

Think & Act

1. 食の安全を追求します。
2. 健康な食べ方を大切にします。
3. 国内自給力アップをめざします。
4. 遺伝子操作を行なった食物を認めません。
5. 有害物質ゼロをめざします。
6. 自然資源を大切に使います。
7. 温室効果ガスの排出削減をめざします。
8. 再生可能エネルギーを推進し、原発のない社会をめざします。
9. おたがいにたすけあう社会をめざします。
10. 誰もが安心して暮らせる場やしくみをつくります。
11. 自分たちで決めて、自分たちで実行します。

親子で！
あそびながら学べる
エスディーゼイズ
SDGs



プラスチックごみ問題や生物多様性、水や森など環境について身近な地域のことから理解を深める「サステナブル フェス！ 2023 in兵庫～つながるローカルSDGs」。海岸清掃や生き物観察、JA兵庫六甲の「交流の田んぼ」の田植えや生き物調査に続き、5回シリーズの締め括りは昨年同様「親子で！遊んで学べるSDGs」です。

7/29(土) 11時～14時
中央区文化センター10F 1001+1002にて
参加者：おとな16人、子ども19人
(ゲスト1組含む)
スタッフ：組合員9、大学生5、高校生1、ひょう森連4、理事14、職員3

● 身近なことからSDGsを学ぼう

メディアで取り上げられたり、取組む企業も増えている「SDGs」。授業で学ぶ機会もありますが、SDGsの17の目標って何？ 私たちにどう関わるの？ を、身近な事柄と結び付けたクイズや体験を通して学ぶ6つのブースを用意。シールラリーで回りました。



「せっけんってな～に？」
水環境を学びます

● 地域とつながる＝ローカルSDGs

大学生協の協力を得ての学生スタッフや、ひょうご森林林業協同組合連合会(以下ひょう森連)のブース出展など、他団体と新たな交流も生まれました。



キレイな標本を作るコツは…

「葉っぱ当てクイズ」
協力：ひょう森連

モンスター
みつけた♪

● 親子で遊んで学ぶSDGs

水環境を考えるせっけん紙芝居&クイズ、海の生物多様性を知るちりめんモンスター探し、環境ガチャポンクイズは親子で解きました。使い終わった牛乳パックなどの紙容器をアップサイクル(工作)したおもちゃで遊び、災害時に役立つ紙食器の作り方を親子で一緒に覚えました。また、ひょう森連のブースでは、様々な種類の木でできた「音の階段」やたくさんの葉っぱに触れながらのクイズで森や自然に思いを馳せました。



いろんな音が
するね

私この音が
好き♪

「音の階段」協力：ひょう森連

毎週届くカタログで食器づくり

● 私たちができること

『SDGs＝持続可能な開発目標、あなたには何ができる？』と問いかけた参加者アンケートでは「合成洗剤を使わない／せっけん生活をする／食べ物を残さない／Rびんの利用／電気をこまめに消す」など帰宅してすぐに実践できることが挙がりました。

SDGsは身近なことや地域と密接につながっています。それを実感し行動する人が一人でも増えれば、例えひとりの力は小さくても、必ず大きな流れになり社会を変える力になるはずです。

2Pに続く



公式ウェブサイト

機関紙「都市生活」カラー版既発行分はこちらで。



Facebook ページ



Instagram



クリーンアップ大作戦&海の生き物観察 in 大蔵海岸

今年3年目となる企画です。海開きの日と重なってしまい、人出の多さや熱中症を心配していたのですが、薄曇りで、今回の企画にピッタリのお天気でした。

7月15日(土)
参加者：大人12人、子ども16人、スタッフ10人
講師：空と海の約束プロジェクト代表 西谷寛氏、兵庫県漁連 西本広幸氏

● 海の生き物について…

兵庫県漁連の西本氏には瀬戸内海の現状を話してもらいました。海の水が綺麗になりすぎて魚が棲みにくくなっていること、捕るだけでなく育てていくことを目標にしていることを知りました。

西谷氏からは生き物観察の仕方、大蔵海岸の現状を教えてくださいました。小さなカニやくらげ、ウニなど生き物がたくさんいて、探してきた生き物を一緒に図鑑で確認したりしました。



