

★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。



News Letter

2022年8月2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～」

夏のお盆供給のお知らせ！ 2週分の商品カタログを配布しています

《8月の供給スケジュールのお知らせ》

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------|----|-------------------|----|------|----|----|----|
| 7月4回供給 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| カタログ配布 | | 8月2回、3回カタログ配布 | | | | | |
| 注文提出 | 休 | (8月1回分提出) | | | | | 休 |
| 8月1回供給 | 31 | 8月1日 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| カタログ配布 | | 8月4回カタログ配布 | | | | | |
| 注文提出 | 休 | (8月2回・3回注文書2週分提出) | | | | | 休 |
| 8月2回供給 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| カタログ配布 | | 8月5回カタログ配布 | | | | | |
| 注文提出 | 休 | (8月4回分提出) | | | | | 休 |
| 8月3回 変則供給 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 配布なし | | 生協 お休みです | | 変則供給 | | | |
| 提出なし | 休 | 商品の受け取りのみ | | | | | |
| 8/4回供給 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| カタログ配布 | | 9月1回カタログ配布 | | | | | |
| 注文提出 | 休 | (8月5回分提出) | | | | | 休 |

(補足・注意事項)

- 前日OK商品、ふるさと便のサービスについて
 - **8月3回の変則供給は「前日OK商品」「ふるさと便」のサービスの利用ができません。** 予め御了承下さい。
 - **8月2回の「前日OK商品」「ふるさと便」のサービスの利用は可能です。**
- **8月3回変則供給の供給曜日、時間のお知らせは後ほど個別にお知らせを配布致します。** そちらをご確認ください。
- **賞味・消費期限が長いもの(冷凍・ドライ品)に関して、取り置き保管をしています。** 次週が都合悪くても、この商品がほしい。翌週に届けてほしい。」という要望にお応えしています。供給担当にご相談ください。

6月5回のカタログテーマ：「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、年中食卓で大活躍のカレー。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やカタログ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エコカレー

- ②生協のルウ
甘口+市販のルウ(果物とハチミツでまろやかに仕上げたルウ)

③余った野菜を有効活用

ジップロックなどの袋に入れて冷凍しておく(ブロッコリーの芯・キャベツ・人参・玉ねぎ)。お肉は牛肉など

- ④捨てるにやめた野菜の硬い部分をとっておくと、エコなカレーが出来ます。おでんの汁、煮物の汁が余ったらそのままカレーにすることもあります。

(Nさん 小美玉市)



①常総カレー！

- ②常総生協オリジナルカレー甘口&中辛 コンソメキューブ1個 ローリエ1枚
- ③不動のレギュラー：にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、岩瀬さんの豚肉。季節によって夏野菜などを入れます。
- ④ポイントも何も...圧力鍋にまかせてしまうので、ホント適当です！が、素材が美味しいので、本当に美味しく出来上がります。

- いろんなルウも試しましたが美味しいものにするさい我が子が「常総さんのルウが1番」と何年も言っているので浮気できません。

(Nさん つくば市)



①野菜ゴロゴロカレー

- ②市販のルウ 2種類をミックス+ガラムマサラ+ニンニク
- ③野菜イロイロ(玉ねぎ、人参、ジャガイモ、大根、こんにゃく、ブロッコリー、パプリカ)
- ④肉(何でも可)にはカレー粉、ニンニク、塩、こしょうをもみ込んでおいて軽く炒める。野菜に8割火が通ったらルウと一緒に合わせて、肉に火が通ったら出来上がり。

お肉の代わりに大根を入れてもOKです。(「おばあちゃんのカレーは大根が入っている」といって食べない孫もいますが..)。仕上げにガラムマサラを入れると味が一味グレードアップします。

(Oさん 龍ヶ崎市)

①ちょっと辛いカレー

※子どもの成長と共に段々辛くなってきました。

- ②市販カレールウ(辛口)、にんにく、ローリエ
- ③じゃがいも、玉ねぎ多め、人参、豚肉

④火を止める少し前に、にんにくをすりおろしてひと混ぜします。辛さが足りない方は唐辛子をふりかけています。

※自由記入欄

友人の庭にローリエの木があり剪定時にもらい冷凍しています。煮込む際にローリエの香りと共に友人（幼なじみ）を思い出します。

(ペンネーム：Kさん 守谷市)

