

# COOP-JOSO News Letter

2019年12月5回号 発行/常総生協広報G

2019年度活動テーマ「JOSO食材でかんたん・うちごはん」

## 使う魚肉の鮮度が決め手！ 『長崎蒲鉾(かまぼこ)』がおすすめ



「長崎蒲鉾(生産者名)」のある長崎県は日本屈指の水産県でもあり魚種も豊富。また、水揚げ港のすぐ隣に長崎蒲鉾業者共同のすり身工場があり、新鮮な内に加工できるので良い蒲鉾が出来る環境があります。かまぼこの決め手はなんといってもこの原料の魚。原料すり身の鮮度・グレードが違います。

まるで「魚を食べているよう！」あたりまえのことですが、それは素材にこだわる『長崎蒲鉾』だからこそ。他のものと比較してもらえればすぐにわかります。

鮮度に比例する魚肉の力(弾力)は練りの粘りになり、肉の取り方、水晒しの技術、その魚肉の手の感触から練りと塩ふりの加減を見極めていく、板への独特の乗せ方、蒸し方、板の木に至るまで職人技を感じます。



### 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ふくれます。だから少しの原料でたくさんの製品ができ、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かまぼこは水で増量されていると考えられます。

練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調整材・化学調味料などの添加物も使われています。

### ＼せっかくのおせち、味わいのある本物で良い新年を！／



東京の専門店で「極上」とされる蒲鉾が常総生協でこの価格で手に入ります！

<12月5回注文番号>

**51** 長崎 御蒲鉾(紅) 240g 税込**994円**

**52** 長崎 御蒲鉾(白) 240g 税込**994円**

## 注文番号**256**番三浦大根を使って”わが家”の紅白なますを作ろう！

生の魚介と大根、にんじんと酢で作ったことからなますの名が付けられました。またお祝いの水引に見立てられているとも言われています。

ポイントは

- ①「なます切り」
- 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！美味しさが全く違ってきます。

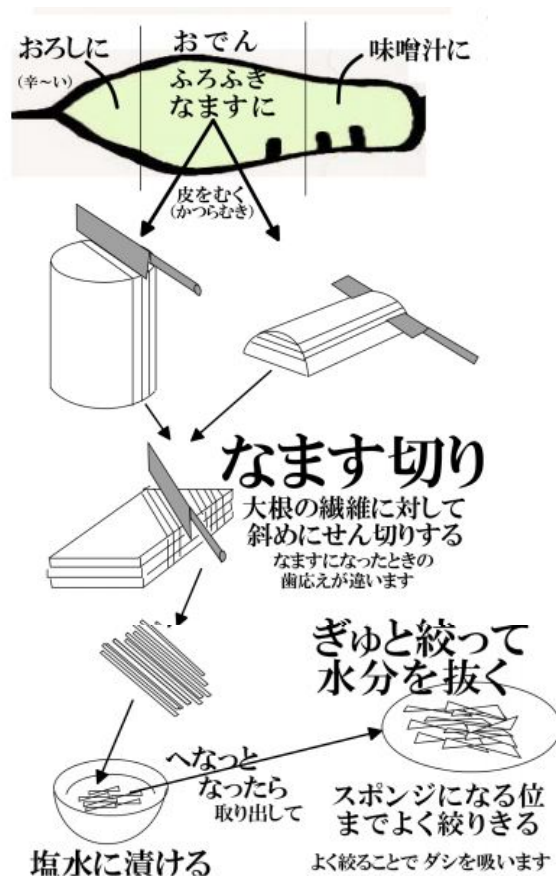
### ●お正月用の2番漬け

#### 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



## 北海道・雄武町から海の幸をお届け！

北海道の漁協は、基本的には北海道漁連を通さないと水産物の販売ができません。しかし、雄武漁港組合員の「良いものを理解し、長く安定的に購入してくれる人に販売したい」・生協組合員の「努力して良いものを生産し続ける生産者となつなりたい」という想いを、鳴門魚類の山本社長がつなぐ形で、漁連を介さずに商品を届けてもらう事が実現できています。