講師の西谷さんに観察の仕方を教えてもらい、海岸の生き物を探しました。

● マイクロプラスチックは…

昨年は、海水にたくさん浮かんでいて、茶漉し袋を使ってとることができましたが、今年は見えませんでした。でも、浜辺の砂を少しすくって、水槽の水に入れると…水面には小さな赤や緑のマイクロプラスチックが浮かんできました。見えないようでも、消えたのではないことがわかりました。



兵庫県漁連に持って来てもらったアナゴ、ペラ、カレイなどを、観察させてもらいました。

● 集めたゴミは…

海開きの前に丁寧な清掃をされたこともあって、45Lゴミ袋1袋だけでした。しかし、危険なものも見つけました。「カツオノエボシ」というクラゲの死骸です。毒を持っていて、生きているときはもちろん、打ち上げられた死骸も危ないそうです。見た目はとても綺麗なのですが…

さらに注射針を発見した人も！浜辺には事故につながる危険なものもあることを実感する機会にもなりました。

「サステイナブル フェス！2023 in 兵庫」、いろいろな人たちの協力を得て、参加した方にはいろいろ感じ取ってもらえたことと思います。森から海までつながっていて、その中にたくさんの生き物が棲み、私たちの暮らしもあります。環境創造米を食べる、せっけんを使う、Rびんの消費材を使う…等々、身近なところからできることから始め、サステイナブルな暮らし、サステイナブルな社会を作っていきましょう。



契約野菜「畑の便り」

ミニセットの目安 800円前後 (3~5品)
ファミリーセットの目安 1500円前後 (5~8品)

8月1週の野菜はこれで1,038円でした。

- きゅうり
- オクラ トマト
- ミニトマト
- 伏見とうがらし



旬の地元野菜がお任せで毎週届く「畑の便り」、私はミニセットを利用して使っています。

近所のスーパーや八百屋で買い物をすると、つい好きな野菜、調理が楽な野菜ばかり買ってしまい、料理がパターン化しがちです。畑の便りで季節の変化を感じたり、自分では買わない野菜が届いたり、レシピを探して作るのも楽しいです。栄養バランスもとれるはず。何とは言いませんがひとつだけ苦手な野菜が時々入り、それは「よやく・る」のじゃがいも、玉ねぎとポタージュスープにして頑張って食べたり、人に差し上げたりしています。

野菜がたっぷり届くと「あの野菜たちを料理しなきゃ、食べなきゃ」というプレッシャーで、外食や出来合いの総菜の抑止力、結果的に節約になっています。鮮度も高く、長持ちします。市販の野菜は流通ルートが長く、店頭でも長時間置かれているのでしょうか。

以前は帰省前に畑の便りを一時停止しましたが、最近は実家で喜ばれるお土産にもなっています。(湊 佐和)



兵庫の味で日本型食生活

淡路島の玉ねぎはなぜ美味しいの？

甘くて美味しい淡路島の玉ねぎのひみつや栄養について、
7月13日(木)ランチ神戸学園都市で学習会をしました。



淡路島の玉ねぎの特長

甘い! 淡路島の玉ねぎの大きな特長は「甘さ」。基本的に淡路島産の玉ねぎは、一般的な玉ねぎより糖度が高いと言われています。JA全農兵庫の調査によると、一般的な玉ねぎの糖度が約5度であるのに対し、淡路島産は約9~10度あると言われています。

やわらかい! 果肉がやわらかく、心地よい歯ごたえを味わえます。カレーやシチューなどの加熱する料理なら、とろとろに煮込むことができます。

辛くない! 極早生と早生は辛さの元になるピルピン酸が少なく、辛さが苦手な方におすすめです。

美味しさのひみつ

温暖な気候と豊かな土壌 一年の平均気温が16度前後と温暖な気候の淡路島は、日照時間が長いため、玉ねぎ作りにも最適な環境です。土壌には、玉ねぎの辛みを少なくするといわれる海のミネラル成分が豊富に含まれています。

育成期間の長さ 一般的な玉ねぎだと4か月ほどで収穫されることがほとんどですが、淡路島のものは約6~7か月もの時間をかけて育てています。収穫後は玉ねぎ小屋に吊るして熟成させることで、さらに糖度を高めています。

