生活協同組合 COOP あいコープみやぎ 機関紙「あいあいあい」 No.197

あい あい あい

I eye 愛

2022年 8月号

30年来、組合員が集い生産者と交流を続ける大郷の田んぼ

足元の食を守れ　誇りをもって産直米を食べよう

理事　鈴木　真奈美

幾度も押し寄せるコロナ感染拡大の波に未だ翻弄されています。昨年はコロナによる需要減少(主に外食の自粛)で、米の価格が大きく下落。令和3年産のひとめぼれが60キロ1万円を切ったニュースは生産者の悲鳴が聞こえるようでした。しかし、あいコープは地場の生産者を支えるため、相場に合わせて価格を下げることをせず、正当な対価を生産者に支払い産直米を取り扱っています。

「人は土から離れては生きられないのよ」。古いアニメの中の少女が訴えます。豊かな土と、それを活かし食べ物を育む知恵と技術は、私たちと子孫がこの土地で生きて行くために守らなくてはならないものです。利益ばかりを求め遠い国に頼り、この足元の土を耕すことを疎かにすれば、私たちに恵みを与えてはくれないでしょう。効率を求め薬で痛めつければ、きっといつか自然からしっぺ返しを食らうでしょう。先人が守り続けた大地と水、それを今も守る地場の生産者を支えなければ、私たちは食べていけません。

新型コロナの混乱が始まった2年ほど前、本紙で発信した「地場の生産物を買い続けることは在り続けて欲しいと願うこと」という想いに共感してくれた方がたくさんいました。その想いはコロナだけでなく戦争や円安など生活を脅かす悪条件が増えてなお強くなります。小麦や原油の高騰の情報が飛び交う不安な社会情勢の中、あらためて国内の、県内の、身近な産地を大切に思う気持ちが募ります。あいコープの活動で交流する度に、生産者の皆さんの仕事に対する誇りと喜びがこちらにも伝染し、彼らの作るものを食べていることが誇らしくなる。そんな生産者を組合員みんなの力で支えていくことが生活協同組合の使命であり、地場の農業を守る方策の一つです。

そろそろ出穂し、稲の花が咲く時期を迎える産地の田んぼ。9月には今年度のお米の年間利用登録（登録米）の受付が開始されます。「年間を通してこの土地のお米を食べるよ」という約束は、生産者の励みになるに違いありません。

CONTENTS

▶産地交流で生きもの調べ開催 …2
▶委員オリエンテーション報告 …3
▶産地応援し隊　鋭意活動中！！ …4-5
▶秘伝のざる豆腐完成 …6
▶香害学習会報告 …7
▶新連載「てづくりっていいね」第一回 …8

生き物調べ開催！
生物多様性を守る田んぼ

7/2 @大郷 無農薬交流田

大郷交流田の生き物調べは毎年梅雨空。しかし今年は様子が違いました。真っ青な空、熱い風、吹き出す汗。でも参加者は元気に田んぼに集合です。

春に組合員、生産者、職員が力を合わせ田植えをした、ここ大郷無農薬交流田の稲は青々と茂りエネルギッシュ。さあ、その命の力感じる田んぼに、どんな生き物がいるでしょうか。早速みんなで生き物探しです。

「そっち！そっちいった！とんぼ！シオカラトンボだ！」

「カエルいっぱいいるぅ～」

「でっかいザリガニだ！」

あちこちから興奮した声が聞こえます。子どもたちは競うように網を振り、親も子どもに負けないくらい子どもみたい。

無農薬や減農薬での栽培を続ける大郷みどり会の生産者が目指すのは『いろいろな生き物がいる田んぼ』です。殺虫剤で害虫を駆除し、特定の虫が一匹もいないというのではなく、ある虫がいて、それを食べる虫がいて、それを食べる爬虫類がいて…と連鎖する生き物の多様性があってこそ、健全であるという考えです。

ひととおり捕まえたら、虫かごや水槽を持って集まり、図鑑を使って種類を調べます。今回はトンボやザリガニ、魚やカエルなど20種類以上の生き物を確認することができました。この調査を毎年続けることで、この田んぼの環境が保たれていることを確認でき、気候や気温の変化との関係も知る事ができそうです。

