

どリーまペイジ

2018

12

vol.147



特集

自立した生活への ステップ ～フードバンク～

いのち いくつ
生命を愛しみ、
自立と協同の力で、
心豊かな地域社会を
創り出します。

TOPICS

- 理事会報告 第10期第19回定例理事会
- ハイッ!生協です 被災地に生協あり
- 商品図鑑 「すずき産直牛」
- 知ッテ食べテ 雑煮
- Yume Report JA みどりの(宮城県)秋の稲刈りツアー



生活協同組合バルシステム
神奈川ゆめコース



「ジャパン SDGsアワード」
第1回 受賞

地域のフードバンクから

横浜市瀬谷区を中心に活動を行っている「お福わけの会」は2015年からスタートしたフードバンクです。受け取り拠点に利用者さんに来ていただき、支援品を手渡しするのがこの会の特徴。顔と顔を合わせることで、支援スタッフは利用者の家庭状況や変化を把握できています。

「お福わけの会」の活動拠点のひとつは瀬谷駅近くで親子の居場所などを運営するNPO法人「まんま」の子育てサロンにあり、「まんま」のスタッフや利用者が「お福わけの会」のメンバーとして活動しています。仕分け作業では、幼児をもつお母さん世代の方がおしゃべりしながら、楽しく行っています。お福わけの会の運



お福わけの会
(横浜市瀬谷区中心)

「できることをやれば、いい」

「お福わけの会」メンバー
野中 佐和子さん
人の繋がりを大切にしながら活動しています

営メンバーの野中さんは「できることに、できることをやればいいんですよ」とお話しされます。



利用者の家族構成や事情に応じて、食品を詰め合わせます



受け取り拠点には、いつでも渡せるよう支援品を置いています

フードバンクかわさき



フードバンクかわさき代表
高橋 実生さん
県内初のフードバンク設立にかかりました

寛容な社会であってほしい

フードバンクかわさきはDV被害者の支援組織「ファーストステップ」の活動を母体にして、2013年から活動している県内初のフードバンクです。地域名の川崎を団体名につけていますが、行政や他団体から支援要請を受けたら、市外や県外の個人宅でも食品をお届けしており、ときには配達が夜中になることもあります。この徹底した活動スタイルについて代表の高橋さんは「条件反射的に動いてしまう」と言います。

「お届け先で利用者に直接会うことで、その方の課題が見えてきます。生活保護の手続きや、自分ではお金の管理ができない方など、一人ひとりの状況に応じた



寄贈された大量の食品。保管場所は3カ所あります

相談も行います。「食」をツールに「貧困の可視化」を行い、さまざまなネットワークで伴走型の支援を行うのがフードバンクかわさきの特徴です。

高橋さんは「支援を受けるのは明日のあなたかもしれません。想像力と共感力をもった、寛容な社会であってほしい」と話します。



支援品の仕分けをする「お福わけの会」

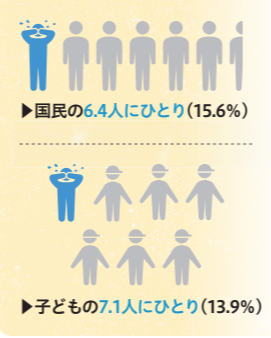
自立した生活へのステップ ～フードバンク～

今、生活に困っている方々に食品を無償で提供するフードバンクの活動が全国に広がっています。今年3月には神奈川県で地域の支援団体・フードバンクを支援するフードバンクかながわが設立され、当組合も団体会員になりました。

ふだんは見えない 貧困の実態

現在、国民の6.4人に1人、子どもの7.1人に1人が相対的貧困(世帯の可処分所得が、国内の人たちの所得の中央値の半分未満の状態)にいます。なかでも「子どもがいる現役世帯でおとなが

【日本の相対的貧困率】

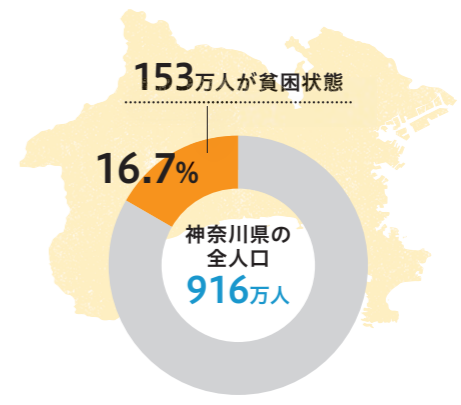


1人の世帯(ほとんどがシングルマザー)の相対的貧困は、OECD加盟34カ国中、日本(58.7%)が1位。2位のアメリカ(50%)を大幅に上回る貧困率です。こうしたなか、生活支援のひとつ「子ども食堂」が全国に急速に広がるなど「何とかしたい」と市民や地域も動き出しています。

