

【訂正とお詫び】「単協消費委員会だより3月号」で、記事内容に誤りがありました。オモテ面『今年も開催「アマナツスタジオ!」』の中で、**きばるの甘夏の農業使用成分回数**が、正しくは「**8月31日までに最大5成分回数**」であり、4成分回数以下の場合もありうるどころ、「8月31日までに5回!」と一律5回使用しているかのような表現となってしまいました。お詫びして訂正致します。再発防止に向け、内容のチェックをしっかりと行っていきます。

土づくり・ものづくり・ひとづくりへの情熱

…やさか共同農場・オンライン生産者交流会

4月28日にやさか共同農場さん(西日本ファーマーズユニオンの加盟団体として、あっぱれ育ちほうれん草や小松菜、麦茶、麦みそを供給)のオンライン生産者交流会を開催しました。

50年前、島根県の弥栄町で「生活と生産の共同体」を目指して設立。雪に耐えるため、大きなビニールハウスで栽培。太陽熱と有機肥料による土づくりを追求していて、そこで生産している作物の味には自信があるそうです。

農薬や化学肥料を使わないことにこだわって、麦、大豆、野菜を作り、加工品の生産でも添加物を使わないように心がけているそうです。

新規就農者の支援をやったり、食を作る現場を体験する交流は、子供たちに農産物を生き物として伝えたいとの理由に感動しました。人・土・ものの繋がりが分かり、参加できて本当に良かったです。

(名古屋南エリア 小坂礼子)



消費材投稿への第一歩!

…はじめてのインスタ講座

3月25日豊田センター、28日名古屋センターにて「はじめてのインスタ講座」が開催されました。講師は名古屋北エリアの平丸真梨子さん(Instagram フォロワー3,000人以上)です。

当初名古屋センターのみの企画でしたが、お願いして豊田にも来ていただきました。(豊田センターは原則エリア委員のみの参加)

インスタは他の人の投稿を見る専門だったので、今回参加して初めて投稿しました。一人一人丁寧に説明していただき、映える写真の撮り方も教えていただきました。

撮影題材は食パンでの朝食メニューでした。自分で撮った味気ない写真が編集によって、とても映える写真になり感動でした!また、久しぶりの対面での企画だったので、みんなでわいわい言いながらとても楽しい時間でした。

全くわからないところからのスタートでしたが、投稿までしっかり教わったので参加出来てとても良かったです。

(フルーツバスケットエリア 有田満恵)



「バイオサポ」の考え方をみんなで学ぶ~バイオサポ学習会(基礎講座)~

生活クラブのカatalogで目にする「バイオサポ」とは健康な食生活をサポートするという意味の造語です。4/15、5/11に「バイオサポってなあに?オンラインバイオサポ学習会」を開催し、栄養バランスの取れた食べ方を学びました。

講師は生活クラブ連合会「健康な食」推進課の猪狩さんです。猪狩さんの講座はテンポが良くメリハリがあり、わかりやすいと好評です。

まず、ヘルスリテラシーについてです。様々な情報があふれる中、情報を鵜呑みにするのではなく、理解し判断して実践していくことが大切だとわかりました。



栄養バランスの整え方のヒントもためになりました。一見和食でバランスが良いと思われた食事例が、卵と牛乳を加えることで改善できたのは目からウロコでした。サプリメントに頼らなくても、食べ物でちゃんと取れる栄養の知識は大切だと実感!消費材は「いい仕事してる」とわかり嬉しくなりました。

6/9には「バイオサポーター養成講座」でもっと詳しく栄養のことが学びます。また、秋には年齢を重ねても健康を維持するための「アクティブシニア講座」を開催予定です。「バイオサポ」に関心がある方は、ぜひ一緒に学びましょう。

(つばさエリア 市野正枝)

2022年度の単協消費委員会メンバーを紹介します



小坂礼子（名古屋南）

我が家に欠かせない消費材は「大根」です。口当たりがいいので、朝に大根サラダをよく作ります。おでんに、油でお肉と炒めたり、煮物にしたりで重宝します。葉はさっと塩ゆでして細かく刻み、菜飯にしたり、ちりめんじゃこや削り節と一緒に醤油で炒めてふりかけ風にさせていただきます。オススメです。



竹内千絵（名古屋南）

組合員歴が長くなり、お気に入りや欠かせないものが増えましたが、最近必ず注文するのが、「小あじの南蛮漬」や「イワシ酢漬」などの青魚の総菜です。青魚は食べるといいなと思っていても、食卓に上り難いですよね。手間のかかる料理も流水解凍するだけなのでお勧めです。もう一品というときにも大助かりです。



近藤ゆかり（名古屋東）

好きな消費材は「野菜餃子」です。あっさりしていて食べやすいです。少しでも野菜が入っているのを見つけると一つずつ取り出すほど野菜嫌いな子どもがこの野菜餃子は野菜を気にせず食べるので、少しでも野菜を食べさせたいと思う私にはありがたい消費材です！鶏ガラ塩ちゃんこ鍋の素で餃子スープにしても美味しいです。もやしとニラをたくさん入れるのがオススメです。