生き物たちが世代交代をしながら「ここに棲みたい」と思える環境。その自然の恵みを分けてもらっていることを感じられる夏の日でした。

理事　鈴木 真奈美

ザリガニも魚もいたよ！

7/9 @七郷 トライ田んぼ

今年もやりました、毎年大好評の田んぼの生き物調べ！農薬、化学肥料を使わず組合員が稲作体験をしている「七郷トライ田んぼ」にはた～くさんの生き物が。今年も〝むかっち先生〟こと向井康夫さんに教えていただき、ドジョウやカエルなど目に見えるものからミジンコみたいに見えないほど小さいものまで、たくさんの生き物を観察しました。

まずは網で田んぼの水面をこするようにして生き物を捕まえます。「何もいないように見えるけど実はたくさんの生き物がいるんだよ」とのむかっち先生の言葉を信じ、上澄みをすくっては篭にいれていきます。子供たちもカエルやアメンボをみつけては大喜び。それぞれ自分が捕まえた生き物を、今度は詳しく調べていきます。

田んぼの水に網を入れてみる
本当に生き物がいるの？

白いトレーに篭の中身をあけて目を凝らしてみると、うねうねと動くものやピンピンと跳ねるものが。スポイトで小さい皿に移してルーペで拡大してみると…

「あ、これユスリカかな？」

「これケンミジンコだ！」

「これ、なんですかー？」

むかっち先生特製ガイドブックを見ながら、あれかな？これかな？と、大人も子供も夢中になって調べているうちにあっという間に終わりの時間となりました。

これだけ豊かな生態系が育まれているのは、やっぱり無農薬、無化学肥料だからですね。たくさんの生き物がいる元気な田んぼで稲もすくすく育っています。

理事　櫻井 洋子

ルーペで観察

委員オリエンテーション　全2回開催されました

あいコープで委員会活動をする人、また、参加したいと考えている人が、年に一度集まって楽しく学ぶ場が「委員オリエンテーション」です。今年は2回、オンラインで開催されました。

第1回目　5月11日
「セットセンター」を動画で紹介

「委員オリエンテーション」と言うと、各委員会所属の方々の勉強会、のように少し難しく感じてしまうかもしれませんが、あいコープに関する学びを盛り込みつつ、和気あいあい、笑いも沢山ある楽しいオリエンテーションを2回開催しました。

第1回目は石けんがテーマ。高橋理事長の挨拶では今年度の活動テーマである「環境」のことに触れ、石けん運動など、私達一人一人が環境を守るために行動する大切さを改めて感じました。

オンライン開催だった為、本来ならば参加者みんなで見学したかった、あいコープの商品の仕分け、箱詰めをする「セットセンター」の様子の動画を配信。動画を見た参加者から寄せられる質問には、総務部長である大滝常勤理事が回答し、参加者は知識を深め、セットセンターで働く職員さん、パートさんへの感謝が深まりました。

商品の仕分け作業を
動画で見学

第2回目　6月21日
あいコープの畜産はここがすごい

第2回目は畜産学習。昨年10月より稼働しているミートセンター紹介動画を視聴後、吉武常務理事より、ミートセンター設立の経緯と畜産のお話を聞くことができました。現在の社会における畜産には多くの問題点があり、食肉の流通が不透明で複雑な構造であることもその一つ。自前のミートセンターを持つことで、産地からお届けまであいコープで一貫した管理を行い、生産履歴と流通経路がすべて明らかなお肉を組合員さんにお届けすることができます。

また、ミートセンターで加工されているお肉の生産者の紹介や、社会福祉法人みんなの輪との協業の取り組みについてのお話もありました。わ・は・わの利用者さん9名が登録し製造に関わり、一番難しい「もも肉」のスライス加工ができるようになった方もいるそうです。

あいコープでは家畜を丸ごと一頭買いするため、必ず部位の偏りが発生し余剰肉が出ます。命をいただくという責任を持ち、余すところなく利用しようと、豚の角煮など加工商品を開発していることも紹介されました。

