



特別増資 500250 にて 1 口 500 円毎週受け付けています。出来るときに出来る範囲で、**ご協力宜しくお願い致します!!**

COOP JOSO NEWS LETTER 2018 1-1

2017. 12. 11

COOP JOSO

News Letter

常総生活協同組合

発行 / 生協広報 G



facebook やって
います!

【ものづくり・人づくり・地域づくり】2017 年度活動テーマ ～地元のやさいを食べよう～

常総生協冬の定番食材!!

みんなで食べよう。三浦大根。

三浦大根は冬場だけの伝統品種。しかしその大きさ、また収穫作業がしにくい点から作り手が減っており、木村さんも作付けを断念しかけていましたが、この伝統品種を守るべく常総生協からお願いして毎年作っていただきました。ぜひこの美味しさを知ってもらい、この時期だけの食の喜びを組合員みんなで分かち合いたいと思います!

■常総生協と三浦大根について



安定した食味の良さに加えて、作りやすいという点から、現在市場を流通する大根の約 9 割が「青首大根」が占めています。今では希少な品種になっています。一時は絶命の危機に瀕していましたが、一部の消費者や生産者の働きによってこうして今の時代まで残すことができました。こうした状況の中、木村農園代表、木村さんにも 10 年以上三浦大根をお願いしてきました。これまで組合員や職員と一緒に種まきや、収穫、利用推進をおこなってきました。

過去に大量の害虫が発生したことから、常総生協で禁止している農薬（ネオニコチノイド系農薬）を使用したことから、供給を止めてしまった事もあります。伝統野菜を守り、育てていくには生産者だけの努力だけでは困難です。ぜひ組合員の皆様とも一緒に考え、育てていきたいと思っています。

■三浦大根は、この時期にしか食べられない伝統品種!

三浦大根は通年出荷できる品種ではありません。気温が高くなると品種の特性上葉が枯れてしまったり、病気にかかりやすくなってしまうので常総生協の出荷も 12 月末～ 2 月末のたった 2 か月間です（※定番で出荷している大根は「青首大根」です）。冬場に霜が下りても丈夫に育ち、グッと糖度を高めるので肉質が緻密で甘みがとても強いです。上部を薄くスライスすれば、生のままでも甘みがあり牛肉・豚肉との相性も抜群! 下部の太いところはじっくり煮込むことで甘みが増し、どんな煮物料理にも合います。



【2017 年 12 月後半の予定】

●生協基幹運営／地域活動・催し●	●提携・協同・連帯企画●
【定期開催の催事】 - 毎週木曜日につくば桜運動公園ゴントの丘にて地域コミュニティ活動中。 - ゆるカフェ 12 月は年末という事もあり、ゆるカフェ開催を見送ります。 - 毎月第 1 土曜日にじょうそう朝市を開催しています。 - 憲法講座は 12 月はお休みになります。	
12/15（金）三浦大根収穫体験（木村農園） 12/16（土）「歴史を学ぼう」市民公開講座 柏のカレー屋「サンフル」にて展示即売会 12/30（水）定例理事会 12/23（土）きのこづくり体験（中野きのこ園）	12/14（木）茨城訴訟団会議 12/16（土）柏検診 12/17（日）我孫子検診

1月1回注文番号 **11** 木村さんの大根（三浦系）を使い切りましょう♪

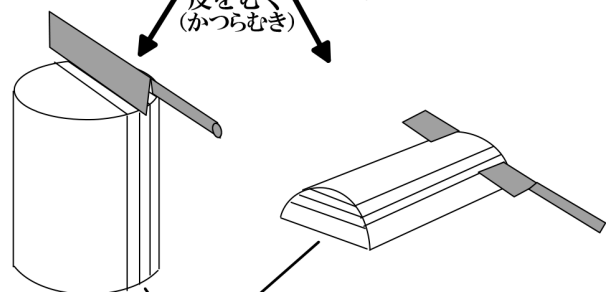
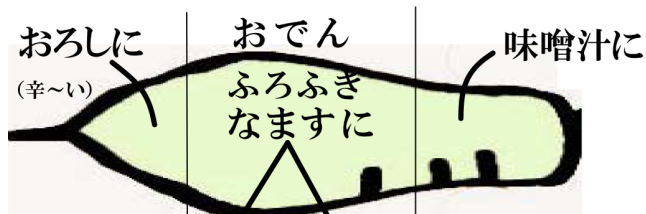
わが家の紅白なますを作りました



●今年は、「同じことでも繰り返し繰り返し」「みんなができるようになるまで」を基本にしてきました。毎年新しい組合員さんも600名近くいますので、常総生協組合員みんなができるようになるまで毎年提案いたします！

