

クラブ通信 Vol. 163

2021年12月



10月度実績報告(9/21~10/20)	
◎組合員数	19,351人(10/20現在)
加入	159人
脱退	152人
◎供給高	322,687千円(計画比 106.4%)
	(前年比 108.3%)
一人当たり利用高	16,679円(前年比 107.6%)

ご意見・ご要望をお寄せ下さい。

<https://osaka.seikatsuclub.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

年末年始も生活クラブで

消費材でおいしく健康に

～食肉&エコシュリンプ編～



生活クラブのお肉は冷蔵で届いて使いやすくておいしいですよ～



★新米組合員
みっちゃん



★ベテラン組合員
のぶさん

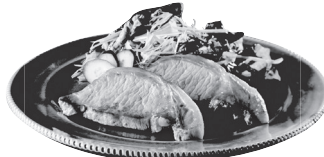
そうそう。生活クラブのお肉は一度も冷凍しないで届くんよ。* 流通経路が明らかでシンプルだからできること。
牛肉、豚肉の流通は「生活クラブ関西・ミート」のサイトで確認してみて。
(* 鶏肉で一部冷凍有り)



は～い!



ところでお正月と言えば、かまぼことか伊達巻。こちらも生活クラブがおすすめ。
そちらは2面を見てね!



豚肉ソテー

何かと忙しい中、食事の準備に時間をかけられない年末やゆっくりしたい年始に、素材の味その

「あなたの好きな消費材はなんですか?」と聞かれて食肉を挙げる組合員は多いです。丹精國鶏、牛肉(和牛・国産牛)、豚肉に共通して、冷凍ではなく生で届く使いやすさと(鶏肉で一部冷凍あり)、エサのトウモロコシ、大豆粕に遺伝子組み換えでないものを選んでいく安心感があるからでしょう。



ローストチキン

文します。のし鶏、鶏モモ肉のはちみつ焼き、牛モモスライスを使った八幡巻きはみんなが喜ぶ定番です。忙しい年末の夕食に

ものがおいしい消費材をちよつと多めに注文しておく安心ですね。
我が家は夫の実家分も一緒におせちを作るので、年末はお肉をどくと注文



えびの酒蒸し

おせちを豪華にする有頭エコシュリンプもぜひ注文してみてください。抗生物質や人工飼料を与えていない粗放養殖でホンモノのプリプリを味わえるのでおすすめです。
(消費材委員会 宇野奈緒美)

いいですよ。



ローストビーフ

は、すき焼きや豚しゃぶに決めておくとラクちん。年始におせちとお餅を楽しんだ後は、冷凍しておいた角切り牛肉や鶏の切り身でカレーやシチューも

お勧めレシピ

...有頭エコシュリンプで豪華に!

★エビのうま煮★

- 鍋にだし(300cc)、酒(大さじ3)、みりん(大さじ2)、醤油(小さじ1)、塩(小さじ2/3)を入れて火にかける。
- 煮立ったらエビを入れ、色が変わった後弱めの中火で4~5分煮て、火を止める。(えびが「つ」の字になるように)そのまま冷ます。

★そのまま塩コショウでグリル焼きも見栄えが良くおいしいですよ!

ビオサポレシヒ

年末年始のごちそうレシピをたくさん紹介しています!

ビオサポレシヒ





「違いのわかる」みなさんにお勧め！

あじフライ



生産者：三重県漁業協同組合連合会

真アジが消費材になるまで



加工前の鮮魚



頭を取って三枚に卸す



三枚に卸したアジを機械に並べる



衣をつける



「あじフライ」の袋詰

いつも冷凍庫に常備していつでも冷凍庫に常備していつでも冷たいままでもおいしいです。強い一品です。中身は180gで10cm程の小ぶりの真アジが6〜7枚ほど。ほんのり甘味を感じるパン粉は衣が薄く少量の油で揚げ焼き、蓋をして余熱で火を通し最後に強火でカリッと仕上げます。

スダチやレモンを絞り、サツパリ味で食べてもおいしいです。小骨などは除去されているので、喉に刺さったりすることが少なく、固い食べ物が苦手な高齢の方や小さなお子さんにもお勧めです。

(豊能ブロック 米津正子理事)

生産者メッセージ

生活クラブの「あじフライ」はここが違います!!