両日ともお話の後オンライン会議ツール「ZOOM」のブレイクアウトルームを使用し、参加者が小グループに分かれ、商品や、それを用いた毎日のあいコープ生活について話し、交流しました。組合員同士が意見交換したことで、あいコープの活動についての理解がとても深まりました。

報告　理事　三浦　一枝
理事(当時)千田　真紀

商品開発中の角煮を紹介する吉武常務

この秋　栽培基準を改定

栽培区分「トライ・アイズ」において削減対象農薬を改定します

あいコープの農産物にはいくつかの栽培区分があり、生産者はそれぞれの基準を遵守しながら栽培、出荷しています。栽培区分「トライ・アイズ」は特別栽培(※レベル以上であることと、あいコープが定める削減対象農薬を使用しないことが基準です。

この度、生産者からの問い合わせが発端となり、削減対象農薬の一つであったネオニコチノイド系農薬に類似する成分の新しい農薬(殺虫剤)が流通し始めた情報を得たため、あいコープみやぎ商品部で調査を進め、提携する全国の農産生産者への聞き取りも行いました。生産者の農薬に対する知識量は必ずしも一様ではなく、意図せぬ使用を避けるためにも、削減対象農薬をより明確にし、栽培基準を改定することを理事会で決定し、10月1日の新基準運用に向けて準備しています。

生協と生産者の日頃からの情報共有、信頼があってこその、スピード感を持った改定となります。詳細は、あいあいあい9月号にてお知らせする予定です。

(編集部)

※特別栽培…化学合成農薬・化学肥料の使用を慣行栽培の半分に減らし生産すること

「援農」ってどういうこと？
わたしたちの小さくて大きな食料安全保障

産地応援し隊 発進

食べたいお米や野菜を食べられるのは、どこかで誰かが作ってくれているから。
私たちが日々利用する有機、無農薬、減農薬の作物は、主に県内の農産産地が手間をかけ愛情込めて育てています。
農薬や化学肥料に頼らないということは「人の手」がかかります。そんな農家を助ける取り組みが「援農」です。
「ほんの少しでも、産地の助けになりたい」「生産の現場に行ってみたい」
そんな組合員が名乗りを上げ、「産地応援し隊」が動き出しました。

ある日の作業　参加者４名

黄色いビブスが「産地応援し隊」

「産地応援し隊」の活動は、メンバー登録することから始まります。登録メンバーには、産地が必要とする時期に要請がかかり、都合が合うメンバーがそれに応じて作業に赴く仕組み。だから１名しか参加できない日もあれば、たくさんのメンバーが参加する日も。
作業は除草や定植、摘果など人手が必要な作業が多く、たとえたったひとりでも、産地にとっては大切なパワーなのです。
現場では生産者と、オレンジ色のビブスが目印の「仙台えんのう倶楽部」の皆さんが、作業のしかたを教えてくれます。

作業は苗の定植や除草など

長年にわたり産地の援農活動を続けてきた組合員集団「仙台えんのう倶楽部」の皆さんは、一緒に作業してくれる頼れる存在です。
「作業の方法は生産者によって違うから、そこのやり方に従ってやるのが基本。だから農業経験なくたっていいんだよ。なんにも知らない方が上手くできることもあるよ」と話すのは、えんのう倶楽部の北村さん。
農業経験ゼロの参加者でもしっかり産地のお役に立つことができます。

トウモロコシの苗の定植。
手で穴を掘らなくても
簡単に定植できる道具を使って
作業しました。

田んぼの除草は
まさに「人海戦術」。
一斉にやらなきゃ
どんどん生えてきちゃう！

生産者の励みにもなる！

いちごの苗取りの作業説明をする生産者

作業を教わるだけでなく
現場の苦労や愚痴も聞ける特権(笑)
日頃の感謝も直接伝えられる。

「組合員が産地に来てくれれば、私たちがどんな仕事をしているのか、どんな気持ちでいるのかも伝えられるし、組合員も理解できる。消費者に直接取り組みを伝えてわかってもらえると生産者としてはうれしい。最近は資材高騰どころか、発注しても物が入ってこないような状態。そういうリアルな話を直接聞いてもらえるのはとてもいいこと。【産地応援し隊】の取り組みは、お互いいいことづくめです。」