捨てられる食品

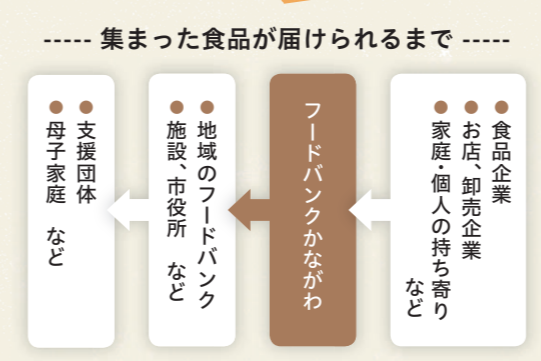
貧困が広がる一方で、食べられる食品の1年間の国内廃棄量は約646万tにもなります。これは国民ひとりが毎日139g、お茶わん1杯分のごはんを捨てていることになるのです。なかでも食品製造業や流通小売業から出される事業系の食品廃棄は、「製造日から賞味期限まで3分の1を切った商品を店頭から下げる」という商習慣も影響して、357万tと大量に捨てられています。

神奈川県の現状



神奈川県の一ひとり親世帯数は、33万世帯(約88万人)です。全国ひとり親世帯の貧困率(58.7%)に照らし合わせると、19万3千世帯が貧困状態と考えられます。県民916万人のうち、153万人が相対的な貧困にあります。

こうした状況を受けて [フードバンクかながわ設立]



卸売企業から寄贈された大量のお米。これらは再精米したのち、少量のパックに詰められて渡されます

フードバンクのためのフードバンク

フードバンクかながわは食品を廃棄してしまう食品製造業や流通小売業、一般家庭と、困窮状態にある方を支援する団体との中間支援組織として設立されました。廃棄されてしまう食品の寄贈を受け、その保管と運送・分配を専門的に行います。分配先は地域のフードバンク、子ども食堂、居場所団体、自立支援施設といった市民団体から、生活困窮者支援を行う市など行政や地域の社会福祉協議会にまでおよびます。提供した食品は、それぞれの組織から個人の方にお渡しされます。

※一般社団法人として設立されたフードバンクかながわは、2018年10月に公益社団法人に認定されました。

健康な牛から生まれる
安全でおいしい牛肉



「すすき産直牛」

すきやき用セット(※)
400g 2,880円
(税込3,110円)

※すきやき用セットは
迎春用特別商品です。

『すすき産直牛切落し』 今後の企画予定

- ・12月3日
コトコト:徳用(200g)
きなり:120g
- ・12月5日 合同版:徳用
- ・1月1日
コトコト・きなり:徳用
きなり:120g

企画は、変更する場合があります。



コクのある赤身と
さらりと溶ける脂

お話をし
ていただいたのは



左より:株式会社バル・ミート 商品部
望月 健太さん
同社 商品部
割石 貴大さん

めざしているのは 薬剤に頼らず 健康な牛を育てること

弾力ある赤身とさらりとした脂に
定評がある「すすき産直牛」。産地の
「すすき牧場」(福岡県)はパルシステ
ムを代表する畜産産地のひとつです
望月 すすき牧場では、抗生物質(薬
剤)にできるだけ頼らず、牛本来の育
ち方に合った飼料で健康な牛を育て
ることを大切にしています。パルシス



すすき牧場の代表・薄一郎さん。
牛の健康を第一に考えた飼育を貫いています

テムでは、代表の薄(すすき)一郎さん
のこの考え方に共感し、牛の飼育や日
本の畜産について、ともに学び合いな
がら絆を深めてきました。

本来の育ち方に合った飼育とは
望月 おいしい牛肉という、さし(脂
肪交雑)がたくさん入った牛肉を思い
浮かべる方もいるでしょう。そのような
さしがたくさん入った牛を育てるため
には、高力ローリーな穀物飼料を多給す
るのが一般的です。しかし、牛は本来草
食動物です。草に含まれる栄養素を
反芻(はんすう)を繰り返すことで体内

「こころがおいしい」 「すすき産直牛」

組合員
の声
ひとくちステーキ

「すすき産直牛」
ひとくちステーキ
110g 998円(税込1,078円)

