

★被災地等を支援する【JOSOたすけあい基金】は注文番号500253 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。
★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

2023年1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～」

みそ作りシーズン到来！ 大豆プロジェクトの大豆も収穫の時期を迎えました



2023年7月より始動した地場の大豆プロジェクト。7月の播種、8～10月の除草、そして間もなく12月の収穫時期を迎えています（本Newsletterの制作は12/8）。今年も、坂東市の農家レストラン「どんぐりてい」さん、守谷市の「アグリ古柿土(ふるがきと)」横瀬さん、石岡市のダニエル有機農園さん、微生物農法の会長島さんの4名に作付けをお願いしました。どの生産者の皆様も過酷な天候条件の中、農薬や化学肥料を使わず収穫をおこなってくれました。昨今国内大豆自給率が6%ともいわれる中、この地域で作られた大豆を食べられることに感謝し、みんなで利用していきましょう！

～これまでの歩み～



〇7月：大豆プロジェクトが始動し、各生産者の皆様のところへ作付・除草スケジュールなどの顔合わせ会をおこないました。大豆の播種（種まき）は新型コロナウイルス感染拡大防止の為、最小限の人数でおこないました。

〇8～11月：除草作業の時期を迎えます。無農薬、除草剤を使わないからこそ、抜いてもすぐに雑草が生えてくるため、除草作業が不可欠で、1回では終わらない広大な畑の除草、炎天下や朝露に濡れたりしながらの作業は、人手もいること、体力も必要なことなど、一緒に行うことで、命を育む事、私たちの食卓に届くまでの工程を体験し、その尊さを実感しました。



理事による除草作業の様子



○大豆の様子

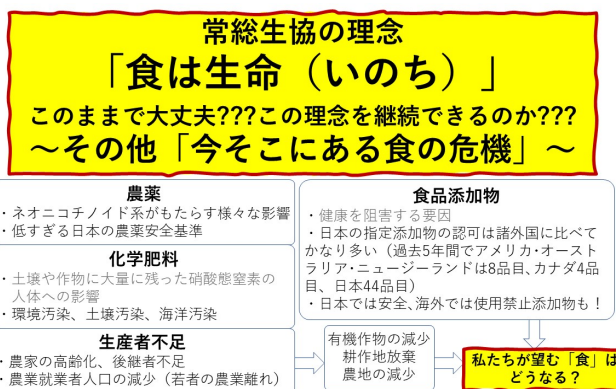
こちらの3枚の写真は全て同じ大豆畑で7月に播種後はもちろん何もありませんが、30～40日後には膝上の高さまで成長しています（写真真ん中）。10月には「枝豆」として援農後にいただき非常に美味しかったです。11月には青々とした葉が黄色くなり、12月には枯れてしまいます。枝を振ってみて、“カラカラ”という独特の豆の音がしたら収穫の合図。およそ5か月の栽培期間を経てみそ用大豆が完成しました。



※本プロジェクトの大豆は「地場の有機大豆」という名称で今週1月2回カタログ表紙に掲載されています。また農薬無散布・化学肥料不使用で栽培していること、可能な限り口スを減らしたい為、多少の割れ欠けや斑点(黒い斑点)病の大豆が含まれている場合があります。みそ用大豆としては問題なくご利用できますので、何卒ご理解ご了承の上ご利用をお願いします。

大豆プロジェクトの意義～なぜ、今大豆なのか？～

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」という理念がおびやかされています。常総生協では食（いのち）を守るために、様々な問題提起と共に、2003年谷和原のGM大豆の鋤き込みなどは、その具体的な行動だと考えます。古来から大豆は稲作と並ぶ日本の主要な作物であるにも関わらず、現在国内自給率は6%と著しく低い数値です。また2018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が「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。



自分たちが知らないうちに、知らないものを口にしてしまう時代がすぐそこまで来る？

こうした懸念を解消するため、常総生協では生産者に協力してもらい、過去には八郷町(現：石岡市)の生産者の方に作っていただいた経緯があります。その八郷産大豆がなくなり、その後は「おきたま興農舎」の青大豆(農薬無散布・化学肥料不使用)をみそ用大豆として企画を進めてきました。

2021年から農薬無散布・化学肥料不使用の大豆を生産者と一緒には育て、収穫しています。将来的には、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加工品を増やしていきたい、組合員にお届けしていきたいと考えています。

●中長期的なビジョン

今年は収量約1,000kgを目指していますが、それでもみそ用大豆の全量をまかなうまでには至っておりません（1シーズンで約1,300kg）。さらに「醤油」や「納豆」など加工にも展開していきたいと考え、1シーズン2,000kgが必要です。下記のスケジュールを中長期的なビジョンとし地場の有機大豆を盛り上げていきましょう！

- 2021年 収量600kg
- 2022年 収量1,000kg（みそ用大豆＋醤油）
- 2023年 収量1,500kg（みそ用大豆＋備蓄）
- 2024年 収量2,000kg（みそ用大豆＋醤油）／備蓄倉庫へ保管
- 2025年 収量2,500kg（みそ用大豆＋加工品）／備蓄倉庫へ保管

コロナに負けるな！「生きた」手作りみそが免疫力を高めます！！

●千年以上前から食べ続けられきたみそ

日本の食文化には欠かせない「みそ」。千年以上前から現在まで連綿と引き継がれ、食べ続けられています。

江戸時代でも昔の人達の経験に基いたみその効能として「身体を温め、気分を静め、血行を良くし、便通を良くし、血圧を低くし、体をつやつやにさせ、痛みを止め、吹出物を防ぎ、体の凝りをほぐす」といわれています。学問的な裏付けはなくとも経験的にみその効能を知ること、廃れずに現代まで食べ続けられてきたと言えます。

