

★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。

食はいのち
Coop Joso

News Letter

2023年12月5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~」

JOSO食材で すてきな年末を!

2023年11月3日(金) 千倉水産・お魚講習会@我孫子・報告

場所:我孫子市・天王台北近隣センター調理実習室



「しめさば」でカンタン押しずし(作り方は2ページ)



千倉水産加工販売の古川さん(上段右から2人目)とご参加の組合員のみなさん

(はじめに)

・千葉県・南房総水揚げの魚と国産魚を中心に、加工・販売事業を開始して22年が経つ千倉水産加工販売。

・漁業と水産加工業を取り巻く環境は厳しさを増していますが、「**もっと魚のある健康的な食卓**」を目指し、工夫した製品づくりを行っています。

・今回は、千倉水産加工販売の古川さんにお越しいただき、人気のお魚商品を素材に、年末年始に役立つ「簡単アレンジレシピ」を教えてくださいました。

・後半は、試食をしながらお魚のこと、海のこと、生協のお魚企画について生産者、組合員、商品部職員でディスカッションしましたのでその内容もご紹介します。

★当日、参加者で作った「しめさばで押しずし」は2ページでご紹介♪★

12月5回・6ページ【165番】「あぶり焼きしめ鯖」で
 \カンタン！絶品！／押し寿司



②あらかじめ用意したご飯に合わせ酢を混ぜて酢飯を作り、しめさばの上のせる。



③ラップの長い側の手前と奥を重ねる。



④③の両端を重ねる。



⑤巻きすで海苔巻きを巻くように包み、四角く巻く(その際、手は画像のように“コ”の字にすると四角く巻きやすい)。



⑥両手を“コ”の字にして、上から軽く押し込む。



⑦巻きすから取り出し、ラップのまま(ラップを外しても可)お好みの大きさにカットして出来上がり！



(材料) 押し寿司1本分
 ・【165番】しめ鯖：1枚
 ・ご飯：1合弱
 ・【前日OK・602番】すし酢(※)
 (※) 合わせ酢(酢：大さじ1.5、砂糖：大さじ1.5、塩：小さじ1)でもOK。

(作り方)



①巻きすにラップをひき、しめさば(尾を少しカットして形を整える)の身側を上、ラップにのせる。

【ポイント】

「尾を少しカットして形を整える」=さばフィレは尾に行くに従って幅が狭くなるので、均等にごはん上部を覆うため、尾に近い部分で「補う」イメージです。

【お魚講習会後半（その1）】お魚のこれからについて

後半は、試食しながら昨今の水産事情を千倉水産加工販売の古川さんから伺いました。次に「常総の水産って、どうですかね？」と「忖度抜き」でディスカッションしました(^^)/

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

■水産加工をめぐる情勢のお話し（古川さんのお話しを元に商品部で編集）

続く人手不足

現在、千倉工場（千葉県南房総市）をはじめ、多くの水産加工の現場では、日本人の従業員だけでなく海外研修生など国外の人員に頼らざるを得ない状況です。つまり、海外からの労働力に頼らないと仕事が回らないのです。昔は中国からの人材が多かったのですが、今はインドネシアなどの東南アジアからの人材がメインです。

不安定な水産資源。しめさばのさばも・・・

しめ鯖の原料ですが、実はアイルランドとアイスランド産を使用しています。日本の伝統食のしめさばくらい本当は国産のさばを使いたいのですが、良質で、まとまった国産さば原料を確保するのが本当に難しくなりました。

因みに、ノルウェーのさばでも試験的にしめさばを作ったのですが、脂が強すぎてしめ鯖には向きませんでした。焼いて食べる分には美味しいのですが。

日本は水産資源の管理に関しては遅れているというのが率直な印象です。ししゃも産地もそうですが、北欧などは水産資源が枯渇しないように徹底した管理を国を挙げて行っています。水産資源＝国の重要な産業という認識がしっかりしているので、資源が減少してくれば、漁獲量を減らす（場合によっては禁漁）などして資源回復を行います。現地でもその考え方に異論を唱えるのではなく、理解して全体で取り組む風土や、保証制度も出来ています。

