

＼わかめ兄貴と一緒に美味しく・楽しく♪／ 「リアス 昆布巻き講習会」 10/23(木)に開催しました！



当日は大人11名・子ども1名の計12名で開催！
昆布巻き初心者の方もそうでない方も終始楽しく
講習を受けられました。

「わかめ兄貴」をご存じですか？

スーパーマーケット業界では知る人ぞ知る存在
で、千葉県船橋市で海藻専門の加工卸問屋を営
む、株式会社リアス専務取締役の坂詰和仁さん。

キャンピングカーで全国各地の
取引先のスーパーマーケットの
店舗を巡り、売場づくりや実演
販売、時には海藻料理セミナー
などのイベントを行っています。

キャンピングカー内で商談↑



スケジュール

1. 講師紹介
2. 料理講習スタート
 - ①切干大根入り松前漬
 - ②秋鮭の昆布巻
 - ③くるみ入り手作り佃煮の素で
混ぜご飯おにぎり
 - ④石巻十三浜絆わかめキムチ
 - ⑤わかめの味噌汁
 - ⑥石巻十三浜カット茎わかめ
(昆布旨辛ぼん酢で)
3. 試食、食材の説明、質疑応答
4. アンケート記入、後片付け

＜参加者の感想＞

○三陸のわかめが大好きなのでいろいろな商品を
試食できてとても良い企画でした。
(守谷市Mさん)

○普段乾燥わかめをお味噌汁に入れたりサラダに
したりぐらしかわかめをとり入れられていませ
んでしたが、今日はわかめ・昆布尽くしのメ
ニューを知れて良かったです。わかめ・昆布の文
化が広がった背景など面白いエピソードもいろ
ろ聴けて楽しかったです。わかめ兄貴、これから

も頑張ってください。今日はありがとうございました。
(阿見町Kさん)



2025年11・12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10～14時活動中です！（出
入り自由）開催日は常総生協ホームページ（イベント一覧）をご覧ください。

11/29(土) 定例理事会
12/5(金) もち麦「もち絹香」の産地見学会
12/12(金) 産地訪問（微生物農法の会長島さん）
12/18(木) 脱原発と暮らし見直し委員会

○提携・協同・連帯企画●

12/3(水) 東海第二原発差止訴訟 口頭
弁論
12/6(土) いしおかオーガニックフェスタ
12/14(日) SILENT FALLOUT 上映会@
つくば

生協ホームページ



各種募金は、下記【注文番号】で、毎週受付しております。ご協力をお願い致します。

- ★【注文番号:500251】東海第二原発差止訴訟基金 1口500円
- ★【注文番号:500252】関東子ども健康調査支援基金 1口1000円
- ★【注文番号:500253】被災地等を支援する【JOSOたすけあい基金】 1口500円
- ★【注文番号:500254】JOSO脱プラ基金 1口500円
- ★【注文番号:500257】岩瀬牧場・養豚基金 1口500円

Instagram



○何種類もの海藻レシピが学べてしかも簡単に作れるものなのですぐに実践出来て嬉しいです。素材が美味しいと料理も楽しくなるので**食材選びは大事だな**と感じました。調味料も安心安全なものを日々使っているので健康でいられるし、これからもこういった企画に積極的に参加したいと思いました。**昆布の産地によって今まで使い分けてなかったのが今回学べたのが嬉しいです。**わかめ兄貴の熱意を感じた企画で、これからはもっとわかめを食べて生産者さんを食べ支えて更に健康になりたいです。(柏市Tさん)

○昆布巻きを意外と簡単に作れるということがわかりました。**松前漬を食べたことがなかったのですが、とても美味しかったです。**今後作れるようにしたいです。その他のメニューもみんな美味しかったです。茎わかめ、とても好きです。(石岡市Iさん)



○大変勉強になりました。**昆布の産地と流通の歴史も初めて学びました。**わかめ兄貴さんのお話もわかりやすく面白かったです。

美味しかったです。ありがとうございました。(つくば市Tさん)

○ワカメや昆布で定番料理だけでなく、**アイディア次第でいろいろおいしく頂ける**ことがわかりました。ありがとうございました。(我孫子市Mさん)

