

★被災地等を支援する【JOSOたすけあい基金】は注文番号**500253**にて毎週受け付けています。ご協力よろしくお願い致します。
★関東子ども健康調査支援基金【寄付】 注文番号: **500252** 1口1000円～ にて毎週受け付けています。ご協力よろしくお願い致します。
★東海第二原発差止訴訟基金【寄付】 注文番号: **500251** 1口500円にて毎週受け付けています。ご協力よろしくお願い致します。
★JOSO脱プラ基金は注文番号: **500254** 1口500円にて毎週受け付けています。ご協力よろしくお願い致します。

COOP-JOSO News Letter

2021年12月5回号 発行: 常総生協広報G



2021年度活動テーマ「笑顔で育む免疫力」

JOSOの「かまぼこ」は一味違う！ 魚肉の鮮度が決め手の『長崎蒲鉾(かまぼこ)』



「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！／



- | | | | |
|-----------|----|--------------------|-----------|
| 51 | 長崎 | 慶春かまぼこ寿(紅・白)150g×2 | 1037円(税別) |
| 52 | 長崎 | 特大板(紅) 240g | 920円(税別) |
| 53 | 長崎 | 特大板(白) 240g | 920円(税別) |
| 65 | 長崎 | 伊達巻 250g | 990円(税別) |



※長崎蒲鉾の他、常総生協の魚肉練り物品は「リン酸塩」を使用しておりません。ぜひ本物の味わいで年末年始をお過ごしください。▼長崎蒲鉾(タカショウ)さんよりメッセージをいただいております。



～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。

年末年始準備号・12月5回のイチオシ商品をご紹介します

～3年ぶりの入荷！数量限定～ 北海道・雄武漁港の毛がに

166 1杯 3630円(税別)

167 2杯 特価 7000円(税別)



★資源管理型の漁業を進める雄武漁業協同組合

北海道のオホーツク海に面した紋別郡に雄武町があります。雄武漁業協同組合では、秋鮭のふ化事業、帆立稚貝の放流等、早くから「つくり育てる漁業」に着目し、漁場の環境保全のための運動や、魚をとりすぎないための資源管理を行っています。

「獲りすぎないこと」「守り育てること」を大切に、独自の取り組みも行っています。1970年代からホタテの漁獲海域を4区画に分け、4年ごとに1区画を水揚げすることで、過剰漁獲を防止、一般的に毛がに漁は資源管理のため、甲羅8センチ以上の雄しか獲ってはいけないという規則がありますが、それは当たりまえ。雄武ではさらに厳しい自主基準（甲羅の大きさは8.3cm以上）を設定して資源管理を強化しています。

3年ぶりの入荷は、「豊かな海産物の環境を守り、維持する為の3年間」だったとも言えます。(写真↑：毛がにの選別の様子) ぜひ格別の味わいをお楽しみください。



注文番号**294**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。

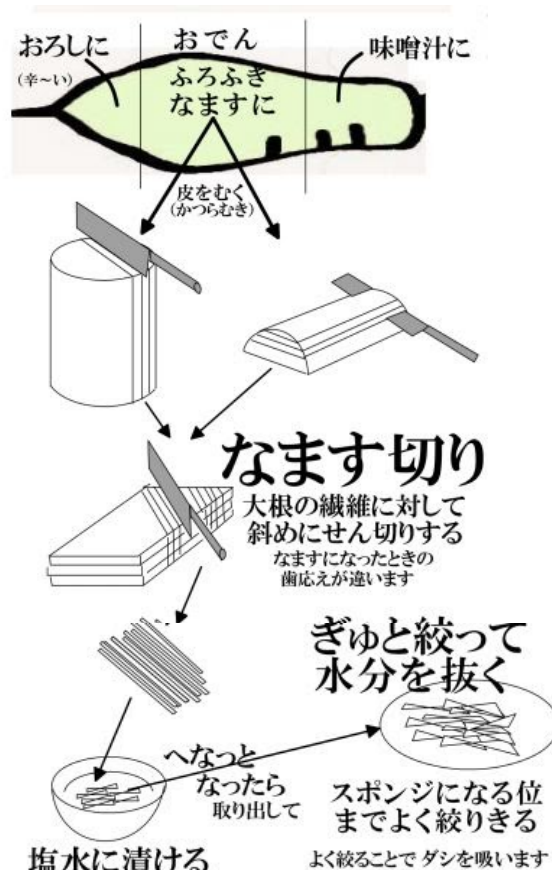
●お正月用の2番漬け

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



2021年オンライン生協まつり開催報告

■チャンネル3：宇和島練り物工房 みよし （参加人数9名） ・工場見学&おうちで絶品「じゃこ天炊き込みご飯」を作ってみよう！

～生産者メッセージ～

宇和島練り物工房みよしの三好良貴（ミヨシ ヨシキ）さんは、愛媛県宇和島に在住で、大手練り物工場に20年務めた後、子どもたちに健康と笑顔を届けたいと自宅に工房を建て独立し、安心な練り物作りをスタートして6年目。生協とは、今年の9月からお付き合いが始まった新しい生産者さんです。



冒頭、みよしさんと音声がつながらないハプニングの中、各ご家庭で準備していただいた炊き込みご飯の炊飯器のスイッチをONにして工場見学がスタートしました。

一般的な練り物は船の上ですり身に加工し、化学調味料・保存料などが入った冷凍すり身を使っていますが、みよしさんのじゃこ天は、毎日市場からカマス、はらんぼ（ほたるじゃこ）の生魚を仕入れてきて加工しています。はらんぼは、10cm前後の小魚で高価な魚だそうです。

