

7/15 開催

## れんこんの水の子会交流会「れんこんの穴を覗いてみたら 明るい日本の農業の未来が見えるかも？」

参加者:81人

NEWS



生産者である上村さん親子に、蓮根やい草のお話を伺いました。蓮根は腐敗病という病気がつきもので栽培が難しい農作物ですが、我が子のように昼夜問わず目をかけ、化学肥料や農薬を使わずに栽培しておられます。また、部位ごとに違った特徴があり、1 節目はもっちりほくほくした食感で、2 節目、3 節目と先へ進むごとにシャキシャキと繊維質が増していくそうです。ムチンやポリフェノールが豊富で、すりおろしてスープに入れるととろみが出て咳止めにも最適。アレルギー抑制にも効果が期待できます。

い草製品の量や寝ござは、多くの市販のものとは違い、経年変化防止の樹脂加工などせず、い草本来の機能である空気清浄機能や、香りには血栓を防ぐ効果があります(イグサリユバミン)。

水の子会は「水の惑星地球の子」という由来だそうです。自然環境や子どもたちの未来をととても大切に下さっています。是非水の子会の消費材を利用してみて下さいね。(大河内麻美・崎山美里)



6/21 開催

参加者:90人

## 和牛生産者(麻井牧場・淵上牧場) & 生活クラブ関西・ミート交流会

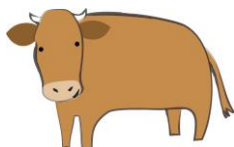
### 「みんなで牧場を見に行こう!おいしい和牛とパンパンにふくれたパックの秘密」

家族経営で365日休みがない中で、牛のことを第一に考え、NON-GMのえさを与え、ストレスのない環境でのびのびと愛情込めて大切に育てられていることがわかりました。これからも感謝していただきます。

一般の牛肉は冷凍すれば消費期限が2年ということもあるそうですが、生活クラブの牛肉は屠畜から約1週間後に組合員に届けられることが分かり、フレッシュなので安心して人におすすめできます。

生活クラブの牛肉、豚肉、鶏肉、鶏卵、牛乳の生産現場で家畜のえさとしてNON-GM飼料を与えられていることが安心材料です。しかし、NON-GMトウモロコシはアメリカの農家と3~5年ごとの契約になっていて、今後消費量が減ってしまうと契約できない可能性も高いと知りました。だからこそ生活クラブの肉類、卵、牛乳を利用し続け、一緒に食べていく仲間を増やすことに意識を持っていきたいですね。

(稲田真佐江・神原詩織)



6/8 開催

参加者:94人

## 鶏卵の会田共同養鶏組合交流会「らん・卵・ラン 卵を選ぶ基準はなんですか？」

見た目では市販のとの違いが分からない卵ですが、安全性や味、栄養価に大きな違いがあることを知りました。会田共同養鶏組合の鶏は、遺伝子組み換えでないとうもろこし・大豆かすをベースに飼料用米20%、ゴマかす、菜種油かす、魚粉、広島の特産殻、乳酸菌を食べて育っています。このような安心なエサを食べ、自然光や風を取り入れている開放的な鶏舎で育った鶏の卵は、ビタミンE、オレイン酸、リノール、DHAが一般の卵より多く味も良くなるそうです。

また飼料用米を食べると軟便になるという困難を、育成段階から米を与えることによって腸が長くなって対応できるようになったというお話は、生物の進化を感じさせる目から鱗の内容でした。卵はタンパク質、鉄、カルシウム、葉酸が豊富でコリン、リゾチームも含まれるまさに「スーパーフード」。生産者が日々研究し良いものを私たちに供給してくれることに感謝し、たくさん食べていきたいと思いました。

(大塚ちひろ・石川弥生)



## 牛乳の新生酪農交流会「カルシウムだけじゃない・熱中症予防にも有効な牛乳の秘密」

8/3 開催

参加者:88人

牧場では NON-GM トウモロコシを混ぜた餌をあげている他、暑さに弱い牛達の為に牛舎に扇風機をつけたり、屋根に散水する等快適に過ごせるような工夫が随所に見られ、丹精込めて育てられていることを感じました。

