

予約する私、サステイナブルな暮らし

継続して食べる約束が、安心の品質、公正な価格、持続的生産につながります。

新しくなった予約・登録のしくみ「よやく・る」。利用していますか？
クラブ通信でも「よやく・る」消費材を紹介しています。
「ココがすごい、ココが違う!」を知って、あなたのお気に入り消費材にしてくださいね。

★今月のおすすめ

エコシュリンプ ～自然の力を活かし 健康に育てたえび～

ATJ(株)オルター・トレード・ジャパン)の現地法人、オルター・トレード・インドネシア社が、養殖池の定期監査、自社工場での製造を行い、生産から加工、輸出まで一貫管理している。

- インドネシアの3地域で、粗放養殖※(無給餌・抗生物質不使用)で育てられたブラックタイガー
- 産地一回凍結。一度も解凍されずに届くため鮮度が保たれる
- 一般に使用される、加工・出荷時の保水剤や黒変防止剤は不使用
- 身は筋肉質でしっかりとした歯ごたえ
- 「土と水は子孫からの預かりもの。汚染したり破壊してはならない」(えび生産者の言葉)
- 輸入が始まって今年で30年、様々な課題を解決しながら発展してきた

※粗放養殖・・・ふ化場で生まれた稚えびを養殖池に放ち、自然発生するプランクトンなどをエサにして育てる、自然の力を活かした養殖方法。養殖池はマングローブの木に囲まれた自然に近い環境。

エコシュリンプL 300g

エコシュリンプむき身 200g



殻付き。頭を取ってバラ凍結。



産地でむき身にし、直ぐに冷凍した1回凍結品

配達サイクル: 隔週・月1回 生産者: (株)オルター・トレード・ジャパン

＜養殖方法での比較＞

	粗放養殖	集約型養殖
養殖の状況	養殖密度は集約型養殖の10分の1。広い池で動き回り健康的に育つ	大量生産するため過密な状態
餌	無給餌 自然発生するプランクトンなどを食べる	人工飼料
抗生物質	不使用	養殖池での病気まん延を防ぐために使用。残留が懸念される
環境への影響	マングローブの植樹、土づくり(耕運、中和)、池干しによる土の消毒など、環境に負荷を与えないように取り組んでいる	マングローブを伐採して養殖池を作るため、マングローブ林が減少。人工飼料や抗生物質の大量投与により、養殖池は長くは使えず使い捨て

組合員の声:

- ・えびの旨みがしっかりしていてプリプリ。殻付きLサイズはグリルに入れ塩焼きするだけでおいしい。
- ・加熱しても縮まないの、むき身で作ってもエビチリが食べ応えあり
- ・冷凍庫に常備しておく、主菜にも。いつものメニューを豪華にもできる。

＜私たちが生活クラブのエコシュリンプを食べることでつながる未来＞

- ① 薬剤に頼らない飼育方法と加工で食の安全に。
- ② 自然環境と調和した粗放養殖で、持続可能な生産と環境保全に。

クリスマスやお正月のごちそう料理にも使ってね!!



エビチリ(消費財「エビチリソース」使用)

エコシュリンプを使ったレシピはこちらから →

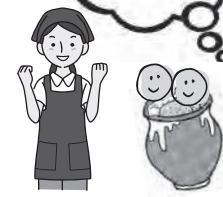


みそセットの注文案内チラシ
11/15～、11/22～2週連続配布
お見逃しなく!

↑20年にZoom開催した「おうちでみそ作り」の様子はこちらから

※会場参加希望の方は、チラシをご覧ください

今年も



地区組合員みんなで楽しく

みそ作り

に参加しよう



ミンサーがあればあつという間に潰せます。

②国内自給率のアップ。大豆も麴も国産なので、日本の農地を守ることに。海外からの輸送がなくなり、CO2排出削減につながります。遺伝子組み換え

①発酵食品で体にいい。生みそなので、乳酸菌や酵素などがちゃんと体の中で働いてくれます。整腸作用・がん予防・骨粗鬆症の予防など、生みそにはたくさんの効能があるそうです。

米みそ、麦みそ、あなたはどちら派ですか? 毎年恒例、楽しみにしている方も多いみそ作り。今年度も地区ごとの開催が決まりました!
やっぱりいつもの手作りみそじゃなきゃ! と思っ



