★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。
★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。

★鈴木牧場・新牛舎応援基金 500255 1口500円で期間中（期間：2024年4月2回～2025年3月4回）は毎週募金できます。

CoopJoso 食はいのち News Letter
2024年6月3回号 発行：常総生協広報G

2024-25年度活動テーマ（案）「ともにつくる・考える 私たちの食」

季節の手しごと 楽しもう！

梅＆らっきょう漬けのススメ

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)、らっきょうをご紹介します。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。保存食を作る愉しみ、待つ愉しみ、味わう愉しみ、3つの”愉しみ”を味わいましょう。

～生産者紹介～

■梅 江川さん(神奈川県小田原市)、 大紀コープファーム

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、実も軟らかくなります。※今期の江川さんの漬梅は、お天気の関係で不作です。6/3回のみの企画です。大紀コープファームは6/4回まで。

■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っとよみがえります。ジュースを作って残った葉に塩を加えて、ふりかけを作る事もできます。

▼漬梅、らっきょう、素材の企画スケジュール

※【ご注意】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回のカタログをご覧ください。

2024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。 ・6/15（土）総代会＠常総生協 ・6/16（日）長治園・お茶摘み交流会＠常総市 ・6/21（金）東海第2運転差止訴訟 第3回口頭弁論＠東京高裁	・6/20（木）茨城県生協連総会 ・6/29（土）多様性社会～子どもたちが自分らしく生きられる社会とは（共催学習会） ・6/30（日）我孫子げんきフェスタ

	6/3回	6/4回（予定）
らっきょう	13、14（丸忠園芸組合）	88、89（丸忠園芸組合）
漬梅	8、9（江川さん）	なし
	42、43 （大紀コープ）	86、87 （大紀コープ）
赤しそ　(梅干し、ジュースに)	72	90
もみしそ　(梅干しに)	10	別ちらし「JOSOえーる」に掲載
入正醤油　(醤油漬けに)	616	616
純米酢　(甘酢漬けに)	612	612
塩　(梅干し、塩漬けに)	608	608
ホワイトリカー	452	471
氷砂糖	451	469

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。

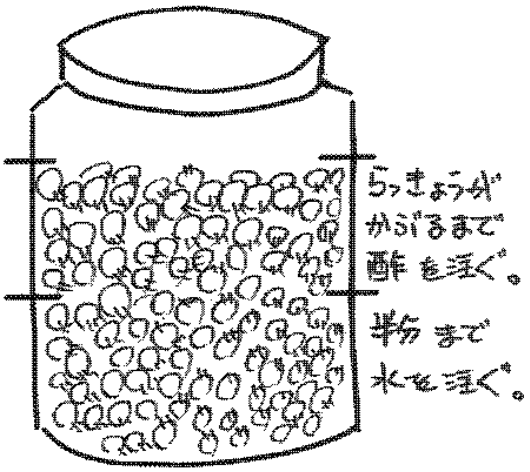
◆下処理の方法②～大量のらっきょうをいっぺんに処理したい方向け～

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%で良い。



【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、塩を全体にいきわたらせる。

◆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、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。

5/25（土）ますだの落花生　種まき交流会　開催報告　（商品部　小室）

5/28（土）にますだの落花生「種まき交流会」を行いました。

参加人数は大人、子ども合わせて**22**名でした。

当日はそれほど暑くなかったですが、湿度が高かった為、こまめに水分補給しながらの種まき作業でした。子どもの参加が多く、ますだの従業員の方々と一緒に楽しく・にぎやかな交流会になりました（笑）

今回みんなで種蒔きした品種は、千葉県産の「**Q**なっつ」です。

■「**Q**なっつ」とは？

2018年に新品種（**P114**号）として生まれました。名前に関しては諸説ありますが、公募したところ「これまでのピーナッツを超える味」を目指したこと、またアルファベットの並び順で「**P**」の次が「**Q**」という所に由来して「**Q**なっつ」と名づけられたとか。「**Q**なっつ」の特徴としては、はっきりととした「甘味」、あっさりとした食べやすさがあります。また収穫量が安定し、生産効率もアップ出来る所から今後期待されている品種です。

当日は、実際に（有）ますだの増田さんに、実際の作業や説明などを受けながら行いました。秋頃には、今回種蒔きした「Qなっつ」の収穫体験も予定しております。お時間がありましたらぜひ、ご参加お待ちしております！

■「落花生の栄養」

落花生**100g**の中には、豆腐**2**丁に相当するたんぱく質が含まれており、ほうれん草**85g**に相当する鉄分が含まれます。他にもマグネシウム、ビタミン**E**、オレイン酸などの栄養素が豊富に含まれています。また、渋皮には、赤ワインで話題になっている、ポリフェノールの一種「レスベラトール」が多く含まれています。更に、「ビタミンB郡のナイアシン」が他の豆類よりも豊富なのが特徴です。

落花生には数多くの栄養が含まれているので、普段の食事にプラスして食べて頂ければ幸いです。次回、ますださんの落花生のカタログ掲載予定は**8**月**1**回です。ご利用お待ちしてます！

■参加された組合員の感想（一部ご紹介します）

今回もとても楽しませて頂きました。結構本気で種まきしたら足腰にきて明日が不安です（笑）
ますだの皆様の温かさに今回も癒されました。子ども達を優しく見守って下さり至れり尽くせりのおもてなしをありがとうございました！収穫を楽しみにしてます。（守谷市・**K**さん）

初めての参加でしたが、子ども達も夢中になって楽しく種植え、砂かけを行っていました。落花生が出来るまでを知る機会はなかなかないので貴重な体験をさせていただきありがとうございました。
（守谷市・**S**さん）