- 国産真アジを鮮魚から加工しているからおいしい
 - ・水分が残っているので、出来上がりがふんわりしっとり、魚の旨みもしっかり残っています。
- 副原料へのこだわり
 - ・バター液は毎日小麦粉と卵と水を混ぜ合わせて作っています。
 - ・パン粉は天然酵母を使った(株)味輝の乾燥パン粉(消費材)を使用しています。(カリッと感)
- あくまでアジを美味しく食べるための「あじフライ」
 - ・衣が付いているのに魚の皮が見えるほど衣の量が少ないです。



この大きな3つの特徴を覚え、市販のあじフライと是非比べてみてください。消費材の「あじフライ」がどれだけこだわっているかわかっていただけだと思います。環境への取り組みとして2022年1月からトレイ無しで供給を開始します。環境への配慮も当然忘れず進めていこうと思いますので今後とも利用をお願いします。

(鮮冷加工部 加工営業製造課 小林洋之)



← youtubeで「あじフライ」の製造工程がご覧になれます。

<https://youtu.be/xBenkTbSVV4>

#年末年始も生活クラブで…消費材でおいしく健康に ～伊達巻・かまぼこ編～

1面より

伊達巻とかまぼこ、お正月の定番ですよね。たとえ値段が高くてついでに市販品を買っていませんか？でも生活クラブのこの2品は、とてつもない自信作！4つのおすすめ、聞いてください。

① 鮮度の良いうちに製品化する必要のある、無リンすり身を使っています。

市販の多くのすり身には、結着性や保湿性を高め、変色を防止するために、表示義務のない重合リン酸塩やソルビットが使われています。

② 添加物を使いません。

組合員の注文数量を確定して発注するので(予約共同購入)、保存料などを使用する必要はありません。



← 気になる食品添加物をチェック！クラブ通信157号2ページを見てね。



③ 着色料にこだわっています。

伊達巻は提携生産者の卵を使用した自然な黄色。かまぼこの橙色は人参ペースト、赤色は紅麴の天然着色料を使用。(天然着色料は紫外線を浴びると退色しやすいので、食べ残ったらすぐに冷蔵庫へ保管してください)市販品に多く使われているコチニール色素は昆虫から抽出したもので、色を安定させるために、さらに食品添加物も使っています。

④ 高品質なのにリーズナブル!

あなたも生活クラブの伊達巻とかまぼこを食べてみたくありませんか？是非、みんなで利用しましょう。(消費材委員会 中島佐和子)

ちくわの穴からのぞく生産者の生き様、そして日本の食と社会

3.11 東日本大震災による工場全壊とそこからの再建。人づくり・地域密着で妥協のない練り物を作り続ける高橋さんの話を聞きました。

オンライン生産者交流会



第4弾 高橋徳治商店

〈取り扱い消費材の一例〉



◆国産に徹するという思い

温暖化による海水温上昇、海洋汚染(マイクロプラスチックの問題)などで海の生物の再生産が厳しくなり日本の魚が激減＝漁業が衰退。この背景の中、消費者が安さを求めるので、市販品は製造原価を下げるため「輸入のすり身を使う」+「調整水でかさ増し」+「添加物を入れる」などごまかすしかなくなる。無添加は簡単じゃない、手間がかかる。けれども高橋さんは原料の魚が喜ぶもの、食べた人が笑顔になるものを作りたいと考えている。朝一番自ら地元の魚市場で魚を仕入れ、工場では12人が2000kgを5時間かけて手作業でさばく。練りもの一つひとつ、どの魚のすり身をどう組み合わせるかなど考え、タラ以外は全て自前ですり身を作っている。新鮮で旨みたっぷりだから添加物は不要。そんな生産者他にはいない!

◆東日本大震災からの復興、生きづらさを抱える若者の雇用の取り組み

たくさんの人たち(生活クラブの職員や組合員も多数!)が復興支援に来てくれた。気にかけてくれる人がいる。それが生きる力になった。おとうふ揚げは、震災前の味、それを遥かに超える味にしようと、スタッフが2600日を超える長い年月、試食を重ね続けて作り上げた復興の象徴の消費材になった。一方で震災で心に傷を負った子どもたち。宮城県は不登校全国ワースト1である。不登校、ひきこもりが生活困窮を生む負のスパイラル。そんな人たちの就労支援として野菜加工場を作った。それを支援と思わず一緒に成長していっていると考えている。彼らの「心とからだの居場所」を作りたい(現在7人が入社)。

ひなで〈ぼたん竹輪と市販の竹輪の食べ比べ〉市販のものは化学調味料の味がしました。高橋さんの練り物は魚そのものという感じ。煮込めば魚のだしが出ます。

原発事故で避難した少女が「私は将来結婚も子どもを産むことも出来ないのか」と聞く動画を見たときは涙が頬を伝いました。原発事故はお金で買えない人生を奪ったのです。3.11から10年が経ち、ハード面での復興は進んでいます。しかし被災した人たちの心の復興はまだこれから。そのことを忘れてはいけません。原発が事故を起こしたことも…。私たちは高橋さんの熱い思いに応え、今日学び知ったことを周りの人に伝えていかなければならないと思いました。(オンライン生産者交流会実行委員会)