（生産者の佐々木貞美さんより）

あいコープ組合員
髙野　恵美子さん
（産地応援し隊隊長）

この度、「隊長」を仰せつかりました。生産者を愛してやまない私にとってはとても光栄でございます。
安全で安心な野菜を自分で栽培できればいいけど、誰もができるわけではないから、産地にお願いしています。それを利用（購入）することも立派な「産地応援」ですが、あいコープならではの産地応援が今回実現しました。なんてステキ(*’▽’)♪
皆さん想像してみてください、大きな畑の草取りを。2，3 人でちまちまやっていたら何日もかかって、その畑の作業が終わるころにははじめの畝はもう雑草だらけ。除草剤を使わない産地において、絶対必要な草取り作業は「お手伝いできるよ～」という人に集まってもらって、一気にやってしまうことが必要なんです。
応援要請がきて、自分の都合つく日程があったら足を運んで自然と戯れながらお手伝い。リフレッシュできる上に活動費もいただけちゃうなんて申し訳ない気もしますが、私たちの大切な大切な県内産地のお役に立てるのです。ぜひ一緒にやりましょう！田んぼで、畑で、お待ちしております(*^^)v

仙台えんのう倶楽部
北村　勉さん

ずっと仙台えんのう倶楽部で活動し、生協主体でもっと多くの組合員が援農活動をできたらと強く思っていたので、産地応援し隊の呼びかけにたくさんの組合員が応じたことは、本当にうれしいし「やった！」という感じ。志を持った人、気持ちのある人は必ずいるって思っていました。まして昨今の混乱する世界情勢を見たら、地場の食べ物をより大切に思う気持ちは皆さん大きくなるでしょう。
かつて農機具の会社に勤め「機械化が進めば農業はもっと楽になる」と思っていたけど、わかったことは人間の手をかけずに農業はできないということ。結局農業は、どうしたって人の手が必要です。頭数が命ってことが多い。だからみんなでやらないと！自分たちの食べ物を産地と一緒に守って行こうって気持ち、苦労を知りたい、わかりたいって気持ちさえあれば資格は十分です。

「産地応援し隊」に関するお問い合わせは…あいコープみやぎ ☎ 0120-255-044（担当　豊嶋）

わだいのたねまき

「変えよう！政治　STOP！改憲発議　戦争NO！」　宮城県民大集会に参加

6/12、午前中の大雨が止み、約 500 人が仙台市錦町公園に集まって平和を訴える集会が始まりました。いまだに続く世界の紛争。この状況に便乗して改憲が進むことを阻止し、憲法９条を守る重要性を確認した集会になりました。憲法９条を変えるな！政治を変えよう！という想いを大きくつなぎ、改憲発議を急ごうとする政府の動きを注視していきましょう。
またリレートークでは、宮城県における水道民営化、４病院移転・統合、女川原発再稼働、貧困、ジェンダー問題など発言があり、政治が県民の命を左右するのだと共有出来ました。

集会・アピール行進に参加

蔵王の風力発電について多くの声が集まる

風光明媚な蔵王の山麓に、突然の風力発電の計画（建設地は川崎町）。事業者は遠く西日本の関西電力。再エネ普及に力を注ぐあいコープですが、もろ手を挙げて賛成するのは違和感があります。あいコープ理事会では「蔵王風力発電の計画中止を求める会」共同代表の佐藤さんに問題点を説明していただき、より広く様々な意見を求めるため、組合員にチラシを配布しました。６月末までの一か月足らずの短期間でしたが、県内外から総数 3,740 通の意見が集まったそうです。再エネであればそれでいいのか、環境負荷や地域住民への影響はないのか、果たしてそこは建設適地なのか。様々な視点から、この計画が妥当かどうかを考え、見極める必要があります。

試作を重ね たどり着いた食感と風味

秘伝のざる豆腐

あいコープのPB商品「あいシテル」に新たな仲間が増えます。毎日の食卓に欠かせない豆腐（あいコープのきぬ・もめん）でおなじみ、仙台市宮城野区の菅野食品がお届けする、夏にぴったりのざる豆腐です。

