

あいあいあい I eye 愛

2024 年
1 月号



4月



6月



9月



7月



10月



11月

天童果実同志会と共に組合員が取り組んだトライりんご（やっぺりりんご）一年の歩み

組合員活動に参加しともに社会を変えましょう

理事長 高橋 千佳

新春のお慶びを申し上げます。

昨年はあいコープの生協運動に
つて、組合員自身によるアクシ
ョンが、大きな力であり生協運動の
要だと明確になった一年でした。

コロナ禍での活動制限の中、試行
錯誤しながらなんとか繋いできた
「あいコープ魂」を、ようやく「会
う、話す、触れる、食べる」という
本来の活動で発揮することができ
た昨年、対話や体験で生産者や組
合員の意識が変わるのを感じる事
ができました。組合員が生産者の
皆さんと寄り添って活動出来るこ
とは、何よりの喜びです。

天童果実同志会との「トライ
りんご」の取り組みはまさにその象
徴でした。組合員が産地に赴き、春
から生産者と共にりんごの木のお
世話をしました。農業を使わない
栽培の意味を学ぶことも大切で
す。生産者一人一人の生の声を組
合員が直接聞くことで「何とかし
なきゃ」という想いが強くなりま
す。温暖化による影響が果物にも
及んでいることを肌で感じ、本当
は食べられないのに安価で処分しな
ければならない規格外のりんごを
目の当たりにした時、産地を守る

ため何とか加工して利用できない
かと、自分の事のように生産者を想
う組合員の姿がありました。

「つながり・はぐくみ・ゆたかに
つたえる」と掲げた2025年ビジ
ョンを、掲げただけで終わらせない
ために、組合員一人一人と生産者の
皆さんが同じ方向を見て、一緒に取
り組む姿勢が必要です。昨年は天童
のみならず、大郷無農薬交流田、七
郷トライ田んぼ、秋保のたねまきプ
ロジェクト、産地応援隊の活動、
さらに石けん運動、脱原発アクション、地域福祉ボランティア支援など
多くの場面に多くの組合員が関わ
りました。繋がっていたいただいた全て
の組合員と、生産者の皆さまに心よ
り感謝致します。

「今だけ金だけ自分だけ」のこの
風潮を正し、社会を変えるのは私た
ち一人一人です。私たちが手に取る
「食」から見える環境問題、紛争問
題、貧困格差社会、超高齢化少子化
社会にどうやって向き合うか。生活
協同組合の力が問われています。本
年も、より多くの組合員が生協運動
に関わることで、社会を変えるアク
ションを力強く大きくしていきま
しょう。

CONTENTS

- | | | | | | |
|--------------|----|-------------------|------|------------------|----|
| ▶生産者から新年の挨拶① | …2 | ▶農産職員のバランゴバナナレポート | …4-5 | ▶家族が認知症になったら？学習会 | …7 |
| ▶生産者から新年の挨拶② | …3 | ▶P B 又焼が新登場 | …6 | ▶てづくりいいね！小豆粥 | …8 |

生産者より新年のごあいさつを申し上げます

あいこープ共生会 会長

七郷クローバーズファーム 代表

細谷滋紀さん



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。
また新しい年が始まりますね！みなさん、よい年を迎えられたでしょうか。

コロナ禍もようやく落ち着き、日常の生活が戻ってきました。ただこの約3年間もの時間で、何か？変わってしまったように感じます。

昨年は「地球沸騰化」とも言われる、干ばつや酷暑に悩まされた一年：枯れてしまう野菜や苗などもあり、我々農業者へのダメージは大きかったです。

そんな中「持続可能な農業」にする為にも、これまでも注視してきた「土作り」にあいこープ共生会の輪の中で、「資源循環型農業推進プロジェクト」に取り組んでいます。より良い仲間達で、そしてより良い堆肥、より良い土作りで、この局面を乗り越えます。

共生会としても、昨年は様々な交流や体験、学習会に積極的に参加できました。特にWa！わぁ祭りでは5年ぶりに販売・試食・飲食ありのお祭りが復活し、組合員さん達のお顔を見ながら、お話しながらの時間は、とても有意義で貴重な時間でした。

