

「連帯する力」を発揮しよう！

4月28日、リーダー層向けに**青果物学習会**をオンラインで開催しました。目的は、私たちが食べたい青果物とそれを作る生産者のことを知ることで共感を高め、きちんと利用していくことです。

最初に生活クラブ連合会の青果物担当の斎藤さんから日本の農業を取り巻く情勢、中山間地の小さい農業団体が連合して物流の合理化を図る必要があること、地域の高齢化と担い手不足についてのお話と、アースメイド野菜の特徴の説明がありました。

生活クラブのアースメイド野菜とは…

- ① **化学合成農薬、化学肥料はなるべく使わず、土づくりから。残留農薬は国の基準の 1/10 未満に減らす努力を**して、**検査**をしている。(あっぱれ・はれはれ育ち野菜はさらに減らしている。)
- ② **放射能検査は他生協や量販店が公開しない中、検査を続け情報公開**している。

次に、生産者である西日本ファーマーズユニオン(以下西日本FU)事務局の風谷さんからお話いただきました。西日本FUは九州、中国、四国、関西の地域に分かれ、様々な生産者の集まりで、青果事業と加工品事業に分かれています。青果物は埼玉のデリバリーセンターに運ぶため、物流を改善しコストダウンを図ったそうです。ムダなく旬の野菜を食べるため、冷凍野菜にも取り組んでいます。

それから個々の生産者ともオンラインでつながり、お話を聞きました。和歌山の「**王隠堂農園**」の辻田さんからは 44 年前から梅干しの供給をしていること、梅林の動画を見せていただきました。梅の収穫、しその収穫の様子がよくわかりました。島根の「**やさか共同農場**」の佐藤さんからは、大麦を作り麦みそや麦茶も作っている、有機農業で 30~40 代が野菜をつくっている。野菜が大好きな人が作っているから美味しいとのこと。愛媛の「**無茶々園**」の高瀬さんからは、もともと半農半漁の地域で、無農薬から減農薬でかんきつ類を作っている。果物のある食卓を未来につなげてほしいとのこと。

それぞれの生産者が「主体を持ち連帯すること」で力を発揮していると感じました。「主体と連帯」は生活クラブも同じ。

「しっかり作るので食べて欲しい。」

「消費することは選択すること。」

それぞれの言葉が胸に響きました。

(つばさエリア 市野正枝)



大事ななのは「ともに生き、ともに働く」こと ～「わっぱん」オンライン生産者交流会～



2月24日、愛知で取り組んでいる**パンの生産者「社会福祉法人 共生福祉会(わっぱん)」**のオンライン見学・交流会を開催しました。オンライン参加者は24名、会場参加スタッフ3名、事務局2名の29名が話を聞きました。

「わっぱん」のパン作りの第一の特徴は、**障がいがある人とない人が一緒に働いてパンを作っていること**です。障がいがある人ができる事を探し、仕事を細分化することで共に働くことを実現しているところに感銘を受けました。「共に生き、共に働くなかま」という感じが伝わってきました。

第二の特徴は**原材料にこだわっていること**です。例えば大人気のくるみパンを例に原材料を説明してくれました。北海道産の小麦粉、よつばのバター、モンゴルの塩、種子島の粗糖、遺伝子組み換えでないなたね油などです。くるみはオーガニックのものを使っていましたが3~4倍もの価格高騰でしばらく使えなかったそうです。そのクルミもやっと4、5月から使えるとのこと。よい材料を揃えつつ、組合員が気軽に利用できる価格を守りたいとの思いから、材料調達は大変苦労されている様子でした。

第三の特徴は**常に新たな取り組みを続けていること**です。共生福祉会が運営する「ソーネおおぞね」はカフェやリユースショップ、資源ごみを買取るエコステーションなど、人が集まる仕掛けのある施設です。大曾根商店街へ出店し、知多の自家農場で作られた無農薬小麦を使った「ゆめ食パン」を専門に販売するお店をオープンするそうです。

天然酵母食パンの予約取組み開始にあたり、オンライン見学と交流会を開催しましたが、「**わっぱん**」の**パンの良さと生産者のていねいで真摯な説明**に、参加者の多くがさらにファンになったと思います。

「この人たちが作るパンを食べたい！」と思える交流会になりました。

(つばさエリア 市野正枝)