山形県産の青大豆「秘伝」を使った、食感と香りのしっかりしたざる豆腐。開発までの道のりを、商品部の高橋主任に聞きました。

2年前にデビューした「秘伝の豆腐・きぬ」の美味しさに感動し、菅野食品の大ファンの一人であった高橋主任。あいコープでは同じ秘伝豆を使用した木綿豆腐の開発に着手しましたが、味や香りが理想通りにならず苦戦していました。そんな中、以前食べた「ざる豆腐」のことを思い出し、菅野食品の工場長に相談してみたそうです。工場長の答えは「ざる豆腐は本当に手作りで、盛り付けや水切りの手間はものすごくかかるけど、豆の味が濃くなって、食感もしっかりする。秘伝豆で作ったらおいしいよ」というものでした。

そこからがまた苦難の道。ざる豆腐は、豆乳にニガリを入れて素早くかき混ぜたあと、少し固まってきたところで形を崩し、専用のざるに盛り付けます。崩す作業で細かくし過ぎても、粗くし過ぎても、食感が変わってしまいます。

硬さや舌ざわりだけでなく、肝心の「秘伝豆の香り」を出すのも難しく、季節によって調整が必要な大豆を浸漬する時間、煮込む時間を何度も試してもらい、一番香りがいい状態に仕上げることができたとのこと。実食した職員や組合員からの意見を聞きながら試作を重ね、秘伝豆の香りがしっかり感じられるずっしりした「秘伝のざる豆腐」が出来上がりました。

この夏、暑さで疲れた体に、爽やかな豆の香りの癒しを。まずはお醤油なしで一口食べてみてくださいね。

※秘伝（ひでん）…山形県をはじめ東北地方で多く作られる晩成種の青大豆。食べ応えがあり、色が美しく風味が濃いことが特徴。

淡いグリーンが美しい
秘伝のざる豆腐
200g　298円（税込み322円）

ええのうえんのう

仙台えんのう倶楽部の情報を毎月お届けするこのコーナー。第17回目も特別編、「産地応援し隊」に参加した向所千夏さんの感想です。

6月24日、秋保ゆうきの会の畑での産地応援に参加しました。新しく始まった、組合員が生産者さんの農作業の応援をするシステム「産地応援し隊」、今回は2回目の参加です。

渡辺さんから、手順を教わって、とうもろこし畑の除草を黙々と進めます。とうもろこしの根を痛めないよう気をつけながら、「丁寧にしすぎると終わらない」との助言に畑の広さを実感。無農薬で育てるということは、こうしたお世話がされて、私たちの所まで届くことをあらためて感じます。広い畑も皆で作業を進め、無事終了し、続いてスナップエンドウの収穫に。畑でぷっくりと育った実を摘み取る作業は楽しい時間でした。

今までも生産者さんとの交流に参加する機会がありました。そこから一歩進んで、生産者さんの作業の中で人手が必要な時に出向いて、作業する取り組み。「まんま通信」を見る楽しみが増すような気がします。

秋保ゆうきの会の生産者と共に
のどかな空の下で作業

理事会議事録抄

2022年7月5日（火）

▼7月以降の組合員活動における新型コロナウイルス感染拡大防止対策について決定した▼ジョイケアたすけあいの屋内ケア再開及び事務局の開局時間変更について承認した▼社会保障学習会企画を承認した▼家計簿座談会企画を承認した▼LPAステップアップ学習会企画を承認した▼2022年度Wa！わぁ祭り開催コンセプト及び会場について承認した▼微酸性電解水供給継続を承認した▼みんなであいごはん2022企画を承認した▼個別役員報酬を決定した▼2022年度委員会予算を承認した。

組織概要
（2022年6月分）

【組合員数】	15,256名
【供給高】	259,554千円
【一人実利用高】	5,633円/週
【出資金】	1,301,553千円

ちょっとひとこと
●パッケージ！いつも結構じっくりみていて、勝手に生産者さんと繋がっている気持ちになっていたので、なんだか嬉しい気持ちになりました！いつも美味しいお野菜ありがとうございます！（あいあいあい6月号感想より）

