

【ものづくり 人づくり 地域づくり】

josoの おせちガイド

手作りの一品、加えてみませんか!



別紙中刷りでは…

その①「おせち試食会」の様子をご紹介します。

その② 必見! 「練り製品購入時の注意点」と
「市販の煮豆、ココに注意!」を解説

『手作りおせちレシピ』

「手作りおせちレシピ(おもてなし編)」
が別紙中刷りで折り込まれています。

- 筑前煮
- 酢ぼす
- 牛肉のごぼう巻き
- てまり寿司
- 塩鶏
- キャベツの巻き巻き
- 肉団子の菊花蒸し
- 豚肉とれんこんの炒め煮

★比較的短時間で仕上がり、
新年のおもてなしにもぴったりの
お料理をご紹介します。

【年末年始の予定】 ※ 12/4 現在の予定です。

● 地域での活動・催し ●

- 12/25 (木) 綿畑収穫
10-12 時 龍ヶ崎共同農場



● 基幹運営・対外関係 ●

- 12/17-21 ガザ報告とパネル展
・ 12/20 志葉玲さん報告会
・ 12/17-21 パネル展
(つくば市民ギャラリー)
- 12/18 (木) 13:30 ~
東海第2原発差止訴訟
第8 回口頭弁論 水戸地裁
- 12/22 (月)
「第8 回定例理事会」
守谷中央公民館 10-13 時

12/26 までにご加入頂ければ、
常総生協の今回(12/5 回)の
「おせち」がご注文できます。もし、ご興味あるお知り合い
がいらっしゃるいましたら、ぜ
ひご紹介ください!★供給担当までお声かけください(会
えない場合は注文書の「ご意見欄」、
またはネット注文の意見欄をご活用
ください)。～まずはご相談した上で、
資料と試食を持って伺います!～

やっぱり違う！常総生協のおせち

【おせち試食会を開催しました】

11/18 ちば県民フラザ
11/20 守谷中央公民館

自信をもっておすすめします！ 常総生協のおせち商品 組合員イチオシおせち大集合



年に一度の生協のおせち。しかし、「さて、何を注文したら…？」、「伊達巻は何種類かあるけど、どう違うのかしら？」と正直迷ってしまうと思います。今回は「おせち試食会」に参加して頂いた組合員の皆さんに「本日来れなかった組合員に、ぜひ購入の参考になるメッセージを！」と呼びかけ、たくさんのおすすめコメントを寄せて頂きました（中面記載）。ぜひ参考にしてください。

蒲鉾

歯ごたえ・旨み抜群！



27 29 ~ 32 長崎一番の蒲鉾

（長崎特大本板（紅）の原材料）

魚肉（えそ、ぐち、たら）、卵白、ばれいしょでん粉、魚介エキス、食塩、本みりん、清酒、上白糖、酵母エキス、着色料（紅麴色素）

（↑比べてみて！↓）シンプルさが違います！

（市販品）

魚肉、発酵調味料、大豆たんぱく、砂糖、植物油、食塩、魚介エキス、乾燥卵白、酵母エキス、加工でんぶん、調味料（アミノ酸等）、炭酸カルシウム、ソルビトール、着色料（コチニール）、pH調整剤、ミョウバン、ポリグルタミン酸



長崎一番の高崎社長
旨さの秘密は魚の鮮度とその使用量！せっかくお金を払うのだから、しっかり「魚」を食べて欲しいです。※詳しくは本紙3ページ下段をご覧ください。



変わり蒲鉾

飛魚（あご）の旨み満点

43 長崎あごすぼ巻き

「あご」とはトビウオの事。関東ではなかなかお目にかかれない蒲鉾です。



煮豆

常総生協で「正月の黒豆」といったらこれ！
（煮豆黒豆（雁喰）の原材料）

平黒大豆、砂糖、純米酒、醤油、重曹

「丹波黒に勝る」と職人も認める希少な豆

49 煮豆黒豆（雁喰黒豆）

雁のくちばしに形が似ていることから、別名「雁喰黒豆」と呼ばれる平黒大豆。直火炊き製法。



昆布巻き

厳選素材、かつシンプルな昆布巻き！

（昆布巻き（鮭）原材料）

鮭、昆布、砂糖、醤油、干瓢、本みりん

お正月には欠かせません！

50 ~ 53 昆布巻き（各種）

昆布は北海道産、かんぴょうは栃木産。薄味で家庭づくりに近い味付けです。



きんとん

栗きんとんと言えば、やっぱり菊田さん！
（栗きんとんの原材料）

砂糖、甘藷、栗、水あめ、みりん、食塩

しっとり甘さ控えめが人気

57 栗きんとん

栗は国産（一般的には中国産がほとんど）。国内産金時芋を丁寧に裏濾しし、とろ火で練込み。

必見！練り製品購入時の注意点

※別紙折り込み「市販の煮豆、ここに注意」もあわせてご覧ください。

★かまぼこの選び方

…何とんでも使う魚肉の鮮度が決め手！

常総おすすめは

『長崎一番』

日本屈指の水産県、長崎。水揚げされる魚種も豊富です。かまぼこの質の決め手は何とんでもこの原料の魚。原料すり身の鮮度、グレードが違います。

「魚を食べているよう！」

当たり前のことですが、それこそ素材にこだわる長崎一番。他のものと比較してもらえればすぐに分かります。

エソ、グチ、ハモなどの新鮮な魚が揚がる長崎港。すり身用の新鮮な魚を仕入れるためには、船の技師の「器量」を見、どこの漁場で獲ってきたかまで魚を見極めます。

鮮度に比例する魚肉の力（弾力）は練りの粘りになり、魚肉の取り方や手に伝わる魚肉の感触から、練りと塩ふりを見極めていく。板への独特の乗せ方、蒸し方、板の木の材質（国産もみの木）に至るまで、職人の「技」「心意気」を感じます。