ポイントは①「なます切り」と
②「よく絞ってスポンジ状に」
③そして「ダシ」

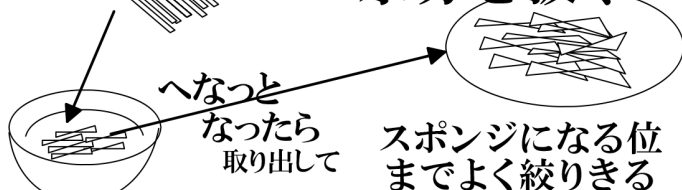
だしは昆布とかつお節で取りましょう！
おいしさがまったく違ってきます。
今週の商品部ニュースの割りダシ、万能
つゆも参照下さい。



なます切り

大根の繊維に対して
斜めにせん切りする
なますになったときの
歯応えが違います

ぎゅと絞って
水分を抜く



塩水に漬ける

よく絞ることでダシを吸います

●普段のなますの漬けだし

だし・・・3/4カップ
酢・・・1/4カップ
砂糖・・・大3と1/2
酒・・・大1
塩・・・少々

●お正月用の2番漬け

A) 一番漬け込みだし

大根・・・400g
人参・・・70g
柚子
酢・・・1/2カップ
水・・・1/2カップ
酒・・・大2
砂糖・・・大4
塩・・・少々

B) 頂く当日漬け返すだし

酢・・・1/2カップ
だし・・・1/4カップ
砂糖・・・1/4カップ

人参も同様に

【大根1本を無駄なく使い切る】

(葉と茎)

菜飯に
漬物に

(上部)

陽に当たって
伸びる部分筋は硬いが
甘みがある

味噌汁に

(真ん中)

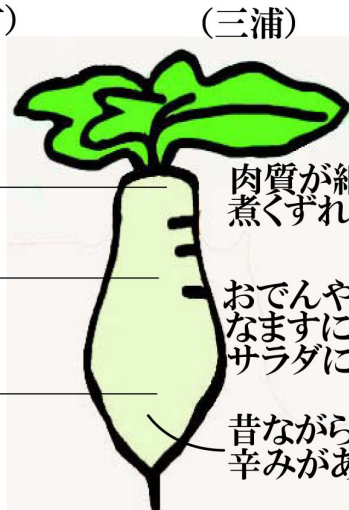
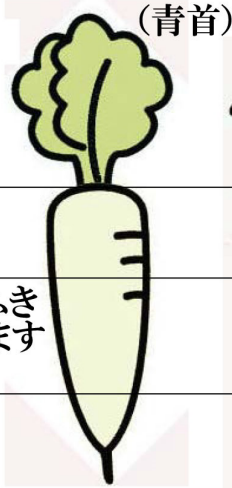
おいしい
部分煮物 ふろふき
おでん・なます
サラダにも

(下部・先)

根の繊維を
伸ばして
栄養を吸う部分

繊維が多い

おろしに

肉質が細かく
煮くずれしないおでんやふろふき
なますに最適
サラダにも昔ながらの
辛みがある

(皮) → 漬物・切り干し大根に

●霜で葉がかれる前の大根葉は自家製 ふりかけ(菜飯)にして無駄なく使いましょう

大根葉のふりかけ(菜飯)

葉をむしって塩ゆでし、細かく刻んで空煎りし、塩とゴマで味付けしてできあがり！日本の「ふりかけ」の元祖はこれ！

葉の茎の部分は、細かく刻んで、皮といっしょに塩もみして漬物に！



●葉をむしる



●塩ゆでしてアクを抜き、キッチンペーパーで絞り、空煎りしていく。(事前にレンジでチンして水気を飛ばしてもよい)

●網ざるで空煎りした葉を細かくつぶしていく。下に落ちたふりかけ(右)。塩で味を調べ、ゴマを加える。

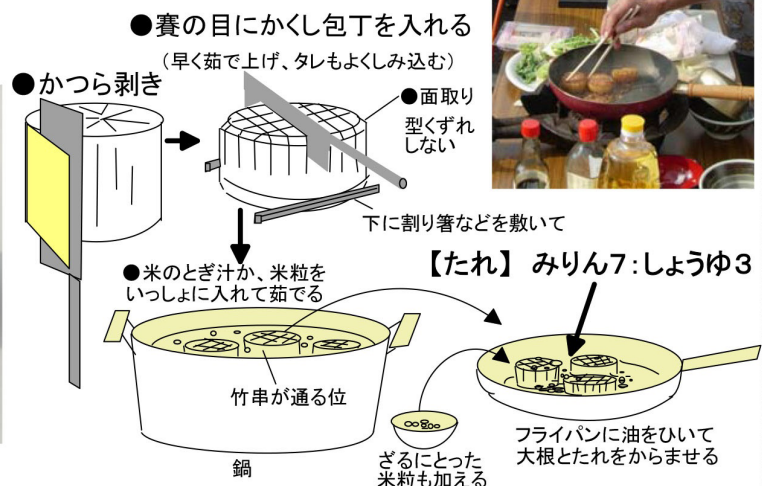
●ふろふきの応用で、子供たちにも好評の 「大根ステーキ」もぜひやってみて下さい！

