

★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6月3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～」

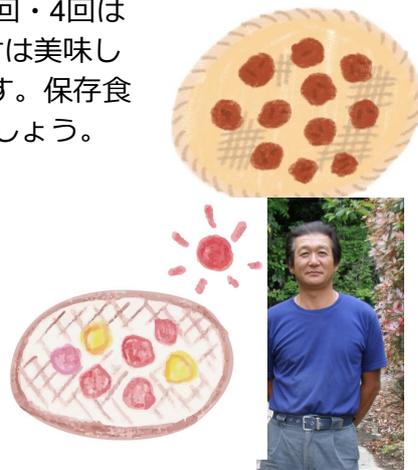
# 楽しもう、季節のてしごと 梅&らっきょう漬けをつくろう

6月1回から梅しごと第一弾として「青梅」をご紹介しました。6月3回・4回は梅漬け(青梅よりも熟したものの)、らっきょうをご紹介いたします。旬の素材は美味しいだけでなく、たくさん作り置きする事で経済的という側面もあります。保存食を作る楽しみ、待つ楽しみ、味わう楽しみ、3つの“楽しみ”を味わいましょう。

～生産者紹介～

## ■梅 江川農園 江川さん(神奈川県小田原市)、 他

組合員さんの手元に届くまでの日数などを見据え、ちょうど良い熟度を見極めて収穫しています。もし梅干しにするには硬いと感じた場合は、**好みの熟度になるまで常温で保存してください。**2～3日も置けば香りが出て、実も柔らかくなります。



## ■らっきょう 丸忠園芸組合(宮崎県小林市)

宮崎県の「丸忠園芸組合」川畑さんが自家採種のタネで作ったらっきょうです。生命力が強く、**収穫後でもどんどん芽が伸びてきますので、届いたら早めに処理をしましょう。**また、陽に当たると緑化してしまうため、**保存する場合は冷暗所に置いてください。**甘酢や塩漬けのほか、そのまま野菜として炒めものに使ったり、素揚げするのもおすすめです。



## ■赤しそ 木村農園 木村さん(茨城県つくば市)

一般的な緑色のしそとは違い、6月～7月の期間しかお届けができません。梅干しの色付けに使うほか、ジュース作りもおすすめです。赤しそジュースは甘酸っぱく、これからの暑い時期に飲むとカラダがシャキッとよみがえります。ジュースを作った残った葉に塩を加えて、ふりかけを作る事もできます。



### 2023年6月の予定

○生協基幹運営/地域活動・催し●	○提携・協同・連帯企画●
○「常総っ子応援団」ゴンタで遊ぼうin流星台プレイパーク 毎週木曜日に外遊び活動をしています。 ・6/10(土)清水農園援農交流会 ・6/17(土)総代会 ・6/24(土)歴史講座 ・6/28(水)定例理事会、脱原発とくらし見直し委員会	・6/24(土)県民投票の会 受任者カフェ ・6/25(日)我孫子げんきフェスタ ・6/29(木)茨城県生協連総会

## ▼漬梅、らっきょう、その他素材の企画スケジュール

※6月4回の注文番号は予定ですので、ご注文の際は次週6月4回のカatalogをご覧ください。

	6/3回	6/4回 (予定)
らっきょう	<b>13、14</b> (丸忠園芸組合)	<b>84、85</b> (丸忠園芸組合)
漬梅	<b>8、9</b> (江川さん)	<b>88、89</b> (江川さん)
	<b>405214、405215</b> (大紀コープ)	<b>82、83</b>
赤しそ (梅干し、ジュースに)	<b>65</b>	<b>86</b>
もみしそ (梅干しに)	<b>10</b>	<b>327</b>
入正醤油 (醤油漬けに)	<b>523</b>	<b>523</b>
純米酢 (甘酢漬けに)	<b>520</b>	<b>520</b>
塩 (梅干し、塩漬けに)	<b>512</b>	<b>512</b>
ホワイトリカー	<b>449</b>	<b>457</b>
氷砂糖	<b>448</b>	<b>455</b>

