

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きみをつくります。
11. 自分たちで決めて、自分たちで実行します。

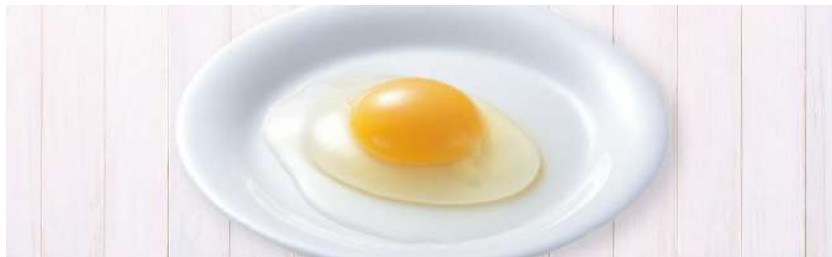


ビジョンフードとは

国内自給力の向上や生態系を守り、食の安全性を追求し、次世代の子どもたちが安心して健康に暮らしていく社会をめざす「ビジョン(展望)」をもって利用する、そんな品目です。

今月は

たまご



生活クラブのたまごは 鶏種にもこだわる「純国産」!

私たちにとって身近なたまごは97%が国産(2020年度)ですが、スーパーの店頭で販売されている一般的なたまごを産む鶏は、ほとんどが二世前を海外からの輸入に頼っているというのが実情です。何らかの要因で鶏の輸入が止まってしまうと、日本のたまご生産は維持が難しくなるという危うい状況にあるのです。

生活クラブでは種の自給を目指して、何世代にもわたり国内で育種された純国産鶏種の「さくら」と「もみじ」を導入しています。「さくら」と「もみじ」は生産履歴も明らかなく、日本の気候・風土にあわせて育種改良が積み重ねられてきました。個体差はありますが、殻の色が「さくら」は薄いピンク色、「もみじ」は褐色をしています。



エサにもこだわっています!

トウモロコシ、大豆粕など輸入に頼らざるを得ない飼料は、鶏の健康と食の安全の為、PHF(ポストハーベストフリー=収穫後に農薬散布しない)/NON-GM(遺伝子組み換えでない)のものを与えています。

また、飼料の自給率を向上させるため、飼料用米にも取り組んでいます。栄養価は変わりませんが、お米をたくさん食べると黄身の色が薄くなります。生産者の「会田共同養鶏組合」では、ミズキやナラの樹液に生息するファフィア酵母を使用して、自然な黄色にしています。

健康なたまごは 健康に育った鶏から!

風も光も入る・自然の暑さも寒さも受ける、自然に近い環境で飼育する「開放型鶏舎」で飼うことで、健康な鶏を育て、その親鶏から生まれる健康なたまごを供給しています。

「採卵日」がわかる!

生活クラブのたまごは「採卵日」がわかります。一般市場で流通するたまごのほとんどは、採卵日ではなく卵をパッケージした日付を表しているため、いつ採卵したかはわかりません。

これからも純国産鶏種のたまごの生産が続けられるよう、みんなで利用していきましょう!



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。



Instagram



ビジョンフード

生産者を知り、たまごを知って利用しよう

生産者との交流

生産者の会田共同養鶏組合(長野県松本市)とは、2015年の提携開始以来、様々な機会に交流しています。

会田共同養鶏組合は、自前の飼料工場を保有し、独自に、中身を明らかにした配合飼料を作り、コストダウンも図っています。飼料用米の取り組みも行い、2008年に約65%だった飼料に占める輸入トウモロコシの割合を、2023年には25%にまで減らしています。さらに、国産飼料100%を目指して、2022年度からは飼料用トウモロコシの取り組みも始めています。

生活クラブ生協祭あいたくてにも来場されるので、ぜひ参加して直接お話を聞いてみてください。



農事組合法人 会田共同養鶏組合 組合長理事 上村 博文さん

たまごのウソ、ホント

たまごは身近な食べ物だけに、賞味期限や黄身の色による栄養価の違いなど、誤解されていることも少なくないようです。「賞味期限」は、安心して「生食」できる期限で、賞味期限経過後は、加熱調理をすれば食べられます。黄身の色の濃さは鶏が食べる餌の色による違いで、栄養価の違いはありません。