11月

会員数	10,556人			
給付状況	消費材の破損	2件	健康診断補助	8件
	託児	4件/4人	延長保育	17件
	サークル	0件/0人	暮らしのサポート	77時間/17人

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



エッコロ共済・連携福祉団体紹介 ④

エッコロ共済には、連携する福祉団体による暮らしのサポートがあります。共済加入者が利用する場合、費用の一部を補てんします。(詳しくはエッコロ共済ガイドブックをご覧ください)

《豊能ブロック》高齢者サポート みのおステーション ☎072-786-9042

「人に個性があるように、困ったことも人それぞれ。ほんの少し手伝ってもらえれば元気に暮らしていける…」そんな思いをサポートします。地域で暮らし続けたいという要望に応じていくために、その人らしい生き方に寄り添い、また専門的なサービスも適宜提供します。

「みのおステーション」の活動はホームページでご覧いただけます。「みのおステーション」で検索してみてください。



※エッコロ共済加入者は、月末に発行される消費材請求書にエッコロ掛け金100円の記載があります。ご確認ください。

予告

次号(164号)と同時配布されるチラシ

毎年恒例 お年玉クイズ

お見逃しなく!



白糠ってご存知ですか? 日本酒造りでは、厳選された玄米の外側を25% 50% 削り取って精米したものを原料にします。この時に削り取られた部分によって赤糠、中糠、白糠になります。赤糠はぬか床に、白糠は質が良くきめ細かいので洗顔にも使われますが、飼料になったり廃棄されることもあるそうです。

この白糠を活用し国産の米油・大豆粉も使われたマフィンを食べたのですが、大変おいしかったです。唯一自分でできるお米を無駄なく食べたいですね。

(T)

編集後記

◆カネシゲファーム・ルールルキャンパス土地取得のためのカンパ報告

1,239口
619,500円

ご協力ありがとうございました。



この夏ご縁があって、デイサービスで送迎のアルバイトをしました。

今まで関わった仕事はこちらの方から「有難うございました」と言うのが普通でしたが、ここではちょっとしたお手伝いでも利用者みなさんは嬉しそうに「ありがとう!」と言って下さる。この何気ないやり取りがとても嬉しく沢山の元気を頂きました。



ティータイム

Tea Time

「人生の大先輩に学ぶ」

もうすぐ99歳を迎える女性がおられ、いつも矍鑠(かくしゃく)とされていて気配りの素晴らしい素敵なお方です。「お母様もきっとお元気で長生きされたのでしょうか?」とお尋ねしたところ「まだ元気やで!」とのお返事が返って来ました。もし本当ならギネス級の長寿ですが、最近の記憶がどうも数年前のものらしいとスタッフの方に教えて貰いました。いずれにしても最後まで自分で出来る事は自分でやれて、楽しかった思い出の中で生きられたら最高の人生だろうなと気付かせてくれた一コマでした。

介護とは、どこことなく暗く寂しいイメージがありましたが、この経験からこれからの備えも兼ねてもっと詳しく勉強してみたくくなりました。(高槻南摂津地区 西島綾子)

生活と自治

■2021年8月号

投稿欄 私の意見/私の異見 下着も男女平等に

確かに!! と思いました。私は着心地の良い素材の服を生活クラブで買って着ていますが、男性用は売っていないので夫には買っていません。若い人向けの下着が欲しいと思っていたので「衣」についても同じことを考えている人がいるんだなと思いました。

日本全国色んな方の意見が書かれていて顔も知らない人だけれども、同じ組合員だと言うだけでとても親近感が湧きます。それも嬉しいところです。

(寝屋川北地区 大嶋恵美子)

一人ひとりの購読料(100円)で成り立っています。

理事会報告

10月25日 福島区民センター

- エッコロ委員会
22年度エッコロ共済暮らしのサポート並びにハグくみケアサービスにおける連携福祉団体の活動助成金の運営・募集要項を決定
- 自然エネルギー委員会
福島第一原発ALPS(アルプス)処理水の海洋放出に反対する署名への取り組みを決定
- 「産直オンライン生産者交流会」開催計画と実行委員会体制を決定
- 「第15回ワーカーズ・コレクティブ全国会議in神奈川」への協賛を承認
- 秋の紹介キャンペーン中間報告を確認