「すすき産直牛切落し」
120g 758円(税込819円)
徳用(200g) 1,198円(税込1,294円)

「すすき産直牛」
林牧場豚の生ハンバーグ
90g×2 428円(税込462円)



牛ふんは牧場内で堆肥化。
地域循環型畜産の実践も大きな使命です



細やかな目配りが牛の健康を守っています

食品副産物や 飼料米を用い 飼料を自家配合

「すすき産直牛」とはどのような品種
の牛ですか
望月 黒毛和種と乳用種の掛け合わ
せから生まれる牛です。肉はうまみと
弾力ある赤身と、ほどよい霜降りの肉
質を兼ね備えています。

「飼料で気をつけている点は」
望月 稲わらに加え、食品副産物であ
るおからなどを乳酸発酵させた飼料
と、国産飼料米を与えているのが大き
な特徴です。人間でもそうですが、発酵
させた食べ物は腸内環境を整えてくれ
るので牛の健康を向上させ、肉質もよ
くなるのでうまみが増します。また米
を与えると脂肪の融点下がりがり、口
に入れるとさらりと溶ける食べやすい牛
肉になります。

「飼料の4〜5割を国産かつ自家配
合飼料が占めています」
望月 一般的な牧場で使用しているの
は、飼料会社から購入する輸入配合飼
料です。一方、すすき牧場では自前の飼
料配合設備をもち、肥育期の飼料につ
いて牧場独自の飼料を作っています。米
の粉砕なども自分たちで行うので、多
大な手間と労力が必要です。そのかわ

産直だからできる 組合員の声で支える 安全でおいしい牛肉

「組合員との交流もさかんです」
割石 牛の健康を守るためには病気に
かかっていないか、体調が悪そうではな
いかなど、1頭1頭の様子につねに目を
配らなければなりません。畜産家にとつ
て日々の労力は大きなものですが、その
仕事は、産地ツアーなどで組合員のみな
さんがすすき牧場の理念に共感し、商
品を利用してくださることで支えられ
ています。

「産直肉をおいしく届けるためには」
望月 お肉は青果など収穫したものを
そのままお届けする商品とは違い、必
ず加工の工程が入る商品です。私たち
も工場内の温度管理や衛生管理を徹
底することで、すすき産直牛のおいしさ
をできるかぎり逃さず、安全にお届け
しようと努めています。年末年始を迎
えるこの季節、ぜひご家族みなさんで
味わってください。



豊かな水資源でもある野川



野川小水力発電所

電気のちょっとした疑問にお答えするコーナーです

パルでん SWITCH

SWITCH ON!

A: 水の流れと落差を利用して発電する方法です。

Q: 小水力発電ってどんなもの？

河川や農業用水、砂防ダム、上下水道など、利用されていない水のエネルギーを有効活用して、水車を回すことで発電する方法です。ダム建設などの大規模な開発が必要ないため、環境配慮型の水力発電といわれています。水の流れを利用するため、太陽光発電のように発電に昼夜の差がありません。また年間をとおして安定した発電ができます。それぞれの地域にあった再生可能エネルギーがもっと増えるといいですね。

今回は2019年2月号

パルシステムでんき
FIT電気(再生可能エネルギー)を中心に届けます
HPはこちら!

ロールキャベツのトマトシチュー煮



監修:村上安曇(管理栄養士)、撮影:中西多恵子
スタイリング:(有)クレア

point

シュレッドチーズをかけて焼いてもおいしいので、多めに作ってアレンジしても。トマトの酸味が苦手な方は、トマトを半量程度に減らしてもOK。

材料

- 2人分 全量カロリー672kcal
- 『煮込んでおいしいロールキャベツ』…4個
- 玉ねぎ …… 1/4個
- 水 …… 300ml
- クリームシチュー(フレーク)…40g
- 牛乳 …… 100cc
- カットトマト …… 200g
- 菜種油 …… 大さじ1
- パセリ …… 適宜

作り方

- 1 薄切りにした玉ねぎを菜種油でしんなりするまで炒める。水を加えて沸騰したら火を止め、クリームシチュー(フレーク)を加えてよく溶かす。
- 2 1に牛乳、カットトマトを加える。ロールキャベツを加えて、弱火で約10分煮込む。
- 3 器に盛り、お好みでパセリをちらす。

メーカー直伝!
秋 アレンジレシピ



今号の味の決め手はコレ!

