


 ウラも読んでくださいな

わたし流！

家での上手な過ごし方 ～生活クラブのある暮らし～

今年是世界中で新型コロナウイルス蔓延という予想もしなかった事態となりました。休校や在宅ワークで家族が長時間一緒。また日常の買物も制限され生活クラブの配達に頼ることが多くなった人が増えました。そんな今だから思うこと、考えさせられることがあったと、6人の組合員からのメッセージをお届けします。



「コロナ危機で生活クラブの良さを認識したこと」

茨木中央地区 木村茉莉

先日、やさいBOXの260円ほどのキャベツを受け取った際に、「スーパーでキャベツが500円でしたよ！」というママ友の言葉が頭に浮かびました。なぜこの新型コロナ禍でも、安心できる無農薬野菜を値段に一喜一憂せずに家で受け取れるのか。それは天候不順などの困難を乗り越えながら出荷を続けてくださる生産者さんの存在と、買って食べて支えてきた組合員の歴史の積み重ねがあるから。そしてそれこそが生活クラブの誇るべき「価値」なのだと思っています。キャベツなどの高騰の一因が、外国人研修生が入国できないことによる人手不足にあることも先輩組合員さんから伺いました。こういった学び合いも生活クラブの良さだと思います。

「こんな使い方もできるよ！消費材」

寝屋川北地区 大嶋恵美子

- ✓お米は安くて便利な食材です。例えば炊きこみご飯。
 - ①ミックスベジタブルとウィンナー・バターを入れて炊いたらピラフ風。
 - ②だし醤油をベースにしたら和風。
 - ③炊きあがりにごま油を入れたら中華風に変身。きのこ・玉ねぎ・豆・節分の残り豆など何でも使えます。
青菜は茹でてみじん切りにして炊きあがったごはんに入れて混ぜると色がきれいです。あとはお味噌汁かスープでOK。
- ✓食器洗いはセスキ炭酸ソーダが便利。すぐに洗えないときは洗い桶にセスキ炭酸ソーダをちょっと入れておくか、薄めた液をかけておけば楽です。洗い置き用の合成洗剤を買わなくても大丈夫。セスキ炭酸ソーダならお洗濯・お掃除にも使えます。
- ✓外出先の手洗いは備え付けの洗剤は合成香料が臭いし手が荒れるし・・・そこで私が実践してみたのが
 - ・ハンドソープ(液体石鹸)を化粧品小分け容器に入れて持参
 - ・キッチン用液体せっけんを化粧品小分け容器に入れて持参
 - ・固型せっけん・浴用せっけんを野菜の皮むきピーラーで削り袋に入れて持参
 - ・洗濯用無添加せっけん(針状)を小分け容器に入れて持参
 携帯用の泡になって出てくるポンプ容器も市販されているのでお子さんには便利です。手洗い後のハンドクリームも消費材なら肌にとって疑わしい成分を配合していないので安心です。

コロナの影響で、配達も物流センターもギリギリの状態でした。感染の恐怖の中、私たち組合員に消費材を届けようと日々頑張ってくださっている生産者、物流の方々、職員の皆さん、本当に感謝です。ありがとうございます。

「私にとっての生活クラブ」

古江青山台地区 有澤彰子

我が家の4人の子ども達は、食べる事が大好き。いつもの消費材が足りなくなると近くのお店で買うと、豚肉や野菜の味の違いに気づき、「この味の薄い野菜はどこで買った？」と言います。注文を欠かせない物は、玉ねぎとやさいBOX、豚肉、木綿豆腐。やさいBOXは分け合いセットを我が家だけに注文。葉物は2、3日で消費、ごぼう、白菜、キャベツなどが2つずつ入ると次の週に持ち越される事もありますが、それ以外は1週間で足りなくなります。豚肉は大人気で、ハンバーグを豚ミンチでつくります。木綿豆腐は大豆の甘みを感じ、毎日の味噌汁、夏は冷や奴、冬は鍋に大活躍。休校が続く、毎日昼食も子ども達と食べるので足りなくなることが多いです。

「生活クラブのある暮らし」

都島地区 藤野真紀

生活クラブ加入歴 16 年、きっかけは約 20 年前に友達から誘われて参加したみそ作り。学生の頃から毎年お味噌を仕込んでいますが、会場で子どもたちや他の組合員とのみそ作りは楽しかったです。

