

★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。
★脱原発と暮らし見直し委員会「12年のまとめ」の印刷カンパ 500256 1口200円で毎週受け付けています。



News Letter

2024年7月5回号 発行:常総生協広報G 2024.7.15

2024-25年度活動テーマ(案)「ともにつくる・考える 私たちの食」

～商品部研修 地場の生産者訪問記～

「いばらきベーグル」(常総市)を訪問しました！



写真：生産者の中村さん夫妻



焼きたてのベーグル

6月の梅雨の中休みの午後、商品部のパン部門新人職員の研修とご挨拶もかねて、常総市にある「いばらきベーグル」さんの工房を訪問しました。

ところで皆さん、「ベーグル」は食べていますか？

「お菓子？・食事パン？...どっち？」と思われる方も多く、実はあまり食べ慣れていないのかもしれませんが、まず、パンとの違いはオーブンで焼く前に「熱湯で茹でる」工程があります。この独自の製法で噛みごたえのある強いコシが生まれます。他にもまだある、ベーグルのおいしさのひ・み・つを代表の中村さんにお伺いしました♪(2ページへ続く)

2024年7月の予定

○生協基幹運営/地域活動・催し○

- 「常総っ子応援団」jin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。
- 「今を知り考えるための歴史講座」 毎月第3土曜日に生協本部&Zoomにて開催(参加費無料)

- ・7/8・7/11筑波学園郵便局イベント
- ・7/20(土)10～12時 歴史講座「デジタルの力によりウクライナの戦禍の実像に迫るドキュメンタリー」
- ・7/20(土)13:30～15:30 脱原発委員会「12年のまとめ」紹介&東海第二裁判報告会
- ・7/22・7/25藤代郵便局イベント 7/29取手郵便局イベント

■いばらきベーグル「誕生秘話」

ある日の夕方、仕事から帰り、夕食の支度をする妻におんぶされた子供の顔を見た時の事でした・・・。服を脱がして、全身を確認してみると、頭から足の裏まで全身に赤い斑点ができ、腫れ上がっていました。妻と私は 大急ぎで近くの小児科に駆けつけて診察を受けました。結果は『**食べ物のアレルギーによるじんましん**』でした。その後、私たちは『**現代の食べ物**』について真剣に考えました。食べ物には『**日持ちや色を重視した添加物だらけの食品**』が多いことが分かりました。そこで『**子供から大人まで安心して食べることができるパン**』を作ろうと、試行錯誤を重ねて完成したのが当店のベーグルです。

ベーグルは、小さい子の「**歯固め**」に最適です。大人は毎朝、サンドするものを変えながら食べられ、茨城産の安全で新鮮な農薬を使わない野菜（浅野さんの野菜など）をふんだんに使うことにより、「**バランスの良い食事を提案する**」というのが当店のコンセプトです。

■教えて！中村さ～ん！

Q1) 中村さんのベーグルのこだわりを教えてください。

A) 小麦粉：国産の小麦粉を使用しています。香り豊かで、ほんのり甘みを感じます。

玄米粉：茨城県産の玄米粉を使用しております。お米の農家さんが自分で育てたお米を挽いた玄米粉です。



↑ 画像：焼成風景

天然酵母：国産小麦に適した天然酵母を使っています。じっくりと発酵させることにより、小麦粉本来の旨さがベーグルから伝わってきます。

基本的には、自分の子供たちに食べさせたいものをコンセプトに作っています。

Q2) 中村家でベーグルの食べ方を教えてください。

A) 守谷のお店（いばらきベーグルの守谷市けやき台のお店）で作るような「サンド」はもちろん作るのですが…。では、わが家で人気の食べ方をご紹介しますね。

【材料】

- ・プレーンベーグル
- ・発酵バター
- ・はちみつ
- ・シナモンパウダー（あれば）



【作り方】

- ・焼き戻したプレーンベーグルに大きめにカットした「発酵バター」を乗せて「はちみつ」をたっぷりかけます（お好みでシナモンパウダーをかけても）。
- ・シンプルですが、焼きたてのベーグルにバターが溶けだして、はちみつの甘味ともマッチして、わが家では週末の朝食などによく食べます。