よく混ぜたかな? 手で丸めて容器へ詰めます。

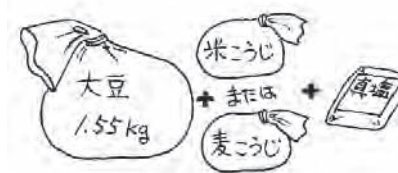
の心配もありません。③食品添加物の心配もありません。自分で作るの、中身は確か。長期間かけて作る本物のみそは味が違います。
そう、なにはともあれ、おいしいから作るんです。作り方は簡単で、大豆を煮てつぶし材料と混ぜて置いておくだけ。自宅でも作れますが、会場に行けば大豆をつぶす作業があつという間です。ベテラン組合員に教えてもらいながら、みそレシピの情報交換をしながら、初めてでも楽しく作れます。

(炭木ブロック理事 岡田直子)

みそができるまで

はじめに

この材料が届きます



出来上がり量: 米こうじみそ 約7kg
麦こうじみそ 約8kg

1 大豆を水につけておく



みそ作りの1~2日前、大豆はよく水洗いをし、たっぷりの水につけておく

- ★つけておく時間が長いほど、早く煮える
- ★大豆は約2倍に膨れるので、大きめの鍋を用意

2 大豆を煮る



弱火でコトコト、7~8時間。泡がブクブク立つので、蓋はせず、指で軽くつまんでつぶれるくらいまで柔らかく煮る。圧力鍋を使うと時短に。保温調理もおすすめ。

★大豆は、水から出ないように

3 大豆と煮汁に分ける



豆はしっかり水を切って冷まし、煮汁と一緒に味噌作り会場へ持っていく。

煮汁

4 材料を全部混ぜて詰める



つぶした大豆、こうじ、塩を分量通り入れ、手でよく混ぜる。(煮汁で量を調整) おにぎり大に丸めて瓶などの容器に空気を抜くようにぎっしり詰めていく。

会場には大豆をつぶすミンサー、大きなボウルがあります。

5 保存する



詰めたみその表面は、ラップでぎっしり覆い、家の中一番涼しいところで保存する。

生産者コラボ企画・コーミ(株)

トマトケチャップで おいしくサステイナブル



「産地&工場 動画で見学ツアー」

生活クラブのトマトケチャップの産地と工場を動画で見学する企画を行いました。この動画では、「リコピーくん」というかわいいうトマトのキャラクターの案内で、加工用トマトの産地である茨城県茨城町での収穫の様子や、コーミ株式会社で加工されたびん詰めされるまでを見ることが出来ます。産地で組合員が収穫を手伝う様子や、生活クラブのトマトケチャップと一般的な市販品との作り方の違い、工場での加工の行程をリコピーくんとともに詳しく見て回り、最後にはグリーンシステムについての説明と洗びん工場の動画もあります。トマトケチャップの生産工程を最

初から最後まで(そしておいしく食べたその後も)丸ごと知ることができ、途中にはクイズのコーナーもあり、楽しく参加できます。国産加工用トマトの国内自給率の低さや、逆に生活クラブのケチャップ1瓶に使われているトマトの量の多さ(なんと約1kg!)には、参加者から驚きの声が上がっていました。

この動画は生活クラブ連合会が作成した「生産者コラボ」という企画で、組合員でない人も制限なく見ることが出来るものです。企画の狙いとしては、皆さんのゲスト参加を望んでいたのですが、残念ながら直前にキャンセルもあってゲストの参加は1人だけでした。とは

参加者アンケートより

面白かった。こだわりがあることもよくわかった。リユースは良い取り組み。

4月に再加入。食に対して同じ思いの人と話ができ勉強になった。

上のアンケートにあるように、マヨネーズは製造時に加熱しないので衛生上の問題で必ず新びんを使用します。そのため返却されたびんを使えるケチャップやソース、ジャム類の利用が無いと、新びんの使い捨てになり、リユースのシステムが回りません。ケチャップやジャムもたくさん利用して、びんは大切に返してくださいね。

9/15
参加:16人
ブロック担当者会議 千里公民館

生活クラブの活動を消費材を通して動画で紹介する、仲間づくり企画を開催しました!