玉ねぎの栄養

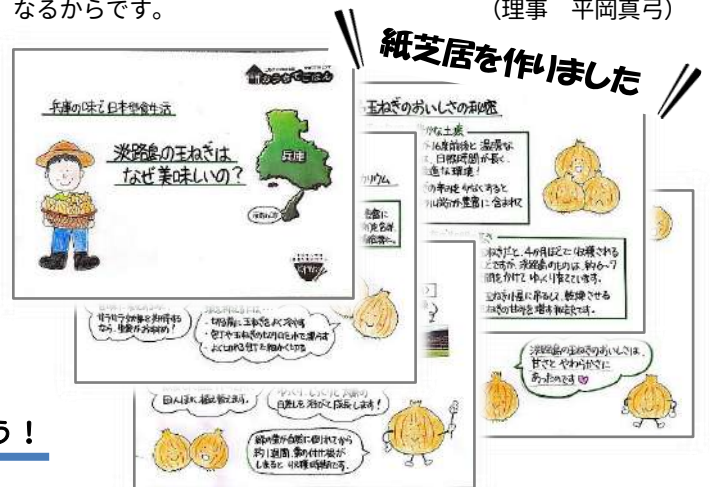
成分でもっとも多いのは糖質(炭水化物)で、カリウム、カルシウム、リンのほか、ビタミンA・B₁・B₂・Cなどをバランスよく含みます。

ねぎ類に共通の香り成分で涙の原因となる硫化アリルは、ビタミンB₁の吸収を助けて新陳代謝を活発にします。またコレステロールの代謝を促し、血液をサラサラにして、動脈硬化、高血圧、糖尿病、脳血栓などを予防します。

なお、硫化アリルは加熱すると糖度の高いプロピルメルカプタンに変化するので、血液サラサラ効果を期待するなら、生食がおすすめです。

辛みが強い玉ねぎほど、加熱すると甘くなるのは、加熱することで辛み成分が弱まり、辛みに隠れて目立たなかった甘みが立ってくるうえ、加熱で水分が奪われて、いっそう甘く感じるようになるからです。

(理事 平岡真弓)



甘くて美味しい玉ねぎを **よやくる!** して利用しましょう!



まるごと新玉ねぎの 洋風炊き込みごはん



< 材料 >

- ・米 2合 ・新玉ねぎ 1個
- ★[コンソメ顆粒 小さじ1 塩 小さじ1/2 バター 10g ローリエ 1枚]

< 作り方 >

- ① 米は洗ってザルに上げ、鍋(または炊飯器の内釜)に入れ、水2カップを注ぎ、30分おく(炊飯器の場合は2合の目盛りまで)。★を加える。
- ② 新玉ねぎは皮をむいて芯を取り除き、①に入れる。
- ③ 鍋を中火にかけ、沸騰したらフタをして中弱火で15分炊く。

- ④ 火を止め、20分蒸らす。
(炊飯器は普通に炊き、蒸らし時間を30分にする)
 - ⑤ フタを開け、しゃもじで新玉ねぎを崩しながら混ぜ、器に盛る。
- ※普通の玉ねぎの場合は、玉ねぎを大きめの半月切りにして加えてください。

つながれ！リレー生産者交流会

前期報告



コロナ禍にはじまった「つながれ！リレー生産者交流会」も、3年目を迎えました。今年も、前期・後期に分けて、前期は7月から8月にかけて9カ所で開催しました。その中から、トーエー食品(株)と(株)おびなたの交流会の様子をお伝えします。

インスタント麺だって消費材を選びたい

トーエー食品(株)は、ノンカップ麺の生産者です。消費材がどのように誕生したのか、その特長や製造過程などを聞きました。

そして今回試みたのが市販品との食べ比べでした。うどん、塩ラーメン、焼きそば、それぞれを消費材と市販品と順番に試食していきましました。消費材のノンカップ麺も市販のカップ麺も食べたことはありましたが、食べ比べたのは初めてです。消費材を食べて市販品を食べると、味が濃い、油っぽい、後口が悪い、などその違いが歴然とわかりました。消費材の麺は、もう一口もう一口、と食が進み、気づけば器が空っぽになっていました。



