

30年以上の信頼関係で作られる「音羽米」

6/30（木）音羽米ビジョンフード交流会

愛知で食べている音羽米のビジョンフード交流会を6月30日に開催し、「音羽米を育てる研究会」の鈴木さんと小野さん、JAひまわりの田口さんのお話を聞きました。

作る品種は「コシヒカリ愛知SBL」。病気に強い品種だそうで、音羽米が5成分回数以下の農薬で作れるのもこの品種のおかげと、生産者の努力のたまものだと感じました。音羽米生産者の「稲穂に農薬をかけない」こだわりがカメムシの農薬を使わないことにつながり、農薬への耐性ができないことで極端にカメムシが増えることがないようだと言ってくれたのが印象に残りました。

年々気温が高くなり穂が出てくるタイミングが早くなっていて、今年も早くなりそうだとのこと。出穂が早くなることは品質と収量に影響があるそうで、気候危機は身近な食にも影響があり心配だと実感しました。

それから、県職員の農業協同普及員：松本さんからも説明があり、肥料をやるタイミングの指導のこと、稲の葉の緑色のカラーチャートを見せてもらいました。稲の緑色の濃さで肥料が多いとか少ないとかがわかるのだそうです。

5月に田植え体験をさせてもらった田んぼの様子もを見せてもらいました。元気に青々としげっている稲の様子を見て安心しました。私たちは米を食べることでこの田んぼの風景も支えているんだな～と思いました。

「今年作った米を食べてくれる約束(予約)が来年の励みになる。」と生産者。

私たちが食べたい米を作ってくれる生産者との関係は30年以上も続いています。

米がない時にもきちんと生活クラブに米を出してくれる生産者です。

これからも米を作り続けてもらえるよう、私たちはきちんと予約して食べていきましょう。

(つばさエリア 市野正枝)



県職員の松本さん

自県産米「音羽米」を利用しましょう

お米は収穫した新米を一年間かけて食べきる、という考え方から、11月から翌年10月までを「RiceYear」と呼んで利用状況を点検しています。現在の22RYでは、6月までに連合産米が前年比97.4%に対して、音羽米は90.4%と利用が落ち込んでいます。ここ数年の生活クラブの利用増に応じて、生産者は今年の作付けを増やして栽培中です。音羽米は他のお米より少し価格は高めですが、農薬不使用の「とことん共生米」を除けば、最も農薬使用成分回数の少ないお米です。利用で生産者を支えていきましょう！

いつものカタログには、実はこんな工夫が…！

6/7（火）「映えるSNS講座」

この講座は組合員に向けてニュースを発信する機会の多いエリアスタッフを対象に、名古屋センター、豊田センター、(株)創土社(食べるカタログなどを制作しています)の3カ所をZoomでつなぎ開催されました。

今回の講師：長谷川さんは、組合員が普段見ているカタログを使って料理を撮影するポイントを教えて下さいました。

「映える」写真を撮影するポイントは4つ

① 使っている素材は全て見せる

料理に入っている具材などは全てが均等に見えるよう、箸で丁寧に並べる。鰻丼などは、上にのっている海苔まで丁寧に並べているそうです。驚き！そしてプロの執念を感じます。

② ポリウム感を出す

料理は器から少しはみ出す位に盛り付ける。確かにおせち料理のカタログなどで、お重から料理がはみ出している写真ありますよね。素材は平面的に置かず、二段に重ねたりお肉なら丸めたりして立体的に演出するそうです。

③ 説明要素を入れる

料理だけでなく、消費材のパッケージも一緒に入れる。カタログからその消費材を探するとき、分かりやすいですね。パッケージがうまく配置出来ない時は、後ろに丸めたティッシュなどを置いて良い角度に立たせる技を教えてくださいました。なるほど。

④ 手前の明るさに気を付ける

ライトをあてる、レフ板(アルミホイルで代用可能！)を使って明るくすると良いそうです。TVの撮影時に女優さんがライトあてているって聞きますよね。あの効果です。その他、室内で撮影する際にパッケージに天井の照明が映り込む時は、撮りたい物と照明の間に紙を差し込んで遮るなど、普段の困りごととも解決して下さいました。



名古屋会場



豊田会場

最後には会場で参加者が実際に撮影した写真を画面越しに見てもらい、良くなる方法を個人個人にアドバイスしてもらいました。

映える写真への近道は、料理雑誌やレシピ本ではどんな角度で撮影されているか研究すること。雑誌と同じようなアングルを見つけて真似して見てください。これから写真を見る目が変わりますね。

皆さんも映える写真を撮って、インスタに投稿や朝ご飯コンテストに応募して見ませんか？

(名古屋東エリア 日高美鈴)

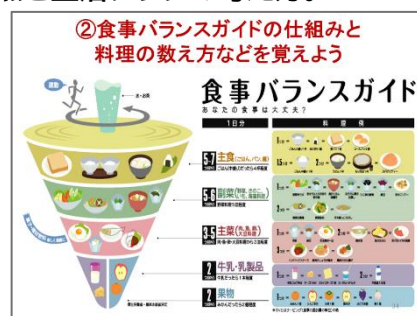
毎日の「朝食」に生かせる 栄養素の摂りかたについて ～バイオサポーター養成講座～

