/hugmi-gallery/>



生活クラブエナジーの自然エネルギーについてPR！

リサイクルステーション

ごみゼロ運動でCO2削減に取り組みます。まずはマイ食器持参です。



フリマも大盛況

いつもは予約や登録でしか手に入らないけれど今日は選び放題



消費材で作った安全な屋台フード



## こども広場



大型絵本、パネルシアター、積み木、迷路など、子ども達が喜ぶ遊びを考えたり、ブルーシートや椅子に座って、ゆったり休憩できるスペースを拡げました。



## ぬか釜ごはん



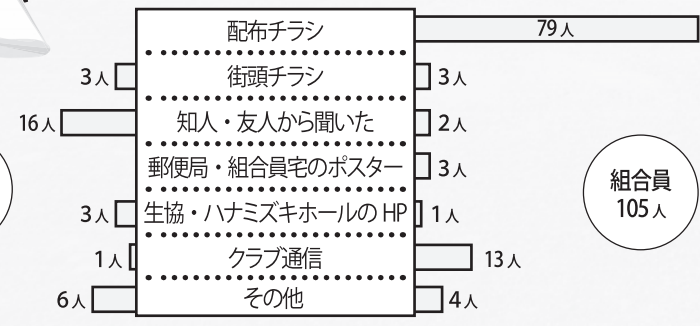
釜にもみ殻を入れます。もみ殻のことを東北地方では「ぬか」といいます。



先代が使っていた釜は、倉庫に眠っていたそうです。「ぬか」で米を炊くなんて超エコだと思いませんか？ 災害などで電気が使えなくても米が炊けるのだそうです。試食の炊きたての米のオニギリもすごくおいしかったです！

## フェスタアンケート

Q.どのようにしてフェスタを知りましたか？



Q.印象に残った企画は？ BEST 3

- |                     |                |
|---------------------|----------------|
| 1位 食べ物ブース(17人)      | 1位 販売ブース(73人)  |
| 2位 販売ブース(17人)       | 2位 食べ物ブース(66人) |
| 3位 ステージ(5人) フリマ(5人) | 3位 フリマ(23人)    |
| 3位 子ども向け企画(5人)      |                |

# BOOK ブックエンド

書名 「コロンブスからはじまるグローバル社会」  
1493 入門世界史  
著者／チャールズ・C・マン  
出版社／あすなろ書房

最近のヒアリのニュースに、「絶対阻止して!」と願う私たち。今日のグローバル社会ではセアカゴケグモ、ブルーギル、セイタカアワダチソウなど多くの外来種が問題となっています。



このグローバル社会は、アメリカ大陸の発見以後、「コロンブス交換」により始まりました。「コロンブス交換」とは、大陸間の人、モノが行きかうこと。知らないうちに伝染病やウイルス、ネズミや昆虫類まで運びこまれてしまします。

トウモロコシ、ジャガイモ、トマト、サツマイモは原産地からどのように? マラリア、黄熱病で命を落としたのは? 植民地政策、大量の銀、奴隷制度などについても、「へえ〜、そうだったの?」と驚きの連続です。

「コロンブス交換」が世界の生態系、政治・経済にどのような大変革をもたらしてきたのか、どのように現代社会に繋がってくるのか、そして、将来への警告も、一般の読者にわかるよう、とてもやさしく書かれています。その面白さに、夢中で読み続けてしまいますよ。

ぜひ読んでみてください! (光風地区 小林佳美)

## 生活と自治

■2017年8月号 「リニア新幹線建設による水枯れ脅かされる地域の水資源」

夢の超特急と言われているリニア新幹線は、その工事により貴重な水源をなくして地元住民を困らせている。膨大な工事費や電力をも使って地球にやさしい乗り物といえるのか、本当に必要なものでしょうか。

2004年当時の棚の入沢の写真と現在の写真を見比べてショックでした。利便性を追求するとはいえ、失うものが大きい。また、これからの環境に与える影響が心配です。必ずツケは回ってくるでしょう。

「リニアは理に合わない」名言です。  
(枚方市街地区 丸尾知恵)

一人ひとりの購読料(100円)で成り立っています。

生活クラブを知ったのは、8年前カンブリア宮殿というテレビ番組に出演していた平田牧場社長さんのお話でした。平田牧場の豚肉が食べたい! どうしたら食べられるの? 平田牧場の豚肉=生活クラブとインプットされました。私は当時、主人の仕事で海外駐在中だったので、日本に帰国したら生活クラブに加入する! と手帳にメモしました。

帰国先は栃木県日光市でした。日本の生活が落ち着いた頃に生活クラブのチラシがポストに入っていました。電話をしたら翌日、宇都宮から車で1時間かけて職員が来てくれました。平牧の豚肉はとてもおいしくてもっと食べたいと思いましたし、一緒にプレゼントされたケチャップにも感動しました。即加入して生活クラブの消費材を毎週楽