★その他 **和惣菜をサンドするのもおすすめ**です！

きんぴらごぼうや肉じゃが、ひじき煮なども合いますので、ぜひお試しください！

Q3) 今後、目指している事や開発しようと思っているベーグルを教えてください。

A) 新しい野菜や果物など 新ベーグルの開発はもちろんのこと、**クリームチーズ**の販売も充実させようと思っています。

Q4) 最後に常総生協の組合員にメッセージをお願いします！

A) 日常の食卓に、私たちが作るベーグルでちょっとした幸せをご提案できたらと思います。

ぜひご家庭でオリジナルサンドを作ってみてください。これからもベーグル作りに精進してまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

■訪問しての感想 (商品部：原)

ベーグルを始めたきっかけはお子さんのアレルギーからとの事で、使用する素材へのこだわりを感じました。主に茨城産の野菜(無農薬・減農薬)の使用を徹底。これは常総生協と通じるものがあり、食の安心・安全へのこだわりを感じました。

作業場は整然としており、衛生的で作業しやすい印象でした。茹であげる工程、夏は過酷！そして、中村さんのチャレンジ精神と探究心。「やった事ないけどまずやってみよう」というマインドが、良いものを作り出すのだなと感じました。

ただ、多くの方はベーグルは嗜好品とされており、ベーグル=こじやれたサンドイッチ的な...、クリームチーズとサーモンとアボカドはさむやつ的な...。これはこれで美味しいのですが、もっと気軽に食べてもらいたいです。中村さんは、夕飯の残りのきんぴらや肉じゃがをはさんだりしているそう。絶対美味しいはず！お手軽レシピの提案で、もっと気軽に手にとってもらえるようにしていきたいと思います。

★7月5回のおすすめベーグル★

255番 小林さんの干しりんごベーグル

長野・小林さんの、ほんのり甘酸っぱい干しりんごを使ったベーグル。

【予告】8月8日は「ベーグルの日」！ 次号・8月1回の9ページにて！
ちびベーグル(3個組)も登場！

・・・浅野さんの野菜と長治園さんのほうじ茶を使ったベーグルです！

新役員からのメッセージ (4)



理事 森 博子

今年度理事になりました森博子です。若干歳はとっています(70代はじめ)が、気は若いです。若い方とご一緒に理事会で、考え方を知ることができるのが、楽しみです。

2011年3月11日の東日本大震災・原発事故の少し後、常総生協という小さな生協が、放射能を測定する高価な機械を購入したことを知りました。かなり大きな生協でも自前の機械を持っているところはごく少ないのに、すごい生協だなと思いました。ご近所で3人のグループを作って別の生協に入っていたので、すぐには加入できず、コロナでその生協の配達体制が変わり、これまでの時刻での配達ができず、グループが解散したので、その生協はやめて、常総生協に入りました。

入ってみると、予想以上に扱っている食品の品質が良く、冷蔵庫に入れないとパン(国産小

麦使用がうれしい)にはしっかりカビが生えるし、魚は新鮮、茨城県内の牧場の瓶入り牛乳がある。日用品も例えば「キャロット」の商品のうち、合成界面活性剤やネオニコチノイド系殺虫剤、ピレスロイド系薬剤、塩化ビニールを使っているものはお届けできない商品リストがあるなど、面白いと思いました。人数も少ないはずなのに、援農や大豆プロジェクト、生産者との交流会があり、プラスチック、ネオニコ農薬、ゲノム編集食品、戦争などの学習会、歴史講座、プレイパーク、脱原発と暮らし見直し委員会、東海第二原発差し止め訴訟など、活動も驚くほど活発です。また、春の討議資料、アンケートなどで、組合員の声がたくさん届いていて、しかもそれが「ニュースレター」などで伝えられているというのがすごい。生協としての考え方がしっかりしていて、理事さんが活躍し、スーパー職員さんがいるということなのでしょうか。

とはいうものの気になることもあり、注文書の連絡欄に「包装を減らせないか」と書きました。以前の生協にいたとき、そういう連絡をして、私が生協からの返事をもらっているのを見