当日の会場の様子



負担が大きいため 国産加工用トマトの生産者は減少傾向にあります

加工用トマトは地を這って実るので真夏の収穫作業はとても過酷です。



材料を手作業で丁寧に混ぜ合わせていきます。



炊きあげたケチャップを熱いまま充填します

リユースびんの旅はつづく...

新びんでスタート!!

→→ 2回目 →→ 3回目 →→

※必ずこの順番で回るわけではありません。一例です。

9/10
参加:8人
香里ブロック 中振・西香里地区 さだ生涯学習センター

活動の報告

グリーンシステム学習会 ~めざそう! Rびん回収率UP~

現在行われているRビン回収率UPキャンペーンに合わせて、グリーンシステムについて学習会を開催しました。

Rビンのリユースの流れが分かる動画「ビンセントくんとリユースの旅」を見た後、環境委員によるグリーンシステムについての説明を聞きました。Rビンを回収することにより自治体の回収費用の節約やCO2削減につながる事、そして生協のこの回収システムを維持していく事の大切さが理解できたと思います。

次に「生活クラブの達人のビンゴカード」を使い、生活クラブの色々な活動や取り組みについて知り、またよやく・るについても、継続して食べる事で持続的な生産にもつながり、価格もお得だとわかりました。安全・安心に食べ続けたいと改めて感じました。

参加者からも「動画が分かりやすい」「ビンが大切

に扱われてリユースされる過程を知る事ができた」「ビンを大切に扱わなければと思った」等の感想がありました。

ラベルのはがし方やビンのキャップの取りはずし方も体験できて有意義でした。(吉田盟子)



よやく・るについても活発に意見交換いろいろなことを知ることができました。



8/23
参加:9人
門真ブロック 大東四條畷地区 大東市立生涯学習センター アクロス

~子どもと一緒に学ぼう! 遺伝子組み換え・ゲノム編集って?~

NON-GM委員会の出前講座「遺伝子組み換え・ゲノム編集学習会」を開催し、夏休み中の子ども達と一緒に学びました。

学習会は子どもには少し難しかったかな...と思いましたが、人形劇が始まると皆、真剣に見入っていました。かわいいお人形の言葉で、とても分かりやすく内容を伝えていました。

参加者からは「ゲノム編集についてさらに調べたい。子ども達に安全な食を伝えるきっかけになった」「ゲノム編集食品というものがあることを知った」などの感想があり、今回の学習会が食について考える機会となりました。

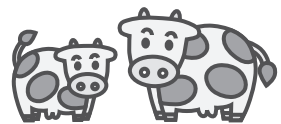


NON-GM 委員会手作りの人形劇は子どもだけでなく大人にも人気

ゲノム編集はまだ安全かどうか分からない状態なので、もっと情報を知り、自分自身がどうしていくかを考えていかなければならないと感じます。(吉田有里)



~さらりとおいしい、秘密はシンプルな原料~



飲むヨーグルト



生産者：新生酪農株式会社



殺菌調合室



発酵中タンク



飲むヨーグルト専用殺菌発酵タンク

充填後

おいしいものは、ここにありません。他ではちよつと買えないおいしさです。その味は濃厚で、コクがあつて、自然な味、上品な甘さ、さっぱりと飲めるなどいろいろありますが、全部が当てはまります。

名前はかなり普通ですが、一般的な飲むヨーグルトとは全く違います。市販品の原料は「乳製品」に、香料が添加されていることが多いです。こちらは、パステライズド牛乳と同じ生活クラブ指定農家の「生乳」に、ビートグラニュー糖のみ。これほどおいしい理由は、きつと

生産者メッセージ



皆さんは「ヨーグルト」という乳製品はどのように作られているかご存じですか？ 簡単に言うと、ヨーグルトは牛乳などに乳酸菌を添加して発酵させた食品です。

その発酵に関してですが、容器に充填してから発酵させる「後発酵タイプ」と、タンクの中で発酵させたヨーグルトを容器に充填する「前発酵タイプ」の二種類に大別されます。

「後発酵タイプ」は新生酪農で製造している食べるヨーグルト全般（プレーンヨーグルトや加糖ヨーグルト）がそれに当たります。とちおとめやブルーベリー、みかんヨーグルト（針谷乳業株式会社）は、「前発酵タイプ」で、タンクの中でまずヨーグルトを固めて作り、そこに果実ジャムを添加・混ぜ合わせ