ノンカップ麺詰合せ



トーエー食品交流会で。



戸隠そばと原料



そばの茹で方を実演する新井さん

日本3大そばの一つ「戸隠そば」

一般に、そば粉は一番粉、二番粉、三番粉、そして挽きぐるみの4種類の粉に分けられます。この一番から三番までの数字は玄ソバ(殻わらのついたままのソバの実)を製粉した時に粉になる順番を表していますが、それぞれの粉は含まれる栄養成分も違います。そして、「戸隠」という名前の由来。これは、古くから親しまれる日本神話「天の岩戸伝説」に深く関係しています。

生産者の(株)おびなたの新井さんがお話しされた内容の一部ですが、どれをとっても初めて聞くことばかりでした。

つながれるのは生産者だけじゃない

生産者交流会は、食べるだけではわからない消費材の秘話や原材料と製造工程へのこだわりなどを直接聞けるという醍醐味があります。カタログを見ているだけでは知らなかった消費材に気づき、試してみることで、食と知識が広がります。

また、この企画に参加すると、生産者をつながることはもちろん、会場でオンラインで組合員どうしがつながれます。そして、消費材が出来上がるまでの工程の中に提携生産者どうしのつながりがあることにも気付くことができます。

後期は、10月スタート。配布のチラシをお見逃しなく！！



100円のたすけあい

問合せ先：組織部(078-904-3260)中田

みんなで支え合う、エコ100たすけあい制度

以前ケアをしてくださった方に再度ケア依頼の連絡をしたら、退会されていました。「高齢になって頻繁にお手伝いできないので」というのが理由でした。その後退会はキャンセルされましたが、そのような気遣いは全く不要です。人それぞれ

6月 エッコロたすけあい制度利用状況

加入者	1,379人	給付申請件数	16件
給付金額	12,600円	事務費	8,780円

エコロサークル結成 1件 エッコロ講座登録 1件

置かれている状況は違いますし、その状況も変わって行きます。できる時に手伝い、困った時に助けてもらう。それ以前に入っているだけで、この制度を支えています。あなたの100円で成り立っている制度です。(コーディネーター 肥田智世子)

住吉川小水力発電所計画を断念！ 歴史資産としての継承を目指します



「水車くるくる講座」を毎年開催。



3つ折りの散策マップを作りました。



くるくる講座で水車跡を散策しました。



2017年から生活クラブでんきの自前電源として実現を目指してきた「住吉川小水力発電所」計画ですが、この度、断念・撤退することとなりました。地元にある生協として、多くの組合員や市民の皆さんに計画の意義を訴え、理解と共感を広げる取り組みを進めてきただけに非常に残念です。

これまでの取り組みの中で、たくさんの人とつながり、地元産業や文化の発展に大きな役割を果たした水車の歴史や遺構の価値を知り、自然環境や再生可能エネルギーを考える素材としての水車など、多くの気づきを得ることができました。今後は、それらが無駄にしないよう、別の形で地元の人々の記憶に残り、次代につなげていけるように「神戸歴史遺産制度」への登録を目指してもしばらく、活動を続けます。

撤退判断の主な理由

1. 計画に不同意の意向を示した一般財団法人から同意を得られる見通しが持てないこと
2. 計画立案から5年が経過し、特にコロナ禍以後、資材や建設コストの大幅な上昇等、事業計画の前提が大きく変化し、元の事業計画では事業成立が困難な状況となったこと
3. 本年4月より、FIT認定要件が変更され、事実上、この計画へのFIT認定を得ることが困難となったこと
4. 計画段階から実務を担ってきたパートナー会社が、コロナ後の事業環境の変化から離脱し、後継先が未定となっていること

神戸歴史遺産とは (神戸歴史遺産ウェブサイトより抜粋)

国、県、市の指定等文化財に加え、未指定文化財を認定し、あわせて「神戸歴史遺産」とします。地域の歴史的な建造物、地域で伝えてきた歴史的な伝統行事、地域の歴史を語る文書

など神戸市にとって大切な歴史遺産を認定することにより、文化財所有者及び市民のみなさまの継承意欲の醸成を図り、その保存と活用につなげることを目的としています。

つくる つかう 食べる 手探す in 兵庫 つなげるローカルSDGs

福祉

今年度は「つながるローカルSDGs in 兵庫」と題したコラムを通して、生活クラブとつながりのある兵庫県内の福祉団体を紹介しています。今号は機関紙の印刷を委託している新生会作業所です。

