

# あいあいあい I eye 愛

2022年  
10月号



## 集まって 顔を見て 団結して あいコープを感じよう

Wa! wa! Matsuri 2022 実行委員長 鈴木 真奈美

「あれは楽しかったなあ」と、古くからお付き合いの続く生産者さんに、あいコープのお祭りの思い出話を聞くことがあります。あいコープはいろいろな形で「生協祭り」を続けてきました。古いアルバムの中には、組合員歴10年の私には新鮮な画像が沢山ありました。屋外開催、会場に来た子牛をなでる子供たち、愉快な被り物に身を包み、ちよつと照れた顔の組合員や職員…。

会場開催ができなかった3年間を経て、今年のWa! wa! Matsuriはオンラインも会場も欲張りに楽しもうと理事会で決定したのは初夏の頃でした。みんなで新しい祭りを作るつもりでのスタートです。参加できる人数も、会場の使い方、コロナ感染防止の制限だらけの中で、それでも顔を合わせてできることは何だろうと、実行委員会の人々で千切れそうなお話を絞りました。

買い物も試食もできないあいコープの祭りに残されたものは、「笑顔」や「体験」「発見」。どんな状況でも、生産者と組合員と職員という「ひと」がいる限り、出来ることはあります。

今、明るく前向きな時代とは言い難いかもしれません。物価が上がり、消費者も生産者も何となく溜め息な日々。メディアでは「円高で輸入品が高騰」とか「食費の減らし方伝授!」とか伝えるけれど、何故そうなっているのか、どうすればいいかは浮かび上がりません。あいコープの続けてきた生産、流通、消費のスタイルが今こそ価値を持っていると感じます。その原点である「作る人・届ける人・食べる人の繋がり」を改めて確認できるお祭りにしたい。『同じ釜の飯を食う』という表現がありますが、一緒に過ごし、何かを共有した相手を信用し、より結束するよう、あいコープに関わる多くの人と同じ場に集い、話し、笑い、その思い出がこれから先のあいコープを支えていけるように…そう思っ準備を進めています。

感染症が流行した影響で「何もできない」ではなく、逆手にとつて普段はできないことをやりましょう! 何か何十年か後、生産者・組合員・職員に「あれは楽しかったなあ」と思い出してもらえますように。

## CONTENTS

- ▶ Wa! wa! Matsuri 2022 会場では… …2
- ▶ ミャンマーの現状を学びました …3
- ▶ 天童果実同協会とあいコープの挑戦 …4-5
- ▶ オトフケオソデフリって何? …6
- ▶ 脱原発委員会エコフェスタに参加 …7
- ▶ てづくりっていいね フライドポテト …8



# Wa!わ祭り

～やっと会えるね、みんなで遊ぼう～

## 2022

オンラインで楽しむ? 会場で楽しむ? オンラインで楽しんでから会場でも楽しむ?  
こんな欲張りなお祭り 初めて!!

おまつり特設サイトオープン  
10月3日(月)～  
11月30日(水)



学びがいっぱいの講演会・学習会・上映会に  
おうちでゆっくり参加できるのは  
オンラインならではの!  
あいコープ公式HPから  
お祭り特設サイトへ行こう

メインイベント開催!

## 11月19日(土)夢メッセみやぎ (西館展示場)

### 農産ブース

大郷の無農薬交流田で組合員さんと育てた無農薬の稲わらを使って「縄ない」しよう!同じ動作で縄ができていくのは楽しいだけでなく貴重な体験!アイデア次第ではリース風にしてお正月のお飾りにも?!

県内の農産生産者によるお野菜クイズ、天童の果物の重さ当てクイズはいくつ正解できるかな?持っただけで大体の重さがわかる生産者に挑んでみましょう♪ピタリ賞には嬉しい特典有り!お馴染みの生産者に、やっと会えるよ、ぜひ遊びに来てね。

### 水産ブース

夏休み企画で人気を博した「チリモン(ちりめんモンスター)探し」が、楽しさアップグレードで登場。お祭りならではのレアなチリモンがあなたを待っている!探索したチリモンは持ち帰ろう。

そして目玉は、生産者が華麗な包丁さばきを魅せる「お魚さばきまSHOW」!また、会場には高橋徳治商店さんが来場。商品に見立てた「手作りおでん種」をチョイスして自由にコラボさせて我が家自慢のおでんを作っちゃおう!生産者から直に聞ける秘話もおでんのタネにしてみても?

