

COOP-JOSO News Letter

2021年2月4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～」

＼菌活うちごはんで免疫力を高めましょう／

新型コロナウイルスもインフルエンザも、感染予防が一番ですが、特効薬がないウイルスに対抗するには、普段からの食生活で、病気になりにくい身体を作ることです。こんなときだからこそ、**「菌活」を意識した食生活で、自己免疫力を高めましょう。**

★**菌活って、なに？**★ 身体に良い働きをする菌を積極的に食事から取り入れること。さらに自分の腸内に住んでいる良い菌（善玉菌）を育てて、腸内環境を整えることをいいます。

★**なぜ菌活するの？**★ 腸内には3万種類、1000兆個もの様々な腸内細菌が住んでおり、「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の3種類があります。それぞれの絶妙なバランスが腸の働きを左右します。善玉菌が増えると、「日和見菌」が加勢し、腸の働きを良くします。



善玉菌

ビフィズス菌など。腸内環境を整えて、便通などをよくする。



日和見菌

善玉菌が優勢なときは害がないが、悪玉菌が優勢になると一緒になって有害物質をつくる。



悪玉菌

大腸菌やウェルシュ菌、ぶどう球菌など有害物質をつくり、腸内環境を悪化させる。

★どうやって腸内環境を整える？★

～効果的な菌活：食菌と育菌の両方から、腸内環境を整える～

「①プロバイオティクス（善玉菌）×②プレバイオティクス（善玉菌のエサ）」

- ① ビフィズス菌や乳酸菌を含む食品や腸で良い働きをしてくれる細菌や発酵食品を摂取
- ② 腸内の善玉菌にエサとなる食物繊維やオリゴ糖を摂取

食物繊維→ 消化・吸収されることなく大腸まで達し、善玉菌の栄養源となり増殖を促す野菜類・果物類・豆類などに多く含まれている

オリゴ糖→ 大豆・たまねぎ・ごぼう・ねぎ・にんにく・アスパラガス・バナナ・てんさい糖などの食品に多く含まれている

「発酵食品」×「食物繊維」×「オリゴ糖」が菌活の決め手!!!

★「菌活」は和食(日本食)がピッタリ!!!★

常総生協では、食生活の基本的な考え方として、「日本型食生活」を、また、調理技術面でも、薄味やだしを取ることを掲げています。特に、みそや醤油、麴をふんだんに使った日本古来の発酵食品や発酵調味料は生きたまま腸内に届く菌が多く含まれ、腸内の環境を整えるのに最適です。

自家製みそ作りをオススメしたり、常総生協のオリジナルブランド「常総しょうゆ・だし醤油」に取り組んでいるのには、組合員の「菌活」を応援し、子どもたちの健やかな成長や、家族がみな健康で、笑顔があふれる食生活を送って欲しいという想いも込められています。

★★★「菌活」をおうちゴハンに取り入れ、健康な身体作りを始めましょう★★★

手作り味噌素材

組合員さんからの
クチコミ

今年も子供たちと味噌を仕込みました。毎年いつも思いますが、蒸し大豆を温めた時の香りがすばらしい!ひとしきりお豆をそのまま食べてから((笑))つぶす作業に入ります。

みそ作り用のおきたま農興舎の大豆「秘伝」。味噌づくりの途中で試食したところ余りにおいしかったので煮豆などにしておかずとして食べたいと思いました。

蒸し大豆の温め方アイデア。ザルを使うと良いですよ。鍋に5cm位の高さに水を入れ、蒸し台を置き、その上にザルを置きます。自然解凍をした大豆を袋から出しザルを引き上げると出来上がり!取り出すのも簡単だし、袋が破ける心配もいらないので安心です。栄養もほとんど抜けません。水分が必要なときは、鍋底の湯を使います。

味噌作り初心者におすすめ

おきたまの蒸し大豆1袋、米こうじ1kg、塩(シママース)1kgのセット。



常総生協(茨城県・守谷市)

443 みそ作りチャレンジセット(蒸し大豆)

米大 蒸し大豆1袋、米こうじ1kg、塩1kg **2290円**(税込**2473円**)
大豆(茨城県)



