



11/22 リアスさんに教わる昆布巻き講習会 昆布巻き、ワタシも僕もできたよ！



今週は、12月2回分と3回分の注文の同時回収です。
注文記入をお間違えないようよろしくお願いいたします。

おせち試食会



【茨城地区】

(日時) 12月7日 (水)

10-12時

(会場) つくば市

小野川交流センター調理室

https://www.coop-joso.jp/event/event_entry.html?eventid=20



【千葉地区】

(日時) 12月8日 (木)

10-11時半

(会場) 我孫子市

けやきプラザ8階調理実習室

https://www.coop-joso.jp/event/event_entry.html?eventid=21

申込みは別チラシ、QRコード、URLから

12月の配布・回収のスケジュール

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|--------------------------------|------|----|--------------|----|----|----|
| 12月1週 | 4 | 12/5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 12月2回と3回同時回収 (12月4回・5回カタログお届け) | | | | | | |
| 12月2週 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | 12月4回と5回同時回収 (1月1回・2回カタログお届け) | | | | | | |
| 12月3週 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | 1月1回と2回同時回収 | | | | | | |
| 12月4週 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 4回・5回 | 12月4回配達 | | | 12月5回(おせち)配達 | | | |

【12月の予定】

●生協基幹運営/地域活動・催し●

- 12.2 (金) 浅野農園「干し大根づくり」支援交流会
- 12.3 (土) じょうそう朝市(本部前)もちつき大会
- 12.6 (火) 私たちのくらしと憲法 山本先生憲法講座
脱原発とくらし見直し委員会 (13:30~)
- 12.7 (水) おせち試食会(つくば)
- 12.8 (木) おせち試食会(我孫子)
- 12.17 (土) 「歴史を学ぼう」都留さんの歴史講座
- 12.21 (水) 第8回 定例理事会

●提携・協同・連帯企画●

- 12.4 (日) あいコープふくしま生協まつりに参加
- 12.4-5 (日月) 福島有機農学校(二本松)
猫の手応援隊
- 12.10 (土) 関東子ども基金 白井甲状腺検診
- 12.11 (日) 関東子ども基金 松戸甲状腺検診
- 12.17 (土) 日本有機農業研究会市民公開講座
「有機農業は社会を変える一翼になれるか」

リアス海藻料理特集



リアスの坂詰マネージャー



鮭の昆布巻



使用材料 約5人分(1人3個)

| | | | |
|----------|-----|-------|----------|
| 日高昆布一等筧 | 70g | 合せ調味料 | |
| 栃木産かんぴょう | 20g | しょうゆ | 大さじ3 |
| 生鮭 | 2切 | 砂糖 | 大さじ1と1/2 |
| 大根 | 半分 | みりん | 大さじ1 |
| | | 酒 | 大さじ1 |

簡単レシピ

- ①. 昆布はサッと洗い、半分に切って10～15分水につける。昆布がしんなりしたらざるにとって水気をきる。(漬け汁もとっておく)
- ②. かんぴょうはサッと洗って、塩でもむ。
- ③. ①の昆布を広げ鮭を入れて巻き、2ヶ所にかんぴょうで結ぶ。
- ④. 鍋に大根の輪切りを敷き、その上に③の昆布を並べ、①の漬け汁と水を昆布がかぶるくらいに入れて火にかける。煮立ったらアクをとりながら1時間ほど煮る。
- ⑤. 途中で水が少なくなったら常に昆布がかぶるくらいに足し、合せ調味料を加えてさらに2時間ほど煮る。
- ⑥. 半分に切り皿に盛る。

たまものレシピ 



【材料】日高昆布一等筧(素材 No.500310)、無漂白かんぴょう(素材 No.500315)、秋鮭切身・無塩(12月3回 No.137)、みかきにしん(素材 No.500314) [素材: 12月2回カタログの「素材特集」をご覧ください!]