対して日本は、水産資源の管理に対する危機感が薄いと現場では本当に感じます。このままでは、水産資源が本当に枯渇して国産原料の水産品（加工品）が食べられなくなってしまう。もっと本気で取り組まないと残せないと思います。

【お魚講習会後半（その2）】常総のお魚って、どうなの？

「常総の水産って、どうですか？」～忖度抜き！ご参加組合員の皆さんからのご意見～

- 講習会の素材にもなっている（しめさばなどの）商品の存在すら知らなかった。カタログは盛付や調理例、中身の画像が多いのでパッケージを見てもピンとこない。
- 魚の講習会は開催頻度が少ないのでもっと色んなジャンル（魚種・カテゴリー）で開催してほしい。
- 生協の魚は、素材というよりも加工品が多いという認識（勝手なイメージですが）。素材（加工度が低い切身なども含む）の印象がほとんど無いです。
- 魚メニューが食卓に上がるのは週1～2回程度。その他は肉などになりがち。
- 上記の理由としては、魚＝生鮮品というイメージが強く、肉のように冷凍ストックするという習慣があまりない。届いたらすぐに消費する事が殆ど。

●刺身が好きなので、刺身はやはり「生」を選ぶから生協では購入しない。でもスーパーにも美味しいのがあまり無いのが悩みどころ。

●今日のテーマにもなっているしめ鯖は市販品は添加物が気になるので手が出ないから生協で。ただ、しめ鯖=スライスしてお酒のアテにという選択肢しかないのでアレンジできる食べ方のバリエーションが増えればストックしておいて調理するという機会が増えるかも!?加工の魚の使い方が分からないのも購入頻度が少ない理由のひとつ。

●子どもが魚好き（特にしめさばが好き）なので魚を食べることはよくあるが、その時に食べたい魚を買うというケースが多いので1週間後に届く生協ではなくスーパーで購入する事が多い。

●簡単にアレンジできる方法を知らなかったのが、それが分かったら冷凍庫に入れておいて食べたい時に調理するという選択肢が増えそうな気がする。

●今回のような簡単なレシピでの内容なら『子どもと一緒にクッキング♪』的な講習会として開催すれば良いのでは?子どもに魚への興味を持たせることが、魚をあまり利用しない(子育て世代)組合員には一番効果的だと思う。

.....
組合員の皆さんからも、「常総の水産、もっとこうなるといいなあ」、はたまた、「常総の水産、美味しいですよ!なかでもこれはわが家のお気に入り!」などなど、水産、お魚にまつわるご意見、お待ちしております。「常総って、お魚(も)美味しいのよね!」をもっと強めたいと思います。(常総生協・水産担当横関)

.....

～生産者が紡いだ「のし餅」～

「どんぐりていののし餅」で新年をお迎えください!

52 1枚 特価 1,150円(税別)

53 2枚 特価 2,200円(税別)

2020年から毎年どんぐりてい・倉持さん達に「のし餅」を搗いてもらっています。

どんぐりていさんは元々、手打ちそばと薪を使ったかまど炊きのご飯を出すレストランを営業(現在は休業中)。地元坂東市からもち米を仕入れ、その「かまど」で蒸したもち米で「のし餅」を作ります。試行錯誤を重ねてた、ふっくらコシの強いお餅をお届け致します!

12月5回は、倉持さんや、倉持さんつながりのある有機農家さんなどもお手伝いに加わり、総出で「のし餅」を作ります。前日の夜から仕込み、当日の早朝に常総生協に持っていき、組合員へお届けします。お届け時にはまだ温かく、「出来立てのお餅が届いた」と感動する組合員さんも多数。



今年はずいぶん「どんぐりていののし餅」で年末年始をお過ごしください!