今年もあいこープらしい、あいこープならではの取り組みに賛同していきます。生産者、組合員、職員：みなさんと共に！！！！



畜産

社会福祉法人みんなの輪

あいあいファームわ・わ田尻

管理者 大内 芳裕さん



ひなた農場の経営がスタートして早や1年半が経過しました。肥育頭数150頭から2300頭へ増大し慌ただしい日々を送ってきた最中、円安、ウクライナ情勢に伴う飼料の高騰に見舞われ、見通しが持てない状況もありましたがあいこープみやぎの皆様、みんなの輪を支えてくださる皆様にご理解とご協力を頂き、何とか乗り越える事ができました。ありがとうございます。

まだまだ養豚業界の厳しい状況は続いておりますが引き続きアニマルウェルフェアに準じた飼育を実践し、農福連携を通して地域の活性化、利用者さんの工賃向上が図れるよう努めてまいりたいと思います。本年もどうぞよろしく願っています。

水産

(株)高橋徳治商店

取締役営業部長 高橋 敏容さん



昨年はコロナウイルスが5類に移行し徐々に経済活動が再開されましたが、歴史的な物価高騰からALPS処理水放出問題・全国的な水揚げ不漁・魚種の変化など水産界は大変厳しい状況に置かれており、旬の美味しい水産物が手ごろな価格で食卓へ上がるのは当たり前ではなくなっていました。個々の力では到底解決できない状況の中、あいこープが掲げる人・食・環境に向き合い、持続可能な社会を協同の力で作るとい

う理念の下、丸友しまかの島香友一社長の声により魚介類を取り扱う15生産者が集まり水産部会が立ち上がりました。

今年度はこの水産部会にて問題や課題に向けて忌憚のない意見を交わしながら「あいこープでしか出来ない活動」へと展開していきます。

Wa!わぁ祭り2023では
ありがとうございました！



大郷みどり会



鎌田醤油



奥羽乳業



大郷みどり会

西塚 忠樹さん

明けましておめでとうござい
ます。組合員のみなさんに支えられ今
年も無事に新年を迎えることがで
きましたこと、御礼申し上げます。
昨年は農産全体において夏の暑
さに苦労させられました。ですが、
土を作り、作物を元気に育てる。そ
こから、暑さに負けない、さらにお
いしい、そんな農産物をお届けでき
るように、今年も精進して参ります
ので、応援をどうぞよろしくお願い
致します。



天童果実同志会

伊藤 洋平さん

明けましておめでとうございます。
異常気象が当たり前になり、作柄が不
安定になった近年ですが、特に昨年は果
樹生産を諦めなくなるような不作に見
舞われました。
ネオニコチノイド系農薬不使用栽培
の「やっぺしりんご」オーナーのみなさ
んとは園地作業をしながらそんな生産
現場の苦労をたくさんお話しするこ
とができました。なるべく多くの組合員
の方に伝えていただければ幸いです。
みなさまに美味しいくだものをお届
けするために、最大限の努力を続けて参
ります。
今年もよろしく
お願い致します。



鎌田醤油(株)

鎌田 万里さん

明けましておめでとうござい
ます。昨年中は鎌田醤油の味噌醬
油をご利用いただき、誠にありが
とうございました。いろいろな場
面で、『いつも鎌田さんの醤油食
べてるよ』『鎌田さんの使ってる
からね』とお声がけいただき、そ
の声为本当にありがたく、私自身
とても励みになった1年でした。
家に帰れば私も3児の母(しかも
男3人です)として、あいこープ
さんの商品に日々支えられてい



ます。一組合員としてもこだ
わりの詰まったあいこープさ
んの商品をもっと知っていき
たいですし、鎌田醤油として
鎌田醤油の商品の魅力、醗酵
食品の魅力をもっと皆さんに
お伝えできたらいいなと思っ
ております。
本年もどうぞ宜しくお願い
致します。

奥羽乳業株式会社

営業 井内 亮さん



明けましておめでとうござい
ます。
放牧パスちゃん牛乳を製造さ
せていただいている奥羽乳業株
式会社です。

旧年は牛乳、ヨーグルト、のむ
ヨーグルトをたくさんご利用い
ただきありがとうございました。
また、数年ぶりの対面開催とな
りましたWa!わぁ祭りでは、多く

の方々と直接お話をすること
ができ大変貴重な時間を過ご
させていただきました。少し
でも牛乳のよさをお伝えでき
ていましたら幸いです。
本年も皆様方のご健勝をお
祈りしますとともに、今後よ
り一層のご愛顧のほど宜しく
お願い申し上げます。