また、たまごには、悪玉コレステロール値を低下させ、善玉コレステロール値を増やす成分が含まれているため、健康な人がコレステロール値の上昇を気にして卵を食べ控えるのは適切ではありません※。「完全栄養食」のたまごには、食物繊維とビタミンC以外のほとんどの栄養素が含まれています。手軽に摂れるたんぱく源としても毎日の食生活に取り入れたい食品です。

※但し、コレステロール制限に関して医師による鶏卵などの摂取制限指示のある場合はその指示に従うことが原則です。



会田共同養鶏組合全景

たまごも「よやく・る」

鶏はほぼ毎日たまごを産むため、曜日や週で消費量に大きな差があると、消費の少ないときに余りが出てしまいます。マヨネーズやお菓子など、別の消費材の原料にもなるため、それらの消費材も利用をしたいですが、生鮮品を定期的に食べ続けることは大切です。持続的な生産を支え、国産鶏種の維持と国内自給力アップに向けて、「よやく・る」登録して利用していきましょう！





生活クラブの牛乳で モッツアレラチーズを作って ピザを焼いて食べよう



7月6日(土)神戸市中央区文化センターにて、生活クラブのノンホモ・パステライズド牛乳を使って簡単モッツアレラチーズ「サンモッツァ」を作り、できたてのチーズをのせたピザを焼いて食べる企画を開催。12組26人の参加があり、大盛況でした。土曜日の企画だったので親子参加が多く、子どもたちも真剣な表情でチーズ作りに挑戦！自分で手作りしたチーズをのせたピザは格別。ホエーのスープと一緒に、みんなで美味しくいただきました。



こんなに簡単だったなんて！ ～モッツアレラチーズ作り～

「カタログでモッツアレラチーズの作り方を見て、やってみようと思っていたけれど、実際に作るとなるとハードルが高くて…」という声が多く聞かれました。しかし、今日作ってみると簡単で、「想像以上に簡単！美味しい！」「参加した甲斐があった」「また家で作りたい」「ノンホモの牛乳を常備したい」という感想が寄せられました。やはり目の前で作る過程を見てから実際に作ってみると、ハードルがグッと下がったようです。

生活クラブには、組合員どうして教え合い学び合う企画がたくさんあります。秋にはウインナー作りを企画しています。ぜひ皆さんも実際に足を運んでみませんか？

Youtube で見る
モッツアレラチーズの作り方



「知って、作って、食べる」ということ

モッツアレラチーズ作りの前に、みんなで牛乳について学びました。乳牛の肥育期間や牛乳の栄養、ノンホモ牛乳、パステライズド牛乳についてのクイズに挑戦。親子で相談しながら楽しく学びました。食材について知り、実際に手を動かして作って、食べて、片付ける…当たり前のことのように、参加した子どもたちの表情をみていると、こうした過程を親子で共有することで、食べ物への興味関心が深まっていくことを実感しました。食育は、教えることよりも体験できる環境を準備することが大切だと、改めて感じました。

== * == * ==

牛乳は、夏バテや熱中症予防にも効果があります。そして酪農が厳しい状況にある中、予約して利用することが生産者を支えることにつながります。一人一人の力は小さいですが、組合員みんなで利用を増やし、生活クラブの美味しい牛乳を守っていきましょう。



ノンホモ牛乳で作る モッツアレラチーズ

< 材料 >

- ・ノンホモ牛乳 900ml
- ・食酢 45ml
- ・お湯 2L

< 用意するもの >

- ・鍋 ・温度計
- ・ボウル ・ザル
- ・へら 2本 ・氷水

< 作り方 >

- ① ノンホモ牛乳を鍋に入れる。中火で63～65℃になるまで混ぜながら温める。
*全体の温度が65℃になることが大切！！
- ② 火を止めて食酢を投入。分離するまで1～2分程度混ぜる。
*分離しない時…温度が低い可能性があるため、温度計で温度をはかりながら再度火にかける。
- ③ ザルでこす。カード(固まり)とホエー(液体)に分かれる。