水産物はどうしても漁獲量の変動に価格が左右されますが、その中でも直接話し合いができる関係性にあることから、生産者と消費者がお互い納得できる価格を相談しながら決めていくことができます。常総生協だからできる品質と価格、今シーズンもぜひご堪能ください！



12月5回注文番号

**131** 紋別雄武港 塩いくら 70g 税込**1,469**円

**136** 雄武産 ほたて貝柱(生食用) 5〜7約100g 税込**646**円



## 小さな上映会便り 2019-6

考えさせられたという声が多いDVDばかりですが、紙面の都合で、文章を一部短く変えさせていただきました。

| N<br>O | 題名                                                    | 観た組合員さんからの感想文<br>( ) 内は複数で観た場合の合計人数                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2      | 福島 六ヶ所村 未来への伝言                                        | 六ヶ所村で土木工事や原燃の仕事を請負う会社を営む夫婦は、福島事故の後「(出稼ぎをせず)生活できて、それが一番幸せ…」と笑う。しかし、彼らは事故を他人事と片付け「明日は我が身」とならないか知ろうとしない。苦しむ者の側に立つか否かは、人の生き方を決定的に左右する眼目だ。そして、それを貫く力は学びから生まれる。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 4      | ミツバチの羽音と地球の回転                                         | 「私たちと同じ普通の人々の感性と思い」を持つ祝島の人たち。伝統行事「神舞」を半農半漁の生活文化が支えています。この祭りを守ろうとすると、昔からの自然と共同体の絆を守る必要が出てきます。これから離れて働き、文化＝消費となっている都市生活者の多くは「根無し草」のよう。原発の声の頼りなさの所以でしょうか。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 7      | チェルノブイリハート                                            | 専門的なことが多く、難しいという意見がありました。でも、現実の問題は深刻ですね。(5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 10     | 放射能内部汚染被曝から子どもを守るために                                  | チェルノブイリ事故の悲惨な実態と共に、低線量内部被曝から発癌に至るメカニズムがわかりやすく説明されていて、フリーラジカルの作用も理解できました。テーマを「食生活の知恵」の面から述べている部分は短く、むしろ健康への影響を深く知らしめることで、危険な原発をなくすことこそが「子どもを守るために」必要なのだと訴えているように思えました。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 12     | 真実はどこに？WHOとIAEA 放射能汚染を巡って                             | 「IAEA」の放射能に対する見方は、人間を無視したもので、露骨すぎる主張だということを実感しました。(5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 16     | チェルノブイリ 28年目の子どもたち(低線量の現場から)                          | <p>32年経った現実の中に、特に子供たちへ忍び寄る苦痛がしっかり語られていました。校長先生の話、母親の話、子供たち自身の話、どれもわかりやすく、私たちが観ても納得できる内容だったと思いました。(5)</p> <p>すごく大切な情報量の映画。3.11以後の日本人は観るべきだ！原発から80kの地点の子供たちに様々な疾患が出ていて、頭痛、鼻血、目まい、神経系まで。そのためにウクライナでは「チェルノブイリ法」が出来、子供たちの健康チェックが行われている。日本も「福島原発事故法」で子供たちを守るべきだ。(20)</p> <p>低線量被曝の恐ろしさ、怖さを感じました。匂いも全くないので判らないうちに被曝する現実を目の当たりにして、原発を無くすべきだと思う。</p> <p>内容も良く分かりまったく正しいのですが、同じような場面を45分間これでもか、これでもかと見せられました。いろいろな切り口から作れなかったものなのでしょうか。</p> <p>放射能に関する問題について、今後も学習していく必要性を強く感じた。