煮込んでおいしいロールキャベツ

凍結前に蒸してあるのでスープの味しみも早く、長時間煮込まなくてもOK。コンソメやトマトなど、お好みのスープで煮込むほか、おでんの具にもおすすめです。

産直キャベツ・産直豚肉・国産玉ねぎを使用。素材のよさを引き立て、家庭でのアレンジの幅が広がるシンプルな味付け(塩・砂糖・こしょう・ナツメグ)が特徴です。少量の国産牛脂を加えて、コク・うまみを出していることもポイント。

作ると手間のかかるロールキャベツを、熟練スタッフがいないにふんわり、しっかりと巻いた愛情のこもった商品です。かむとキャベツの甘みと肉汁があふれ出す絶品を、ぜひお楽しみください。



マルハニチロ株式会社 板垣安希子さん

パルシステム神奈川ゆめコープの

リユース・リサイクルデータ

対象	回収率	前月比
リユースびん	65.5%	-3.4%
商品カタログ	79.2%	+17.9%
紙パック	86.8%	+11.7%
たまごパック	80.7%	+9.3%
ABパック・ヨーグルトカップ	40.5%	+3.3%
PETボトル	48.4%	+9.8%
米袋	43.8%	+5.0%
注文用紙	97.0%	+25.7%
プラスチック袋	30.1%	+3.9%
「お料理セット」トレイ	67.4%	+5.5%

■今月のリユース・リサイクルによるCO₂削減量 **約193t**
一般家庭(年間)のCO₂排出量【約39世帯分】
2018年4月からの累計【約244世帯分】
※対象品目は一部
※参考 環境省QR行動見える化ツール

2018年9月末現在

まことくんの **虎の巻**
配達担当キャラクターまことくんが、パルシステムの活用方法を教えます!

ごぼうの色の巻
ごぼうの中が、赤色やピンク色になっていて、びっくりしたことはありませんか? これは、ごぼうに含まれるポリフェノール成分の酸化による変色だそうなんです。
病気や傷みではありませんので、変色したものを食べても、味やからだへの影響はないようです。酢水にさらすと変色を防ぐことができます。
関東で一般的なごぼうは、今が旬。土がついたままのほうが長もちするそうです。保存するときは、洗わずに新聞紙などで全体をくるんで涼しい場所に置いておきましょう。



きんぴらや煮物などに。産地は茨城・群馬・千葉

空気につれて変色することでも

食育ばっくん隊の **知って食ベテ**

雑煮

お正月に欠かせないものとして、おせちと並んで「雑煮」があります。地域によって、また家庭によって具も味付けもさまざまなバリエーションがあるのに、同じ「雑煮」という名前と呼ばれる。こういった料理はほかにはなかなかありませんね。
「雑煮」は、その土地で収穫した作物を感謝の気持ちを込めて神様に供え、それを煮込んで神様といっしょにいただくものです。地域ごとに異なる食材が違いため、その土地ごとの特色ある雑煮が誕生しました。
大きく分けて、近畿と四国の一部ではみそ仕立て、そのほかの地域ではしょうゆ味のすまし汁が主流なようです。もちの形は、西日本では丸、東日本は角。もちを焼くか、煮るかといった違いや、具材の違いを含めるとそのバリエーションは数え切れません。さらに夫婦の出身地が違えば、それぞれのよいところを取り入れた「ハイブリッド雑煮」も家庭ごとに生まれているのかもしれない。これだけ違っていても同じ「雑煮」という名で呼ぶ。各地さまざまな特色があっても、日本という国はつながっているということでしょうか。

「食育ばっくん隊」とは、食育リーダー養成講座を修了し組合員活動登録を行っているメンバー。さまざまな活動で食の大切さを伝えています。

掲載者には
300ポイント
プレゼント

投稿は
インターネット
からでもOK!



豆腐とごま油としょうゆ
耐熱性の器に豆腐を入れて、ごま油としょうゆを適量かけて、電子レンジで1分くらい温めます。豆腐がぐっぐつして崩れる程度が目安です。そのままでも、かつお節やわさび、ごまやねぎなど、好みの薬味をかけても、スプーンで熱々を食べたり、温かいごはんにかけても、おいしいですよ。
(T・Fさん)

からだも温まります
甘酒を豆乳で割って電子レンジで温めます。からだも温まり、満腹感もあります。
(S・Kさん)

あなたを教えてちょうだい
あなたの

なんちゃってオニオングラタンスープ
オニオンスープにお麩を入れ、チーズをのせてオーブントースターで焼きまします。パンよりもヘルシーですよ。
(Y・Kさん)

