

★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お願い致します。

食はいのち
Coop Joso

News Letter

2022年8月1回号 発行:常総生協広報G



2022-23年度活動テーマ(案)「つくと食べるでつながろう ～私たちの地産地消～」

地場の大豆プロジェクト 大豆の種まきスタート！



大豆プロジェクト2022がスタートしました。7月8日(金)に坂東市の農家レストランどんぐりてい・倉持さんの畑にて、昨年収穫した大豆を種として直播(大豆を直接畑に植える)し、長島さんの畑では、6月から育苗してもらった苗を植える作業を実施しました。

天候や苗の生育状況により種まき・苗植えのタイミングを事前にお知らせするのは難しく、今回は組合員理事が中心となり活動しました。これから夏～秋にかけて除草作業になります。ぜひ組合員の皆さんも一緒に畑に行き、生産者と交流してみませんか。

常総生協は、なぜ地場で大豆作りを進めるのか？

農薬、化学肥料、食品添加物、遺伝子組み換え、ゲノム編集・・・様々な観点から常総生協が掲げる「食はいのち」という理念を取り巻く環境が一層困難になってきています。これからの観点は、常総生協は発足当初から問題提起しており、1996年の遺伝子組み換え食品輸入許可取消緊急署名運動、2003年の谷和原のGM大豆の鋤き込みなどは、その具体的な行動です。

古来から作られてきた大豆ですが、現在国内自給率は6%と低い数値です。また平成30年から遺伝子組み換え表示制度が改定され、食用大豆については遺伝子組み換え大豆の「義務表示」となりましたが、加工用＝醤油やみそについては「任意表示」なので消費者には分からない状況です。

自分たちので確かなものを！

常総生協では生産者に協力をもらい、過去八郷町(現:石岡市)の生産者に作っていただいた経緯があります。八郷での第一期を終え、2021年から農薬無散布・化学肥料不使用の大豆を地場生産者と一緒に育て、収穫しています。みそ用大豆をはじめ、醤油、豆腐、油揚げなど、日常食に欠かせない大豆加工品を増やしていきます。



【援農募集】生産者と一緒に大豆を植えよう @ダニエル有機農園

各生産者に大豆をつくっていただきますが、大豆の播種(土に植える)時期は7月上旬～下旬の間。今回は石岡市・ダニエル有機農園さんの畑にて7月31日(日)に大豆のタネを植えます。ぜひ一緒に大豆を植えてみませんか？

■日時:7月31日(日)9:00～10:30

■場所:ダニエル有機農園(住所:茨城県 石岡市 片岡10-5)

*雨天延期、小雨決行。

*雨天時の延期のお知らせは当日朝8時頃に電話で連絡いたします。

■内容:大豆の播種(機械又は手で土に植えていきます)

■参加費:無料

■用意:マスク、帽子、長靴、軍手、タオル、着替え、飲み物

※参加当日は検温の御協力をお願いします。

■申込〆切:7月27日(水)迄

※定員人数:10名まで(超えてしまった場合は抽選となります)

※右側のQRコードからも応募ができます。木曜日・金曜日コースの組合員の方は、QRコードもしくは直接生協へお問合せください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、状況に応じて中止となる場合がございます。何卒ご理解のほど よろしく願います。

大豆の種まき@ダニエル有機農園



-----きりと-----

2022年7月31日(日)9:00～生産者と一緒に大豆を植えよう @ダニエル有機農園に参加する

組合員番号: _____ コース名: _____

組合員氏名: _____ 参加人数: _____

★★★＼大公開！／ わが家のカレーレシピ★★★

6月5回のカatalogテーマ:「わが家のカレー」にて、わが家のカレーを募集させていただきました。夏だけでなく、年中食卓に大活躍のカレー。作り方、味付け、トッピングなどを募集した結果、沢山のカレーレシピを頂きました！Newsletterやカatalogにて紹介していきます。



- ①題してわが家の〇〇カレー！
- ②作り方1-使うルウやスパイスを教えてください
- ③作り方2-具材を教えてください
- ④作り方3-作る際のポイントを教えてください

①煮込まず待つ時短カレー

②市販のルウ

③牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、薄切りにんにく、野菜は乱切り。
牛肉は角切りし圧力鍋にかける。(柔らかくする為)