### 畜産ブース

問題:あいコープの肉や卵のもとになる豚さん・鶏さん達が食べているご飯はどんなもの??～畜産ブースに来て、目で見て触って匂いを嗅いでみよう♪「こめ豚」のあいあいファームさん、「花たまご」の花兄園さんにもお越しいたできます!

一頭の豚さんから取れるお肉はどのくらい??～『ブ～いバランスゲーム』に挑戦して、豚肉の"一頭買い"がよくわかる♪

大人も子どもも楽しく学べる畜産ブースを目指して鋭意準備中です!

### 加工品ブース

「大豆」を使った加工品の生産者たちがお待ちしています。誰に会えるかな…?どんなお話が聞けるかな…?「国産大豆を守れ!箸マスター選手権」では乾燥大豆を箸でつまんで上手に皿へ移せるかを競います。お楽しみに♪「鯉節削り体験コーナー」は、今ご家庭ではなかなか体験できない削り器による「手削り」が体験できます。削った分はお持ち帰りいただけますので、削りたての鯉節の香りを堪能し、まるごさんから手削りのコツを伝授してもらいましょう!

### 福祉ブース

米粉パンやジャム、焼菓子など、たくさんの商品を作る社会福祉法人みんなの輪の事業所「わ・は・わ」。実は、野菜の小分け作業や配送箱の清掃など、あいコープみやぎの運営に欠かせないお仕事をして頂いていることをご存知ですか?縁の下の力持ち、「わ・は・わ」さんをたっぷりご紹介!その場でクイズに答えると、美味しいものがもらえちゃうかも!?

LPAの会からは「だまされやすさチェック」と運動効果をアップするための「身長&歩幅チェック」体験もできますよ!

### キッズおたのしみブース

こねこね石けん&パスちゃん折り紙ブースをオープン♪  
無添加の石けんをこねこねして好きな形に成形します。完成品はお持ち帰りいただけます。毎日の手洗いを、お気に入り石けんで楽しんじゃおう!

またお隣のブースでは折り紙でパスちゃんを作ります。小さなお子様もパパもママと一緒に、もちろん一人で出来る方も!お待ちしております!



# ミャンマーは今も混乱の渦中

## ミャンマー民主化とロヒンギャ難民問題を学ぶ

「ミャンマーでは『おはよう』を『ミンガラバー』と言います。けれど日本のような挨拶より『朝ごはん食べた？』と声を掛け合うのがポピュラーな挨拶なんですよ。そんなミャンマー文化の紹介で始まった学習会。お話ししてくれるのはホーム

トンバナナでお馴染みの株式会社パシフィック・トレード・ジャパン(PTJ)の社長であるペイソーさんです。生まれ故郷のミャンマー連邦共和国で軍事クーデターが起きたのは2021年2月1日のこと。以来、民主化を求め闘う故郷の仲間のためにアクションを起さそうと、個人としての呼びかけやSNS発信などをしていそうです。

今回、ペイソーさんにお話ししてもらう機会を設けた理由は、ロシアのウクライナ侵攻により、ミャンマーの現状を伝えるニュースがメディアから消えてしまいい、私たちが知る機会が少ないこと。制



理事・職員・生産者などオンラインを含め40名程が参加した

圧しようとする軍に市民が命がけで立ち向かう姿は、テレビ画面から消えてしまいました。平和と人権を守る活動を進めるあいコープは、「このミャンマーの現状を『商品の取引先の代表』という身近な存在から学ぶことになりました。

当日は「在日ミャンマー市民協会」の方々も日の出町のあいコープにお越しになり、日頃ミャンマーの実情を知ってもらうための活動で使っているという写真パネルを展示してくださいました。その数々の場のように、武器を持つ国軍に体だけで立ち向かう若者の姿、傷ついた家族を泣きながら抱きしめる市民の姿。それを見ただけで、日本人としてどうするのだと問われた気持ちになります。