Q、漬け梅用の梅も梅酒や梅シロップ(梅ジュース)にしてもいいの？

A、完熟している梅でも、梅酒や梅シロップ(梅ジュース)が作れます。

6月2回までで「買いそびれた…」という方も引き続きチャレンジしてみてください。

## ■らっきょうの栄養

らっきょうにはリン、カルシウム、鉄分などのミネラルを多く含み、食物繊維、「アリシン」なども多く含んでいます。

「アリシン」は強力な殺菌作用、抗酸化作用、血液凝固抑制作用があることで知られています。また、ビタミンB1と結びつき、疲労回復を助ける役割を持っています。運動をする方や疲れやすい体質の方にはもってこいの成分です。また、食物繊維が多いのが特徴で、血中コレステロールの調整（動脈硬化の予防）も期待できるとされています。



## ◆下処理の方法①～一般的な下処理の方法～

1. らっきょうは水を加えながら手でこすり洗いし、泥をおとす。
2. 薄皮を丁寧にはがし、ひげ根を包丁で切り落とし、芽の部分は少し長めに切る（切りすぎると漬け上がりがやわらかくなる）。
3. 水分をきれいにふきとる。

## ★甘酢漬

【材料(目安)】

らっきょう：1kg、塩：100g、酢：420ml、水：180ml、砂糖：350～400g

タカノツメ：2～3本

【作り方】

1. 下処理したらっきょうをざるに入れ、分量の1/3の塩をまぶして2～3時間置く。
2. 水に残りの塩、砂糖を加えて火にかけ、沸騰したら酢を入れて60℃位に下げる。
3. 熱湯消毒して乾燥させた広口瓶に、水分をとった1のらっきょうを入れ、2の甘酢を注ぐ。
4. 種をとったタカノツメを入れ、冷暗所で保存する。



## ◆下処理の方法②～大量のらっきょうをいっぺんに処理したい方向け～

1. らっきょうはひげ根と軸の部分を切らずに水の中でもむように洗って泥を落とす。
2. 汚れた薄皮をとり、きれいになったらザルに上げて水分をきる。

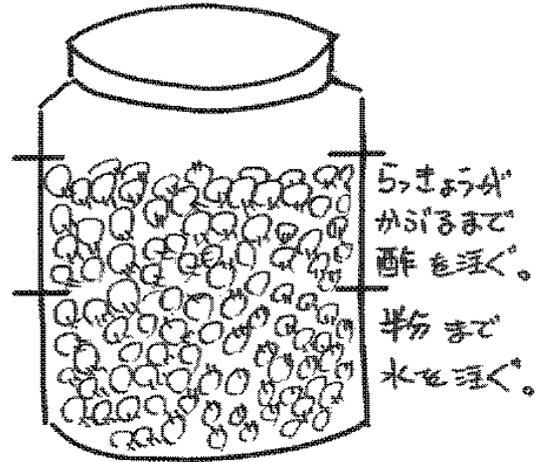
### ★塩酢漬け ～上記「下処理の方法②」で処理した らっきょうを使って～

#### 【材料(目安)】

- らっきょう：1kg、  
水：らっきょうのかさの半分、  
酢：らっきょうのかさの半分、  
塩：らっきょうの重さの5～6% (50～60g)  
※冷蔵保存の場合は塩は5%が良い。

#### 【作り方】

1. 広口瓶に下処理したらっきょうを入れる。
2. らっきょうのかさの半分まで水を注ぎ、  
あとはらっきょうが、かぶるくらいまで酢を注ぐ。
3. 塩を入れて軽く揺すり、塩を全体にいきたらせる。



## ◆らっきょうの変わり漬け

らっきょうは、仕込み方の違いでバラエティーに富んだ食べ方があり、変わり漬けと呼ばれています。変わり漬けは、「塩酢漬け」したらっきょうをベースに使うと短時間で仕上がります。

「下処理の方法・その②」で塩酢漬けにした場合、「変わり漬け」にする前に、

- ①ひげ根と軸を取り、
- ②水の中でこする様に洗い、
- ③薄皮を取って水を何回も取り替えて洗い流し、
- ④水分を切ってから容器に入れます。

### ★しょうゆ漬け

#### 【材料(目安)】

- らっきょう：500g、 醤油：3/4カップ、  
みりん・酒：各1カップ、 タカノツメ：1本、 昆布：5cm

#### 【作り方】

1. 塩酢漬けを上記要領で処理し、容器に入れる。
2. 調味料をひと煮立ちさせ、容器に注ぐ。
3. 細切りした昆布を加える。



### ★塩漬け



#### 【材料(目安)】

- らっきょう：1kg、水：5カップ、塩：100g

#### 【作り方】

1. 水と塩を鍋に入れて火にかけて、塩を溶かして冷ましておく。
2. 熱湯消毒した広口瓶に下処理したらっきょうを入れ、1を注ぐ
3. 冷暗所で保存する。

## 第124回 脱原発と暮らし見直し委員会 報告

2023年5月24日(水) Web会議 14時～15時 組合員9人参加。

Zoomを利用し、Web会議で開催しました。久しぶりに参加したメンバーもいました。セシウム測定値、東海第二原発差止訴訟、茨城原発県民投票などについて情報交換しました。

