

COOP-JOSO News Letter

2020年12月5回号 発行:常総生協広報G



2020年度活動テーマ「JOSO食材でかんたん・うちごはん ～食卓から笑顔あふれる未来へ～」

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調整剤・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！／

<12月5回注文番号>

53 長崎 特大板(紅) 240g 税込**994円**

54 長崎 特大板(白) 240g 税込**994円**

66 長崎 伊達巻 250g 税込**1015円**



～長崎蒲鉾(タカショウ)・担当佐藤さんより～

長崎蒲鉾では熟練の職人が長年の経験と技術を活かして商品を作り上げています。蒲鉾は、東京の専門店では「極上」とされるグレードの一品です。また、機械ではなく1本ずつ丁寧に手作業で巻いている長崎風の伊達巻、たっぷりのすり身と鶏卵を使い、和三盆ですっきりとした甘さに仕上げました。こちらもおススメです！長崎蒲鉾自慢の蒲鉾と伊達巻で新年を迎えて頂ければと思います。

つなごろう 今週のおすすめ
Coop-joso

かまど炊きで
ふっくら&もっちり
「のし餅」

庄内協同ファーム

今年庄内協同ファームの品種「でわのもち」を使った「のし餅」です。噛めば噛むほど、口の中に自然な甘さが広がる「でわのもち」を、どんぐりていで昔ながらの薪をつかった「かまど」で蒸して作ります。かまど炊きでふっくら・もっちり・甘味のある「のし餅」で年末年始をお迎えください。

農家レストランどんぐりてい (茨城県-坂東市)
どんぐりていのし餅

43 1枚 (約1kg) 998円 (税別) 1078円
有機もち米を使い、どんぐりていのお母さん達が作りました。噛めば噛むほど、自然な甘さが広がります。

44 2枚 (約1kg×2) 1970円 (税別) 2128円 (送料別) 2156円
もち米 (山形県)

食べきれない分は
カットして冷凍保存でOK!

2枚組は
12月5日
限定!

どんぐりてい

～生産者が紡いだ「のし餅」～
今年「どんぐりていのし餅」で
新年をお迎えください!

毎年、年末のお楽しみ企画だった「荒井さん(印西市)ののし餅」ですが、「ここ2、3年間で家庭の状況も変化があり、親戚総出で取り組んでいた「のし餅」づくりもできなくなりました。残念ながら農家も続けることができなくなりました」と荒井さんから連絡がありました。

年末に向けて、のし餅を作っていただける生産者を探していたところ「めぐみちゃんの米粉」「焙煎大麦(麦茶)」などでお世話になっているどんぐりていさん(坂東市 代表: 倉持さん)が引き受けてくれることになりました! 倉持さん自身も「のし餅」は初めてという事で、10月にはスタッフの方と荒井さんのところへ訪れました。のし餅の各工程、蒸

しのタイミング、包材の工夫、保存方法など、アドバイスをたくさんいただきました。

『どんぐりてい』さんは元々、手打ちそばと薪を使ったかまど炊きのご飯を出すレストランを営業(今は休業中)。その「かまど」で蒸したもち米で「のし餅」を作ります。試行錯誤を重ねて、ふっくらしてコシの強いお餅が出来上がりました!

また、11月4日には「顔見せ」として一度特別注文チラシで企画をおこない、お届け状態や配送方法などを確認しました。12月5回は、スタッフ総出で「のし餅」を作ります。生産者のつながりで、今年も実現した「のし餅」—今年はずいぶん「どんぐりていのし餅」で新年をお迎えください!



注文番号258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られました。またお祝いのお水引に見立て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。

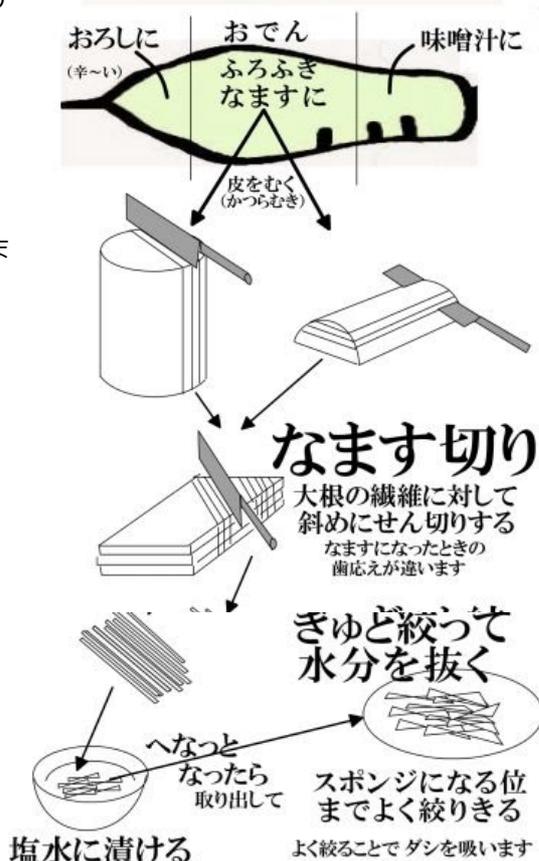
●お正月用の2番漬け

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



つながろうプロジェクト ～かわら版⑥～



よもやま通信号外版

つながろうプロジェクト生産者メッセージ&レシピ週 また生産者さんの動画を見て、組合員さんから多数の感想をいただきました！

今年は新型コロナウイルス感染拡大の影響により、ほぼ全ての生産者交流会やイベントが中止となりました。そこで全国の生産者さんに協力をいただき、近況報告や簡単おうちごはんの提案、組合員へのメッセージなどが詰まった「つながろうプロジェクト生産者メッセージ&レシピ集」を作成しました。また、生産者さんからの「動画」は現地の様子や製造現場・製造工程を見る事ができ、内容の濃いものばかりでした。