王国の樹立から、度重なる占領の歴史、繰り返される国軍の横暴・独裁と市民による民主化運動、そして現在のクーデターの起りまで、ミャンマーとはどんな



日の出町センターの廊下を埋め尽くす写真パネル

な国であるのかをお聞きし、参加者のほとんどがミャンマーに関する知識に乏しいことを実感したよつでした。

「幾度となく革命は起きたが、すべて武力で鎮圧されている」という話は遠い世界のことのようにですが、本で読むよりテレビで見ると、ペイソーさんの言葉で聞いたことで身近な世界なのだと思えました。

「内戦」という表現に違和感を持つというペイソーさん。「戦争している」と見られたくない。市民は自分たちを守るしかない。そうしなければ国軍に殺されてしまうから。『そうするしかない』のです」という言葉には、故郷の現状に心を痛めた切実な思いが滲みまわりました。あいコープまでお越しくださった、ペイソーさんと在日ミャンマー市民協会の皆様に感謝です。



お話ししてくれたミャンマー出身のペイソーさん(パシフィック・トレード・ジャパン)

## 参加者から

学習会の後、本屋で探した数少ないミャンマーのガイドブックには、壮麗な仏教寺院、色とりどりのグルメやお土産、星つきの豪華なホテル...。2021年2月のクーデター以前、アウンサンチー氏率いるNLD政権の時期に出版された本でした。民主的発展の道を進もうとしていたミャンマーは今、軍部のクーデターにより市民を巻き込んだ内戦状態に陥っています。デモ隊から次々に死者が出てなお、何万もの人々が抵抗を続けるのは、一度は手にしかけた民主化の夢を夢で終わらせないため。彼らの言葉が胸に刺さりました。

理事 石井朱里

ミャンマーはインドの隣という漠然としたイメージしかなかったけど、大きな8つの民族を含め135もの民族がいる多民族国家ということに驚きました。第二次世界大戦中の日本の占領は英国の植民地支配よりも酷く、私たちが知る以上だったそうです。とても申し訳無い気持ちでいっぱいになりました。内戦状態で国民が犠牲になっている現在のミャンマー。ウクライナの陰になり、報道されない事に違和感すら覚えしました。日本政府が手をさしのべる程、軍の資金源になってしまおうと聞き、信頼のおけるミャンマーの団体に直接支援をしていけたらと思えました。

理事 中島恵子

※NLD…国民民主連盟。軍事政権に抵抗するミャンマーの政党

# 共に取り組む「挑戦」の足跡とこれから

やっぺしりんご 10年目

「安全安心なりんごが食べたい」—その願いの向こう側にあるもの

## あいコープの理念の実現

「私たちは協同の力で  
人・食・環境を大切に  
持続可能な社会をつくります」

このあいコープの基本理念を実現するために挑まなければならないものは数多くある。人体や環境に影響を及ぼす有害化学物質の削減もその一つ。

あいコープでは繰り返し、ネオニコチノイド系農薬(以下ネオニコ)の毒性の影響について、組合員と生産者、そして職員が共に学習してきた。農作物を安定的に栽培するために広く用いられているこの農薬は、浸透性があり洗っても落ちない。残留性の高さが指摘されるが、日本での残留基準は欧米諸国より緩い。学びを得た消費者の多くが願うだろう「できるだけ農薬を使わないで育てたものが食べたい」と。



2018年1月のネオニコ学習会  
生産者と組合員が詰めかけた

## そして産地は動いた

組合員の願いを受け2013年6月、天童果実同志会会長の片桐完一さんが「やってみっぺし(方言でやってみようの意)」とネオニコを使わない栽培に挑戦し始めた。これを後押ししようと446名のあいコープ組合員が実験園地のオーナーとなり、「ネオニコを使わないりんご」を、形が悪くても収量が少なくても、園地まるごと食べる約束をしたのだ。これが「やっぺしりんご」のはじまり。そこから複数の生産者の集まりである天童果実同志会は「会」としてやっぺしりんごの挑戦を続けてきた。



天童果実同志会会長  
片桐完一さん

## 生産者の努力 組合員の共鳴

果樹は、同じ樹で毎年果実を収穫する特性上、害虫から樹を守るためにネオニコがとても効果的だという。「ネオニコを使うのをやめてみて、特効薬だったんだなーってつくづく思いましたよ」と、苦笑しながらネオニコの効果を痛感した思い出を語る完一さん。葉に頼れない分、剪定の仕方を工夫したり、園地の風通しや採光に気を配ったり、樹を健康に育てようとしていくことを次々とやった。化学合成農薬の代わりに散布したカルシウム剤で白く汚れたりんごを、組合員は『理解して』丁寧に拭いて食べた。