たヨーグルトを容器に詰めています。さて、「飲むヨーグルト（株）タカハシ乳業製造」はどちらでしょうか？ 実はこれもタンクの中でヨーグルトを固めて作り、その後均質機という機械にて固まりを崩して液体にして、容器に充填したもので、「前発酵タイプ」にあたります。一般の飲むヨーグルトには安定剤が入っていますが、生活クラブのものは、原料がとても簡単。生乳と砂糖と乳酸菌だけです。生乳はもちろんパステライズド牛乳と同じ生乳で、砂糖も国産のビートグラニュー糖です。一般品のように甘くはなく、さらりと甘すぎず、生乳のおいしさも味わえます。安定剤が入っていないため、容器の底にヨーグルトが沈んでしまうことがありますが、飲む前に優しく振ってあげてください。まだご利用になつたことのない方は、この機会に是非召し上がってみてください。（品質管理部部長 岩瀬尚哉）



環境委員会

一緒に活動しよう



NON-GM委員会

専門委員会・部会紹介 ★問い合わせ：組織運営課 072-641-5547

環境やからだにやさしい暮らし方を提案！

遺伝子組み換え・ゲノム編集食品を考える！



大阪市内の区民センターやドーンセンターで月1回 平日10~15時 会議開催



主に大阪北区民センターで月1回 平日10~12時半 会議開催

今、気候危機、地球温暖化、増えるプラスチックごみ、有害化学物質の人体への影響など、暮らしをおびやかす環境問題が山積みです。環境委員会では、安心して暮らし、未来により良い環境を残すために、一人ひとりが日々の生活でできる、環境やからだにやさしい、次のような暮らし方の提案に取り組んでいます。

- ◆いろいろな場面で使える優れものの消費材の石けん類の利用を広げるため、洗濯や食器洗いのコツを学ぶ「石けん学習会」の開催
 - ◆セスキ炭酸ソーダやクエン酸などを使った「ナチュラルクリーニング講座」の開催
 - ◆効き目は緩やかですが、消臭などいろんな使い方ができるBMW生物活性水の普及活動
 - ◆だれでも簡単にエコな暮らし方ができる、グリーンシステムへの参加を呼びかける活動
- 一緒にエコで快適な生活を実践し楽しく広めていきませんか。環境委員大募集です！

（環境委員会 岩崎加代子）



固型せっけんをスポンジにつけて…食器洗い

NON-GM委員会は、生活クラブでは取り扱わないことを基本としている「GM(遺伝子組み換え)食品」や「ゲノム編集食品」について学び、その問題点について組合員と一緒に考える学習会などを企画・開催している委員会です。食の未来を考え、安心して暮らしていくために、遺伝子組み換え対策済の消費材を「選んで」食べていく組合員を増やし、運動がひろがることをめざしています。

むずかしくて堅苦しい委員会なのかな？と思われるかも知れませんが、委員会に入らなければ知り得なかったことばかりで、毎月和気あいあいと楽しく学び合いながら活動しています。出前講座として開催している学習会では、人形を使った劇やフリップによりわかりやすく伝えられるよう、工夫しています。そんな感じで、「私もNON-GMに興味がある！ゲノム編集って一体何なの？」って思っている方、是非一緒に活動しませんか？お待ちしております。

（NON-GM委員会 大河内麻美）

ゲノム編集トマトの苗を小学校に配布させないために～生活クラブ連合会主催のゲノム編集学習会に参加～

GABA高蓄積トマト(ゲノム編集されたトマト)などのオンライン販売が始まっており、2023年には、このトマトの苗が希望する小学校へ無償配布されようとしています。学習会では、「選択権のない子どもを守る視点が重要である」と話がありました。生活クラブでは、小学校が苗を受け取らないように、各地域で活動が始まっています。

生活クラブ連合会WEBサイト
ゲノム編集学習会について





10月

会員数	10,668人				
給付状況	消費材の破損	0件	健康診断補助	2件	
	地区	5件/4人	延長保育	0件	
	託児	全体	4件/2人	暮らしの たすけあい	日常的な たすけあい
		サークル	0件/0人	暮らしの たすけあい	暮らしの たすけあい
エッコロ事務局		☎/FAX 072-641-5811			
		月・火・木(10~15時)			