大根ステーキ

ポイントは「かくし包丁」「米粒」「タレ」



大根は中央部分を使い、ゆずを添える



原発事故から命を守るために

第1部 13:00～
神田香織公演
講演「ふくしまの祈りーある母子避難の声ー」

避難のリアルな現実を、福島県民としてその身になって伝える神田香織さんの語りは真実に迫ります。

2018年 1月20日(土) 開場 12:30

茨城県県生涯学習センター 多目的ホール 土浦市大和町9-1 ウララビル5F

第2部 14:20～
出版記念 **広瀬隆講演会**
日本列島の全原発が危ない!!
「広瀬隆 白熱授業」 DAYS JAPAN 刊

広瀬隆さんから原発の全てを学びたいと思います。

入場料 前売 一般 1500 円 学生・障がい者 800 円
当日 一般 1800 円 学生・障がい者 1000 円 福島県避難者と高校生以下は無料

主催 福島応援プロジェクト茨城 blog.goo.ne.jp/oueniba
後援 土浦市・土浦市教育委員会・つくば市・つくば市教育委員会
常総生協・東海第2原発の再稼働を止める会
協賛 DAYS JAPAN・IWJ・快医学ネットワーク・原発いばらきネットワーク

ネット問合せ 090-9108-0464 小張 090-7845-6599 長田 090-2430-2011 丸町
080-9206-8570 片平 029-857-8845 花小路

茨城県生涯学習センター 土浦市大和町9-1 ウララビル5F

近隣の無料駐車場を利用してください

原発事故から命を守るために

◇第1部 神田香織公演 13:00～

講演「ふくしまの祈りーある母子避難の声ー」

避難のリアルな現実を、福島県民としてその身になって伝える神田香織さんの語りは真実に迫ります。

◇第2部 出版記念 広瀬隆講演会 14:30～

日本列島の全原発が危ない!ー広瀬隆 白熱授業 DAYS JAPAN 刊

広瀬隆さんから原発の全てを学びたいと思います。

原発事故後、福島では甲状腺がんの多発だけでなく、突然死、心臓疾患、脳血管障害などが急増しています。

そんな中、日本原子力発電は東海第二原発の再稼働に向けた手続きをドンドン進めています。

新たな事故を防ぎ、命と暮らしを守る為に、今何をなすべきなのかを、皆様と一緒に考えたいと思います。

1月20日(土) 開場 12:30

茨城県生涯学習センター 多目的ホール

入場料 前売 一般 1500 円 学生・障がい者 800 円

当日 一般 1800 円 学生・障がい者 1000 円

福島県避難者・高校生以下は無料

主催 福島応援プロジェクト茨城 <http://blog.goo.ne.jp/oueniba>

後援 土浦市・土浦市教育委員会・つくば市・つくば市教育委員会

常総生協・東海第2原発の再稼働を止める会

協賛 DAYS JAPAN・IWJ・快医学ネットワーク・原発いばらきネットワーク

ネット問合せ 090-9108-0464 (小張) 090-7845-6599 (長田) 090-2430-2011 (丸町)

080-9206-8570 (片平) 029-857-8845 (花小路)

東海第二原発 再稼働＝原発事故が目前に迫る

日本原子力発電は再稼働へ着々と準備を進めており、原子力規制委員会で「適合性審査合格」が示されてGOサインが出た。20年運転延長が認められる見通しとなりました。

東海第二原発は、運転開始から40年を迎える老朽化で、東日本大震災で被災し、内部にどんな損傷を受けたかもしれない日本一危険な原発です。現代の原発の国際標準水準である①多重防御施設②フューチャー・チェン③フィルター・ベント、のうちフィルター・ベントしか整備されません。原発は万全の安全性は求められていないと原発は宣言しています。

福島県と同一等級が茨城県県民に再稼働する場合は、今日前に迫ります。半径30km圏内に90万人もが住む。事故が起きましたら避難を命じられますが、脱出および長期にわたる避難は、可能でしょうか？ 原発は、避難計画が立てられなければ動かせない原発まで、しかも、経済的に決して安くはない代物だということが、はっきり判っているのです。