## ティータイム Tea Time

「私と生活クラブ」

しんでいました。関西出身で知り合いがいまいませんでしたが、共同購入の方々に誘われて、試食会や生産者との交流会に参加して色々教えてもらい、充実した北関東の生活でした。2011. 3.11も体験し、食の安全と確保、放射能検査の徹底、毎週の配送もあり生活クラブに加入して良かったと思いました。

2度目の海外駐在で3年間日本を離れましたが、昨年夏に大阪に帰国し11月から再加入しました。今年度は地区委員となり、各地区の皆さんや生産者と交流して生活クラブの良さを周りの人に伝えていきたいと思っています。そして、生活クラブの消費材で健康・安心・安全な暮らしを続けていきたいです。  
(淀川地区 目崎一珠)

## eco うちエコ ⑦ ~給湯設備の使い方の工夫~

シャワーの使用時間は平均的には5分程度ですが、1分間当たり10ℓのお湯が出るので、20分使うと、浴槽1杯分(200ℓ)になります。石けんで洗っている間は止め、シャワーヘッドを節水型に取り替えることで大幅な削減ができます。

風呂の場合、浴槽のお湯を少なめに、ぬるめにするには身体をリラックスし、心臓にも負担をかけず、健康的にも望ましいものです。お湯が冷めるのを防ぐための保温は止め、次の人が入る直前に追い炊きするのが省エネになりますが、出来れば家族が続けて入るように工夫したいものです。  
(広報委員会 小出堯子)



# こだわり製法のコクとなめらかさ ごまとうふ白ごま (たれ付き)



生産者:株式会社田中商店

「ごまとうふ」は会席料理に出てくる特別な高価な食べ物だと思われていませんか? まだ注文したことがない方が多いのでは?

昨年、茨木ブロックで生産者の田中商店へ「おおぜいの自主監査」でお邪魔しました。工場内を実際に見学して、一般的な練りごまを使って作る製品に比べ、2倍のごまをすってから絞り、ごま乳にして加工されているのが分かりました。また「生」の食感を大切に、殺菌温度も低く設定し、冷蔵供給を行っており、そのため賞味期限が短いことも理解できました。一般的なレトル

ト製品は120℃、20分で殺菌するために澱粉が分解されたり、熱変性が出て風味や食感の違いが出ます。ごまのおからの一部も豚肉生産者の石井養豚の飼料として利用され、あとは堆肥としてリサイクルしていることも確認できました。

昔ながらの高野山ごまとうふの風味を生かした本物の白ごまとうふを一度ぜひお試しください。もう1品足りないなという時に重宝する消費材です。添付のみそタレもおいしいですが、だし醤油を薄めてかけても、また黒蜜をかけておやつにもいいですよ。

(消費材委員会 瀧本留里)



## 生産者メッセージ



田中商店 田中芳美

### こだわりの高野山製法

社工場で絞り出したごま乳(ごまの搾り汁)を使用する「高野山製法」にこだわり作っています。

自社工場で作ったごま乳には、ごまの皮が含まれていないので、口に入れた時の舌触りのなめらかさが、練りごまのごまとうふとは違います。練りごまを使用する場合に比べておおよそ2倍のごまの量が必要になる高野山製法。「なめらかで濃厚な味わいのごまとうふを作るため」、田中商店が高野山製法にこだわる理由はここにあります。

### 生活クラブのために

さらに、生活クラブ向けには90℃で70分、熱変性をなくすために市販品よりも低温で加熱殺菌を行っているため、ごまの濃厚な味と香りが滑らかな食感とともに口いっぱい広がります。田中商店こだわりの「ごまとうふ」を、ぜひご賞味ください。

### 濃厚な味わい

田中商店のごまとうふは、ペースト状に磨り潰した練りごまではなく、自

なめらかで  
ごまとうふは「ゴマリゲナン」をタンパク質、鉄、カルシウム、食物繊維やビタミンなどと一緒においしく摂取できる非常に栄養価の高い食品なのです。

### 栄養価の高い

小さな一粒に優れた栄養素がバランスよく閉じ込められているごま。強い抗酸化作用があり、生活習慣病の予防や肝機能を高めて肝臓を守る働きがあるとされている「ゴマリゲナン」は、ごま特有の栄養成分です。

エッコロ共済

10月

会員数	9,376人				
給付状況	消費材の盗難	1件	健康診断補助	3件	
	集団	地区	77人	活動中の火物事故	1件
	託児	全体	19人	日常的なたすけあい	11件
	延長保育	1件	暮らしのサポート	76時間	

エッコロ事務局 ☎/FAX 072-641-5811  
月・火・木(10時~15時)