エッコロサークルを始めませんか？

エッコロ共済に加入している組合員が「環境、健康、食、子育て、介護・高齢者」などをテーマに活動する自主サークルです。子育てや介護の悩み、消費材、環境のことなどをサークルメンバーで話したり、専門の知識を持った連携する福祉団体の講座で学んだり、委員会企画や様々なテーマの**エッコロ講座**※を開催できます。

エッコロ共済加入者3人以上で結成でき、現在、3サークルが楽しく活動中です。エッコロ共済の掛け金から運営費(年間5千円)が助成されています。関心のある方はエッコロ事務局までお問い合わせください。(2022年度は新型コロナウイルス感染予防のため活動中に飲食はできません)

※組合員講師による、手作りおやつ、養生薬膳、ヨガ、アロマ、高齢者サポートなどの18講座。

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。



今年は牛乳びんを除く6種類すべての**㊤**びんが対象です。応募は3本1口、抽選で「えのき茸茶漬け」1本(200ml **㊤**びん)をプレゼント♪

WEBからでも応募できます →



つばやき
生活クラブ生協フェスタ、3年ぶり、42回目の開催！
昔、一緒に活動した組合員、産地訪問した生産者や交流会に来てくれた生産者との再会。懐かしい顔、顔、顔。「ご無沙汰しています!!」「元氣やった〜?」「変わらないね〜!」「そんな言葉が飛び交う。本当に嬉しかった。コロナ禍が終息したわけではないが、こんなひと時が心にしみる。
(U)



幼い頃からお正月は晴れ着、夏には浴衣を着ていた。茶道華道のお稽古にも着物で通い、結婚後も茶道は続けお稽古・お茶事に勤しんだ。京友禅や加賀友禅の美しさに魅かれ、美しい絵は絵師の方による下絵や技法があると知り本を読みあさった。



Tea Time

ティータイム

「着物に寄せて…」

10年程前から、嫁入り道具の着物が派手になり、洗い張り・染め替えを。母の「自分で縫ったら?」の言葉に一念発起。今年の盆踊りには自分で縫った浴衣を着てご満悦。洗い張りした生地(着物の裏側)を、若い色から歳相応の色合いに替える、悩ましくも楽しい作業で私は大好き。

義母や母・祖母から譲り受けた結城紬や大島紬などは、蚕を育て糸にして染め1枚の布に織り上げる、気が遠くなるようなお仕事。大事に受け継いでいきたい…。母達の着物は地味な色合いが多く、私の帯が使える! なんとエコ! SDGsですね。お茶会・京都散策に、友人と着物を着て楽しみたいです。

(楠葉北地区 山田節子)

生活と自治

2022年4・5・6月号 連載

この人に聞きたい 平賀 緑さん

資本主義的食料システムを問う

日本の食料自給率はカロリーベースで37%。この低さはどのように形成されてきたのか、そこから抜け出すにはどうすればいいのか。明治の開国以降、メリケン粉(アメリカの粉)と呼ばれた小麦粉の輸入に始まり、戦後を経て、国が率先して食料輸入を推進してきた。

今の農業・食料システムは経済的効率化を追求してきた結果、大量生産、大量廃棄で環境や健康に負荷をかけている。一部のグローバル企業が供給体制を寡占化する砂時計型の構造になっていると言う。コロナ禍で砂時計の細くくびれたところが詰まり、全体の流れが滞る事態となった。日本人も危機感を共有しなければと思う。

(高槻北地区 堀江維久子)

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

9月26日 大阪市中央公会堂

○消費材委員会

「伊賀有機収穫感謝祭」取り組み計画を決定

○香里ブロック居場所づくり部会

「パラマウント 足と靴の相談・販売会」活動計画を決定

○環境委員会

「グリーンシステム学習会」活動計画を決定

○自然エネルギー委員会

「岡山県西粟倉村地域エネルギー見学会」活動計画を決定

○NONIGM委員会

「ゲノム編集食品 遺伝子組み換え食品の新しい表示制度」についての学習会」活動計画を決定

○秋の紹介キャンペーン中間報告を確認