工場では生活クラブ独自の基準で検査や殺菌の過程を経て牛乳となる様子を見ました。市販の牛乳は 85℃ 5 分間の予備加熱のあと更に 130℃ 2 秒の超高温殺菌をしますので機能が低下しますが、生活クラブの牛乳は 72℃ 15 秒の高温短時間殺菌のためラクトフェリン等が残存しており、免疫力向上、感染予防、整腸作用、高血圧改善そして熱中症の予防にもいい！カルシウムだけじゃない牛乳の魅力が分かりました。そして、交流会冒頭には関西の生活クラブの始まりは牛乳がきっかけで自前の工場を持つも計画通りに消費が伸びず数年で倒産、関東でも同様の動きがあり紆余曲折を経て新生酪農が誕生した事などを知り、当時の先輩ママ達の熱い思いや良いものを選び継続して消費することの大切さを学ぶことが出来ました。(森聖子・三上千夏)

5/18 開催

## コンニャクの犬大商店交流会

### 「あなたの知らないコンニャクの世界 コン活で腸活」

参加者:85人

犬大商店のこんにゃくは和玉というこんにゃく芋を皮ごとすりおろして作られます。育成期間 3~4 年で病気に弱く、生産量は全体の 1% 以下で絶滅寸前の希少な在来種です。凝固剤には帆立の貝殻を使用。原材料がはっきりしていて素材本来の味を大切にした製造方法です。手間をかけて作られていることを知り大変驚き感動しました。こだわりいっぱい質の高いこんにゃくをずっと食べられるように、食べる口を増やすこと、食べ続けることが大切だと強く感じました。食べきれなかった時はこんにゃくの袋の中に残ったアルカリ水に戻すのがいいそうですよ！

(平井扶佐子・奥村芳実)

4/19 開催

参加者:101人

## 石井養豚センター & ウィンナークラブに聞こう

### 「家族に食べさせたい豚肉 & 添加物ゼロのウィンナー」のお話

ウィンナークラブのソーセージやハムは石井養豚の豚肉だけで作られている！その豚肉は獣医が常駐する農場で（石井養豚のセンター長は獣医）、循環型社会の一員であるという思いのもと、食品工場からの食物残渣や配合飼料、飼料米で育てられている。その豚肉だけを使って、ウィンナークラブは添加物なしでソーセージ・ハムなどを作っている。『家族に食べさせたい豚肉。それを使って添加物ゼロのウィンナーを作る』という一貫した思いは、私たち組合員の「家族に安心できるものを食べさせたい！」と同じだ。その思いに応えるため、生産者がこれからもずうっと作れるため、私たちは食べる約束で支えよう！そして、食べる仲間を増やしていこう！

(植田三佐恵・山田節子)



## 大好評こんにゃくレシピの中から実行委員が選びました！ぜひお試しを！！

- 「こんにゃく唐揚げ」  
こんにゃくに醤油・酒・おろし生姜で下味つけて片栗粉をまぶして揚げる。
- 「凍みこんにゃくの中華炒め」  
板こんにゃくを薄切りして、冷凍＆解凍したものを豚肉のかさましに入れる。ベースはカブとキクラゲのオイスターソース炒め。
- 「こんにゃくステーキ」  
板こんにゃく1枚を好みのサイズに切り、出し醤油大さじ3杯で一晩漬ける(こんにゃくから水が出るので原液でOK) 水気を切りフライパンで焼いて、七味唐辛子をかける。
- 宮崎名物「辛麺」こんにゃく麺を糸こんにゃくで代用。  
[材料]ニラ、合挽き肉、うすあげ、にんにく4~5片、鷹の爪2本、鶏がらスープで味付け。
- 「きんぴらこんにゃく入りシークワーサーゼリー」  
[材料] 生芋きんぴらこんにゃく: 1/5 パック、シークワーサー原液: 40ml、水: 460ml、ゼラチン: 7g、砂糖: 大さじ 2~4 (お好みで)  
まず、きんぴらこんにゃくを 2~4cm 位の大きさに切って、水と砂糖とシークワーサージュースで煮て一晩おく。ゼラチンを入れてゼリーに。