新生会作業所は、西宮市にある社会福祉法人新生会の「就労継続支援事業所」です。「就労継続支援事業」とは、通常の事業所に雇用されることが困難な障がい者に就労の機会を提供するとともに、それを通じてその知識及び能力の向上のために必要な訓練を行う事業の事を言います。

生活クラブ生協では2006年に機関紙都市生活の印刷を内部印刷から外注に変更しました。当時都市生活コミュニティセンター(TCC)の近所で、市民活動を通じて関係があった新生会作業所に委託し、今に至ります。他に、生協から送るDM封入作業も委託しています。2013年には組合員がお菓子チームを作り、新生会作業所の製菓部門と「カトルカール」

(パウンドケーキの一種)を共同開発し、消費材として取り扱いました。残念ながら新生会作業所の部門縮小があって取り組みは終了しましたが、消費材作りを作業所と一緒に取り組めたことは有意義でした。

今年10月1日に行う「生活クラブ生協祭あいたくて」に初めて提携生産者として参加、作業所の製品も販売します。当日、ぜひブースにお立ち寄りください。



カトルカール
「素精糖」と「ココア」

西宮 支部

支部の活動を紹介します！

西宮支部は西宮市と芦屋市の組合員からなり、西宮北口駅周辺を中心に活動しています。

支部ミーティング賑わっています！

今年度も多くのモニット登録がありました。春から久しぶりに、消費材の試食を兼ねた簡単ランチを再開できたことが良かったのか、昨年度より参加率が高く、モニット同士の交流や情報交換も盛んです。ちなみに7月の試食は、牛乳の飲み比べ(ノンホモとパステライズド)、湯煎でOKのレトルトカレー食べ比べ(バターチキンカレーとキーマカレー)、牛乳でまぜまぜデザートでした。



(上) 支部ミーティングで。

つながるローカルSDGs in 兵庫

地元の環境保全団体の協力のもと開催する「甲子園浜を知らう！生き物観察&クリーンアップ大作戦」は、今年で3回目を迎えました。地元TV局や新聞社から取材を受けたり、生活クラブ連合会ウェブサイト動画に掲載されるなど、広く反響をいただいています。今後も、地域の歴史や環境問題を学び、持続可能な水環境について考えていきたいと思っています。



(下) 甲子園浜で生き物観察&クリーンアップ大作戦

支部活動は、現在、支部ミーティングやほっとコミュニケーションを、2人のクリエイターと理事で、隔月開催の「子育てひろばきらきら」は、子育てサポーターがアイデアを出しながら支えています。支部企画への参加者はもちろん、クリエイターも絶賛募集中です！ (西宮支部クリエイター 角村祐子)

大好きな消費材

= 芽吹き屋の三色だんご =

5本入り 458円(税込495円)



我が家は甘い物を食べなくなりましたが、それでも岩手阿部製粉さんの和菓子は別！大好きです。こんな和菓子屋さんには珍しい。冷凍でしか作らない！「解凍が一番の出来立て」だからこそできる、保存料などの添加物を使わず、作りたてが私たちのところへやってくる。しかも解凍時一番美味しい水分量になり、完成する。考え尽くされた、和菓子に特化した冷凍技術。

昨年の「つなぐ！リレー生産者交流会」でのお話は大変貴重でした。元来できる限り保存料等を使わず製造されてきた岩手阿部製粉さんの理念が、生活クラブと合致したなんて、ステキですね。「三色だんご」の黄色はニンジン色とか感激！我が家では、白のおだんごの中身のくるみあんはいつも人気すぎて取り合い。

そして、店舗でしか食べられないものがあると伺い、ついに岩手の店舗へ先日食べに往訪。絶品！ぜひ岩手に行った際は【芽吹き屋】さんへ。でも、ひとまずこの【三色だんご】は食べてみて！食べないと人生損しますよ！笑

(西宮支部クリエイター 河南千尋)