平安店 工場の様子



今年度の単協消費委員会はこのメンバーです！



平丸真梨子（公募・名古屋北）

おすすめ消費材はあじフライ(三重県漁連)です。生産者交流会でお話をお伺いしたのですが、この消費材に使われているあじはお刺身でも食べられるものだそう。そして衣のパン粉も消費材！市販のものより衣が薄く、とっても美味しいです。普段のおかずにはもちろん、カレーライスの上のせてフィッシュカレーにするのもお気に入りです。



竹内千絵（名古屋南）

息子の在宅勤務が増えたために、「〇〇丼の具」をよく注文するようになりました。中でもお気に入り、流水解凍するだけのまぐろの漬け丼の具やカツオの漬け丼の具。ごまやのり、大葉、わさびを乗せて食べているようです。レンジで温めるだけの豚丼の具も簡単に食べられるので重宝しています。



清水知子（名古屋北）

4人のママをしております。食べ盛り子ども達は生活クラブの消費材が大好き！スモークチーズが気づいたら無くなっていたり、どら焼きは配達の日にはない。お昼に軽く食べようと冷凍に置いてあるライスバーガーは、息子の小腹を満たしていた…なんてことは日常茶飯事☆楽しく活動させていただきますので、よろしくお願いします。



河村一恵（つばさ）

皆さんいかがお過ごしでしょうか？美味しい物を食べていれば、自然と笑顔になれますよね！そこで私の家はお肉が欠かせません！息子が、唯一生活クラブのお肉だけを美味しいと言って食べてくれるからです。お野菜は近所の方から頂くことが多いのですが、生産者の方を応援するためにも、少しずつでも買えたらと思っています。



有田満恵（フルーツバスケツトエリア副経営委員長）

私の一押しはビオサポセットの「鶏肉と野菜のフォー」です。初めて食べた時、美味しさに驚きました！家族4人でも大満足の量でした。皆さんにもぜひ食べてほしいです！ビオサポセットはどれもオススメです(笑)



小林能恵（とよ・おか）

お昼に留守にする時に備えて、冷凍のご飯もの（エビピラフ1kgなど）を常備しています。普段は料理をしない中学生の息子たちがフライパンで調理して、温かいものが食べられるのでお互いにとっても助かっています。さらに冷凍餃子があれば大喜びです。



村松直美（豊橋）

今までは豊橋で地区委員をしながら、ときどき経営委員会のお手伝いスタッフをしていましたが、聞くと見るとは大違い！Wordなども初めてなので四苦八苦しています(´_`;) 果物が好きで、今年は「清見タンゴール」がヒットでした！よろしくお願いします。



連載【おすすめ!生活クラブの青果】

これからの季節、ビールのおともに欠かせない「枝豆」がお勧めです。枝豆は必須アミノ酸をバランスよく含む良質なたんぱく質が豊富です。中でも、メチオニンビタミンAなどとアルコール分解を促し、肝臓の働きを助けるので、おつまみに良いのです。また、だだちゃ豆にはシジミの数倍のオルニチンも含まれています。タンパク質以外にも、ビタミン類、葉酸、カリウム、鉄分などや不溶性の食物繊維も豊富です、

おいしくゆでるコツは、よく水洗いしてから両端をカットし、塩をまぶします。(15gくらい)その後、沸騰した湯(1リットル)に塩(水の4%-15g)と枝豆を入れ、3~5分ゆで、箆にあけさせます。水につけないこと、塩気が抜けてしまいます。

タンパク質が多くカロリーも高いので、食べすぎに注意しましょう。また、枝豆は大豆の若い実です。大豆アレルギーのある人は控えてくださいね。

今が旬の「アスパラガス」もお勧めです。ビタミン類、カリウムも豊富ですが、有名なのはアミノ酸の一種“アスパラギン酸”、疲労回復やスタミナ増強に一役買います。これからの暑い季節にたくさん取りたい野菜の一つです。ゆでても栄養が減らないのもうれしいですね。

私の下処理方法：最下部の固い部分を切り落とし、下から3~5cmの皮をピーラーでむきます。フライパンに水大さじ3、塩一つまみを入れ、沸騰したらアスパラガスを入れ、フタをして、水気がなくなるまで蒸し焼きにします。ざるにあけ、冷水を掛けて粗熱を取ります。その後、適当なサイズにカットします。水さらしなしで、ニンジンやブロッコリーにも応用できますよ！

(名古屋南エリア 竹内千絵)