始めよう！続けよう！
石けん生活

7月7日　環境学習会
「香りの害について知っていますか？」

石けん環境委員会では、3月に組合員へ向け香害に関するアンケート調査を行いました。その結果、香害について詳しく知らない方が沢山いる一方、体調不良を訴える方も多くいることがわかりました。この結果をうけ、「NPO法人ダイオキシン・環境ホルモン対策国民会議」の理事である水野玲子氏を招き、環境学習会「香りの害について知っていますか?」を開催。オンラインと会場を合わせ39名の参加がありました。

水野氏には前述のアンケート結果を事前に送り、香りの害はどういったものなのかをはじめ、組合員から疑問が多かった無香料商品やアロマオイルについての回答も交えながらお話しいただきました。香りの害というと香料に目がいきがちですが、香害の原因は香料だけではないということを教えていただきました。無香料といっても原料の香りを消すために別のものが添加されている場合もあることや、価格が安いアロマオイルはより多くの量をとる為に有機溶剤で抽出されているものがあるので、抽出方法をきちんと知った上で使用したほうがいい、天然と書いてあるから「安全」ではないということをお聞きしました。

柔軟剤の多くは香りを持続させるために香料がプラスチックでできたマイクロカプセルに包まれています。実際に電車の席から採取したマイクロカプセルを電子顕微鏡で撮影した写真を見せていただき、より身近にこの問題を感じられました。

2021年に5つの省庁が協力し、香りの害のポスターが作成されましたが、私たちの生活にはまだまだ浸透していないように感じます。これからも石けん環境委員会では香りの害について学習し、有害な化学物質を使わない石けん生活を広めていきます。

石けん環境委員会
理事　佐藤　あきな

編集後記

8ページでもお知らせしているように今年のWa！わぁ祭りは、オンラインでのプレイベントと11月19日の会場開催の組み合わせとすることが決まりました。新型コロナ感染予防をしっかり行いながら、4年ぶりの対面による生産者と組合員の交歓の場をどのように実現していくのか、まだまだ以前通りのお祭りが難しい中で、昨年、好評だったオンライン企画やオフライン企画のエッセンスも引き継いで新しい祭りの在り方を実行委員会では探っています。乞うご期待‼

組織運営室長　豊嶋　馨

水害お見舞いで大郷みどり会訪問

7月16日未明からの大雨により県内産直産地では圃場が冠水するなどの被害が出ました。7月18日に、特に影響の大きかった大郷みどり会へ理事長はじめ役員3名がお見舞いに伺い被害状況の説明を受けました。

あいコープ用の有機JAS米50ヘクタールはまだ冠水していました。収穫は可能ですが収量は減り有機格付けもできないそうです。JAS有機小松菜ハウスでは出荷待ちだった小松菜が泥を被って白くなってしまいました。今後、私たちが出来る支援活動に取り組みます。（7月4回で配布した放射能ニュースでも県産地の状況を掲載しています。）

Present　アンケートプレゼント

機関紙あいあいあいにご意見ご感想をお寄せください。抽選で3名の方にあいシテル商品をプレゼント！右のQRからどうぞ。

8/31まで

ジョイケア NEWS

ジョイケアシステムは、あいコープみやぎ独自の地域福祉政策で、組合員全員の拠出金(100円／月)によって成り立っている助け合いの仕組みです。社会福祉法人「みんなの輪」、NPO法人「お茶っこケア」、ビッグイシューへの支援など、地域福祉にも役立てられています。
個人で利用できるサービス(ささえあい/たすけあい/集団託児/慶弔・出産/電話相談)もあり、組合員同士の助け合いやケアメイトによる集団託児なども多く利用されています。

ジョイケア利用状況　(2022年6月分)