冬のあるたか夜食
【今回のテーマ】
テーマにまつわる知恵やワザ、あなたの工夫について教えてください！

かんたんトマトスープ
カットトマトを鍋に入れ、同量の水とブイヨン、ローリエを入れて煮ます。輪切りにソーセージを入れ、ブイヨンが溶けたらトマトスープのでき上がり。お好みの野菜を入れて、ミネストローネにして、朝食用にも。
(ひろひなさん)

甘すぎなくておいしい
食パン1枚に、板チョコを2〜3片のせます。ラップせずに、電子レンジで30秒。ほかほかの焼きたてパンに、ほろ苦のチョコレートが合いますよ。
(M・Fさん)

「風邪からの回復方法」
乾燥した季節、気をつけていても風邪をひくことも。症状が長引かないように、何か対策をしていますが？みなさんのおすすすめ、ぜひ教えてください。

中山道を歩いています。愛知川宿で、特産品「びん手まり」の作り方の謎が解けました。とてもきれいですね。
(しづこころさん)



編集部より
初めて知りました。いろんなサイズがありますね

2度の大型台風接近でたわに実をつけたキンカンやハッサクの落下を心配していましたが、強風に耐えていました。がんばったねと思わず声がけ。実が大きくなり色づくのを楽しみにしています。
(豆大福さん)

編集部より
ほんとにがんばってくれましたね!

フリートーク & フォト

- ★身近な話題
- ★おすすめレシピ
- ★生協へのご意見
- ★写真やイラストも！お待ちしております♪
(掲載は2019年2月号)

健康のために、毎日1万歩を目標に歩き始めました。携帯のアプリを使っています。いつまで続くかな？
(さぼりんさん)

編集部より
ファイト!



お知らせ

2006年10月号より表紙を飾っていただいた秋山洋子さんのイラストは、今月で最後になります。長きにわたり、ご愛顧ありがとうございました。



Yume Report

パルシステム神奈川ゆめコープのイベント・活動をレポートします!

JAみどりの(宮城県) 秋の稲刈りツアー

DATE
10月6日
~7日



生産者に教えてもらいながら稲刈り



大きなコンバインに乗って記念撮影

JAみどりの(宮城県)と当組合は、20年以上にわたり、農作業体験をはじめさまざまな交流を行っています。今回は35名が参加し、春の交流会で組合員が手植えをした田んぼで生きもの観察や稲刈りを体験。環境に配慮した農業に取り組む産地への理解を深める交流を行いました。今年、米全体の収穫量は多いものの、夏の暑さが影響して米の質にバラつきがあり、商品として扱える量は少なくなりそうとのこと。毎年同じように収穫ができない農業のむずかしさを学ぶ機会ともなりました。夜にはもちつき体験や産地ならではの郷土料理をいただきながら、生産者のみなさんとの楽しいひとときを過ごし、翌日にはさくらや梨の収穫体験も。たくさんの生産者にご協力いただき、充実した2日間の交流となりました。



新鮮なきゅうりをガブリッ!



夕食でのもちつき体験

鹿児島くみあいチキンフーズ 公開確認会

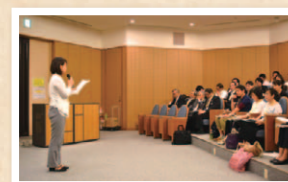
DATE
10月12日
~13日



帳票類を確認



加工食品工場で管理体制を確認



監査を終え所見を発表する監査人

公開確認会は、1999年に始まった、生産者と消費者の二者が産地で生産状況を確認するパルシステム独自の制度です。今回は、鹿児島くみあいチキンフーズ株式会社の商品『鹿児島若鶏照焼チキン』を対象に行い、事前の講習会を修了した監査人と一般参加組合員、生産者、当組合役員など61名が参加しました。原料となる鶏が卵からふ化し、産地で若鶏に成長し、工場加工ののち商品になるまでの一連の流れを、産地プレゼンテーション、工場見学、そして帳票の閲覧で総合的に確認。“光と風が入る鶏舎での飼育”“衛生的な環境”“厳正な管理体制”などの取り組みを実感できる内容になりました。最後に監査人より所見が発表され、産地への感謝とともに、組合員と産地が互いに課題を共有し、改善に向けて取り組むことを確認しました。

Check!