じゃこ天マイスターの三好さんは、はらんぼの頭落としとしては世界最速と自負しており、1匹1匹手作業で頭を落とし、鱗・内臓をきれいに取りすり身にしています。練り物という頭ごとすり身にしますが、みよしさんは「苦み」が出ないように頭・内臓を取り除きます。また、頭の中に「耳石」という米粒くらいの骨があり、食感が悪くならないように1日かかりで頭・内臓をきれいに取り除く作業をしている日もあるそうです。

きれいに加工した魚をミンチし、練り上げていくのですが、ミンチに入れる調味料にもこだわりがあり、馬鈴薯でんぷん・天日乾燥の天然塩・自家製の米麴の甘酒のみを加え、さわやかな旨みのあるじゃこ天に仕上げています。



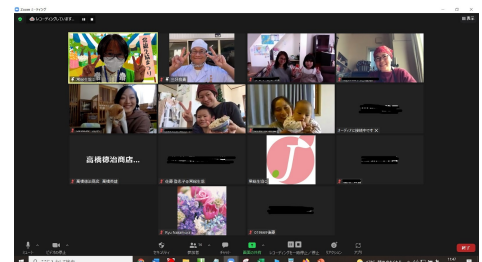
次に揚げる作業に移るのですが、オリジナルの竹のへらで1枚1枚型の中に入れ、手作業で油で揚げていきます。油は、熊本の坂本製油さんの国産菜種油を使用しています。「身体に良い練り物では、日本全国の誰にも負けない！」とおっしゃりながら丁寧に揚げていました。

揚げたてのじゃこ天を一口食べて三好さんが「うまい～！身体が欲しいがっている！！」と至福のひと時を独り占めし、参加していたみなさんから「食べたい！！」「おいしそう！！」の声が聞こえてきそうでした。



工場見学終了後、三好さんよりじゃこ天を使った愛媛の郷土料理とアイデア料理をいろいろと紹介していただき、炊き上がった炊き込みご飯を食べながら質疑応答の交流会で終わりました。最後の最後にみんなで記念撮影「ハイ！じゃこ天！」カシャ！！

宇和島練り物工房みよしの商品は、カタログの魚類練り製品のページで紹介されております。1枚1枚手作りの健康と笑顔を届ける練り製品を是非、ご利用ください。



■チャンネル2：おきたま興農舎(座談会) 参加人数13名

～生産者紹介～

1989年、年の瀬せまる12月27日、山形県南部3市5町からなる置賜地方で、青年団や農協青年部などで青年運動を共にした代表と友人11名で設立した「おきたま興農舎」。今や30年以上たち、子供たちや孫たち世代も就農し始め、時代の波にもまれながらも米・野菜・果物・加工食品を生産出荷しています。



当日は座談会形式で「おきたま興農舎の地産地消の未来について」という題目で、組合員さんと意見交換をおこないました。

まず、おきたま興農舎さんの四季折々の取組を写真と一緒に説明していただきました。おきたま興農舎さんは野菜、果実、お米と山形県おきたま地方(高畠町)で取れる農産物全般を一年通じて栽培、出荷しています。今年は霜の害によりりんごを始めとする果樹が被害を受けたことにより、常総生協でも欠品や遅配となったものもあります。写真や生産者からの生を声を聞くことで改めて深刻な状況であることが分かりました。

また、おきたま興農舎でも福島第一原発事故から自主避難してきて子どもを育てたいという事で、農業未経験ながらおきたま興農舎に所属しているご夫婦話を聞き、生協としても応援していきたいと感じました。(写真左&中央：霜の被害、右：移住してきたご夫妻(左から1、2番目))



後半からはおきたま興農舎で取り組み始めた学校給食についての説明がありました。11月2日に実施されたばかりですが、高畠町の農業者を中心とする「たカラボ実行委員会」というものが立ち上がり「子どもたちに健康な食のあり方を考えさせるきっかけに」というテーマで、高畠町内の小中学校に有機栽培されたお米・野菜を提供する取組みがなされました。この提供されたお米・野菜の一部を「おきたま興農舎」が栽培・出荷を担いました。



高畠町は有機農業の世界では比較古い歴史を持っていましたが、実際に町内の現状は、町民みんながみんな有機農産物を食べているわけではなく”町内に浸透していない”というのが現状です(今でこそ有機農業がひろがっていますが、設立当初は村八分にされていたと聞いています)。そうした危機意識の中で「たカラボ実行委員会」におきたま興農舎も参画しました。行政も町の活性事業の一環としているので、今後は教育委員会などと協議し定期的に開催できるよう進めていく予定です。インタビューでは「有機農業をの話を聞いて有機農業をしてみたい」という小学生のコメントもあり希望のある取組みだと感じました。

「有機農業」「地産地消」「学校給食」という3つキーワードで参加者と意見交換をおこない、有機農産物＝価格が高い場合に給食費をどのように捻出するか、など具体的な議論もありました。また、組合員さんの中には地域(坂東市)で有機農産物を使った学校給食を要望する取組みも検討している話もあり、常総生協でも出来るところから、応援をしていきたいと考えております。