カルシウム剤のついたりんご

組合員の「安全なりんごを」の願いの先には、自分や家族の健康だけでなく、生態系を守り健全な環境を未来に繋ぎたいという想いがある。それに向かう生産者と消費者(組合員)の『協同』の歩み。毎年、組合員は園地を訪れ、防除回数を減らし、あいコープの指定する削減対象農薬を使わない(これを『トライ・アイズ』の栽培基準という)やっぺしりんごの現状を見てきた。生産者の生の声を聴き、病気や虫害に侵されたりんごをその手に取り、わずかな時でも作り手の気持ちを共有した。「組合員さんが買ってくださるから挑戦できるのさ」と笑う生産者に組合員は心動かされ、産直りんごの運動は続いてきた。



2018年9月 組合員にりんごの説明をする  
天童果実同志会・片桐道也さん(中央)

## さまざまな苦難と苦渋の決断

取り組み開始から8年目の2020年夏。暖冬による積雪の少なさが一因となり、りんごの葉に巣食うキンモンホソガが大発生し、緊急防除としてネオニコを使用した。りんごの木を枯らさず来年に繋ぐため、生産者も生協も苦渋の決断だった。

2022年夏。依然、虫害は収まらない。それだけではない。急激に進む温暖化で気候が変わった近年では、今までの管理が通用しない。りんごの実も、木の樹皮までも陽に焼けてしまう被害。暦が秋になっても涼しい秋が来ず、休むはずの木が樹勢を弱めず、来年の花芽に影響する。長年培ってきた栽培の知恵が及ばぬところまで、環境の変化の波が押し寄せる。もはや、農薬を使う・使わないの問題だけではなく、それが実情だ。地球規模の変化を止めるためのアクションを、私たちは日々の生活で起こさなくてはならないだろう。



リンゴワタムシ(アブラムシ)が  
増殖するりんごの枝



日に焼けて  
傷ものになってまったりりんご

## 挑戦への意欲 そして葛藤

今シーズンはネオニコを使わざるを得ないが「10年の重みがあるからね」と、語る生産者。簡単にはこの挑戦に見切りをつけられないという気持ちと、この挑戦をしたからこそ今の特別栽培のレベル(ここまで防除を減らしたりんごは稀有なのだ)が確立できたという自負が、彼らにはある。

「組合員さんとの約束だから」と、一定の損失があってもネオニコは使いたくない、使えない、と言ってくれる生産者がいる。けれど、自然環境だけではなく、生産現場もまた

「持続可能」でなければならない。天童の地で、昔から続いてきたりんご栽培を生業とする生産者も、木を守り、後継者を育てて持続していかなければならない。きちんと収入がなければ、生産者の暮らしは立ち行かなくなり、若い世代が続けられない。生産者はきっと、いつもそんな葛藤の中にいる。

## 変わらぬ実り 変わらぬ応援

天童果実同志会の生産者の一人に、りんご畑で尋ねた。「農薬がなかったころのりんごって、どんな風だったんでしょうね。今より甘くなくて、収穫も少なかったのかな」

そうかもしれないね、と生産者は答えた。昔から消費者は美味しく食べたいと望み、生産者は美味しいと喜ばれたくてりんごを作ってきたのだろう。天童果実同志会は、技術も思いもそれぞれの会員が、力合わせて美味しいりんごを目指す。悪条件が重なる厳しい環境下で「やっぺしりんご」を繋いでいく方法を模索する中、たとえ理想通りにはいかなくても苦難を乗り越えた果実が実り、組合員のもとへ届く。

産地と直結し、一番近くでこの挑戦を応援するのは、今までも、これからも、あいコープであり、組合員だ。

文責:鈴木真奈美(あいあいあい編集部)



今年8月 害虫被害の園地を見るため理事と職員が天童を訪ねた

## すくすく育つ 小豆と雑草 ～たねまきプロジェクト～

7/24、「たねまきプロジェクト」では、除草と土寄せ作業を行いました。5月に植えた小豆「岩手大納言」。無事発芽しすくすく育っている姿に会うことができました！しかし小豆の若葉と共に雑草もすくすくと成長しており、参加者一同、ひたすら雑草を抜きまくり、何とか時間内に作業を終えました。