①大根カレー

②ルウ+めんつゆ

③大根、豚肉

④ぜったいおいしいので、間違えようがない。



①肉なしカレー

②創健社のルウ

③厚揚げ、大豆水煮など+玉ねぎ、人参

④ほぼルウなので間違えようがない！！



(Kさん つくばみらい市)

①鍋カレー ホットクックで調理、共働きの為時短・簡単重視！

②市販のルウ、少なくとも3種類以上

③トマトは皮むいて3個、玉ねぎ2個、人参1本、鶏肉、しょうが（チューブ2cm）

④圧力がかかるのでジャガイモは入れない。無水でできる。出勤前の5分でセット、帰宅後完成している。

(Kさん つくば市)

①キーマカレー

オリジナルレシピではなく、料理研究家のものを参照しています。

②塩・しょうが・赤唐辛子・コリアンダーパウダー・ターメリック・クミンパウダー・レッドペッパー・ベイリーフ・クローブ・ガラムマサラ

③鶏か豚のひき肉・玉ねぎ・グリーンピース・トマト・バター・ひまわり油

④玉ねぎをあめ色になるまで炒める

『はじめてのインド家庭料理』香取薫著(講談社) この本の通りに作ると驚くほど美味しいカレーが出来ます。



(Kさん つくば市)

「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！調理途中や完成前に香辛料を使って一工夫する、冷蔵庫に余った野菜を有効活用するなど、様々な工夫が見られました。

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！



夏の産地たより～長野県のりんご・もも～

7/15(金)、16(土)にりんごの生産者

- 「はなうた家(長野県筑摩郡麻績村)」
- 「大倉さん(長野県安曇野市)」
- 「小林さん(長野県中野市)」

のところへ行って参りました。りんごの本格的なシーズンは10月からで、今は収穫に向けて準備を進めています。7～8月にかけては摘果(りんごの玉を間引く作業)、圃場の除草作業などをおこないます。複数回に分けて、「夏の産地たより」をお伝えしていきます。



■大倉農園・大倉さん



北アルプス山麓に広がる安曇野は、流れ出る清流によって作られた扇状地で形成されています。河川によって堆積した肥沃な土壌で覆われており、降水量が少なく、日照時間が長いこの地域は、良質な果実ができる条件を備えています。この一画、標高約700mのところ到大倉さんの圃場があります。大倉さんは20数年前、長野県内の野菜生産者の紹介がきっかけで常総生協とのお付き合いが始まりました。この間、大倉正義さんが主にりんごを育てていましたが、4～5年前から息子の宗一郎さん(27歳)と二人三脚で育て始め、今年はほぼ宗一郎さんが一人で

りんごを育てています。

■除草剤、化学肥料を使わない育て方

長野県安曇野市の慣行栽培の農薬の使用回数は15回(37成分)のところ、大倉さんは8回(16成分)と成分を半分以下に抑えています。また薬剤は殺虫・殺菌剤のみで、除草剤や化学肥料は使用していません。今でこそ様々な販路を開拓・選択できる時代になりましたが、約40年前、りんごを作り始めた当時の出荷先はJAしかありませんでした。

草木が生えない土が「健康な状態」とはとても思えない—りんごを作る前は果樹試験場にいたからこそ、こうした疑問や農薬(除草剤)に対する抵抗感を持ち、当時からJAに出荷はせず個人向け宅配を続けてきました。また化学肥料は作物が肥料成分を吸収しやすいという利点があるものの、土中の微生物を減らしてしまう可能性が高いです。微生物のいない土壌では病原菌や病害虫が発生しやすく、さらに農薬を使い続けてしまう、というループから抜け出せなくなります。大倉さんの圃場では代々良質な堆肥を施し、化学肥料を使わず微生物の力を最大限利用した農法を続けています。息子の宗一郎さん(写真右)は「確かに除草剤や化学肥料を使えば楽かも知れないが、本質は微生物を増やし土づくりを大切にすること」と語ります。

現在は約1町7反(170m×170m)の圃場で年間収穫量5トンを見込んでいます。昨年は突発的な雹や台風により出荷が出来ませんでした。今年は今のところ順調に育っています。10月中旬からのりんご(紅玉)を生産者の想いと共に、楽しみに待ちたいと思います。(商品部：小宮山)