- ④ ホエーはドリンクや料理に。カードはボウルに移し、90℃以上のお湯を入れる。
- ⑤ お湯の中で、へらを使って折りたたむようにしながらカードを温める。
- ⑥ カードがお餅のようにやわらかくなったら、お湯を捨てる。
- ⑦ きめが細くなるまで練る。練るほど硬くなるのでお好みで調整。
- ⑧ 氷水で冷やせばできあがり。保存はラップをして冷蔵庫で2～3日が目安。
- 副産物であるホエーは水と混ぜ、好みの野菜とコンソメでスープに。ケチャップでトマト味、カレー粉を入れてもおいしい。

田んぼのいちわんを知ろう！

田植え・生き物調査と 草引きをしました

田植え 5/25

今年の田植えは、とてもお天気がよく田植え日和でした。23組、総勢100人を超える参加者でした。JA兵庫六甲の尾持さんから田植えのやり方など説明を聞いて、生産者の西津さんの田植え機での機械植えを見た後、いざ田植え体験へ！

最初は足をつけるのも恐る恐るだった子どもたちも、だんだん上手に植えられるようになりました。

参加者の声

- だろがとても気持ち良かった！
- 田植えの体験なんてなかなかできないので、子どもたちもすごく楽しかったみたいです。
- お米はいつも何気なく食べているのですが、しっかり感謝して食べようと思いました。



初めに機械植えを見学。
グループに分かれて手植え体験。



交流の田んぼには珍しい
生き物がいっぱい！



生き物調査と草引き 6/29

生き物調査では、24組、こちらもスタッフ含めて100人超えの大賑わいでした。人と自然の博物館の遠藤修作さんを講師にお招きし、交流の田んぼで生き物調査をしました。

まずは田んぼの周りからゆっくり観察、そこから田んぼへ入って生き物採取をしました。カエルや、おたまじゃくし、準絶滅危惧種のコオイムシや、ミズカマキリなど珍しい生き物もたくさん見つけました。しっかり草引きもしたあと、遠藤さんから生き物の生態系の話をお聞きしました。小さな生き物が住めなくなると大きな生き物までいなくなってしまうなど、里山の環境がいかに大切かを学びました。

参加者の声

- 子どもがカエルを手でつかまえられる事が印象的！
- 思った以上に田んぼの生き物が沢山いて、驚いた。

よやく・るで食べ続けよう！

神戸市北区で作られている「環境創造米キヌヒカリ」は、環境にやさしく、かつ農業がこれから先も続けられる、そんな米作りを目指して、生活クラブ生協都市生活とJA兵庫六甲が協力して始めた取り組みで、2006年に登場したお米です。減農薬でミネラルたっぷりの田んぼの水は、たくさんの生き物も育みます。「よやく・る」で食べる力をまとめることで取り組む生産者を増やし、環境を守っていきましょう！（理事 藤井泰子）



100円のたすけあい

問合せ先：組織部(078-904-3260)中田

頼める関係づくりにエコロあり

今年の夏は、またまた酷暑になる予報が出ています。暑さによる困りごとが増えそうです。

例えば、草木の水やり。この暑さでは朝晩たっぷりあげないと、弱ったり枯れたりしてしまいます。配達を受取ができない時、特に冷凍品は長時間になるとドライアイスがあっても心配なもの。冷凍庫で預かってもらえると、安心ですね。また

5月 エッコロたすけあい制度利用状況

加入者	1,488 人	給付申請件数	25 件
給付金額	80,450 円	事務費	8,505 円

エコロサークル結成 1 件

旅行などで家を留守にする時、郵便物が溜まってポストが溢れたりすると不用心に。郵便物を預かってもらえると安心です。このような時、ぜひエコロを使って、お友だちに水やりや消費材の預かり、郵便物の預かりをお願いしてみてください。ちょっとしたたすけあいですが、頼める関係ができていて何かあった時にとても心強いものです。（理事 菊田宏子）



海の生き物観察と クリーンアップ大作戦 IN 大蔵海岸

報告

薄曇りのお天気の中、クリーンアップ作戦4年目の今回もおおぜいが参加しました。まずは、海のお話。兵庫県漁連の西本さんからは陸のゴミが沢山海に流されてきて海を汚していること、私たちに出来ることはゴミを落とさないようにしたり、拾ったりすることを教えていただきました。次に「海と空の約束プロジェクト」の西谷寛氏から大蔵海岸の生き物のお話を伺いました。

6月22日(土) 10:30~13:00

参加者 17組(大人25人 子ども31人)