6月9日に生活クラブ生協連合会「健康な食」推進課の猪狩さんと管理栄養士の土井さんを講師に迎え、「バイオサポーター養成講座」を開催しました。これは、バイオサポ基礎講座受講者が主な対象の講座で、18人の参加がありました。

講義では、「食品に含まれる栄養素の基礎と生活クラブの消費材」の中で、

- ①体内で作れない栄養素は食べ物から摂らなくてはならないが、取り方が重要であること。
- ②食事には栄養素の摂取だけでなく、香り・味など満足感(作り手の愛情や満足感)も得られること。
- ③五大栄養素の体への働きや摂取するための食べ物についてと食べ方について。
- ④食品添加物や環境ホルモンはどんなものか、その問題点と生活クラブの考え方。などを学びました。

また、「食事バランスガイドでバランスを判断してみよう」では、例題の献立を使い実際に食事バランスを確認しました。1日の食事で何が足りなくて、何を取りすぎているのか一目でわかり、とても参考になりました。



ワークショップでは、単協消費委員会の年間テーマが「朝食提案」なので、理想の朝食を考え発表しました。1日の活力源となる朝食では、主食(穀物)をしっかり取ることが必要だという土井さんの話と、猪狩さんの栄養素の話とを考慮し、参加者がそれぞれ理想の朝食を考えました。いつもの朝食に、足りないと感じた野菜をプラスする人、たんぱく質をプラスする人などがありました。

講座に参加してから、卵を毎朝食べるなどたんぱく質を意識的に摂るようになりましたし、栄養バランスガイドで足りないと思った果物も食べるようになりました。今後も「おおらかに」今回学んだことを活かしていきたいです。

(名古屋南エリア 竹内千絵)

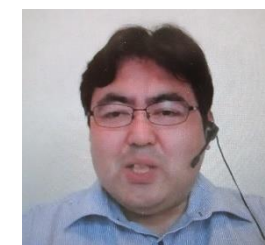
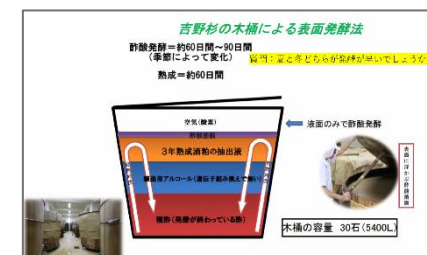
私市(きさいち)醸造オンライン学習会 「発酵食としての酢を学ぶ」(7/7)開催報告

「発酵食」についての講座づくりのため、チーム食サポで学習を進めており、今回この学習会を開催しました。以前に参加した私市醸造の交流会は、複数生産者が少しずつ説明する『おしゃべりキッチン』企画で、30分の限られた時間だったので、この機会にしっかりと生産者の話を聞くことができました。

発酵のさせ方は、表面発酵と通気発酵の2種あるそうです。通気発酵は速醸発酵法とも言い、単に時間短縮という訳ではないこと、風味や酸味の仕上がりが違うということを知りました。

遺伝子組み換え対策やリユースビンの採用をとおして、生活クラブと共に歩んできた生産者だということも分かりました。『安全・安心』を吹聴するのではなく『徹底した情報開示』で信頼に依っていかうという姿勢が素敵だと思いました。みんなで利用して『対等互惠』の関係を目指していきたいです。

『純米酢』『純りんご酢』の『純』は原料が1つだけの証しだそうです。とても贅沢なお酢に思えてきました。消費材毎に原料の違いや製造工程を知る事が出来ました。アンケートに答えた参加者へのプレゼント「お酢の種類別レシピ集」を使えば、意識して使い分けができそうなので、さっそく試してみます。講師の野口さん、ありがとうございました。



(名古屋南エリア 伊藤香)

連載【おすすめ!生活クラブの青果】

毎年「シャインマスカット」の時期が来るのが楽しみです!ちょっと他のぶどうと比べるとお高め(それでもデパートで買う値段の約半額!)ですが、自分への「ごほうび♡」としてプチ贅沢を味わっています。皮ごと食べられるのでお弁当に入れるのにも最適です!凍らせてシャーベットアイスみたいに食べるのも、お弁当なら保冷剤代わりになるし、オススメですよ♪



シャインマスカット



はればれ育ち人参

私は毎週ほとんど「人参」を注文しています。実は生活クラブの人参に出会うまで、子どもの頃から人参が(美味しくないから)苦手でした。しかし、生産者交流会に参加し、はじめて他の人参と食べ比べをしたところ、他の人参は食べられなかったけれど、生活クラブの人参は美味しく食べることができたのです!! それから人参を注文するようになり、すっかりトリコです♡

いつもは「あっぱれ～」を購入していますが、夏場は取組みがないので「はればれ～」を利用していま～す♪今では生活クラブの人参が欠かせません!!

(つばさエリア 河村一恵)