エッコロ共済では、健康診断の自己負担金に対して補助(300円)を行っています。申請は加入者本人または、配偶者が対象で、年度内1世帯につき1回までとなります

詳しくはエッコロガイドブックをご覧ください。

ご不明な点がありましたら、エッコロ事務局にお問い合わせください。

加入していて良かった!  
**エッコロ共済**



「エッコロ」とは、イタリア語で「はい、どうぞ」という意味で、組合員同士のたすけあいと住みやすい地域づくりのために作った制度

<制度③\*の助成金(組合員同士のつながりを広げる制度)を利用>

「夕食何を作ろうか。いつもマンネリになるね」「消費材を使って皆で作って食べると楽しいね」ということで、ジオッキングカフェ8人の料理会です。消費材の利用や料理のレパートリーも増え、和気あいあいと楽しい会になりました。エッコロサークルの助成金でマンションの調理できる部屋を借り、費用は材料費のみで出来ました。気軽に利用できるエッコロ共済はグループの親睦を深め、いざという時のお互いの助け合いに役立つ制度だと思えます。

(新千里南部地区 小早川まさ子)

\*毎月の掛け金は100円。  
制度は大きく分けて3つ ①組合員活動中の保障 ②生活支援 ③助成金

シリーズ

我が家の夕食

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

月曜日の献立



組合員: K.I (40歳代)  
生協歴: 5年(ペア配)  
家族: 夫、子ども(8歳、6歳)  
配達日: 金曜日  
1か月平均購入額: 4万円

<登録消費材>

ノンホモ牛乳、卵、やさしいBOXミニ、じゃがいも、人参

<今回購入した主な消費材>

鶏チキンパック、豚野菜炒めスライス、豚ももスライス、牛ミンチ、ミニトマト、えのき、絹ごし豆腐、ヨーグルト、緑豆もやし、小粒納豆、中華風生めん

<コメント>

醤油や塩など基本的な調味料は、ほとんど生活クラブの消費材を使っています。素材も調味料もおいしいので、シンプルな料理が一番と思っています。

	メニュー	食材(太字は生活クラブの消費材)
金	・醤油ラーメン (豚野菜炒めたっぷりのせ) ・ゆで卵	・豚野菜炒め用スライス、人参、玉ねぎ、 <b>中華風生めん</b> 、皮むきいりごま、ニンニク、もやし、小松菜、ネギ・卵
土	・お刺身(野菜たくさん添えて) ・冷やしトマト ・味噌汁	・刺身、 <b>ニンジン</b> 、きゅうり、ブロッコリースプラウト、サニーレタス・トマト ・玉ねぎ・肉厚わかめ
日	・鶏むね肉の照り焼き ・サラダ ・味噌汁	・鶏むね肉 ・トマト、サニーレタス、きゅうり ・肉厚わかめ、えのき、じゃがいも
月	・鶏肉のグリル焼き ・鶏肝のしょうが醤油煮 ・卵焼き ・ニンジンサラダ・味噌汁	・鶏チキンパック ・卵 ・人参、ミニトマト ・えのき、小松菜、絹ごし豆腐
火	・ケチャップライス ・サラダ ・きんぴらごぼう ・玉ねぎ入りわかめスープ	・鶏チキンパック、トマトケチャップ ・卵、トマト、サニーレタス、きゅうり ・人参、ひめごぼう ・玉ねぎ、肉厚わかめ、絹ごし豆腐、小松菜
水	・ゆで豚モモスライスと野菜 ・味噌汁 ・納豆	・豚モモスライス、 <b>緑豆もやし</b> 、人参、ミニトマト、皮むきいりごま、 <b>大葉</b> 、肉厚わかめ、サニーレタス、きゅうり、自家製ポン酢 ・えのき、小松菜・納豆
木	・自己流口モココ丼	・牛ミンチ、玉ねぎ、トマト、トマトケチャップ、レタス、きゅうり

編集後記

先日、冬に仕込んだみそを開封。初の「カビなし、たっぷり醤油あり!」。開けた瞬間、思わずにやつとしました。まだしょっぱかったのですが、醤油だけとって、みそはもう少し待つ事に。醤油は普段のより甘くておいしいと子ども達に好評で、焼きもちには「おみそのん」とリクエストされるように。今年のみそは嬉しいおまけ付きでした。ウチの味はまだ確立されてないけど、みそや梅干しを「ウチのでしょ」と言ってもらえるとホッコリします。(O.I)



理事会報告

10月2日誌

大淀コミュニケーションセンター

○子育てひろばサポーター養成講座開催計画を決定

○主要農産物種子法に代わる公共品種を守る新しい法律を作ることを求める国会請願署名運動への取り組みを決定  
○秋の拡大キャンペーン中間報告を確認