- 各地のセシウム測定値の定期報告は終わりましたが、山菜、きのこ、野生動物などから高い値が検出されています。厚生労働省および県のモニタリング検査の結果もHPで確認してください。
- いばらき原発県民投票が来年、再度計画されています。生協でも受任者カフェを6/24(土)14:00～開催します。
- 東海第二原発差止訴訟団は、7/11の第1回口頭弁論に向けて準備をしています。原告は3人が意見陳述の予定です。5/26には新たに担当することになった裁判長と初めての進行協議を行います。また、5/21には、水戸で原告団の総会があり、約80人が参加しました。
- 会議後、生協の放射性物質検査10年のまとめを再検討しました。

★次回は、2023年6/28(水)14時～15時Web会議の予定です。Web会議には生協からも参加できます。

委員会はどなたでも自由に参加できます。

参加希望の場合は常総生協HPの「[組合員専用お問い合わせ](#)」フォームから事前にご連絡ください。

## 総代会コラム ～第50回総代会議案について～

今回の総代会では、【第5号議案】にて役員選挙制度から役員選任制度への定款変更を提案します。

(提案理由)

- 背景として、2019年に茨城県生活課から生協運営の査察をして頂いた際に、規則・規程についての不備の指摘を数か所頂きました。主に2018年度の生協法改正によって必要な規則、規程、定款変更が不足している状況です。
- この間、役員報酬規程、退任慰労金制度などできるところから少しずつ取り組んできました。
- 役員選挙規約に関しては、役員交代の際に組合員から立候補がない為、生協側から組合員へ打診して立候補して頂いている状況が続いており、事実上、十数年と選挙になっていません。このように、選挙制度とはかけ離れ、規約も不足したまま運営が続いていることから、実態に基づいて選任規約を設ける事を理事会で協議し、この度の総代会へ提案いたします。

改定案	現行定款
(役員を選任) 第19条 役員は、 <u>役員選任規約</u> の定めるところにより、総代会において選任する。  2 理事は組合員でなければならない。ただし、特別の理由があるときは、理事の定数の3分の1以内のものを、組合員以外の者のうちから <u>選任</u> することができる。  3 <u>理事は、監事の選任に関する議案を総代会に提出するには、監事の過半数の同意を得なければならない。</u>	(役員を選挙) 第19条 役員は、 <u>役員選挙規約</u> の定めるところにより、総代会において選任する。  2 理事は組合員でなければならない。ただし、特別の理由があるときは、理事の定数の3分の1以内のものを、組合員以外の者のうちから <u>選挙</u> することができる。
(役員を補充) 第20条 理事又は監事のうち、その定数の5分の1を超える者が欠けたときは、 <u>役員選任規約</u> の定めるところにより、3箇月以内に補充しなければならない。	(役員を補充) 第20条 理事又は監事のうち、その定数の5分の1を超える者が欠けたときは、 <u>役員選挙規約</u> の定めるところにより、3箇月以内に補充しなければならない。

上記の定款変更の提案に伴い【第6号議案】にて選挙規約→選任規約の変更と内容を提案します。

<役員選任規約設定の内容>

- 1) 提案定款第19条に規定するところの役員を選任は、定款の定めるところによるほかは、「役員選任規約」に定めるところによります。
- 2) 役員選任規約では次の事を定めます。
  - a) 選任区分と選任区域を定めます。
  - b) 定数は現行定款第18条に定める範囲内において、理事会で定めます。
  - c) 役員になる事が出来ない者を定めます。
  - d) 役員推薦委員の設定を定めます。
  - e) 役員選任議案の決定方法を定めます。
  - f) 役員の就任、役員が一部欠けた場合の役員補充について定めます。