誰も事故の責任を問わず、被ばくの危険性が無視されている

福島県では、原発事故のあと心臓病で亡くなる人が増加し、急性心筋梗塞で全国平均の2倍以上、慢性リウマチ性心疾患で3倍以上の死者が出ています。子どもの甲状腺がんは200人近く発生し、事故前の50倍以上の異常な事態です。で安全と決めつけられ、危険な汚染地に住民を戻す政策が強行されているのが日本の現実です。推進してきた国が勝手に引いた線引きにより、避難区域外とされた地域の人々の被害や不安は、無視されて補償を受けることもまったくありません。自力で避難し子どもを守ってきた人々の命懸けだった住宅無償提供が行われ、困窮に打ちのめされている状況は、明日の私たちに起ることかも知れません。

放射線のもつ高いエネルギーは、生体の組織や細胞、分子を破壊する力を備えており、生体はそれを防御できない。たとえ低線量でも放射線は無視できない。「放射線と人体」長谷部一和著、講談社・ブルーバックス

福島原発事故は津波ではなく、地震で起きた

福島原発は津波の前に地震で配管が損傷していたことが、判ってきた。漏れ出した高圧放射線に阻まれ、事故対応が出来なかった。2000ガル以上の地震はたびたび起きていますが、原発の耐震設計は500ガルまでしか想定されていません。40年前に元来、配管の腐敗である原発は、極めて地震に弱いのです。地震活動が活発化して危機が迫られている今の日本で、大地震に耐えられる原発は、ひとつも無いと断言しても良いのではないのでしょうか。電力自由化を活用して、原発を使わない新電力を選び、真に安全な社会を作りましょう。

世界中の原発は地震に起因する場所に作られている

プレートテクトニクス理論が、地震のメカニズムを解明した。プレートテクトニクス理論の4枚のプレートの衝突によって、北米プレートとユーラシアプレートの衝突が、大規模地震に繋がっており、太平洋プレートがユーラシアプレートに沈み込むことによって、東アジアに深く圧縮されている。世界有数の地震多発地帯なのだ。

広瀬隆 プロフィール

東京生まれ。作家。早稲田大学理工学部卒業。メーカー技術者を経て、執筆活動開始。1979年のスリーマイル島原発事故以来、原発の危険性を警鐘し続けた。書籍『東京に原発を!』1981年『原子が時限爆弾だ』1982年『東京に原発を!』2010年『新エネルギーが世界を変える』2011年『第二のフクシマ、日本滅亡』2012年『原発ゼロ社会へ!』新エネルギー論』2012年 他。

神田香織

いわき市生まれ。立体的演出で独自の境地を開く講談師。NPO「ふくしま支援一人と文化ネットワーク」理事長。1986年「はだしのゲン」で日本児童文学賞。2010年「女性人権活動家賞」(文芸春秋)受賞。2012年「第24回多田節子反権力人権賞」受賞。作品「はだしのゲン」「チェルノブイリの祈り」「東電機経団連事件」「哀しみの母子像」「ラガール物語」他。

牛乳PJ「産地交流会」開催報告

「五感を働かせて、感じて帰って欲しい。ネットの情報や書物からだけでは全てのことはわかりません」

(鈴木牧場 鈴木昇さん)



鈴木牧場の産地見学交流会を11月に3回開催しました。どの日程も天候に恵まれ秋晴れの中の牧場見学となりました。



参加者の方がびっくりされていましたが、鈴木牧場の見学は牛を見るだけではありません。鈴木さんが丹精込めて栽培した牧草を噛んで味わって、牛の糞尿の臭いをかいで、そして糞尿から出来た発酵熱でホカホカの堆肥を触ってみて……。鈴木牧場が日々取り組んでいる「美味しい牛乳は健康な牛から・健康な牛は良い草づくりから・良い牧草は健やかな土づくりから」を牧場全体を回って体感します。そして鈴木さんの説明を聞くことで、長年の地道な努力の積み重ねの上に今日がある事を知ることが出来ます。

来年の牛乳供給スタートに向けて一人でも多くの組合員の皆さまに鈴木牧場の事を知ってもらいたいと思います。年明けには各地域での牛乳の試飲会を予定しています。可能な限り、鈴木さんも出向いてくれて組合員と直接お話しをしたいと言ってくれています。また少し暖かい季節になってきたら牧場見学会を開催したいと思います。