ささえあい(保障)	0件
たすけあい(ケアー)	7件
集団託児	0件
慶弔・出産・お見舞いBOX	90件
電話相談窓口	14件
計	111件

◆集団託児
利用延べ人数　0名
◆ケア時間
10時間
＊Covid-19の為、活動を制限していました。

組合員が利用できる電話相談

お申込み・お問合せはジョイケア事務局へ　☎ 0120-50-7277　平日9：00～15：00

年金相談‥9/13(火)　社会保険労務士 清野道子氏
13：30～15：30

法律相談‥9/13(火)、9/21(水)　弁護士 倉林千枝子氏
13：30～15：30

傾聴‥9/13(火)　NPO法人仙台傾聴の会 森山英子氏
10：00～12：00

子ども相談‥9/20(火)　宮城教育大学教授 菅井裕行氏
10：00～12：00

介護相談（ケアプランセンター木もれび 山崎彰子氏）は相談希望日をうかがいます。

▼各相談窓口前週の金曜日までに予約して下さい。随時受け付け可能です。
▼予約して頂いた方には、相談日に相談員からお電話を差し上げます。

ちょっとひとこと
● 草取り2回目でしたので、子供たちは田んぼになれて楽しく参加させていただきました。2週間であれほど伸びるとは…雑草恐るべし…。（6/25七郷トライ田んぼ【草取り】アンケートより）

あいあいあい
2022年8月号 No.197号
発行/ 生活協同組合あいコープみやぎ 理事会
住所/ 〒983-0035 宮城県仙台市宮城野区日の出町3-4-17
TEL/ 022-284-7241 FAX/ 022-284-6973 HP/ http://www.mamma.coop
発行日/ 2022年8月1日
バックナンバーはHPでご覧になれます。

隔月連載 第1回

てづくりっていいね

色々なものが「できあい」であふれる時代
だけど あえて自分で作ってみる
意外と簡単　コスパもいい上　とても美味しい
そんな「てづくり」生活に　食育コンダクターがご案内します

食育コンダクターとは・・・NPO法人とうほく食育実践協会が育成・認定する「食の伝道師」。
約1年間、養成講座を受講して食の根幹を学んだメンバーが、食育の現場で活躍している。

原子さんちのドレッシング

市販のドレッシングが何本も冷蔵庫にありませんか？
美味しそうと思って買ってみたら口に合わなかったり、
食べ切る前に飽きてしまったり。
いつもお家にある安心素材の調味料で、使う分だけ作れば、
毎回違う味を楽しめて、毎回作りたて新鮮！

基本的に油・酢・塩（塩分）があれば成り立つドレッシング。皆さんのお家にも基本調味料はありますよね？さぁ！「あるもので作る」かっこいいシェフ目指して一歩前進。

今月の食育コンダクター
原子　良恵さん

計量スプーンで計らなくても、ざっくり目分量で美味しくできますよ。味見しながら好みの味にできるのも手作りならでは。いろいろ工夫してみてください。

① 中華風ドレッシング

純米酢：丸大豆醤油：ごま油
1：1：1
＋砂糖をお好みで少々

酢は純米酢、塩分として丸大豆醤油。そこに砂糖をお好みで入れ、泡だて器で混ぜる。ごま油を少しずつ注ぎながらさらに混ぜ、全体がとろりとするまで混ぜ続ける。

② にんじんドレッシング

純米酢：丸大豆醤油：菜種油
1：1：1
＋すりおろした人参と玉ねぎ

中華風ドレッシングの「ごま油」を「菜種油」に替えて、すりおろした人参と玉ねぎを好みの量加えて。たくさん入れると「食べるドレッシング」風に。

③ なんちゃってシーザードレッシング

食彩酢：オリーブオイル：粉チーズ：マヨネーズ
3：3：3：1

藤井養蜂場の「食彩酢」を使うと簡単に味がきまる。あれば「すりおろしにんにく」をほんの少し加えても香りがよくなる。

Wa!わぁ祭り2022

オンライン企画と会場企画の欲張りなお祭り
会場開催は11月19日（土）に決定！
詳しくは後日発行のニュースをご覧ください

委員さん募集中！

あいコープの仲間と
食のこと
環境のこと
一緒に話しませんか？

お問い合わせ先
☎0120-255-044
Fax 0120-849-324
Email soshiki@mamma.coop
（担当：組織運営室長　豊嶋）

～ジョイケア事務局　開局時間の変更のお知らせ～

ジョイケア事務局開局時間　9：00～16：00（9月1日から）

「たすけあい」屋内ケアは、感染対策に気を付けながら、
9月再開を目指して準備を進めます。

女川原発が止まってから

4162日目

（2022年8月1日現在）