

★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

2024年1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～」

今シーズンも待ってました!

三浦大根

～いよいよシーズン本番です～



2002年12月。「木村さん、在来種の三浦大根って美味しいらしいんですが、作って頂けますか？」との生協からのお願いに「いよいよ」と快諾の一言で栽培が始まった三浦大根。

今年で23年(作)目の供給となります。

三浦大根は「大きくて抜くのが大変」「大きくて箱に収まらないので買い手がつきにくい」「大きさのばらつきが出やすい」「育てにくい」等々の理由で段々と作付けが少なくなってしまった品種です。現在では国内に出回る大根の1%未満となってしまいました。

しかし、なますにした時のみずみずしさ、風呂吹きにした時の甘味、ジューシーさは格別です。【次頁へ続く】

■組合員のみなさんへ■

今年も三浦大根が「やっと」できました。と言うのは、9月に種蒔きをしたのですが、猛暑の影響で発芽させるのに、とても手こずりました。秋が深まってもずっと暖かい日が続く、今度はシンクイムシが大発生。例年、常総さん用に作る三浦大根は農薬は使わないのですが、今年は成育初期に使わざるを得ませんでした。2月末までは出荷出来る予定ですが、12月になっても暖かい日が続いていますので、どんどん育ってしまいひょっとしたら「早じまい」の可能性もあります。ぜひ、無くなる前に一度は召し上がって頂けますと嬉しいです。(木村)

【おしらせ】

三浦大根については農薬使用無しで作付け頂いていましたが、今年は9月の成育初期段階でシンクイムシ(芯喰虫)が大発生し、農薬(非・ネオニコ系)を1回使わざるを得ない状況となりました(それ以降の農薬使用はありません)。
 ※シンクイムシ:成長点等を食べてしまい、食べられた大根等作物はその後上手になかなか育ちません。

2024年1月の予定

○生協基幹運営/地域活動・催し●

○「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!(1/4はお休みです)

- ・1/20(土) 平和の集い「歴史を学ぼう～未来のために」
ニッコーの中華冷食を楽しむ講習会@つくば
- ・1/24(水) 脱原発とくらし見直し委員会
- ・1/27(土) プレス・オールタナティブ(チョコ・カレー)講習会
- ・1/31(水) 定例理事会

○提携・協同・連帯企画●

- ・1/9(火)茨城県生協連理事会&新春交流会
- ・1/13(土)「原発をとめた裁判長」上映会&講演会@つくば

【大根1本を無駄なく使い切る】

(葉と茎)

菜飯に
漬物に

(上部)

陽に当たって
伸びる部分

筋は硬いが
甘みがある

味噌汁に

(真ん中)

おいしい
部分

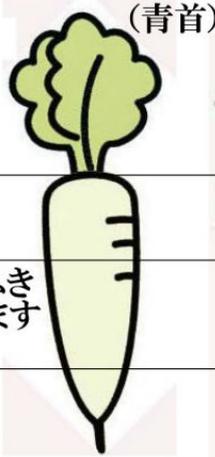
煮物 ふろふき
おでん・なます
サラダにも

(下部・先)

根の繊維を
伸ばして
栄養を吸う部分

繊維が多い

おろしに



肉質が細かく
煮くずれしない

おでんやふろふき
なますに最適
サラダにも

昔ながらの
辛みがある

(皮) → 漬物・切り干し大根に

●霜で葉がかれる前の大根葉は自家製
ふりかけ(菜飯)にして無駄なく使いましょう

大根葉のふりかけ(菜飯)

葉をむしって塩ゆでし、細かく刻んで空煎りし、塩とゴマで味
付けしてできあがり！日本の「ふりかけ」の元祖はこれ！

葉の茎の部分は、細か
く刻んで、皮といっしょに
塩もみして漬物に！



●葉をむしる



●塩ゆでしてアクを抜き、キッチンペーパーで絞り、空煎り
していく。(事前にレンジでチンして水気を飛ばしてもよい)



●網ざるで空煎りした葉を細かくつぶ
していく。下に落ちたふりかけ(右)。
塩で味を調え、ゴマを加える。

●ふろふきの応用で、子供たちにも好評の
「大根ステーキ」もぜひやってみて下さい！

大根ステーキ

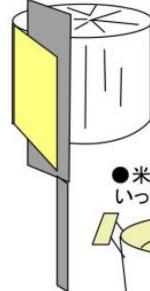
ポイントは「かくし包丁」「米粒」「タレ」



大根は中央部分を使い、ゆずを添える

●賽の目にかくし包丁を入れる
(早く茹で上げ、タレもよくしみ込む)

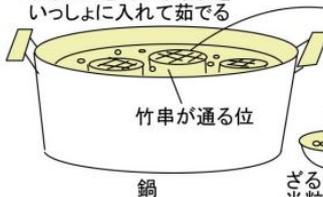
●かつら剥き



●面取り
型くずれ
しない

下に割り箸などを敷いて

●米のとぎ汁か、米粒を
いっしょに入れて茹でる



竹串が通る位

鍋

【たれ】 みりん7:しょうゆ3

フライパンに油をひいて
大根とたれをからませる

ざるにとった
米粒も加える



SNSでつながり、交流、共有していこう！



～岩瀬牧場からお知らせ～ Facebook & Instagram始めました！



組合員の皆さんにも人気の「岩瀬さんの豚肉」。

少しでも岩瀬牧場や養豚の事を身近に感じてもらえればと思い、これまでカタログ紙面のコラムやニュースなどで岩瀬牧場の様子や養豚の取り組みなどについて情報を発信、紹介してきました。