今月の組合員

あいたくて実行委員

栗田 有紀さん 西宮支部 2016年5月加入

コロナ禍になる前、ウイナークラブの見学ツアーに家族で参加しました。以来もっと消費材のことを知りたくてモニットになり、生産者交流会などで多くの生産者の方が「家族に食べさせたいと思えるものを作っています」とおっしゃるのを聞いたときに、好きな消費材が増えていきます。モアモニットとなった今年度、10/1に開催される『生協祭あいたくて』の実行委員をさせていただいています。たくさんの来場者に“おいしく楽しく”を体感してもらえるお祭りにしようと、10支部の実行委員の皆さんと話し合っていくのが楽しいです。組合員と生産者さんの顔の見える関係づくりのお手伝いになればいいなと思います。

徒然都市生活

「パンセ」につながる私の福祉活動

パンセ武庫之荘 サービス計画作成責任者
尼崎支部 佐々木 京子さん

生活クラブ生協都市生活は1986年設立。今年で設立37年になります。今年度は設立当初から現在に至るまで、活動してきた仲間に「都市生活の今・昔」を語ってもらいます。

＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋

「何かお手伝いをしたい」。阪神・淡路大震災のボランティア活動に始まった組合員有志の熱い思いは、やがて地元の高齢者や介護をされている家族に注がれるようになりました。生活クラブ生協都市生活(以下、都市生活)の地域福祉の取り組みの始まりです。

そこで、全国の生協ネットワークを通じて、都市生活に寄せられたカンパを原資に組合員有志のボランティア活動をサポートしていた、認定NPO法人都市生活コミュニティセンター(TCC：都市生活と力を合わせて地域福祉に取り組んでいる団体)が都市生活と協同でホームヘルパー養成研修を1998年に開講しました。そしてTCCが介護保険事業に参入、多くの組合員の修了生を中心に、2001年にヘルパーステーションを開設したのです。

それから16年の歳月を経て、24時間365日のいっそうきめ細かな対応が出来るようにと“地域密着型サービス”を立ち上げます。これが小規模多機能型居宅介護事業所、いわゆる「パンセ武庫之荘」です。場所は尼崎市武庫之荘本町。かつてホームヘルパーの“ひよっこ”たちが巣立ったこの土地で、縁があつての開設となりました。そのパンセ武庫之荘とヘルパーステーショ



コロナ禍で施設では万全の予防体制が不可欠です。円内が佐々木さん。



レクリエーションの一コマ。トーンチャイム演奏会でXmas。

ンは、合わせて年間の事業高が8400万円ほど、介護従業者は36名になるまでに成長しました。そしてその従業者の大半を占めるのは、今も都市生活の組合員なのです。

理事会報告

2023年度第3回理事会報告 2023.7.21.10:00~14:45 於中央区文化センター
 出席理事：19名(うち2名は自宅リモート参加)、出席監事：3名
 以下、報告承認事項(3項目省略)・協議決定事項(1項目省略)

1. エッコロたすけあい制度給付審査は、エコロ審査会にて6月申請分16件中、16件承認。エコロサークルの新規結成1件、エコロ講座登録1件あり。
2. 生活クラブ関西連合会の会議報告を受け、内容を確認。
3. 連合会「第二次水産政策プロジェクト答申案」に関して、単協意見をまとめる作業スケジュールを確認。
4. ATJ「民衆交易フォーラム」への出席について協議。
5. でんき契約者の「お茶会」第2弾企画を計画することを承認。
6. 畑クラブ主催農体験企画について協議決定。
7. 機関紙都市生活9月号の企画提案を承認。
8. TCC総会で決議された議案、2018年策定の生協福祉政策について共有。(会議報告)

生活クラブ連合会の機関会議、各委員会の報告、各担当理事会の報告を共有。(事業報告)

6月度決算報告を確認した。供給高は予算比102.8%と超過、供給剰余率は予算を若干下回った。経費執行は予算比100.9%と超過、経常剰余は計画比+129万円となった。6月度加入は114人(計画比▲20人)、脱退は79人(計画比▲1人)、純増数は計画を下回った。また第一四半期の事業状況について確認した。

都市生活 Q&A

Q
A

エコロ講師ってなんですか？

エコロたすけあい制度でエコロ講座に登録した人をエコロ講師と呼んでいます。

生活クラブのエッコロたすけあい制度は、組合員どうしのたすけあいを応援する仕組みです。「上の子どもの用事の間、下の子どもの預かって」「家を留守にするので庭木の水やりをお願い」など毎日の生活の中のちょっとした困りごとを同じ組合員の仲間にお願いと、制度から給付金が出ます。