</p> <p>関東健康調査を広く知らせてほしい。チェルノブイリの支援から日本も学び実践していくよう願う</p> <p>チェルノブイリ80kー日本も同じ状況にある事をまず感じた。健康調査をきちっとしている点では日本はまだまだ遅れている。チェルノブイリ法を施行した被爆国は日本を見ている。甲状腺・白血病・卒中。健康を取り戻すのは、時間がかかる事と感じた。</p> <p>原発事故から33年、精神障害や胃ガン、甲状腺、骨筋性、貧血、白血病等々すべての病魔が体を襲う。後遺症は何年経っても治ることはない。"子どもは未来の宝"だと様々な病院・研究所で調査が行われ、病気の治療も熱心にされている。それだけに原発の恐ろしさが身にしむ。</p> <p>チェルノブイリの人たちは、被爆後30年以上も続く後遺症を抱え苦しみの中にいる。日本は…とても不安の中にある。</p> <p>未来ある子ども達が幸せを奪われ、不安を抱えながら生きて行かなければならない。免疫力も落ち自分の力では治せない。かわいそう!!</p> |
| 18     | 東京原発 東京には原発が必要だ                                       | 原発に関する安全・危険、必要・不必要、賛成・反対の相反する見解とその根拠とを登場人物の対話の形で網羅的に紹介する全書的な内容になっていて、しかも面白い。17年前の作品なのにテロの脅威まで指摘されていて先見性に驚かされた。しかし、これは単に今頃になってそれを問題にしている自分がお粗末だということのこと。最初に借りて見ておけば良かったなあ。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 33     | 太陽の蓋                                                  | 事の重大さを再認識しました。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 46     | 恐怖のカウントダウンー 東海第二原発を止めた                                | <p>原子力規制庁の矛盾が見えて、全ての原発を廃止しなければいけないと思いました。</p> <p>原発はいらないという気持ちをあらたにした。目の前の再稼働を止めたいと思う。何のために、これ程までの犠牲を福島の人々が負ってきたのか、もう二度と許してはいけないと思う。(4)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 51     | フードインク                                                | 食について考えさせられた。(2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 59     | 甘くない砂糖の話                                              | 砂糖に対する見方、考え方が大きく変わりました。カロリーの取り過ぎでもないのに砂糖の摂取量を多くするだけで体重が増え肝臓にダメージを与えることを初めて知りました。また、「糖質中毒」という症状があり、それは麻薬中毒と近いものがあることも驚きでした。わが家の食生活にあてはめてみるとまだ、大丈夫…と思いますが、今回のDVDで参考になることが沢山あったのでこれから自分も含めて回りの人にも伝えてゆきたいと思います。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 79     | コスタリカの奇跡                                              | コスタリカではこのような政策が実現して、うらやましいと思いました。日本でも軍事費を教育無償などにまわしてほしい。コスタリカ政府を訴え勝訴した男性の「アメリカがコスタリカに攻めてきたとき、コスタリカが1万人の軍人と500億の年間軍事費をかけても勝てません。小国に軍は無意味です」という言葉が印象に残りました。(3+1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 80     | 前川喜平さんが語る「こども☆いのち☆ゆめ」                                 | 常総市で夜間中学ができるとの話、嬉しく思いました。次回の講演がありましたら、聞かせてほしいと思います。(2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| その他    | 42「子どもと貧困」が再生できなかった。59「甘くない砂糖の話」は最後の辺りで画像が乱れ止まってしまった。 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |



# 理事会よもやま通信

常総生協はみんなの「ほしい！食べたい！知りたい！」を応援します

発行 常総生活協同組合理事会  
TEL0297-48-4911  
FAX0297-45-6675

## 千葉のゆるカフェが熱い！11/30 添加物講習会

常総生協では昨年度から、地域の総代さんのご協力を得て「地域ゆるカフェ」を行っています。供給コースが地域別になっていることから、供給曜日ごとに分けての企画・運営となっています。私が担当する火曜コース・千葉地区ゆるカフェでは、総代さんから出されたアイデアが全て！皆さんのアイデアと協力で成り立っています。

11月30日は我孫子駅から徒歩8分の我孫子北近隣センター並木本館で「**なりもとと添加物のお話&試食会**」を行いました。講師は生協職員の柿崎さんです。柿崎さんは商品部で水産部門を担当する傍ら、週二回の供給にも行っていてとても忙しい、けれど商品にとっても詳しい職員さんです。

この講習会は美味しいおでん種でおなじみの「高橋徳治商店」の高橋社長監修で、「添加物にはどんなものがあるのか」「何故添加物が体に良くないのか」「悪い添加物をどのように見分けるか」「どうやって安い練り物が作られるのか」等のお話を聞き、添加物の実物（粉）を目にすることもできました。この中で、体に良くないと言われている「リン酸塩は表示義務がない」のは衝撃でした。

その後はお待ちかねの試食で、実際に市販品と食べ比べをしました。高橋徳治商店のおでん種は料理上手な生協職員・小菅さんが用意してくれたお出汁で煮込んであり（前日から準備）、煮込んでおかわらない練り物の歯ごたえや、口の中でひろがる舌ざわりが美味しいお出汁と相まって「素晴らしい！」と大好評。ちなみに、スーパード買ってきた練り物で作ったおでんはたくさん残ってしまったので、持ち帰って職員で食べました。

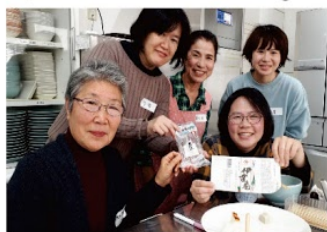
また、おでんチームの滝本さんがついたこの間の10月19日に宮城県の高橋徳治商店に行ったばかりでしたので、その時の模様もお話してもらいました。（詳しくは11月3日に配布された「おでんチーム通信第3号」をご覧ください。）「社長の独断と偏見で決めたトップ5（商品）」のうちの何品かは試食にもありましたよ！ではここで問題です。一位は何でしょうか？（答えは文末をご覧ください。）

おでんの試食のあとに、お正月に欠かせない練り物の試食もあり、中でも「かながしら」が原料の「**崎お造りかまぼこ**」と「**手焼き伊達巻ハーフ**」（どちらもタカシヨウ）が美味しい！この感動を伝えたい！「だから佐藤さんも食べてね。一緒にこの幸せを分かち合いたいですよ。」と言われ、あと二切れだった（なくなる寸前！）残りをありがたく頂きました。普段はゆっくり話す時間がない職員さんから、商品のことをじっくり聞いたのもよかったそうです。

火曜コースのゆるカフェは二月末頃にも行う予定で、「米粉第二弾」として、「米粉シフォンケーキ」「米粉お好み焼き」「米粉チヂミ」を作りながらお話ししましょう、との企画を予定しています。

別名「ゆるくないゆるカフェ（笑）」とも呼ばれる千葉のゆるカフェは大好評です。どの地区の方でも参加できますので、是非一度お越しください。（佐藤）

※高橋社長の第一位の商品は「**おとうふあげ**」です。他のおすすめも知りたい方はご意見・ご感想にてお寄せ下さい。



出張ゆるカフェ?! リアス工場見学に行ってきました

10月25日

日に大雨の中、千葉の総代さんが車を出し合せて出かけ「リアス工場見学」。



減多とない機会を逃しにくいと、の気持ちから見学会を決定しましたが、ちよつと無謀だったかも：汗。この日はお子さん含む26人の申込がありましたが当日は19名に。大雨のため道路が混雑し予定時間を過ぎての開始となりました。

作業場の見学のと、二階のお部屋で座学タイム。坂詰マネージャーの、笑いも交えて楽しく人を引き込むお話も相まって、海藻に対する熱意がとて伝わってきました。

お昼には商品がちよつとずつ9品食べられる特製弁当が！昨年も参加した組合員さんによると「今回の方が気合が入った」とか？！

最後に、リアスさんのお店「たまも」でお買い物もしました。帰りの方が雨が酷かったのも良い思い出です。（佐藤）

『理事会よもやま通信』へのご意見・ご感想は、OCR用紙の「意見・要望・連絡欄」、ネット注文の方は「ご意見のページ」にご記入をお願いいたします。