海の生き物観察

石の下にはたくさんのカニやヤドカリが居て、石を動かすとササッと逃げようとします。カニを初めて触る子どもも一生懸命捕まえます。あちこちで歓声が上がりました。生き物が沢山いて海の豊かさを感じました。



(上)西谷さん
(下右)兵庫県漁連のお話
(下左)生き物観察
(円内)見つけたカニ



海のゴミについてクイズをしました。

海のゴミについて

みんなで楽しくクイズを解いて、海のゴミについて学びました。このままでは、海の生き物よりゴミの数の方が多くなってしまふことなどを知りました。

あまりゴミが落ちていないように見えた海岸でしたが、ゴミ拾いしてみると、プラスチック包装やたばこの吸い殻などがたくさん落ちていました。一昨年、昨年と簡単に見つかったマイクロプラスチックごみは、今年は見つけられませんでした。無くなったわけではないので、引き続き観察を続けます。

海を守るため、ゴミの処理には一人一人が気をつけましょう。

(理事 岸本麻紀)

再エネ90%以上の



生活クラブでんき にスイッチングしませんか？



生活クラブでんき

7月に入ってすぐに30℃を超える日々が続いていますね。昨年、国連のグテーレス事務総長が「地球は沸騰化の時代に入った」と述べました。国境を越えて各国の人たちがこの課題に取り組んでいる中、私たち個人ができることは何でしょうか？

世界の流れ、日本の現状

2023年は原発の再稼働が進む中、再エネを一時的に止める「出力制御」で、全国計19.2億kWh(約45万世帯の消費電力1年分)の再エネが捨てられました。世界では新設発電所の83%が再エネの時代に、です(国際再生可能エネルギー機関IRENA)2023)。国際エネルギー機関(IEA)『Renewables 2023』レポートでは、2025年初頭には再エネが石炭を抜いて世界最大の発電源となるとの見込みも示されています。

一方日本はG7の中で唯一、石炭火力廃止を目指す流れに加わっていません。そのため日本の温室効果ガス排出量の約30%は、石炭火力メインの発電所が占めています。

「私」ができること

一番は、電力会社を選ぶ時、なるべくCO₂を出さない会社を選ぶことです。約42万人の生活クラブ生協組合員の多くが、生活クラブでんきを利用すれば、再エネを支持しているという大きなメッセージになります。生活クラブでんきは、「再エネなら何でもいい」ではなく、志をおなじくする地域や顔の見える生産者と共に再エネをつくり、つかい、つなぎます。

生活クラブでんきは、8月まで契約特典として2,000pプレゼントキャンペーンをしています！ぜひ一度、右上のQRコードからサイトをご覧ください。

南神戸 支部

テーマは発酵食品

南神戸支部のエリアは神戸市垂水区。名谷センターの食育スタジオを拠点に、活動しています。

今年度は、「発酵食品を作って、食べて、知っていこう」を支部のテーマにしました。

4月の支部ミーティングでさっそく、鶏ムネ肉の塩糀漬けと、漬けていないお肉の食べ比べをしました。塩こうじ、醤油麹、玉ねぎ麹、にんにく麹と食べ尽くしました。

支部の大きな企画の一つである『海の生き物観察とクリーンアップ大作戦 in 大蔵海岸』は、梅雨の中休みの空で、暑過ぎず、たくさんの参加者がありました。4ページ「つながるローカルSDGs in 兵庫」の報告もご覧ください。

7月のつなぐれりレー生産者交流会ではマルモ青木味噌醤油醸造場に来神してもらい、日本を代表する調味料の味噌、その魅力について学びました。

生味噌にこだわり、酵母菌が生きている消費材のお味噌、10種類以上を味見させてもらいました。60度以上では酵母菌が死んでしまう話を聞き、明日からのお味噌汁作りが変わるきっかけになりました。

また、これから後半に向かって、私たちが発酵？熟成？しながら料理を通じて学習していきたいです。

(南神戸支部クリエイター 李春伊)