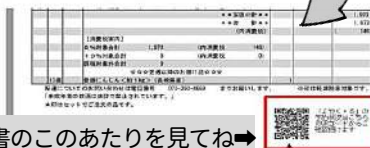
その、「お願い!」「いいよ!」の関係づくりのためにあるのがエコロ講座で、組合員どうしが学び合う場です。笑いヨガ、季節の薬膳、川柳、着付けなど多岐にわたる講座があります。組合員講師が得意なこと、好きなことを活かして活躍しています。詳しくは「エコロ 都市生活」で検索してください。



しよう！

よやく・る が確認できます！

4月から、納品書の右下に印刷されたQRコードを読み込むだけで、何をよやく・るしているか確認ができるようになりました。



納品書のこのあたりを見てね

予約した消費材が定期的に届く「よやく・る」に、4月から新品目が増えました。食べる約束＝予約は、安心の品質、公正な価格・持続的な生産につながります。ここではオススメの3品目を紹介します。おいしく、お得に、よやく・るしましょう！

鶏手羽セット

手羽先と手羽元が半々で500g入ったセットです。手羽は、モモやムネ肉と比べると利用が少なく、余剰となることが多いそう。でも1羽からとれる肉の部位比率は決まっています。

バランスよく食べることは、無駄のない鶏の生産と、価格の適正化にもつながります。

鶏の旨味が存分に味わえる丹精國鶏の手羽は、塩コショウをしてグリルで焼くだけで絶品！止まらない美味しさです。

毎週か、隔週でよやく・るできます。



生芋板こんにやく 生芋糸こんにやく

(有)大矢商店の生芋こんにやくの原料芋は、流通量が全体の1%未満というとても貴重な国産在来種を使っていて、素材の風味を大切に、丁寧に作られています。消費の季節性が高いこんにやくですが、よやく・る利用で、年中安定した生産ができるようになります。そしてそれは、希少な在来種のこんにやく芋を生産する農家の支援にもつながります。

凝固剤が少ないのでアク抜き不要、生芋100%ならではの舌触りと食感と風味で、味しみも良いこんにやくです。

隔週か、月1回でよやく・るできますよ！



職員こぼれ話

名谷センター
岡本 憲彦

生活クラブ生協の職員が、日ごろの業務、身のまわりのできごとを通して見たもの、聞いたことをお伝えします。

月島食品工業さんが名谷センターへ

7月末に、マーガリンやチョコレートでおなじみの【月島食品工業】の方が名谷センターへ来られ、勉強会をしてくださいました。原材料に使用するパーム油は「RSPO認証」された持続可能なものを使用、トランス脂肪酸も大量に食べなければ気にしなくて大丈夫というお話を伺いました。実演してもらい、『生チョコスプレッド』と『パステチャライズド牛乳』でチョコレートドリンクを作りました。生クリームが入っているので冷たいままでも溶け、混ぜるだけで簡単に作れました。とても美味しかったです。ちなみに、生チョコスプレッドは、生活クラブでしか買えないそうです。最近取り扱いが始まった『手作り用冷凍クッキー生地』でクッキーも作りました。生地を作ってくれている状態なので、解凍して切って成型するだけで簡単に出来ました。ご家族の皆さんで楽しんで作れると思うので、一度使ってみて下さい。

次回、「手作り用冷凍クッキー生地」がカタログに載るのは、40週号です。

2023年7月号より
生産する消費者運動

機関紙モニターの わがやき

今まで援農活動はよく耳にして、先輩方の努力に心を打たれる思いでしたが、人手が足りない時期にボランティアでなく労働者として下支えする活動は初めて知りました。現地で作業を共にすることで、生産者の苦勞も知ることが出来ます。生活クラブらしい取り組みだと思うので、長く続けて欲しいです。
(東神戸 國富正子)

編集雑感

いつの間にか日本の夏は猛暑を乗り越え、酷暑が普通になりました。普通っていったい何なのでしょうね？熱中症にならないようにエアコンを一日中つけるのが、我が家の普通の生活になっています。日本では安全性への不安を抱えながらも原発の再稼働が進んでいます。それが普通にならないように、節電や自然エネルギーを使うことをもっとすすめていきたいです。(T)