岩手大納言の雑草を抜いた後は、6月に蒔いた小豆「丹波大納言」の土寄せ。前日の雨で湿った土は、ずっしり重く腰に来ます。子供たちも重い鍬や体より大きいレーキを使って、蒸し暑い中汗だくで頑張って作業しました。



除草と土寄せ

## 無茶々園&祇園丸の漁師さんと「ちりめんモンスター」を探せ！！

8/22、魚食プロジェクト主催で「小さな海の仲間たち『チリモン』を探せ！」を開催。総勢21名、8組の親子が、愛媛県の生産者とオンラインで交流しました。あえて選別作業をしていないちりめん(イワシの稚魚)に交じっている「ちりめんモンスター」(=チリモン)を探すのです。見つけたチリモンはピンセットで取り、オンラインの画面でお互いに良く見えるようにと、水色の紙の上に乗せ、手元カメラで写しました。

これは何ですか？と生産者さんに尋ね、教えてもらう楽しい時間。小さなイカやタツノオトシゴなど珍しいモンスターも見つけました。漁のしかたを生産者さんに聞いたりしながら、楽しく海のことを想像する機会となりました。



ちりめんの中に  
イワシの稚魚以外の生物  
「チリモン」が！

おだいの  
たねまき





# 「オトフケオオソデフリ」 とはいったい何でしょうか？

## あいコープの納豆に歴史あり

あいコープの納豆の原料は、今も昔もこだわりの豆。以前は「キタムスメ」という褐目(かづめ)大豆を使用していました。芽の部分が黒く、納豆になった時の見た目が良くないかと敬遠され、納豆の原料豆としては一般的ではなかったと言います。納豆の生産を以前の生産者から現在の「わたり納豆」に変更する2013年、原料豆の変更も視野に組合員による試食を実施したところ、えぐみが少なく優れた食味が好評で「やっぱりキタムスメが一番おいしい」という結論に至り、使用を継続して来しました。

## 作付けが減少する秋田大豆

しかし、そんな「キタムスメ」をはじめとする秋田大豆は生産者泣かせの品種だと言います。収穫時期を見極めることが難しく、生産性が悪い。そうなると作付けが減少していきます。ついに2020年には種子の生産が終了となってしまい、あいコープの納

豆は原料豆の変更を余儀なくされました。これを受けあいコープでは、今年1月より、組合員参加で新しい原料豆の選定を進めました。

## 選ばれたニューヒーロー 「音更大袖振(オトフケオオソデフリ)」

あいコープの納豆を継続利用している組合員を対象に、いくつかの候補豆による納豆の試食アンケートを行いました。食味だけでなく、今後の継続性や栽培方法なども吟味を重ね、候補の中から選ばれた新しい原料豆こそ、北海道十勝、音更町(おとふけまち)を中心に生産が盛んな大粒の青大豆、「音更大袖振(オトフケオオソデフリ)」だったのでした。



綺麗な淡い緑色です

…というわけで、正解は「あいコープの納豆の原料大豆の名前」でした。なんとも風流な名前ですね。新しいあいコープの納豆は、生産者指定、且つ特別栽培レベル(特別栽培のガイドライン認証を取得)のこの青大豆を、低温でじっくりと発酵させ旨味を引き出した大粒納豆。キタムスメに負けず、えぐみが少なく柔らかくて食べ応えがあると、納豆ファンには代わりの利かない逸品となりました。北海道の大地の味をこれからもお楽しみください。



あいシデル  
v-coop original brand  
「あいコープの納豆」

## ええのうえんのう

8月下旬、大郷グリーンファーマーズのモロヘイヤ撤収作業を行いました。商品のモロヘイヤは20cm程度の長さですが、大きくなったモロヘイヤは2m近くにもなります。それを一株一株スコップで掘り起こして、根っこに付いた大玉スイカほどもある土の塊を叩いて落とす。その後はトラックの荷台に積み上げてハウスから出し、マルチや灌水チューブを剥がします。モロヘイヤハウスは8棟ありましたが、そのうち7棟の撤収作業にえんのう倶楽部メンバーが関わりました。この時期行われる蒸し暑いハウスでのモロヘイヤの撤収はかなりの重労働で、今年は特に、7月の大雨で冠水したために土がカチカチに固まっていてスコップが刺さらず、いつも以上に難儀しました。