おきたまの大豆1kg、米こうじ1kg、塩(シママース)1kgのセット。



常総生協(茨城県・守谷市)

444 みそ作りセット(米こうじ)

米大 大豆1kg、米こうじ1kg、塩1kg **1980円**(税込**2138円**)
大豆(茨城県)

【商品部よりお知らせ】城里町での「高病原性鳥インフルエンザ」発生に関して

城里町での「高病原性鳥インフルエンザ」発生に関して、報道でもありました通り、2021年2月2日に茨城県城里町の養鶏場で高病原性鳥インフルエンザの感染が確認されました(県内での鶏インフルエンザの発生は2006年以来15年ぶりとなります)。

※報道参考サイト: [茨城新聞WEB版](#)

県により、発生農場から半径3キロ圏内が鶏や卵の移動を禁じる「移動制限区域」に、10キロ圏内が圏外への移動を禁じる「搬出制限区域」に設定されました。

常総生協で取り扱っている県内産地の関連商品、「八郷の卵」「つくば茜鶏」につきましては養鶏場および生産農場所在地が発生地域(城里町)から20キロ以上離れており、今回の鳥インフルエンザに関して今後の商品供給に影響が無いことを確認済みです。

<養鶏場・農場の所在地>

【八郷の卵】東西養鶏場(茨城県茨城町)

【つくば茜鶏】

①やさ農場(茨城県石岡市) ②株木農場(茨城県つくば市) ③野口農場(茨城県土浦市)

〇みそづくり（研修）をしてみても

初めて「みそ作り」をさせて頂きました。貴重な体験（研修）をさせて頂きありがとうございます、材料や道具があれば気軽に作れるということが大変勉強になりました。作る前はイメージできていましたが、いざ教わってやってみると子どもと一緒に楽しみながら作れるくらいかんたんだなと感じました。もちろん要所所で気をつけないといけないポイントではありましたが、それでも料理が得意でない私でも作れるほどで、自分好みのみそを作れる事に感動しました。

組合員さんと一緒に作れる場を設けることがまだまだ難しいのが非常に残念です。今回作った分がみそになるまでの期間と合わせて、組合員さんと一緒に作れるみそ講習会を行える日を待ちながら、前向きに楽しみに待とうと思います。

※研修の様子をYouTubeにて公開しています。ぜひご覧ください。



(供給部 平井)

＼飯野農園のほうれん草、好評です！／

〇びっくりするほど美味しかったです。

・夫が「今までの人生の中で一番甘いほうれん草」だと言ってたくさん食べていました。HPを見たら若い2人が運営していてまたまたびっくり。春の苗の販売を楽しみにしています。

(龍ヶ崎市 Kさん)

〇本当に根っこが美味しい！

・調理方法は、さっと湯がくだけ。根っこを食べるのは初めてでしたが、本当に甘くて美味しかったです。6歳の子どももバクバク食べていました！（笑）

(守谷市：kさん)

〇さつまいもが本当に美味しい！

大和田さんのさつまいもは本当においしいですね焼き芋にすると有名なお店のものにひけをとれません。

(土浦市：Mさん)

〇季節を感じる美味しい野菜

天池さんへ。毎回ていねいに届けてくださるお野菜、おいしくいただいています。季節を感じる事ができて楽しみにしています。待ってますね。

(かすみがうら市：Mさん)

〇ボリューム規格がとっても便利！

「明太子のばらこ500g(冷凍)」、昨年購入してとても便利だったのでまた購入したいのですが、次はいつ頃の販売になりますのでしょうか？

(守谷市：Kさん)

こちらの商品は「ばらこ(端材)」中心の為、毎週の企画難しいですが、3ヶ月に1度位の頻度で掲載していきたいと思ひます。ご意見ありがとうございました！

(水産担当：横関)

「つながろうプロジェクト」



2020年10月より実施してきました「つながろうプロジェクト」にて組合員の皆様よりメッセージを多数いただきましたので、一部紹介致します。

〇気がひけていた気持ちが、ふっきました

この団地に引っ越してきて、朝市に行き、生協のつながりができました。若葉理事長のころより40年余りお世話になっております。安全をモットーにした生協の皆様のおかげと感謝しております。特に卵、牛乳、みそ、ヨーグルト、米は毎回購入して市販のものは買っておりません。子育てのころは手作りしていたものも最近年齢的に台所に立つ時間が短くなり、献立の