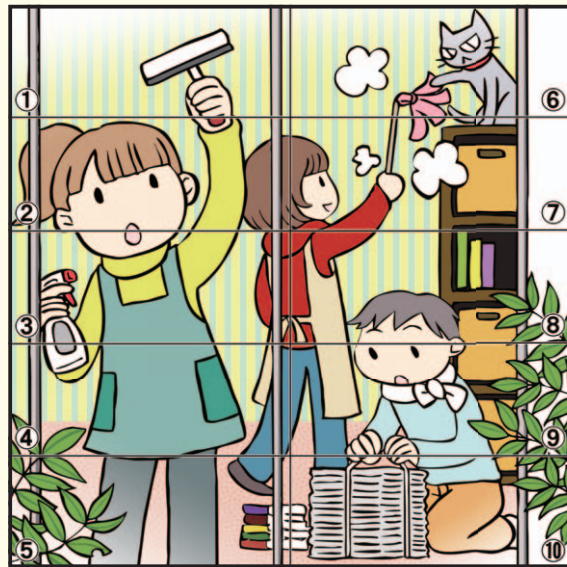
イベントの開催情報は、『weekly どリーむぺいじ』、ホームページをご覧ください。



クイズ まちがいさがし

今月のテーマは **大掃除**

年末の大掃除は、さわやかな新年を迎えるための重要課題。とりかかってみたら終わりが見えない! そんなことにならないためにも、コツコツ計画的にすすめるのがいちばんですが、忙しい師走、それもまた難問ですね。左右の絵を見比べて、明らかに違っているところを5カ所見つけてください。



[10月号の正解] ②・⑤・⑥・⑦・⑧

クイズ当選者発表(敬称略)

応募総数…464名 正解者数…451名

<愛川町>松本直 <鎌倉市>伊藤礼子、松崎麻由 <川崎市>泉美端子、八重尾セツ子 <相模原市>佐々木久子 <葉山町>松浦桂子 <藤沢市>堀田結香、諸伏郁子 <湯河原町>田中まゆみ <横須賀市>松田由樹子、門馬早奈枝 <横浜市>岸本紫里、陣内真知子、鷹取訓代、天明由美子、鳥海周子、橋本知佐子、福井恵子、柳川勤

応募はどリーむメールで!

提出は下記のいずれかの方法でお願いします。正解者のなかから抽選で20名に、300ポイントをプレゼント!

発表/当選者は、どリーむべいじ
2019年2月号
(2019年2月4日発行)で発表

どリーむメール提出方法

1 配送便



必要事項を記入後、点線で切り取り、配達時にご提出ください。

2 ホームページにアクセス



機関誌どリーむべいじ

検索

写真投稿 OK

写真投稿 OK

3 Eメール

yume-kouhou@pal.or.jp
投稿コーナー名・氏名・組合員番号・写真の説明を必ず記載してください。写真のサイズは500KB~2MBで。

提出締切 配送便:12月21日(金) ホームページ、Eメール:12月22日(土) 12:00

●●●どリーむメール●●●

提出締切: 12月21日(金)

バルシステム神奈川ゆめコープ 機関運営部 広報課 行

ふりがな
お名前

組合員番号

1. 投稿する項目に✓をつけ、右に内容をご記入ください。(投稿は任意です)

- 教えてちょ〜だい! (テーマ)「風邪からの回復方法」(P.11)
- フリートーク&フォト(P.11)
- 「どリーむべいじ」へのご意見・ご感想、バルシステム神奈川ゆめコープへのお便り

2. クイズまちがいさがし(P.12) 解答欄

3. 今月号で興味をもたれたページを教えてください。(複数回答可)

- 表紙 P2~4 特集 P5 理事会報告
- P5 ハイッ生協です! P6~7 商品図鑑
- P8 メーカー直伝! ㊟アレンジレシピ P8 知ッテ食ベテ
- P9 パルでんSWITCH P9 まことくんの虎の巻
- P10 Yume Report P11 ゆめひろば P12 まちがいさがし

*どリーむメールの提出は、WEBまたは配送便でお願いします。

投稿文章の掲載(可・不可)

名前掲載(匿名希望・イニシャル()・ペンネーム())

- 基本的に個別回答は行いませんが、誌面づくりの参考とさせていただきます。
- 「教えてちょ〜だい! あなたの〇〇」「フリートーク&フォト」における投稿者名掲載は、ペンネームを原則とし、実名掲載はいたしません(ペンネームの記載がない場合は、イニシャルとさせていただきます)。
- 掲載した投稿文章は、当組合Facebookで紹介させていただくことがあります。