とはい言え、生産者のお手伝いができ(社会福祉法人みんなの輪の利用者さんと一緒に作業できる日もあります)、あいコープ組合員に農産物を届ける一助になっているのだと思えるので本当に楽しく充実しています。この喜びを是非皆さんにも味わってほしいと思いつながり活動しています。



モロヘイヤのジャングル！



労働の後…片付いたハウス

## 組織概要

(2022年8月分)

【組合員数】	15,472名
【供給高】	243,509千円
【一人実利用高】	5,266/週
【出資金】	1,315,572千円

2022年9月6日(火)

▼9月以降の組合員活動における新型コロナウイルス感染症拡大防止対策について決定した▼微酸性電解水瓶詰め作業の募集要項を承認した▼石けん活用モニター企画を承認した▼子どもたちに原発事故を伝える会企画を承認した▼インスタグラム・スペシャルフレンド企画を承認した▼ながめやま産地オンライン交流企画を承認した▼Wa!わあ祭り企画「脱炭素に向けた再エネを学ぶ会」オンライン上映会」及び予算案について承認した。

## 理事会議事録抄

ちよっと  
ひとこと

●手作りドレッシング、分かりやすくてよかったです。私も市販のドレッシングは買いません。普通に家にあるものでできることを、どんどん発信してほしいです。(あいあいあい8月号読者アンケートより)

まだまだできる おうちの節電

9月4日(日) エコフェスタ2022に参加



あいにくの曇り空でしたが  
元気に出席

「エコフェスタ」は、市民団体や企業が、自分たちのエコな活動を紹介し環境に良い暮らしを広めようという年に一度のお祭りです。あいこプみやぎも毎年参加しています。会場となった勾当台公園市民広場に、今年は約4千人の方が来場しました。

あいこプみやぎのブースでは、脱原発エネルギーシフト委員が、『まだまだできるおうちの節電』と題し、思い立ったらすぐできるエネルギーの節約方法を紹介します。余熱調理や保温、保冷に大活躍の銅布団を展示し、使い方や利点をお話すると、「なるほど、これはいいですね」バスタオルでできるなら



参加者に余熱調理の  
道具と手順を説明

脱原発エネルギーシフト委員会  
担当理事 櫻井 洋子



私のオススメ商品



私のおすすめ商品は、スパイシーカレーです。この商品は大人が満足できる本当においしいカレーにこだわって開発されました。一般のカレールウは化学調味料で味がまとめられたものがほとんどですが、スパイシーカレーは、化学調味料にはない深みの味わいを出すために工夫を重ね、20種類の香辛料が配合されています。スパイスが別添になっているので、我が家では好みでふりかけて食べています。辛すぎるのは苦手という方にもすぐ便利に使えるのでおすすめです。組合員の皆さんも是非！このスパイシーカレーを食べて元気で健康に過ごしていきましょう！

事業部 供給課 和田 圭太

編集後記

9月になって住宅地に熊が出没したというニュースが多いように思い、仙台市のホームページでクマ出没情報マップを見てみた。今年度は9月中旬までに137件の目撃情報があった。昨年度は123件。一昨年度は431件。改めてその多さに驚く。地図上に示された出没地点を見ると住宅地やその周辺が多い。こうなるとたのほ里山や農地に人の手が入らなくなり、人の世界と熊の世界が近接してしまっただけの結果なのだという。人の側の事情ならば、再び棲み分けのために人の側が努力するしかないと思う。加害者にも被害者にもならないことは簡単ではないが。

組織運営室長 豊嶋 馨

Present アンケートプレゼント

機関紙あいいあいに  
ご意見感想をお寄せくだ  
さい。抽選で3名の方に  
あいいあい商品をプレゼ  
ント！右のQRからどうぞ。



ジョイケア NEWS

ジョイケアシステムは、あいこ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8月分)

ささえあい(保障)	1件	◆集団託児	32.5時間
たすけあい(ケア)	19件	◆利用延べ人数	4名
集団託児	2件	◆ケア時間	
慶弔・出産・お見舞BOX	28件		
電話相談窓口	15件		
計	65件		