わたしたちの国際産直 バランゴンバナナを知ろう！

～担当職員のフィリピン産地視察レポート～

あいコープの産直バナナのひとつ、バランゴンバナナはフィリピンで栽培され日本の私たちの食卓に届きます。今回あいコープ商品部の果実担当として現地を訪れました。訪問の目的は「生産者と直接交流すること」と「生産管理の確認」です。

「民衆交易」と呼ばれ、海を越えた産直であるバランゴンバナナについて、自身が現地で見聞きしたことを交えながら紹介していきます。



商品部 千葉 ゆか

◆国際産直のはじまり、「民衆交易」って？

きっかけは今から38年前のフィリピン、ネグロス島での出来事。砂糖の国際価格が大暴落したことで、サトウキビのプランテーション農園で働く多くの労働者が解雇され、その家族、幼い子ども達にも貧困と飢餓が襲いかかりました。

当時、その状況を知った日本の市民たちが「彼らの命を守りたい」と立ち

上がり、緊急支援のため「日本ネグロス・キャンペーン委員会」を設立しました。一時的な支援ではなく、現地で暮らす人々の経済的自立につなげるため「フィリピンの農民たちが生産したモノ（商品）に、正当な対価を支払って購入する」という「民衆交易」の発想が生まれ、1987年、身近にあったサトウキビを原料とした「マスコバド糖」の民衆交易が始まりました。

更に1989年にバランゴンバナナの民衆交易がスタートします。公正な取引を行う「フェアトレード」の先駆けとも言えます



民衆交易の原点
マスコバド糖

が、モノ（商品）があって始まる「フェアトレード」に対し、「民衆交易」は安心して暮らしたいと願う途上国の生産者と、安全・安心なものを食べたいと願う消費者の思いをつなぐ「人と人との連帯」が先にあり、そのあとにモノ（商品）のやりとりが生まれていることが大きな違いです。



◆農業に頼らないバランゴンバナナ

「バランゴン」とはフィリピンに自生するバナナの品種名。フィリピン・ネグロス島の山の中で自生しているこのバナナを収穫し、日本に送ることから民衆交易がはじまりました。地形に合わせて作られた自然の中の園地、台風や干ばつなど天候に左右されやすい環境で生育します。土づくりに鶏ふん堆肥を利用したり、枯れた葉や株の除去などの手入れをすれば農業に頼らずとも収穫ができます。フィリピン国内の他の島にも生産者は広がっていますが、今も昔も、化学肥料や化学合成農業は不使用で育てられています。

現地で、バランゴンバナナ事業を行っている会社の代表ノルマさんに「バランゴンバナナはなぜ農業を使わなくても作ることができるのか」と尋ねると、こう教えてくれました。「バランゴンバナナは背が高いでしょう。房の袋かけなど管理は大変だけど、地面から這い上がる害虫は寄りにくい。株と株の間は十分間隔をあけるので風通しがよく、病気にもなりにくい。」

山の奥でたくましく自生するバランゴンバナナだからこそ、農業に頼らずに栽培できる強みがあることを知りました。



険しい道の先にある園地でもバランゴンはたくましく育つ



バランゴンバナナの株バナナの房の位置がかなり高い

◆プランテーション農園が抱える問題

一方で、市販されているバナナの多くは「キャベンディッシュ」という品種で、多国籍企業のプランテーション農園で生産されています。ここでは何万本ものバナナの株が広大な面積の畑に規則正しくびっしりと植えられ、病害虫が広がらないように消毒薬や農薬がしっかりと使われます。しかし、ひとたび病気が発生すると瞬間に被害が広がるため、感染拡大を抑えるために株を切り倒し、栽培を放棄した区画も見かけました。



↑病気が蔓延しバナナ栽培が放棄されたプランテーション園地

←プランテーション農園では農薬を染み込ませた袋でバナナの房を覆う

広大なプランテーション農園ではラジコンヘリで農薬が空中散布されることもあり、2016年には生協をはじめとする団体で現状を確認する現地訪問が行われたこともあります。そういった団体と現地の人々が、各地で継続的に行った働きかけの成果もあり、空中散布が禁止された地域も。今回訪れたミンダナオ島中部のブハイ村では「自宅近くのプランテーション農園での空中散布がなくなった」という声を聞くことができました。しかし、健康被害を生む農薬散布そのものが全てなくなったわけではないため、せめて散布の時間帯を制限してほしいと要請するなど、地域で暮らす人々への負担は続いています。