また組合員みんなの気持ちを寄せ合って造る「鈴木牧場牛乳工房」としていくための**特別増資（注文番号 500250 1口 500円）**の協力を引き続きよろしくお願いします。小さな力でも多くの人が関わることによって大きな力になります。

～参加された組合員、職員の感想～

●愛情込められての酪農に感動しました。

鈴木牧場さんの見学を念願叶って初めて参加させていただきました。まず最初に感じた事は牛の表情です。愛情込めて育てられた牛たちの表情にまず感動しました。1頭1頭に名前があり、草の香りがまるで大げさでなくアロマテラピーのようにとて癒されていく私がいることに気づきました。土作り、牛の食物となる草作り、堆肥作り。命の循環の中に鈴木牧場さんはあり真摯にそして真面目に、そしてさらに

よりよく追及されておられる姿に感動いたしました。ここまでの道のりは並大抵のものではなかったと思われませんが、鈴木牧場さんに出会えた私達常総生協の組合員は本当に幸せだと思いました。ご両親様の意思を受け継いで頑張ってくださいっている息子さん、そして、お嫁さんにも心から感謝です。是非多くの方に鈴木牧場さんに足を運んでいただきこの感動を共有したいと思う良き1日となりました。

(守谷市 K.Tさん)

※ 6Pに引き続き参加者の感想を掲載しています。

●増資に協力します♪

牧場に来たのは始めてで新鮮でした。そしていやされました。臭いがほとんどないのには驚きました。堆肥作りにこだわりとプライドを持っていらしてすごいなと思いました。子供もとても楽しかったようです。鈴木さんファミリーが皆、清々しく好感がもてました。ヨーグルトやチーズを食べるのが更に楽しみになりそうです。堆肥のサイクルも太古からの自然のものに感じて人として原点のようなものも感じました。(息子・中村秀樹) 堆肥作りにとっても興味があった。1年目の草ではダメで5年目以降の草ならできるなど、自然の力と鈴木さんのこだわりと手をかけているのに感心した。発酵の香りも良かった。どんな菌バクテリアがいるのか・・・と考えると面白かった。自分達の容量を把握し、30頭と決め丁寧にこだわりある、プライドを持ってる姿に感心した。廃棄物が出ない見事なサイクルも素晴らしい。今日来て、大変面白く良い時間をすごせました。ありがとうございました。増資は協力させていただきます。

(つくば市 M.Kさん)

●「牛乳」ができる!!うれしくてうれしくて6年ぶり2度目の訪問をさせて頂きました。

11/4に産まれた子牛が迎えてくれ全部の牛を見て来ました。栄養のある土に育つ野菜の色が実は緑色がうすいという事には驚きましたし、その土をつくるための「秘密基地」での行程にも感動でした。一瞬、北海道を思わせるような畑には5cmくらい伸びた牧草、私が口にしても甘い干し草だから牛もおいしく食べて、ますます美味しくて安心な牛乳そして乳製品になることでしょう。楽しみにしています。おいしい牛乳ごちそうさまでした。

(土浦市 T.Mさん)

●初めての牧場見学、びっくりの連続でした。

くさくない、牛が生き生きとして健康で、目がきれい。鈴木さんのこだわりや信念を直接聞くことができて本当に良かったです。大規模化、法人化が主流の世の中で小規模にいていねいに経営していくのは至難の技。「ひと」と「ひと」がちゃんとつながっているからそれが可能になっていると、よくわかりました。鈴木さんともっともっと話をしたかったです。すばらしい酪農家さんに出会えたことに感謝し、これか

らも応援していこうと思います。勉強になりました。ありがとうございました。

(つくば市 E.I)

●組合員においしさを伝えていきます!!



今回鈴木牧場の研修をさせてもらい、鈴木さんの牛乳作りに対する想い「おいしい牛乳を作るなら土づくりから」の意味が現地に行って実際に体験してみてやっと分かった気がします。また、現地に行って感じたのが牧場なのに牧場独特の匂いがなく無臭だった事と牛舎の中にいる牛たちがとてもものびのびと生活している場面が見られた事が印象的で他の牧場とか牛舎とかを見てきた身としては、鈴木牧場の動物たちは本当にいい土を使用されていて良い餌を与えられて育っているんだなと見て感じました。また、鈴木牧場の牛はメスしかいない事に驚きました。今回の研修を通じて、鈴木さんの牛乳作りに対するこだわりが改めて分かった気がします。すし牛乳プロジェクトに関心もてるようになり現地に行けて良かったと思いました。また、このように現地に行ける機会があれば行きたいです!試食させていただいたヨーグルトがやはりおいしかったので自分の組合員においしさを伝えていけたらいいなと思います。

(職員 供給部 小室)

