



2017年 12月

編集 広報委員会

発行責任者 理事会

生活クラブ生活協同組合

〒524-0044

滋賀県守山市古高町110番地8

TEL 077-514-2028 組合員数 1,931名

チクレンさんを招いて、生産者交流会が開催されました！

2017年10月25日、北海道から国産牛の生産者チクレンの竹田 伸さんをお招きして生産者交流会が開催されました。

育て方を知って、選べるようになるために

まずは、竹田さんによるお話しからスタート。生活クラブの牛がどんな風に育てられているのかを学びます。NON-GM 飼料を食べ、良い環境で健康的に育てられた生活クラブの消費材の牛肉が、いかに貴重なものかがよく分かりました。ここまで安心・安全・鮮度にこだわって作られた牛肉は、他に例がないそうですよ。個人的には、今後、ちょっと安いからといって市販のものを買うことはなくなりそうです。



《「いのちをいただく大切さ」についてのお話しも》 《試食タイムでは、美味しいの音がたくさん♪》

実際に食べてみよう

お話し後は、チクレンさんこだわりの牛肉を実際に調理して試食しました。今回は、ステーキと牛丼の豪華なセット♪牛肉の旨味を一番引き出す調理方法は、ズバリ「火を通しすぎない！」。

ステーキは、決して強火にせず、表面に焼き目がついたら中は赤くても大丈夫。焼いた後にしばらく寝かせると、切り分ける時にドリップが出ません。牛丼のポイントは、玉ねぎも牛肉をお鍋に入れる時には必ずほぐして火の通りをまんべんなく。こちらも牛肉投入後は軽く煮たら火を消し、寝かせます。これに気を付けるだけで、普段食べるものとの味は歴然！牛肉の旨味と柔らかさを存分に味わうことができました。いつもはお肉をあまり食べない子どもが完食した！と驚くママもおられました。竹田さん、ありがとうございました！！

☆参加された方の感想を紹介します☆

- ◎カタログを見るだけでは分からなかった生産者のこだわりを知ることができて良かった。
- ◎値段だけでなく、その値段のついた背景（飼料や製造過程など）もちゃんと見て、信頼できる生産者さんから購入することの大切さを改めて実感しました。
- ◎命をいただく食事を子どもたちや夫と大切にしようと思いました。もちろん、お肉は生活クラブで！

牛肉の作り方	ジューシーステーキの作り方																														
① 事前に調味料の計量。 ② 玉ねぎを1~1.5cmのくし切りにする。 ③ 1~3を入れ、70~80分を飛ばす。(中火) ④ 4~7を入れ、沸騰したら玉ねぎをいれて、5分ほど煮込む。(中火) ⑤ 一度火止め、肉をほぐしながら入れる。 ⑥ 沸騰したら、あくを取り、蓋をして弱火で10分ほど煮込む。 ⑦ 火を止め、煮込んだ時間分以上に寝かせて完成。	① すじ3箇所程度に切れ目を入れる。(ハサミが簡単) ② 塩胡椒で味付けする。 ③ 中火で脂面を焼く。 ④ 脂面と反対面も焼く。 ⑤ 中火で盛り付け面を焼く。 ⑥ 焼き色を見て、ひっくり返す。(弱火と中火の間にする。) ⑦ 表面が汗をかいたら、焼き上がり。 ⑧ 焼いた同様時間を寝かせて完成。																														
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">材料 (牛肉小間切れ480gの場合 約4人分)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>料理酒</td> <td>50ml</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>みりん風醸造調味料</td> <td>100ml</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>薬精糖</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>醤油</td> <td>100ml</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>顆粒和食だし</td> <td>2g</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>しょうがペースト</td> <td>2g</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>水</td> <td>500ml</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>玉ねぎ</td> <td>1玉</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>牛肉小間切れ</td> <td>480g</td> </tr> </tbody> </table>	材料 (牛肉小間切れ480gの場合 約4人分)			1	料理酒	50ml	2	みりん風醸造調味料	100ml	3	薬精糖	50g	4	醤油	100ml	5	顆粒和食だし	2g	6	しょうがペースト	2g	7	水	500ml	8	玉ねぎ	1玉	9	牛肉小間切れ	480g	*全工程で強火には絶対にしない。
材料 (牛肉小間切れ480gの場合 約4人分)																															
1	料理酒	50ml																													
2	みりん風醸造調味料	100ml																													
3	薬精糖	50g																													
4	醤油	100ml																													
5	顆粒和食だし	2g																													
6	しょうがペースト	2g																													
7	水	500ml																													
8	玉ねぎ	1玉																													
9	牛肉小間切れ	480g																													

「ワクチンについてのお話し会」

市民セクター政策発行「社会運動」ワクチンで子どもは守れるか？を読んだことがきっかけとなり、2017年10月26日、ふくた診療所の福田先生をお招きして「ワクチンについてのお話し会」が開催されました。会場となった草津 de 愛ひろばには、たくさんのママ達が小さなお子さん連れで集まりました。