リアス海藻料理特集



当日作ったもの

- 昆布巻き
- エビとアボカドのサラダ
- あかもく入りパスタ
- 割烹だしのだし巻き卵
- 打ち豆とひじき煮のそばろ炒めご飯
- わかめご飯
- 素干しばら海苔の味噌汁



教えてくださったリアスの坂詰マネージャーと高橋さん

組合員のアンケートより

楽しく美味しい講習会でした。2時間余りでたくさん」のメニューがあつという間に出来、有意義でした。昆布巻が大変美味しかった。生昆布との比較も解り、大変良かったです。松前漬は少し甘い気がしました。あかもくは手軽に使えるこれから大いに利用したいです。(取手市 佐野)

どの料理も簡単に美味しくいただきました。この短時間で、たくさんの種類の料理が出来、すごいと思いました。(取手市 右崎)

昆布のすごさがわかりました。昆布巻きの作り方が分かって良かったです。どれもこれも美味しく最高でした。ありがとうございました。(守谷市 加藤)

全てのメニューに海藻が入っていて感動した。料理講習会初めてで楽しかった。素材が良いと調理法がカンタンでおいしい。(我孫子市 山田)



絆切り昆布入り

エビとアボカドのサラダ



使用材料

| | | |
|---|------------------|------------------|
|  | 絆生切りこんぶ・・・100g | きゅうり・・・・・・・・・・1本 |
|  | アボカド・・・・・・・・・・1個 | トマト・・・・・・・・・・中1個 |
| | エビ・・・・・・・・・・4尾 | 昆布ドレッシング・・・適量 |
| | 人参・・・・・・・・・・30g | |

簡単レシピ

- ① 切りこんぶは約15分たっぷりの水で塩抜きし、水をきって食べやすい長さに切る。
- ② 人参は1cm位の角切りにし、柔らかくなるまでゆでる。
- ③ エビは皮をむき背ワタを取り、サッとゆでる。
- ④ アボカド・きゅうり・トマトは1cm位の角切りにする。
- ⑤ 器に①・②・③・④を混ぜ合わせて入れ、昆布ドレッシングをかける。

たまものレシピ 

あかもく入りパスタ



使用材料 (2人前)

| | | |
|---|-------------------|-------------------|
|  | パスタ・・・・・・・・・・150g | にんにく・・・・・・・・・・1かけ |
| | あかもく・・・・・・・・・・80g | オリーブオイル・・・ 大さじ1 |
| | ピーマン・・・・・・・・・・小1個 | 醤油・・・・・・・・・・大さじ1 |
| | 赤ピーマン・・・・・・・・小1個 | 塩・こしょう・・・ 適量 |
| | | ごま・・・・・・・・・・ 小さじ1 |

簡単レシピ

- ① 冷凍あかもくは常温で解凍しておく。
- ② ピーマン・赤ピーマンは千切り、にんにくは薄切りにする。
- ③ 塩ひとつまみ入れたたっぷりの湯でパスタを表示時間ゆでる。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを香りがでるまで炒めピーマン・赤ピーマンを入れさらに炒める。
- ⑤ ④にパスタ・解凍したあかもく・醤油を入れ炒め塩・こしょうで味を整える。
- ⑥ 皿に盛りごまをふりかける。

たまものレシピ 

【材料】 切り昆布 (12月4回 No.266) あかもく (12月3回 No.287)

リアス海藻料理特集



組合員のアンケートより

昆布は大好きで、身体にも良いという印象からもよく使っていますが、子ども達にどういう風にしたら喜んで食べてもらえるか、今日はいろんなヒントを頂けてとても良かったです。有難うございました！子ども達がいやな顔をせずにもぐもぐ食べていて、自分の料理に反省しつつ勉強になりました。
(坂東市 名越・母)

昆布巻、とても美味しかったです！昆布はあまり好きじゃなかったけど、今日の料理で好きになりました。ありがとうございました。(名越・娘)

昆布巻きは作った事がなかったが、今日の作り方で今後、手作り昆布巻きを食べたいと思います。おいしかったです。ありがとうございました。



割烹だしのだし巻き卵



使用材料



| | |
|---------------------|---------------|
| 卵……………4個 | 砂糖……………小さじ1 |
| 丸ごと食べられる 割烹だし…5g | 塩……………小さじ2/5 |
| 水……………60cc | 薄口醤油……………小さじ1 |
| | みりん……………小さじ1 |
| | サラダ油……………適量 |

簡単レシピ

- ① ボウルに水60ccと割烹だしを入れ、10分位おいてだし汁を作る。
- ② 別のボウルに卵を割りほぐし、①のだし汁とサラダ油以外の調味料をすべて入れ混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を薄くひき、中火にして②の4/1の量を流し入れる。
- ④ 半熟になったら片側に寄せて、卵液4/1を流して焼き、巻いていく。これを繰り返す。

たまものレシピ

打豆とひじき煮のそぼろ炒めご飯



使用材料 (4・5人分)



大牧農場打豆とひじき煮だしセット…
1袋(28g だし40ml)
米……………3合
ひき肉……………100g
サラダ油……………適宜

簡単レシピ

- ① 具材をたっぷりの水に20分浸し、戻す。(約7倍に増えます)
- ② ひき肉を炒め、素材とだしを入れ具材がかぶる程度に水をたす。
- ③ 水気がなくなるまで炒め煮する。
- ④ 炊きたてのご飯にかけてできあがり。

たまものレシピ

【材料】 丸ごと食べられる割烹だし (いつでも注文可 No.568) 打ち豆とひじき煮だしセット (1月2回新登場)

11/3 (木) 頑張れ! 天池さん。 畑のお手伝いで元気づけに行ってきましたー!!