日高美鈴（名古屋東）

お気に入りの消費材は「豚肉バランスセット・4パック」です。挽肉で作るハンバーグはシンプルな味付けでも家族に大好評！ロースやモモを使った料理も作るようになり、メニューの幅が広がりました。その上、一頭の豚からとれる肉を余すこと無く食べられる所が気に入っています。



清水知子（名古屋北）

生活クラブの消費材が大好きです。おすすめ消費材は、和highスパイス「冷凍おろしわさび」、冷凍庫にこれがないと不安になってしまう消費材。原材料はワサビのみ！小分けの冷凍なので、必要な分だけ新鮮に使えます。なんととっても香りがとても良いです。おろしたてのワサビの香りを感じて欲しいです。お刺身やお寿司は勿論のこと、ステーキや和え物、お茶漬けにも合います。是非試してみてくださいね☆



河村一恵（つばさ）

私のオススメ消費材は、お肉はもちろんですが、わが家には「酸素系漂白剤」が欠かせません！私以外の家族は男性ですが、この漂白剤を使って洗濯をするようになったら、ニオイが気にならなくなりました。これからも使い続けます。



かつお炭火焼たたき



小あじの南蛮漬



野菜餃子



お弁当用一口メンチカツ



豚肉バランスセット



小松菜

伊藤哲世（つばさ）

食べることに大好き！作るのには苦手…。でも、素材そのものが美味しい消費材に助けられながら、毎日なんとか食事作りをしています。我が家の食事によく登場する消費材は「かつお炭火焼たたき」です。これを漬け丼にして食べるのが家族のお気に入り。前日に冷蔵庫に入れて解凍しておけば、すぐに作れるので忙しい時に便利です。おやつでは「ミニリングドーナツ」がオススメ。ちょうどいい甘さで、油っぽくなく、しっとりとしていて、とても美味しいです。

有田満恵（フルーツバスケット）

New！を見るとつい買ってしまおう私(≧▽≦)最近のヒット消費材は「春雨スープ」です。フリーズドライ製法でお湯を入れるだけ♪ふんわり卵と春雨とほうれん草もあり、小腹が空いた時にも重宝します！

坂元恵梨佳（フルーツバスケット）

出産を機に『食』への関心が高まり、こども向けのレシピ本に生活クラブの調味料が載っていたのをきっかけに加入しました。気づけば「せっけん」や「生活と自治」など、生活クラブの魅力にどんどん引き込まれていました(*^_^*) お気に入りは「シルク5本指ソックス」です。暑い季節も足の不快さが全くなく、新品に足を通す度に「気持ち良い〜！」と感激しています。

小林能恵（とよ・おか）

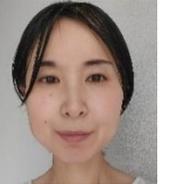
お弁当を持っていく家族が増えたので、お守りとして揚げ物系の冷凍食品を常備しています（画像は「お弁当用一口メンチカツ」）。最近のヒットは「牛肉バラスライス」で作った牛丼です。肉が柔らかいのでオススメです。

神谷あかね（おかざき）

組合員歴は今年で18年。好きな消費材は平田牧場の「豚肉」です。高価・高品質で知られる平牧の豚肉が市販より安く買え、その旨さは天下一品。生産者交流会で豚半身の解体実演に感動し、豚の脂身の美味しさも再認識しました。

村松直美（豊橋）

消費委員2年目になりました。メールに添付報告作業と人員率やら確報が、よやく分かってきました☺チラシは、まだまだ手書きです△
今のお気に入りは「粉末茶入り玄米茶」と「小松菜」（アクが無く手間なし☺野菜の中でもCaも摂れる）と果物は、やっぱり「美生柑」です。



連載【おすすめ!生活クラブの青果】

6月5回 WEB限定であんず(ジャム用)が出ます。種は簡単にはずれますし、煮る時間も比較的短いです。ぜひビートグラニュー糖で作ってください。色鮮やかで酸味の効いたジャムが出来ます。ヨーグルトのトッピングにいかがですか。



筒菜



モロヘイヤ



パプリカ

7月2回から筒菜が登場します。コンソメと唐辛子を効かせた青菜炒めがお勧めです。夏が旬のモロヘイヤも7月2回から始まります。ネバネバが苦手な方は、油で炒めると抑えられます。刻んだベーコンやウィンナーソーセージと一緒にどうぞ。

7月3回カラーピーマンに替り国産パプリカの登場です。きゅうりやなすもすくすく育ち、夏真っ盛りを迎えます。

元気に育った野菜や果物を食べて、元気に夏を乗り越えましょう！

(名古屋南エリア 伊藤香)