国内では、2018年9月に24年ぶりとなる豚熱（CSF）の発生が確認されて以降、感染が拡大。茨城県でも2020年6月以降、豚熱に感染した野生イノシシが確認され、現在もその状況は続いています。生産現場では、身近に迫る豚熱の脅威に対して感染を防ぐために、敷地周辺の柵の設置や消毒の徹底、外部の人を入れないなど防疫には常に気を配っています。

そうした中で、実際に現地を訪れての交流は難しくても「養豚現場の様子をもっとリアルタイムに伝えたい！岩瀬牧場をもっと身近に感じてもらいたい！」という思いで岩瀬牧場の公式SNSを開設しました。対面での交流ができなくても人と人とのつながりが持てる場としてSNSを活用し、交流を図っていきたいと思います。



「今の時期はどんな作業をしているのかな？」「牧場ではどんな事をやっているの？」など気になる方もいると思います。日々の牧場での出来事や、作業の様子などの情報を牧場担当職員の横関が定期的にアップしていきます（たまに岩瀬さんからのメッセージもあるかも！？）。皆さんからのたくさんのフォロー、お待ちしております♪

【下記QRコードからどうぞ↓】



公式Instagram



公式Facebook

理事会よもやま通信

発行 常総生活協同組合理事会
TEL0297-48-4911
FAX0297-45-6675

常総生協はみんなの「ほしい！食べたい！知りたい！」を応援します

子ども支援プロジェクト2023冬 & 流星台プレイパーク報告

毎年、夏休みと冬休み前に、呼び掛けられる「子ども支援プロジェクト」ですが、常総生協では、組合員の皆様からの食支援のほか、常総手作りみそを、お届けしています。

今年も、三月初めに、乾燥大豆換算で一五kg程を使って、みそ仕込みし、先日、一バツク・二百gの、「手作りみそ」を三二九バツク、用意しました。

ご協力いただいた組合員の皆様、ありがとうございました。今年も、自由に必要な食糧を選べる形式になった「守谷もぐもぐフードバンタリー」にも寄付する予定です。また、生産者のど

んぐりていさん、青木さんも根菜類や葉物野菜なども分けていただく予定です、手作りみそと一緒にお渡ししたいと考えています。

例年ですと、フードバンクちばさんから、玄米や、企業からの防災備蓄入れ替えの際の備蓄食料なども分けていただくのですが、今年是在庫がないとご連絡がありました。現在、寄付してくださっても、次々と支援に出ていくため、ストックが非常に少ない状態だそうです。常総生協のフードドライブも、徐々に減少傾向にあります。

本来、このフードドライブ・食糧支援は、フードロス（食べられるのに廃棄されてしまう食料）削減・循環の目的もあり、支援食糧が減っていることだけを取り上げると、昨今の物価高で「もったいない」への意識が高まっていると捉えることができず。しかしながら、食糧支援を望む人が増えていることに目を向けると、現在の方法では支援が滞る可能性も出てきています。何かしら、新たな方法での循環が必要な時期に来ているのかもしれないなあ…と想いをはせる今日この頃です。



常総生協が好きだー

ゴンタで遊ぶ in 流星台プレイパークの活動ですが、先月、煮炊きを再開しました。寒くなってきた十一月は常総食材（野菜、おとうあげ）・調味料（だしバツク、じょうそう醤油、蔵の素）をふんだんに使って、うどんを作りました。好評過ぎて、写真を取り忘れるほどでした。また、煮炊きの日でない時も、「子持ちからふとシシャモ」をじっくりじんわりと焼き、「頭から食べると、賢くなつて、尻尾から食べると足が速くなる！」などと話しながら、おいしくいただいています。「もう一つ食べていい？」「次、焼いたら、わたしが食べたい！」など、大人気です。また、食卓に魚を並べても、なかなか食べてくれないお子さんたちに、頭を悩ませるお母さん方にも大好評です。（ただし、流星台で焼いたのと、なんか違うのよね〜というぼやきもあります）。

最近のヒットは、「バター醤油味干し芋」です。あいこブふくし皆さんのおまつりに参加した際、バターと醤油をさつと塗って焼いた串に刺した干し芋がとてもおいしかったので、やってみよう！と挑戦。どんぐりていさんの、皮付きスティック状の干し芋を真似て、自家製干し芋を作り、温める程度に火で炙ったあと、表面に溶かしたバターとじょうそう醤油をさつとつけたところ、子どもたちに大人気！

取り合いになるほど、子どもたちのお腹を満ちせております。

ご家庭では、トースターを使用して作れると思いますので、ぜひぜひ一度、ご賞味くださいませ。（増本）



「理事会よもやま通信」へのご意見・ご感想は、OCR用紙の「意見・要望・連絡欄」、ネット注文の方は「ご意見のページ」にご記入をお願いいたします。