○今回は参加させて頂きありがとうございます。わかめについて詳しく知ることが今までなかったのでとても勉強になりました。**わかめは身体にとって万能な食材**ですね。食物繊維が豊富でタンパク質もある。これからも毎日の食事にとり入れて行こうと思いました。昆布巻きとても美味しかったです。簡単だったので作ってみました。震災に遭われても諦めず、**わかめ兄貴と生産者の方の絆に心が温まりました。**私たちが食べ続ける事で多くの皆さんを応援できると知ることが出来ました。ありがとうございました。(貝外の柏市Tさん)



同時配布の**12月2回年末素材チラシに500314 日高昆布一等検**

500324 松前漬 (原料・タレ付)

500325 松前漬 (原料・タレなし)
に掲載中！ぜひご利用ください。



切干大根入り松前漬

【材料】約4～5人前

国産松前漬タレ付……………1袋
人参……………150～200g
宮崎県産切干大根……………35g

【作り方】

- ①するめ・昆布・切干大根をハサミで適当な長さに切る。
- ②昆布・するめ・切干大根を水戻し5分して、軽くザルで水を切る。
- ③人参を生のままシリシリして②に加え、タレを入れてよく混ぜる。
- ④冷蔵庫で30分後から美味しく食べられます！

※小鉢に盛ってオクラ・長芋のをせたり、キムチを混ぜて食べるとより一層美味しくなります。
お正月は、数の子・カニ・ホタテ等を一晚漬け込むと、高級松前漬をかんたんに作ることができます！



昆布巻

【材料】約5人前

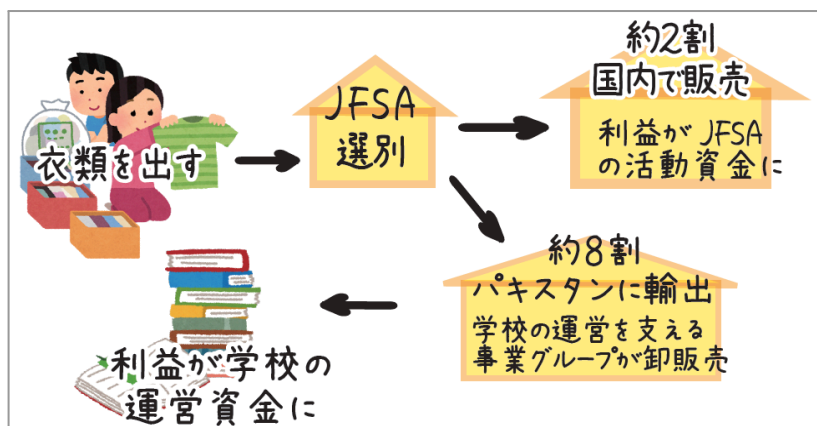
日高昆布一等検……………55g	調味料
かんぴょう……………20g	醤油……………大さじ3
生鮭……………2切れ	砂糖……………大さじ1.5
大根……………1/2本	みりん……………大さじ1
	酒……………大さじ1

【作り方】

- ①昆布は半分に切って水に戻し10分。水気を切る。(戻し汁もとっておく)
- ②昆布を広げ鮭をおいて巻く。2ヶ所をかんぴょうで結ぶ。
- ③鍋に面取りした大根の輪切りを敷き、その上に②を並べ、①の戻し汁をかぶるくらいに入れて(足りない場合は水を足す)火にかける。煮立ったらアクをとりながら1時間ほど煮る。
- ④途中で水が少なくなったら常に昆布がかぶるくらいに足し、調味料を加えてさらに2時間ほど煮て完成！

JFSA古着回収へのご協力、ありがとうございました!!