◆バランゴンバナナと生産者の暮らし

民衆交易開始からまもなく40年。フィリピンは経済発展途上にあり、山間部では電気が通っておらず、町と町を繋ぐ道路や排水路の工事がいたるところで行われていました。都市部では日本のようなビル群や多くの車が行きかうすぐそばにスラム街があり、フィリピン国内でも経済的格差があることを感じました。

ミンダナオ島中部、レイクセブ近くのコロボン集落で出会った生産者のひとりアニアさんは「バランゴンバナナを栽培する前は本当に貧しく、さつま芋、トウモロコシ、キャッサバなどばかり



生産者のアニアさん



定年後に有機農業を始めたクルス夫妻

り食べていました。バランゴンバナナは自分たちが食べて栄養になるし、販売すれば現金収入にもなり、米も時々食べられるようになりました。」と教えてくれました。

また「農業を使わずに栽培できる」特徴から、バランゴンバナナが有機農業を選ぶ農家が作りたい作物のひとつにもなっていました。ミンダナオ島南部ツピの地域では、「オーガニックで農業に取り組みたい」と、定年後の仕事としてバランゴンバナナ栽培を始めたクルスさん夫妻にも出会い、民衆交易で培った栽培技術や販売の流れが魅力となり、生産者の輪が広がっています。

◆買い続け 食べ続ける人がいる限り

今回現地を訪れ、バランゴンバナナを作る生産者たちと、毎週私たちの食卓に届くまでをサポートする大勢のスタッフと出会いました。生産者のクルス夫妻からは「あなたたちが買い続けてくれる限り、私たちはバランゴンバナナを作り続けるわ。」と言葉をかけてもらい、あいコープの職員としてこの産直バナナを多くの組合員に届けたいという使命感が湧きあがりました。

産地に足を運び、直接意見を交わすことができるのは産直の醍醐味です。国内外に関わらず、顔の見える関係づくりをこれからも大切にしていきます。

（商品部 農産担当 千葉ゆか）



同行したグリーンコープの職員（右端）とミンダナオ島の生産者とともに



生産者団体の代表ノルマさん（左）と

11/25～26 甲状腺エコー検査に協力

「放射能問題支援対策室いずみ」による甲状腺エコー検査が、今年もあいコープみやぎを会場に開催され、2日間で34組70名の参加がありました。

東京電力福島第一原発事故による被ばくの影響を不安に思う人たちに寄り添い、毎年無償で実施してくださっています。参加者からは「個人で気を付けてもしきれない体への悪影響など子どもたちの事はずっと心配です。」「毎年検査を受けることでひとまず安心できます。」などの声が寄せられました。原発事故からまもなく13年、環境を汚染し、健康被害を引き起こし、人々を不安にさせる原発はなくさねば、としみじみ思います。

理事 櫻井 洋子



原発事故当時18歳以下だった方を優先して検査

12/3 あいコープふくしまの「生協祭り」に参加

あいコープふくしまのお祭りに理事と職員で参加しました。産直豚の良さを伝えたいと思い用意した『産直豚の味わい角煮』を使った炊き込みご飯およそ300食は、福島組合員さんに全て食べていただくことができ、美味しい！という声を多数いただきました。ブースでは産直肉の農場や生産者紹介、ミートセンターを経て私たちのもとに届けられる流れや、そこに社会福祉法人みんなの輪の利用者さんたちが関わってくれていることも説明させていただきました。

加工品は利用したことがないという人がほとんどでしたので、これをきっかけにぜひ利用していただけたらと思います。

理事 太田代 一世



参加した理事と職員

おだいの
たねまき



鎌田醤油の味噌でまろやかに

あいシテルの豚バラ叉焼

一頭買いいした産直豚を余すところなく組合員で食べるため開発された加工肉商品に「産直豚バラの叉焼ブロック(味噌)」がデビューします。食と農委員会を中心に、組合員も試食を重ね完成した叉焼。開発をリードした商品部食肉加工課の辻井係長にお話を聞きました。

★開発の動機は？

自分が豚バラ叉焼好きで美味しいものを作れたかったこと(笑)。産直豚の脂の旨さは言うまでもなく、この上質な肉で一般的な醤油ベースではなく味噌味の叉焼を作ったら、きつとたくさんの組合員が愛用してくれる!と思いスタートしました。もちろんメインの調味料には、組合員に絶大な信頼を誇る鎌田醤油の味噌を使いました。

★苦労した点は

「あのメーカーのあの叉焼のように」という比較対象がなかったなので、かなりの試作を繰り返して、味噌の濃さや甘味、塩味を調整しました。最後に味を引き締めるため黒酢を使ったことでやっと皆さんから合格点をもらいました。

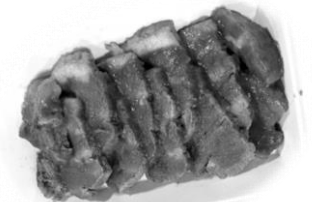
1月5回
デビュー予定!