一品に冷凍食品を利用するようになりましたが、生協の品物なら安心です。冷凍食品を使うのは手抜きではないという記事を読み、気がひけていた気持ちが、ふっきました。生産者さんは、いろいろご苦労が多々あることと思いますが、購入することで少しでもお役に立てればと考えております。これからもよろしくお願いいたします。

〇感謝しかありません

生産者の皆様にいつも安定して供給していただいて、感謝しかありません。普段はもちろん、震災のときや今回のコロナ禍でもおいしいものが安心して食べられて、家族全員助かっております。今回のレシピ集どれもおいしそうで、1つずつ試してみたいと思います。今後ともよろしくお願いいたします。

検診継続のために「関東子ども健康調査支援基金へ」ご寄付をお願いします

関東甲子ども健康調査支援基金では「少なくとも2011年の事故時に生まれた子が15歳になる2026年まで」は検診を続けていく方針ですが、試算の結果、資金が足りなくなってしまうことが予想されています。もし、エコー検査機等の高額な機械が壊れてしまったら、検査がストップする事態にもなりかねません。

今後は感染症対策のための受診人数削減や受診者低迷に伴う収入減が見込まれ、さらに機材の老朽化に伴う修理費など支出増もあり、赤字運営が続いていくと思われます。その為、皆様からのご支援がより重要となります。今後ともご支援下さいますようお願いいたします。

常総生協では注文書で基金への寄付ができるようになりました。

関東子ども健康調査支援基金【寄付】 注文番号：472 1口1000円

※1口なら472に1と記入（入力）、2口以上なら472に必要口数を記入（入力）してください。

2月4回で最終！固定種の苗の事前予約を受付しております！

2月3回に引き続き、飯野農園さんの固定種の「苗」の事前予約を受付しております。今週(2月4回提出分)で最終となりますので、ぜひチャレンジしてみませんか。

注文期間：2月4回→ お届け：4月3回～5月1回の間

405250 「八町きゅうり」 1株 350円(税抜)

405251 「真黒なす」 1株 350円(税抜)

405252 「カリフォルニアワンダーピーマン」 1株 350円(税抜)

※受注の数だけ栽培を始めるので、目安として2021年**4月3回～5月1回でのお届け**となります。生育状況により前後する場合がありますので、予めご了承ください。また、野菜そのもののではなく**苗でのお届け**となります。

※例年通り「微生物農法の会」長島さんの苗も4月に企画予定ですので、そちらもお見逃しなく！

野菜の名前	概要	野菜の特徴	調理
「八町きゅうり」 ※長野県八町地区の伝統品種	爽やかな香りとやさしい甘み、歯切れ良くおいしい“昔ながらの”きゅうりです。	苦み・渋み・アクは無く、長さ20cm程度でずんぐりむっくりした形です。収穫量は少ないが、味は格別！	味噌をつけてかじるのが一番おいしいが、加熱調理してもおいしい。生食・サラダ・浅漬け・中華風炒め・スープ等
真黒(しんくろ)なす ※埼玉の伝統品種	戦前に多く作られていたなんでも使える中長の万能ナスの元祖。現在主流のナスの父親にあたります。	皮が柔らかく、肉質緻密で風味が良いです。優しい甘みで噛むほどに味わい深くなります。	アクも少なく調理しやすく、毎日食べても飽きない美味しさです！炒めもの・天ぷら・煮浸し・揚げ浸し・味噌汁
カリフォルニアワンダーピーマン	パプリカとピーマンの中間くらい大きさ。爽やかな香りで甘いサラダピーマンです。(緑色→熟すと赤ピーマンも楽しめます)	肉厚でとってもみずみずしい。ゆっくり成長してパプリカのように実が大きく育つ。苦みやえぐみが少なく、子どもも生食ok。	サラダ・ナムル・炒めもの・天ぷら・煮浸し・揚げ浸し