9月の台風からどんどん状況が悪化した天池農園。この状況は天池さんの畑だけでは無いのですが、かなり深刻でした。天池さんいわく、「農業人生過去最悪です」とのことでした、気持ち的にも落ち込んだ天池さんを応援する為、援農活動を行いました。

～当日の内容～
 10:00～15:00までお昼ご飯(手弁当)を挟んで、畑作業のお手伝い。交流会というよりはしっかりお手伝いするという内容でした。
 午前: なす、ピーマン、ししとう(夏作)の片づけ。
 午後: 里芋収穫作業。

満天の青空の下で、夏作の畑の片づけ作業風景



子どもたちも力を合わせて作業して頑張りました♪

皆でお昼ご飯



組合員さんとお昼ご飯を食べながら談笑する天池さん。天池さんの奥さんお手製のバターナッツも美味しくいただきました!(^^)!

収穫作業



心ですね♪

里芋の葉をかじって遊んでいます。有機農業だから、直接かじっても残留農薬等気にしなくてもいいから安

天池さんのお手伝いのイベントはとても良かったです。収穫体験だけでなく、畑終いもさせていただき、いかに農家さんが大変が分かりました! 「畑終い」のイベントはまた是非企画して下さい。
 (流山市 岩田さん)

1日通しての援農は初めての企画でしたが、組合員さんから「しっかり農作業もなかなかいい」という評価をいただき良かったです。天池さんも「組合員さんの気持ちが嬉しかった」と話していました。生産者と組合員が縁を持ち、提携し共に協同社会を作っていく関係を作っていきたいと改めて感じました。
 (商品部 井上)

11/20(日)常総市森下町花壇整備&炊き出しを行いました。



常総市森下町の組合員さんより花壇整備あいのご連絡をいただき、けんちんうどん炊き出しを行いました。地域とのつながり、関わりを今後も大切にしていきます!!



昨年は水害直後という事もあり、「水害からの復興を頑張ろう!」と北水海道駅前の花壇には「森下町がんばっぺ」ののぼりが建てられました。

それから一年が経ち、今年も北水海道駅前花壇整備が行われました。

常総生協の組合員、職員も花壇整備とけんちんうどんの炊き出し作業を行いました。前日の雨が降った



のおかげで花壇の草取りもスムーズに進み、約40名での花壇整備作業は約2時間で終了となりました。作業終了後の昼食は常総生協の食材を使ったけんちんうどんがふるまわれました。



今回の炊き出しメニューけんちんうどんの調理に参加したのは、今年の3月から7月まで開催されていた常総生協お茶っこ会「よってがっしょ」の参加者の皆さん。お茶っこ会「よってがっしょ」で常総生協の取り組みに共感して新規加入した組合員さんや、飲食店、病院給食で働いていた方、大勢の料理作りにな

れている農家の方など5名が炊き出し前日、常総生協調理室にてけんちん汁の仕込みをしてくださしました。大ベテランのみなさんが手際よく下ごしらえ、味

付けをしてくださる姿は本当に頼もしいものでした。食材にまんべんなく油を絡めるために大きなお鍋をかかえて振る様子に正直とても驚きました。味見をしながら「野菜が甘い!」「野菜の味が濃い!」と口々に話されていました。無農薬、有機野菜の味に感心されていました。



災害以来「ありがとう」と言う事は多く「ありがとう」と言われることが少なくなったと話している被災者もい

らっしゃいます。今回は炊き出し準備、当日の調理、配膳と皆さんに感謝、感謝のイベントとなりました。また、常総生協の協同の輪が少しずつ広がっていることも実感しました。森下町の皆さんにも「常総生協さん、また、来てくれてありがとう」とのお言葉も本当に嬉しかったです。今後も地域の組合員と共に継続的に地域作りに関わっていく事の大切さを感じました。

(組織部 石井)