★おすすめのポイントは

味にはもちろん自信がありますが、ブロックなので料理に合わせてカットできることです。厚切りにしておつまみやおかずにも、ダイスカットしてチャーハンにも!いろいろと使っていただきたいです。

★食肉加工課職員としてコメント

あいコープのテーブルミートは切落とシミックスやモモの商品が人気ですが、一方でロースやバラはこれまで余剰傾向にありました。しかし、多くの組合員の利用とこれらの部位を活用した加工品開発で、以前より一頭をバランスよく消費することができるようになってきました。これからも「一頭を余すことなく大事に食べきる」取組みの向上を目指します!



脂と味噌が絡んで美味しい!



叉焼の試食にあたり説明をする辻井係長(左端)

連載
最終回

天童りんごオーナー日記

春から世話を続けた私たちのトライ

りんご。努力が報われるはずだった収穫予定日は、まとまった雪と暴風の予報で中止になりました。悪天候直後の収穫はりんごの品質に影響するとの生産者のアドバイスで、急遽収穫を前倒すことになり、ほとんどのオーナーが参加できない事態に…。それでもどこに都合をつけた数名のオーナーと生産者の力で、オーナーの木のリんごは無事収穫され、総量およそ360キロとなりました。りんごは約200名のオーナーに2キロずつ届けられました。

ネオニコチノイド系農薬を使わないりんご栽培を応援する組合員と生産者が交流することは、これから先の産地の栽培方針を左右するかもしれません。気候変動にも頭を悩ます生産者としつかり手を繋ぎ、苦悩を少しでも共有し、課題を乗り越えようとするあいコープの取り組みは来年も続きます。私たちオーナーは届いたりんごを噛み締め、その価値を感じています。

担当理事 鈴木 真奈美



小玉や割れなど規格外の多さも実感

組織概要

(2023年10月分)

【組合員数】	16,807名
【供給高】	263,949千円
【一人実利用高】	5,145/週
【出資金】	1,372,363千円

理事会議事録抄

2023年12月5日(火)

▼Wa! わあ祭り2023の決算報告を承認した
▼2024年度議案書策定スケジュールを確認した
▼組合員交流会企画書を承認した
▼全体区分理事推薦委員を決定した
▼2024年度天童トライりんごオーナー制企画案を承認した
▼2024年度シャボン玉月間キッズコピーおよびボスター募集について承認した
▼3Rわかる本広告費について承認した
▼ジョイケア拠出金保留組合員への対応について承認した
▼2024年度GMナタネ調査隊企画案を承認した。

④ 美味しいりんごをありがとうございます。できれば畑まで行きたいところですが仕事の都合で叶わず、出資のみですが協力させて頂きました。来年度もぜひネオニコチノイド不使用りんごを続けて頂きたいです! (天童りんごオーナー)

「家族が認知症になったら」を考える

12月1日、家族が認知症になった場合の介護を想定し、認知症への理解を深める学習会を開催し、総勢43名の参加がありました。

前半は、ケアマネジャーの山崎彰子さんから「認知症の人との接し方と本人・家族の支援について」講演いただきました。ただの物忘れではなく生活に支障がでてきた時に初めて「認知症」と呼ばれるとのこと。例えば食事の内容を忘れてしまうことはよくありますが、食事したことそのものを忘れるような場合は認知症を疑った方がよいとのことでした。病院にかかるのを嫌がる方は多いので、「一緒に健康診断を」と誘って家族と一緒に受診する、また、訪問をしてくれるところもあるそうなので、

「地域包括支援センター」に相談するのも良いそうです。

後半は、実際に認知症のご家族を介護した経験がある3名の組合員を交え、パネルディスカッションを行い、両親が遠方に住んでいる場合や実際介

護する兄弟姉妹との関係等についても、体験談をもとにした話題が広がりました。

介護をするうえで大切なことは、介護は決して一人で抱え込まずチームで支えること、そして認知症の方にも感情やプライドがあり、尊厳があることを忘れず接することだそうです。