常総生協ではNPO法人JFSA（日本ファイバーリサイクル連帯協議会）との連帯活動として、貧困により教育を受けられない子どもたちのために、パキスタンのカラチ市のスラムに作られた学校（アル・カイルアカデミー）との支援事業において、組合員の皆さんから回収した古着などを活用しています。



11月7日まで古着回収の呼びかけをしたところ、今回もたくさん集まりました！
そして11/13（木）にJFSAの入江さんがトラックで荷物を引き取りにきてくださいました。

カゴ車10台の量だったので
回収量は約1,500キログラム（1.5 t）とのことでした。

みんなでトラックへ ↑ →



みなさん、ご協力ありがとうございました！



臨時総代会のまとめ 配布中！！

10/25（土）に開催した臨時総代会のまとめを作成して、今週のカatalogと同時に配布しています。

役員をきめる制度が選挙制に変わりますが、臨時総代会中で議論になった理事の属性バランス(組合員・職員・生産者)は現在規約等で決められています。今後検討が必要な部分もありますので、ぜひ目を通してください。



脱原発とくらし見直し委員会 開催報告と次回のご案内

＊ ＊ 10/8（水）脱原発と暮らし見直し委員会を開催しました。 ＊ ＊

○放射性物質調査報告 委員会メンバーが、2025/7/29～10/3/の期間中に「厚労省・県」や「市民測定所」が公表した放射性物質測定結果を調査し、セシウムについて94品目以上（主に食品）、トリチウム、ストロンチウムについて4か所（海水・川水）を報告してくれました。キノコ類は、一般的に放射性物質の吸収率が高いことが知られていますが、乾燥処理をすると放射性物質が濃縮され、より一層数値が高くなります。突出した15,000 Bq/kgなどの信じられないような数字が時々出ている現状を「知らせることが大事！」と意見が一致しました。特に、山の野生の茸（キノコ類）について、北海道～長野県など、広範囲から検出されている状況が確認されています。「ネット通販」や「山菜蕎麦のようなものに入っている可能性」があるため、外食時には意識して注意してほしいとの呼びかけがありました。一部を紹介します。

	測定機関	試料	セシウム[Cs134/Cs137]、または合計の最大測定値 単位：Bq/kg
北海道	みんなのデータサイト（福島ラボ）	コウタケ	9/6 乾燥コウタケ [456.00] 9/16 コウタケ [331] ネット通販商品
茨城県	みんなのデータサイト（福島ラボ）	乾燥チタケ	9/18 常陸太田市 [15600.00/157.00] ネット通販商品
	厚労省HP	原木シイタケ	8/5 水戸市[47]
長野県	みんなのデータサイト（C-ラボ）	チタケ	8/3 [926.00/7.45] ネット通販商品
山形県	みんなのデータサイト（福島ラボ）	タマゴタケ	9/4 [522.00/5.41] ネット通販商品

＜測定器＞厚労省・茨城県：ゲルマニウム半導体検出器、
みんなのデータサイト（福島ラボ）：ゲルマニウム半導体検出器、（C-ラボ）：NaIシンチレーション検出器

○次回の委員会は **12月18日（木） 10:00～12:00**

場所 常総生協 本部2F & zoomにて

どなたでも参加できます。zoomの方は要申込。右のQRコードから。→→→
zoomの招待URLを知らせるため 必ず「自動返信用メールアドレス」を入力ください。
連絡事項の欄に「12/19 脱原発委員会zoom参加希望」と書いてください。



＼私の推し！コーナー ♪♪／ 金笛 春夏秋冬だしの素

私のおすすめは『金笛 春夏秋冬だしの素』です。

20年近くも前のことですが、子どもがアトピー体質で一般的なお醤油が口の周りについたりすると、痒がっていたので、出来るだけ安全な食品を使っていきたいと考えていました。

調味料は毎日使うものですから、特に気遣いが必要…とは思っていますが、如何せん値段がちょっとお高め(; ;)！

なかなか手を出せなかったのですが、この『金笛 春夏秋冬だしの素』は結構濃いめに作られているのです。なので結果、市販のめんつゆより少ない量で使えるのです。

化学調味料も入っていませんし、国産の素材メインで作られています。
めんつゆだけでなく、おひたしや煮物などお醤油がわりにも使える優れものです。

おかげで子どもはお醤油・めんつゆで痒がることはなくなり、
以来ずっと使っています。時々外食すると、ポリポリしていましたが。

安全な食品を使用したい方には是非おすすめです。 （監事 野口由美子）



いつでも買える
前日OK商品→**621**

同時配布の12月2回
カタログ表紙には
お得な2本セット！

→**25**