4月の支部ミーティング。塩麹、しょう油麹、たまねぎ麹を使って試食しました。



キンパも作って食べました。消費材のキムチごぼうは絶賛でした。



つなぐれりレー生産者交流会で。マルモ青木味噌醤油醸造場の青木さんと運営メンバー

今月の組合員

生活クラブが欠かせない

西 景子さん 南神戸支部 2015年1月加入

母が加入していたという信頼と、子どもが生まれてからの食生活への意識の変化が、私が生活クラブの一員になった大きな理由の一つです。以前は近所のスーパーで食材を買っていましたが、より品質の高い食材を求めて生活クラブに加入しました。特に肉製品は毎回購入しています。家族の健康を第一に考える中で、生活クラブは欠かせないものになりました。

さらに、モニターとして支部ミーティングに参加するようになり、他の組合員どうして情報共有ができるだけでなく、消費材のことも勉強でき、とても楽しいです。我が家の食卓はバラエティに富んだ健康的なものになっています。生活に豊かさと安心感をもたらしています。

大好きな消費材

= 濃厚ティラミス =

190g 574円(税込620円)



私のオススメ消費材は、(株)丸きんまんじゅうのティラミスです。丸きんまんじゅうのスイーツは、どれも、冷凍なのに美味しく、いつも驚きながらいただいています。

冷凍で届くので、カタログにティラミスが載ると、多めに注文し、急なお客さんに出したり、手土産に持って行ったりもしています。生活クラブの事を友だちに薦めたいのですが、なかなか自分から言い出すことが出来ません。そんな時に、手土産にしたり、お客さんにさりげなくティラミスを出すと、皆さん、「美味しい！これどこの？」と聞いてくれます。そこでようやく「生活クラブのものだよ」と紹介しています。これが冷凍だと聞くと更にみなさん驚いてくれます。「これが食べられるなら、生活クラブに入ろうかな」と言ってくれる友だちもいます。そこからのもう一押しがなかなか出来ていませんが、自分の周りの人に生活クラブの良さを伝えていければいいなと思っています。

(南神戸支部クリエイター 赤松摩理子)



日の菜浅漬

150g 194円(税込214円)

消費材の数あるお漬物の中で一番好きなお漬物です。結構な種類を試しましたが、注文回数が一番多いのがこれでした。

日の菜はカブの一種で滋賀県の伝統野菜だそうです。この浅漬は、日の菜特有のほんの少しピリリとした辛味がほどよいアクセントになり、ごはんが何杯でもいただけちゃう、ちょっとキケンなお漬物だったりします。食欲が落ちがちな夏場は特に、こういったお箸がすすむお漬物

の存在は本当にありがたくて、結構な頻度で食卓にのぼります。

味はもちろんですが、淡い桜色がとてもきれいで、食卓がぱっと明るくなるのもお気に入りポイントのひとつです。

そして、初めて届いた時の「こんなに入ってこの価格、ホンマにええのん?」という、その量とお得さ加減への衝撃も皆さんに体験してほしいです。(草野睦美)



インターネット注文を利用していますが、お勧めの入力方法はありませんか？

A 配達日の翌日10時まで、いつでもどこでも注文(変更や取消し)ができる、便利なインターネット注文。人それぞれ自分なりのやり方もあるようですが、一例をご紹介します。

「カテゴリ別注文書」か「一覧注文書」を選び、「品名、画像、説明を表示」をオンにすると画像が表示されます。右端の数量の△(三角形)をクリックすればカートに消費材が入ります。買

いたいものを入力し終えたら、「確認」で合計額が見られます。最後に「注文する」をクリックで注文完了。すぐに「注文受付完了」メールが届き、自分の控えになります。

外出先でカタログが手元になくても、消費材の写真や最低限の説明が見られて軽快に使えます。現状、まだ紙(OCR)注文の方がネット注文より多いですが、利用する組合員が増えれば、もっと便利になるかもしれません。まだの方は是非、ネット注文を利用してみましょう。



本部センター
中本 直哉

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ます。

夏を乗り切ろう！

年々増す暑さと自分の年齢で、夏の配達が大変になってきました。

この時期、組合員さんと合言葉のように「暑いですね!」「熱中症、大丈夫!？」。どこに行ってもこの話から始まります。私も熱中症にならないように水分や塩飴をはじめ、涼しいパンツ、小型扇風機と、配達中に使う熱中症対策グッズが増えていきます。

そんな中、共済、友だち紹介、消費材のオススメと汗だくになりながらお話をしているのですが、その姿を見て少～しだけ“付度”して話を聞いてもらえたら、夏を乗り切れそうな気がします(笑)。

さあ!今年も大好きなウインナークラブの豚肉で、スタミナ付けて頑張るぞ!