☆参加された方の感想を紹介します☆

- ◎こういった話をお医者さんから聞ける機会があまりないので本当にありがたいお話し会でした。
- ◎福田先生が、ワクチンについて中立な立場で説明してくださったので安心しました。友人にも教えてあげたいと思います。
- ◎多くのお医者さんはワクチンについての知識が少ないことに驚きました。都合の良い情報しか知る機会のないのは、食品や洗剤と一緒にだなぁと感じました。
- ◎1つ1つのワクチンのことが知れて良かったです。やはり決めるのは親(自分)なんだと、もう少し自信を持てるよう勉強しようと思いました。
- ◎ワクチンは打つものだと思っていましたが、「打たない」「選択して打つ」ことを考えていこうと思いました。

福田先生のお話を聞く皆さんの表情は真剣そのもの。またこのような話し会を開催してほしい、という声も多数ありました。

今後、食以外にも、育児の情報を交換できる場や、親子で参加できるイベントをたくさん企画していきます。お楽しみに♪





♪目指せ 今年度組合員数 2,000 人!

秋の仲間づくりキャンペーン♪

11月17日現在、組合員数は、1,931人!

引き続き、仲間づくりの活動は続いています♪

☆さざなみ ぎもん・お悩みズバツと解決コーナー☆

Q :酸素系漂白剤は市販品とどう違うのですか? トップバリュも500gで数10円安いから、それを選んでいきます。

A: 市販品には、成分に合成界面活性剤が含まれています。

生活クラブで取り扱っているエスケーさんの酸素系漂白剤は、成分が“過炭酸ナトリウム”のみで、価格は500g税込270円です。

一方トップバリュさんののは、成分が“過炭酸ナトリウム(酸素系)、界面活性剤(ポリオキシエチレンアルキルエーテル)、アルカリ剤(炭酸塩)、酵素”で、価格は500g194円です。こちらは、成分に合成界面活性剤が入っています。ポリオキシエチレンアルキルエーテルは、PRTR法の第1種指定物質です。

せっかく食器洗いや洗濯で石けんを使っているのに、漂白のために市販の酸素系漂白剤を使ってしまったら、合成洗剤で洗っていることになってしまいます。確かに価格は安いですね。“過炭酸ナトリウム”だけの方が高いということは、他の成分が安いということでしょうか。

“安い”にはわけがあります。?と思ったら、成分表示を確認してみてください。

PRTR法とは…「人や生態系にとって有害な恐れのある化学物質がどのくらい環境に排出されたのか、廃棄物に混ざってどのくらいの量がどこからどこに移動したのか」を管理するための法律です。現在9種類の合成界面活性剤が規制の対象になっており、その中の一つであるポリオキシエチレンアルキルエーテルは台所用洗剤やシャンプーの洗浄成分として広く用いられています。しかし、実はこれらは水生生物への毒性がきわめて強いことが証明されています。そのような成分は、できる限り環境中に出さないように気を付けなければなりません。

☆生活クラブに関する疑問・お悩みを大募集中です! ☆

☞切り取って、配送担当にお渡しください☞

さざなみ ぎもん・お悩みズバツと解決コーナー♪

お名前 ()

さざなみにお名前を掲載してよろしいですか? (はい ・ いいえ)

12月 スケジュール案内

日	月	火	水	木	金	土
					12/1	2 伊賀有機収穫祭
3 信楽げなげな市	4 グリーンシステム 学習会	5 大津特別学区会	6	7 広報委員会	8 北野学区会 和邇学区会	9
10	11 仰木学区会	12 NON-GM 委員会 湖東学区会	13 信楽プロジェクト 堅田学区会	14	15 吉身学区会 ぐるぐるPJ	16
17	18 NO-NUKES 委員会 「太陽熱で焼き芋を 作ろう!」/ロースタ ウン合同学区会	19	20	21 湖南特別学区会	22 びわ湖環境委員 会	23
24/31	25 理事会	26	27	28	29	30

編集後記

2017年も、残すところあと1か月弱となりました。今年ほどは、1年たつたて"しょうか"今回は、「さざなみ」編集や、理事として色々なイベントに出席することを通じて、たくさん人の組合員の皆さんとお逢いすることのできた1年でした。時々、「いつもさざなみを楽しみにしているお」とお声がけいただくこともあり、読んでいたいただけることのおりがたさと同時に、紙面を通して交流できたことに感謝しています。ササ

さて、我が家は野菜大好き一家。毎週の注文に野菜ボックスはアかせないのですが、天候により、入っている野菜の量が少ない時は、スーパーに買い足しに行くこととなります。そこでいつも感じること。日暮り照明に照らされて、キレイに並べられた食料たちは見た目はピカピカしているけれど、エネルギーが無い食べ物、というよりバッグや革靴と同じ装飾品を選んでいる感覚になるのです。食料を手に入れた野菜の良さは、見た目ではなく、どれだけエネルギー(ビタミンなどの栄養そのもの)が染み込んでいるか、なのに!! 農薬や遺伝子操作などで手を加えることは、人体に悪影響かどうかレ以前に、野菜の大切な「いのち」を傷付けているように思います。その点、生活クラブの野菜は、まさにエネルギーの土鬼!! 食べると、身体がめっちゃ喜びます。人間だって自然の一部。食料から「いのち」のエネルギーをいただいて、それを循環させて生きているんですね。自然の恵みに感謝です。

少し早ですが、今年1年「さざなみ」を読んでくださり、ありがとうございました♡



2017.11 mapu