④ポイント

- 圧力鍋で煮た牛肉と煮汁に野菜を入れひと煮たちしたら、刻んだカレー粉を溶かし入れ、もうひと煮たちさせる。(野菜は煮えてなくても良い)
 - 鍋に蓋をしベビー毛布かタオルケットの上に新聞紙をひく。その上に鍋をのせ、新聞紙、毛布でくるみ20～30分置く。これで一晩おいたカレーみたいにおいしく仕上がります！
 - 待っている間に他の一品、サラダなどが作れます。
 - 肉は薄切りであれば圧力鍋無しで普通に野菜と炒めて水を加え、ひと煮立ちしたらカレー粉を加え、同じように新聞紙、毛布にくるみ、ねかせて待ちます。手抜きで時短でガス代節約。
 - 毛布にくるんで待つ間は、小さいお子様、赤ちゃんが触らないように十分注意してください。
 - 夏場はカレーは早く傷んでしまいます。ある程度冷めたら冷蔵庫に入れておきましょう！
- (ペンネーム:ムーミンママさん 龍ヶ崎市)

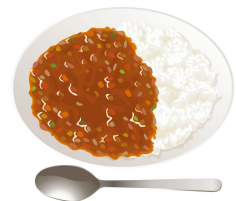
①スパイシーキーマカレー

②ガラムマサラ・ターメリック・クミンシード・しょうが・にんにく

③パプリカ・玉ねぎ・合挽肉・トマトホール缶・ハチミツ

④ポイント

- スパイスは香りが出でサラッとするまで弱火で炒める。
- 合挽肉は両面に焦げ目がつくまで焼く。
- パプリカは真っ黒になるまで焼いて皮をむく。
 - スパイスの香りとピリッとした辛さが夏にピッタリな大人向きカレーです(^^)



(ペンネーム:トモさん 守谷市)

①「カレーは辛くなくっちゃ」

②市販の辛いルウをミックスにして使う。他にハバネロペッパー。

③豚バラ角切り、エビ、マッシュルーム、冷凍粒コーン、ナス、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、おろしにんにく、おろし生姜

④ポイント

- ジャガイモは切らずに丸ごと。
- 他の野菜も大きく切る。
- ルウを入れ煮立ったら、火からおろし新聞&タオルに包んで保温。(昼過ぎから作り始め保温調理で夕方には火が通る)。
 - 普通にカレーライスにする他、グラタン皿にご飯、カレー、チーズをのせて焼きカレーも香ばしくて美味です。

(ペンネーム:じょんじょんさん 龍ヶ崎市)

①「元気になるカレー！」

②市販のルー(中辛)

③ジャガイモ、人参、玉ねぎ、肉と定番です。

④ポイント

- 水っぽくなくドロツとした感じで作り、必ずニンニクを一人／小さな一かけ分入れてます。
- 風邪の引き始めやすごく疲れた時、時間が無い時に作ります。
- 味付けはルーとニンニク何かけかのみ(人数分)。
- 尚、ジャガイモは「今日は糖質が多い・・・」と感じた日は大根やナスなど他の野菜に替えてます。

(ペンネーム:Nさん 龍ヶ崎市)

「わが家のカレー」レシピのご協力頂きましてありがとうございます！新聞紙やタオルを活用して保温するやり方は、まさに「目からウロコ」！早速自宅で試してみたいと思います。また、夏らしくスパイスを効かせたカレーやにんにく・生姜など隠し味はもちろん、代謝を良くするレシピが多く挙げられていました。これから秋にかけて「乾物、おうちでどう使う？」や「わが家のおでん」などのレシピ・工夫を募集していきます。原料の高騰による家計の逼迫が続いていますが、暮らしの知恵を出し合っ
て、みんなで乗り切っていきましょう！

※こちらのQRコードからカレーのレシピを引き続き募集しておりますので、「わが家のカレー」をぜひお寄せください。(QRコードには最後に画像を添付する事も出来ます。画像まで頂けると他の組合員にさらに伝えやすくなりますので、できるだけ画像も頂けると幸いです！もちろん、手書きでも大歓迎です(^^))

我が家のカレー大募集！



～夏の紹介キャンペーン～常総生協の仲間づくりにご協力ください！

ご紹介頂いた組合員には3,000円分
クーポン券プレゼント！



新規加入者・組合員
どちらの方にも
ラ・トリュフをプレゼント♪



※夏の紹介キャンペーン※

2022年9月9日（金）お申込み分まで