理事会報告

2024年度第1回理事会報告 2024.6.25.10:00~15:27 於:中央区文化センター
出席理事:18名、出席監事:3名

- 以下、報告承認事項(4項目省略)と協議決定事項(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5月申請分32件中31件承認、1件保留とした。
- 2. 生活クラブ関西運管委員会の会議報告を受け、内容を確認。
- 3. 自然エネルギーを地域で創る会運営会議より神戸歴史遺産登録の準備状況の報告を受け、内容を確認。
- 4. 第38回通常総代会のまとめについて協議し、次年度への申し送り等を承認。
- 5. 理事・クリエイター研修(御牧ヶ原りんご農場・新生酪農への訪問)の提案を受け、承認。
- 6. 連合会からの飼料関連情勢報告に対して単協意見を討議し、協議決定。
- 7. 映画「原発をとめた裁判官」そして原発をとめる農家たち」上映会、市民による「遺伝子組み換えでない」表示市場調査活動、これら2つの活動提案を受け承認。

(会議報告)
生活クラブ連合会の機関会議、各担当理事会、TCC理事会の会議記録をもとに共有。
(事業報告)
5月度決算を確認。供給高は予算比103.9%、供給剰余率も予算を上回った。経費執行は予算比102.4%。経常剰余は予算比+169万円となった。

「まもなく」

りんごのお届けが始まります!

うだるような暑さが続いています。りんごの産地では、お盆明けからお届けが始まる「よやく・る りんご[※]」の供給に向けて、準備が進んでいます。長野県の「あくと」^{みまきがはら}「御牧ヶ原りんご農場」「八ヶ岳会」の3生産者から届きます。

※「よやく・る りんご」は紅玉、ふじ、アップルメイトの3種類。アップルメイトは、品種おまかせの6回の頒布会形式で、今年の注文は終了しています。



予約だからできる適期収穫、適期出荷

生活クラブの青果物は、できるだけ農薬・化学肥料を減らして栽培されています。また、予約をすることで、旬の時期に一番良い状態で届けられるよう取り組んでいます。

近年の異常気象、とりわけ昨年の猛暑はりんごの産地も大きな打撃を受けましたが、長野県は朝晩の気温差が大きく、生育によい条件がそろっているため、質の高いりんごが育まれています。

除草剤を使わないため、特に夏場の草刈りは重労働とのこと。樹の周りは幹を傷つけないよう手作業で行っているそうです。

違いを楽しんでください!

よやく・る 紅玉は37週号(申込みは9/2~6)、ふじは42週号(申込みは10/7~11)に取り組みがあります。長野県内3産地のいずれかから届きますが、同じ品種でも標高差や気候、土壌等に違いがあり、できるりんごにも違いがあるそうです。ぜひ、違いを楽しみながら、生産者の思いがこもった旬のりんごを食べてみてください。長野3生産者のりんごは、よやく・るでしか食べられませんよ!(生産状況により、一部カタログ企画でも取り組みがある場合があります。)



あくとのみなさん



御牧ヶ原りんご農場の塩川さんと柏木さん



八ヶ岳会の北沢さん

2024年6月号より

機関紙モニターの
つぶやき

ビジョンフードとは「牛乳」

それぞれの牛乳の違いを紹介していただき、特徴を知ることができました。特に低脂肪牛乳については市販の低脂肪乳とは違った加工工程のもと、作られていることを初めて知りました。他では味わえない美味しい新生酪農の牛乳を利用させていただくことで、酪農家の方をサポートしていきたいと思えます。(西神戸 Y・K)

編集雑感

今月号の表紙「ビジョンフード」はたまごについてお伝えし

ています。私はたまごもよやく・るで利用しています。たまごに余ってくるのがあって、そんな時はゆで卵にします。お湯を沸かして、冷蔵庫から出したばかりの卵をそ〜っと入れる。中火で7分茹でたら冷水にとって冷やす。そうすることで殻と白身の間に水が溜まり、殻がむきやすくなります。最近、農水省お勧めの、少量の湯で蒸す省エネの方法を知りました。一度トライしてみたいと思えます。(T)