一部ではありますが、組合員さんから寄せられた感想をご紹介します。

鎌倉ハムクラウン商会さんへのメッセージ

スーパーに売っているウィンナーは添加物だらけでとても子供には食べさせられませんでした。外食でウィンナーを食べたとき、おいしいと言っており、内心添加物多いから食べさせたくないと思っておりました。鎌倉ハム様のウィンナー、ハムは無塩せきで安心なので子供に食べさせることができました。これからもこのまま作り続けていただきたいと思います。皮なしのお徳用ウィンナーがあると必ず購入しています。



鎌倉ハムクラウン商会さんへのメッセージ

鎌倉ハムさんの製品と出会うまでは他のメーカーのハムを使用していました。確かに発色剤等は使用してなくても、あきらかにデンプン等で増量しているのはわかります。味もコクも全く違います。

今は鎌倉ハムさんの商品をほとんど購入して使ってます。孫がポテトサラダが大好きで作っては(ハムもたくさん入れて)届けてます。



清水農園さんへのメッセージ

「やさいだより23年間の独り言」の最後の「物は壊れるまで使う。人は死ぬまで生きる」というところ、時に思い出します。同じ世代の方なので共感するところがあるのだと思います。2年前より息子が同居しているので、3人家族となり、献立が難しくなりました。これからもよろしくお願いします。

清水農園さんへのメッセージ

清水農園から届く野菜は別格です！！やさいだよりのご意見や表現に教えられ、同世代性を感じます。ある時、最終期の一部枝枯れのような枝豆を見てくじけずに、鞘の両端をハサミで切り落とし、塩ゆでした。主人と二人でものものも言わずに奪い合うようにいただきました。びっくりです！一種一種にこれが本来の味かと思ひ、栄養のすべてをいただく気持ちです。

高橋徳治商店さんへのメッセージ

市販されている魚肉の練り物類には添加物”重合リン酸塩”を使用しているものもあると聞きます。でも生協の練り物はそういった添加物が含まれておらず、安心して美味しく食べられるのでいつも利用しています！

また、宮城県の高橋徳治商店のおでん種セットやその他の商品もとてもおいしくいただいております。これからもよろしくお願いします。



たちばなファームさんへのメッセージ

おとし、生協まつりで妹と一緒に子供店長でお世話になりました。今年も会えるのを楽しみにしていたのですが、会えなくてとっても残念です。来年、僕は受験生(高校)です。店長は無理かもしれませんが、生協まつりには遊びに行きたいと思っているので、その時会えるのを、妹と一緒に楽しみにしています！



(組合員の息子さんよりいただきました)

塩屋さんへのメッセージ

塩屋のシジミについては、感動するほどの手作業による行程でした。鼻も使って仕分けするなんて・・・神業かと思いました！

リアスさんへのメッセージ

リアスのお母様はお元気でしょうか？昆布巻きを教えてもらって以来ファンの一人です。

ミートパルさんへのメッセージ

チャーシューはまた購入したいです！

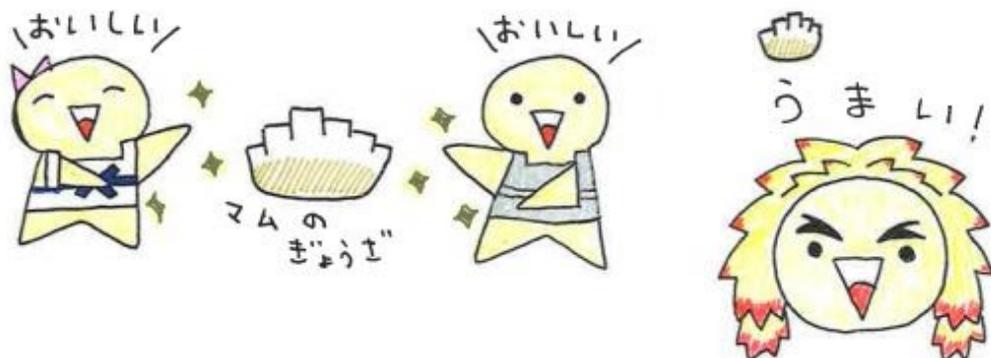
遠忠食品さんへのメッセージ

遠忠の佃煮も食べてみたいです。実演レシピで糠、麦味噌、醤油に材料をわずか15分つけただけで処理が完了するなんて！すごい魅力的でびっくりです！！身近に感じました。

①メッセージを書く生産者：大進食品さん

②メッセージ記入欄（文字、イラストなどでも構いません）

去年は「こども店長」をやらせて頂き、ありがとうございます。
ぎょうざが全て売れてよかったです。
今年、会えなくてごんねんです。
また、会えるといいな～



皆様のご協力ありがとうございます。次回newsletterでも引き続き感想をご紹介致します。