美しい海に恵まれ日本でも屈指の水産県で知られる長崎県。長崎市を中心とした蒲鉾製造業者で設立したすり身専門工場が新長崎漁港に隣接されており、毎日水揚げされる新鮮な魚はその日のうちに上質なすり身にされます。



長崎一番の工場兼店舗。長崎に来たらぜひお立ち寄り下さい。



その日の魚の様子を確かめながら、熟練の職人が丹念にすりあげていきます。



どんなに機械化が進んでも、最後は職人の技量がものをいいます。



【練り製品購入時の注意点】

リン酸塩で水増しした「蒲鉾」に注意！

一般の魚肉練製品の多くには、原料となる魚のすり身の段階で添加物「重合リン酸塩（ポリリン酸ナトリウム）」が添加されています。リン酸塩を添加すると、水をどんどん吸って膨れます。そのため少しの魚肉原料でたくさん、安く作ることができます。またシコシコした歯ごたえも良くします。安くてプリプリした蒲鉾は水で増量されていると考えた方が無難です。

原料のすり身に使われる「リン酸塩」は加工助剤として扱われ、表示義務がないので、単に「魚肉」と表示されるだけ。消費者は表示では判断つきません。

練り製品や清涼飲料水に多量に使われる「リン酸塩」は体内のカルシウムや鉄を奪う、要注意添加物です。このほか練り製品には保存料・着色料・PH調整剤・化学調味料などの添加物が使われています。

子どもたちの健康調査への寄付に感謝！

児玉先生（内科医）より（10万円）

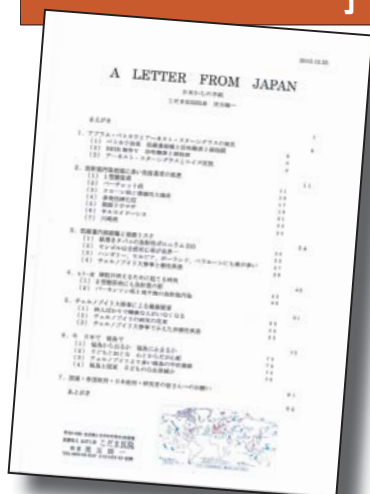
放射線被ばくに関して児玉先生が研究・執筆した『A LETTER FROM JAPAN（日本からの手紙）』出版の販売 600 冊分の収益金をご寄付頂きました。

先生には生協での「放射線と身体・健康影響についての講演会」開催をはじめ、いろいろなアドバイスを頂き、お世話になりました。今後ともよろしくお願いします。

また、この冊子一冊一冊手で製本して下さった脱原発と暮らし見直し委員会のみなさん、そしてたくさんの組合員がお手伝い下さいました。ありがとうございました。



こだま医院
児玉順一先生



○「A LETTER FROM JAPAN」

低線量被ばくがもたらす健康影響や世界に散在する核施設と免疫疾患の相関をわかりやすく開設

頒価 500 円（税込）

まだお読みになっていない方は、生協、供給担当までお声かけ下さい。

- 1) 世界の放射能汚染
- 2) ベトカウの実験
- 3) フリーラジカルってなに？
- 4) スターングラスのエイズ仮説
- 5) ペーチェット病の分布と核実験
- 6) I 型糖尿病と発症地域傾向
- 7) モンゴルはがん死亡率が高い
- 8) 放射線による活性酸素種
- 9) 子どもの健康調査から分かること
- 10) 測って食べる。



線量計集団賠償請求のみなさんから（合計 30 万円）

福島原発事故によって個人で線量計を購入されたみなさんで ADR（原子力損害賠償紛争解決センター）に損害賠償請求の集団申立をおこない、ほぼ全額が認められました。賠償金の一部をみなさんが健康調査への寄付をしてくださいました。ありがとうございました。

常総生協の子どもたちの甲状腺検診は次回2月7日です！

（ご案内）

生協の子どもたちの甲状腺検診は2つのグループに分かれて、2013年10月と今年5月に実施しましたが、今年10月に講演会と子ども健康調査基金の1年間の報告会を開催したことから昨年10月に検診した子どもたちの2年目の検診が延び延びになっていました。

お待たせしました、来年2月7日（土）に守谷市を会場に開催します。

【日時】2015年2月7日（土）9:00～18:00

【会場】守谷市・市民交流プラザ

（茨城県守谷市御所ケ丘5丁目25-1）

【担当医師】田中優美子医師（筑波大附属病院放射線科）

下記用紙にてお申し込み下さい。



キリトリ

【2015.2.7 甲状腺検診申込書】

コース名 _____ 班名 _____ 保護者名 _____ すでに受診されている方は保護者ID _____

検診希望時間帯（9:00～18:00の間で30分単位）_____

お子さんのお名前とID ① _____ ID _____ ③ _____ ID _____

② _____ ID _____ ④ _____ ID _____