て、グループの人に白い目で見られていました。お世話になっているのだから、文句は言うべきではないという考えなのでしょう。常総生協に入ってから、言うばかりでは悪いような気もして、最近はなるべく書かないようにしていたのですが、高橋徳治商店の高橋英雄社長が折に触れて、「お客様じゃないんだよ、自分の生協なんだよ、発言しなくちゃだめだよ」と言われるのを聞いて、勇気づけられています。

体力も心配だし、いい生協だから、お任せでいいような気もしていたのですが、「ニュースレター」を読むだけではさみしいです。配達の職員Wさんに言われて、総代になり「味噌作り手伝いませんか？」と誘われてお手伝いしたり、昨年の総代会に出席したら、とても面白かった。しかも、その続きで今年の総代会までの間に懇談会が数回開かれて、2月の懇談会に行ってみたら、もっと興味を惹かれました。面白い人たちが大勢いるのです。つまり、たとえば総代会の議案に書かれたことを読みこなし、自分事として、おかしいと思ったことに反応し、意見を言う。私はプラスチック削減のことで頭がいっぱいで、ほかのことはわかっていなかったの、とても刺激的でした。そして、昨年の総代会ではプラスチックのことですが、発言できました。

これは見ているより、参加した方が楽しいのではないかと思います。表面に現れたことの裏には何倍もの知らないことがあるようです。昨年の総代会で、おかしいと思って発言された方々のおかげで、懇談会が開かれたり、この9月に臨時総代会が開かれることになったり、常総生協は少しずつ変わっているように思います。民主的と思っていたけれど、そうでない部分もあったのです。参加しないとわからないことでした。やはりお任せではだめなのです。

プラスチック問題、忙しい職員さん任せでは進展しないだろうとも思っていました。が、自信もないので、自分からは手を上げられなかったのですが、選任委員に声をかけていただき、理事になることにしました。

最近はプラスチック問題が商品にも少し反映されて、ヘちまたわしやセルロースのスポンジもチラシに入っています。でも、包装が2重3重になっている商品があり、またピッキングの手順によるのだと思いますが、冷蔵品、冷凍品

など1つだけ別の袋に入ってくることもある。化粧品などの容器はほとんどプラスチック。これが、全部瓶になればいいというのではなく、実は化粧品でも自分で作れるものもあります。リップクリームは蜜蝋とゴマ油で簡単に作れます。化粧水も作れます。髪の毛の質によっては（硬くて太い私の髪の場合）、無添加の固形石鹸で洗い、柚酢リンスでOK。シャンプーなどの容器は詰め替え用であってもゴミになります。ごく一部でリサイクルしていますが、一部だけだし、リサイクル品は品質が劣化すると言われています。

いろいろ書きましたが、手作りが増えると、商品の数が減って、生協の売り上げに響くのではないかと心配だし、シャンプーでなければだめな方には、とても困った指摘でしょう。

自分だけで考えて、ぐるぐるしています。

包装だけでなくプラスチック100%でできた日用品や靴、バッグ、衣類などの取り扱いを減らせないだろうか、とも考えています。そうすると、ほかで買うことになってしまうかもしれないのは心配です。組合員、職員、生産者のご意見を伺いたいです。プラスチックがとても体にいいもののように、クッションや枕など寝具にまで使われている現在、焦燥感に駆られています。プラごみの削減はプラスチック製品を減らさなければできません。

以前、プラスチックの学習会の講師をされた生活アートクラブさんだったと思いますが、そのチラシに最近歯間楊枝が入るようになりました。北海道の白樺の木でできた三角楊枝で、プラスチック削減はもちろん、プラスチックの歯間ブラシより、歯茎にいいようです。私は3年くらい前から使っています。こういった商品が増えるといいなと思っています。

ありがたく頂いている魚や肉、加工品、何をとっても包装されています。包装なしにはありえません。こういったものはトレイをなくすくらいの対応しかできないかもしれません。プラスチック製品や包装について、皆さんがどう考えていらっしゃるか、必要なもの、これはなくてもいいのではないかと、教えていただければありがたいです。

どうぞよろしくお願いいたします。