\*Covid-19の為、活動を制限しています。

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 9:00~16:00

年金相談・11/8(火) 社会保険労務士 清野道子氏

13:30~15:30

法律相談・11/8(火)、11/16(水) 弁護士 倉林千枝子氏

13:30~15:30

傾聴・11/8(火) NPO法人仙台傾聴の会 森山英子氏

10:00~12:00

子ども相談・11/15(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-山崎彰子氏)は相談希望日をうかがいます。

▼随時受け付け可能です。各相談窓口前週の日曜日までに予約して下さい。▼金曜日が祝日の場合は直前の平日の受付終了時間まで受付します。▼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。



●最初は、かえるやザリガニを観察するのかもしれないと思って行ったのですが、ネットで水をすくって肉眼で見えないミジンコなどを先生の資料を見ながら探るのがとても楽しかったです。(七郷トライ田んぼ 生き物調べ参加者)

# 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。

大人も子どもも、フライドポテト大好き。カリッと揚がった歯触り、ほんのり甘いお芋のほくほく感。ファストフードのポテトは簡単に手に入るけど、お家で作るポテトはいかが？もう、お家のポテトしか食べたくなくなっちゃうかも！！

今回ご紹介するのは、「仕込んでおいて、揚げるときは短時間で！」という、忙しい方にも嬉しい調理法です。



皮はむかず  
芽は取ってね



じゃがいもを茹でます。豊富なビタミン C を逃がさぬように「皮ごと・丸ごと・水からゆっくり」が大事。本吉さんのおすすめは、この工程を夕食の洗い物をしながらやること。明日のためにコトコト…。竹串がスーッと刺さるくらいになったら、ザルに上げ、粗熱をとって冷蔵庫へ。一晚経つと芋の甘みが増して、より美味しくなります。※もちろん、まるごと蒸しても OK!

翌日、食べる時間になったら縦に4~6等分のくし形にカット。(冷えているから崩れにくく本当に切りやすい!)これであとは揚げるだけ。揚げ油を用意して、180℃くらいに加熱します。

熱した油にじゃがいもを入れていきます。皮目が下になるように、一つずつ丁寧に…。鍋底一面に重ならず並ぶくらいは入れて大丈夫。じゃがいもの表面(切り口)がカチッと固まってくるまでは、ひっくり返したりせずじっと我慢。そと菜箸で触ってカチツとしたなら、ゆっくりと油の中で全体を混ぜていきましょう。

こんがり揚げ色がついたら、網に上げて油を切ります。つまみ食いはやけどに注意ですよ!塩を振ってシンプルに食べるのもいいけれど、「とんでももうまいソース」とトマトケチャップ(フライパンで軽く熱して水分を飛ばすとより美味しい!)を、1:1で合わせたソースもよく合いますよ。

本吉さんのほくほくフライドポテト



今月の食育コンダクター  
本吉 尚子さん



薬剤を使わずに搾る  
「純正菜種油」は  
胃もたれしにくく  
美味しいし、く



調理は簡単だから  
調味料でこ工夫

色んなやり方があるけれど、何度かやってみると自分に合った方法に出会えると思います。持っている道具も人それぞれ。手作りを楽しんでくださいね。

## 秋のフォーラム 開催一覧

予定開催日・主催地区・開催形式(対面の場合の会場)・学習するPB商品

- 10/25(火) しおさい地区(オンライン)【マヨネーズ】
- 10/27(木) 青葉AB地区(オンライン&対面)貝ヶ森市民センター【パスちゃん牛乳】
- 11/25(金) 宮城野・若林地区(対面)日の出町センター【まいらぶ米】
- 11/2(水) 泉AB地区①(対面)会場未定【ポロニアソーセージ・ロースハム】
- 11/2(水) 仙南地区(オンライン)【花たまご】
- 11/29(火) 泉AB地区②(オンライン)【ポロニアソーセージ・ロースハム】
- 11/30(水) 石巻地区(対面)矢本東市民センター【生ラーメン】
- 12/1(木) 太白地区(オンライン&対面)会場未定【味噌】

参加費など詳細は 10/10 発行のチラシをご覧ください

### 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](mailto:soshiki@mamma.coop)  
(担当: 組織運営室長 豊嶋)



### 女川原発が止まってから

4225 日目

(2022年10月3日現在)