LPAの会担当理事

佐藤 美恵



パネルディスカッションではそれぞれが実体験を語った



講演する山崎彰子氏

私のオススメ商品



私がおすすめする商品は「米粉のカスタードクリームパン」です。あいコープに入協して間もないころ、組合員の方にお裾分けしてい

ただいて初めて食べました。米粉のもちもちとした食感とカスタードの甘さが最高です！そこから様々なパンを食べましたが、どれもとても美味しいです！もし気になっているけどまだ利用していないという商品がありましたらぜひお試しください！新たな発見があるかもしれません！

供給課 澁谷 和希

編集後記

ホットな情報をお届けしたいと思うあまり、取材はもちろん、生産者や組合員の皆さんへの原稿依頼もついついタイトなスケジュールになってしまいう機関紙「あいあいあい」。そして、あいコープ職員にも、商品の情報や写真など無理を言っ

て揃えてもらうこともしばしば。毎号、たくさんの方の協力で完成しています。いつも感謝しています。今年も笑顔で無理を言いますが、どうぞよろしく

お願い致します。

広報担当理事 鈴木真奈美

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 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 (2023年11月分)

ささえあい(保障)	0件	◆集団託児	
たすけあい(ケア)	12件	利用延べ人数	4名
集団託児	3件		
慶弔・出産	14件	◆ケア時間	
電話相談窓口	8件		28.5時間
計	37件		

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 9:00~17:00

年金相談・・・2/20(火)

13:30~15:30

社会保険労務士 清野道子氏

法律相談・・・2/13(火)、2/21(水)

13:30~15:30

弁護士 倉林千枝子氏

子ども相談・・・2/20(火)

10:00~12:00

宮城教育大学教授 菅井裕行氏

*介護相談と傾聴は相談日のご希望を伺います。

介護相談

ケアプランセンター木もれび 山崎彰子氏

傾聴

認定NPO法人仙台傾聴の会 森山英子氏

▼随時予約可能です▼各相談窓口前週の金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。

隔月連載
最終回

てづくり 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。

小野寺さんの「あずきがゆ」

お正月の疲れた胃腸に七草がゆも良いですが、「てづくりっていいね」の最終回は、豆から煮る「あずきがゆ」。
ポイントを押さえて、ぜひ好みの固さ・加減を見つけてください。



材料 (3~4人分)

小豆 1/3 カップ
米 1合
水 適量
塩 お好みで

【作り方】

①米を洗い、ざるに上げて30分おく。

②小豆を洗って鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れて強火にかける。沸騰したら弱火にし、5分ほど茹でてざるにあけ、水洗いする(洗切り)。このお湯は捨てる。

③②の小豆を鍋に入れ、2カップの水を入れて再び火にかける。沸騰したら弱火で15分程度炊く(小豆によるので「硬めだけれど食べられる」という程度まで炊く)。炊き上がった小豆とゆで汁を分けておく。

④鍋に①の米と③の小豆を入れ、③で小豆を炊いたゆで汁に水を足して2~3カップにして入れる。強火にかけ、沸騰したら中~弱火で炊く。吹きこぼれるので蓋は少しずらしておく。

★途中、鍋底に焦げ付かないようかき混ぜる。ただしかき混ぜすぎるとノリ状になってくるので注意！焦げ付きそうになるなら時々水を少しずつ足す。

⑤鍋肌に「おねば(デンプンの膜)」ができれば完成！最後に塩で味を調える。



塩の代わりに醤油も合いますよ！
お供には塩昆布や梅干しがおすすめ！



今月の食育コンダクター
小野寺 泰子さん

何かを煮るときは、沸騰するまでは強~中火、沸騰したら中~弱火が基本。小豆は食物繊維が豊富で、胃腸の調子を整えてくれます。まんま通信に小豆が出ていたら常備して、手作りしてみてください。

今後の予定

1/25
木

脱原発エネルギーシフト委員会主催
鍋布団を作ろう！



場所/あいコープミートセンター キッチンスタジオ
時間/10:00~13:00 参加費/2000円

鍋布団が簡単に作れるキットと、
鍋布団調理で作ったランチ込みです！

1/26
金

石けん環境委員会主催
BM 活性水とBMW 技術を通して
自然循環を学ぼう

場所/あいコープ日の出町センター大会議室(定員20名)
オンライン(定員なし)
時間/10:00~12:00 参加/無料

BMW技術を知り、
BM活性水を
暮らしに活かして
みませんか



ーお申込みは
あいコープみやぎHPの
イベントカレンダーから

女川原 発 が 止まってから
4687 日目
(2024年1月8日現在)