2 年前から地区委員になり、学習会や生産者交流会に参加するたびに消費材に対する思いが強くなり、まず注文して家族の反応を見るのが楽しみの一つです。お刺身類ですが冷凍はどうかと注文したことがありませんでしたが、生産者交流会に参加し美味しい解凍の仕方を聞いて、今では毎週欠かさず数種類注文しています。家族はもちろん、急な来客でも慌てることなく華やかな一品になります。

会議後のランチ会ではおすすめの消費材や使い方、組合員同士の助け合いエコロ共済の疑問や申請の方法を聞いたり情報交換しています。近い将来、子供たちが家庭を持つ様になった時には生活クラブの消費材が身近にあって欲しいと切に思います。

「やさい BOX をはじめました」

ときわ地区 宮川睦美

今年からミニセットを始めました。葉物が主で、小松菜、ホウレンソウ・・・、どれも色が濃く、見るからに栄養がありそうです！味も深く大変満足。里芋は、もちもちと今までに食べたことが無いほど！大根は 1 本丸ごと届きます。ずっしり重く、豚バラのブロックと圧力鍋で煮込んで食べています。豚バラも大根も軟らかく、二人家族なのにあっという間になくなります。サツマイモはすごく甘く天ぷらにすると最高です。

これからは、夏野菜がとても楽しみです。根菜は人参が隔週 1kg では足りないほど、毎日たっぷり食べています。生でかじってみるととても甘く、いつも皮ごと食べています。じゃがいも、玉ねぎも足りないほどで、他では買っていないので貴重な野菜です。丁寧に大事に育てられた野菜が届くのが毎回楽しみです。



「今だからこそ免疫力 UP！ やさい BOX とじゃがいも・玉ねぎ・にんじんを登録してちゃんと食物繊維とろうよ！」

住之江西成地区 築地照美

- ✓ やさい BOX は栽培期間中 化学合成農薬、化学肥料を使わないので安心して食べられます。じゃがいも・玉ねぎ・にんじんも農薬不使用が基本です。
- ✓ 「野菜の旬に合わせれば農薬はいらない」と生産者は言います。土の中の微生物や菌を殺さないために薬剤を使わずに育てた野菜は、ちゃんと季節の美味しい味がします。そんな野菜は私たちの腸内細菌にとってもご馳走です(^ ^)
- ✓ 私たちの野菜は生産者が分かる＝どんな人がどんな所でなにを思い生産し私たちに野菜を届けてくれるのか、食べる人と作る人が直接話し合える関係が強みです。逆に、食べる人が分かるってことは生産者にはものすごいパワーになるんです！
- ✓ **登録して食べる** それは **食べる約束をして作ってもらうこと**
年間通して安全な野菜を手に入れるために、おぜいの組合員で登録して食べましょう。

「生活クラブはめんどうくさい!？」

配達日の一週間前には注文書を提出。調味料はピンで使い終わったらすいで返したり。以前は毎日スーパーでその日の食材を買い、卵も米もなくなる直前に買いに行く…そういう暮らし方に慣れていたので初めは「面倒だな…」って。

でもピンを返したら今度は別の調味料が入られて再利用。そこからゴミ問題に気付き、あふれるプラスチックごみが生物を苦しめている状況に心が痛むようになった。「あっ、私がほんの少しの面倒を引き受けたらゴミを減るんだ」「みんなで少しずつやれば大きな力になる」と気づきました。

予め自分の食べる量、使う量を考えて計画的に暮らし、配達日の一週間前に注文することで、生産者は注文量が分かり安心して添加物の少ない食品や、無農薬無化学肥料の野菜を作れることも分かりました。

また、水・米・根菜や紙類も日常的に使いながら使った分だけ買い足して備蓄する「回転備蓄」なら、非常用の食品をわざわざストックしなくても災害に備えられます。

生活クラブで食品、日用品、石けんや電気も共同購入するようになって、頑張らなくてもいつの間にか家族の健康を守り、環境を守り、地球に優しい暮らしができています…。

一人ひとりが無理せず自分ができるところから始めればいい。今はそんな自分が心地いいんです。