●原爆症を防いた「わかめのみそ汁」

昭和28年8月9日、長崎の爆心地から1.8kmの病院で「わかめの味噌汁」を食べ続けた患者、従業員には原爆症の被害は出ませんでした。医師の秋月さんは述べています。「爆心地より1.8kmで被爆し、私と私の病院の仲間は、焼け出された患者を治療しながら働き続けた。病院はみそ・醤油の倉庫にもなっていて、玄米と味噌も豊富だった。さらにわかめもたくさん保存していた。その時の仲間にいわゆる原爆症が出ないのは、その原因の一つは、わかめのみそ汁であったと私は確信している。みそは特に良質の油脂とミネラルの供給源であるから、私たちの放射能の害を一部防御してくれたのである。この一部の防御が人間の生死において極めて重要なのである」(※1)

(※1)「長崎原爆記」
著者：秋月辰一郎より抜粋)



●長期間発酵させた味噌の効用

広島大学では、秋月先生の話から始まりみその効能の研究をしていますが、その中でみその発酵の差による放射線防御作用の研究がされています。仕込み後2～3日、120日、180日のみそをマウスに与えたところ、長期間発酵させ

たみそほど、X線照射させたマウスの生存日数が増加するという結果が出ています(※2)。

(※2)ヒロシマ平和メディアセンター「みその効果探る 広島大 渡辺教授がマウス実験」より抜粋)

●若返り食（アンチエイジング食品）で注目されている「ポリアミン」も豊富に含むみそ

また近年の研究で、動脈硬化による疾患が少なく長生きしている人に共通する食事の特徴として「高ポリアミン食」という疫学調査があります。「人は血管から老いる」とも言われますが、ポリアミンは細胞の生まれ変わりを促進し、新陳代謝を活性化する効果があり、動脈硬化の予防、老化防止効果が期待されています。またがんや糖尿病の原因も炎症との関係が注目されています。ポリアミンは分解されることなく腸へ届き、吸収されるという利点があり、年齢により不足した場合でも、食べ物（大豆・きのこと類）などから補うことができます。※ポリアミンを多く含むみそや納豆、醤油、チーズ、ヨーグルトなどの発酵食品を常食することで防御効果が期待できます。

●『生きた』みそを家族で手作りして、毎日の食卓に！

一般に市販されている味噌の多くは加温など、現代の技術を駆使した即醸法によって短期間に製造され、アルコール添加で発酵も止められたものです。昔ながらの「寒仕込み・長期発酵」の味噌を家族みんなで食べて、免疫力を高めて健康な身体を保つとともに、日本の食文化を次の世代へ受け継いでいきましょう！

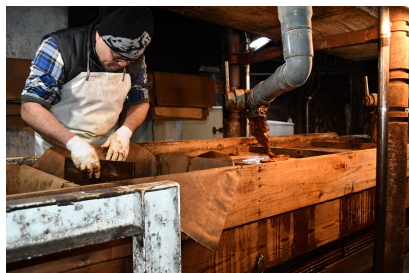
★組合員の皆様からも、「みそ汁」の他、我が家のみそを使った調理レシピを募集します。「組合員問合せフォーム」または「意見欄」などにご記入ください。



※2022年収穫分の大豆の活用について

みそ用大豆の他と沼屋さんで作る「常総寒仕込みしょうゆ」の原料としても使用します。「常総寒仕込みしょうゆ」は2011年から余剰大豆の活用として沼屋さんに作ってもらいました。この間「常総寒仕込みしょうゆ」は醤油そのものとして、また「ねぼうま松前漬」「ほたるいかの沖漬」など東日本大震災復興支援企画としての原料の活用など、ファンを増やしてきました。

現在大豆の余剰は出ていませんが、「地元大豆を醤油に使いたい」という思いから、今年大豆を「常総寒仕込みしょうゆ」の原料として約660kg使用します（※2年仕込みなので醤油の出来上がりは2025年となります）。残った大豆を「みそ用大豆」として使用し、足りなくなった場合は今年も山形県高畠町のおきたま興農舎さんからの農薬無散布・化学肥料不使用で作る「青大豆(秘伝)」をお届けします。



「地元大豆を地元でみそ・醤油にして消費する。それは地元の生産者を守ること」につながります。みそ用大豆に加え、加工用にまで回すとなるとまだまだ大豆が足りません。これからも生産者と組合員双方の協力が必要です。

今年作ったみそ開き、もう終わりましたか！？

今年作った「みそ」、まだ冷暗所に置いたままになっていませんか！？常総生協の供給職員も毎年「みそ作り」をおこなっており12/7(水)にみそ開きをしました！



塩を袋詰めした重しを外し、空気が入らないようにかけていたラップを恐る恐る外すと—きれいな「みそ」が出来上がっていました！例年に比べて色合いも良く、味も「うまい！」と一同感激！！

みそ作りをしたご家庭は、みそ開きをして、みその香りや、手前みそで作るみそ汁の美味しさを堪能してください♪

今年も供給担当が各地区の会場で、みそ作り講習会をおこなう予定です。初めての方もベテランの方も、ぜひ一緒にみそ作りを楽しみましょう♪



皆さんのみそ作りを、職員も全力で応援します！

**大豆・みそ作りの材料は今週1月2回～3月2回
まで企画予定です。みんなで「みそ作り」を進めていきましょう！**