

あいぶらんど通信

2012年
2月 13日 (月)
NO. 31
あいぶらんど運動
推進委員会発行

茨城・丸エビ倶楽部に行ってきました！！

1月20日(金)、片道300キロの道のりをひたすら走り、雨にも負けず、雪にも負けず茨城県茨城町の丸エビ倶楽部の生産現場に行き、取材をさせて頂きました。3.11の大震災と東京電力福島第一原発の大きな人災によってこの土地にも大きな影響があり、これまでに復旧に向けて様々な努力をされてきました。特に、放射能測定に関する独自の取り組みについては、行政機関や外部機関で、毎週15品目の検査を行っています。同じ圃場でも、出荷の度に検査を行っており、出荷伝票には、圃場No.が記入してあるため、トレーサが出来ている状態です。丸エビ倶楽部の野菜は、検査機関によって多少の差がありますが、検出限界値50ベクレルで不検出です。「これまでは、測定し、公表する一年」と言う海老沢さんの表情の硬さにこれまでのご苦労がにじみます。

また、「除染」という取り組みについては、原木しいたけの生産者が自分たちで原木を洗浄する機会を開発中で、高圧洗浄機で洗い流していましたが、原木自体を回転させる方法などを思案しているところだそうです。

丸エビ倶楽部の皆さんが、国の測定の大まかさに疑問を抱き、細かく丁寧な独自の測定スタイルを徹底している事を取材出来たことが大きな収穫でした。福島第一原発からの距離を考えたら、宮城県も茨城県も変わりがない事、そして、空間染量も大差がないのです。それなのに、茨城産というだけで、利用を躊躇してしまう組合員さんには是非安心して頂きたいのです。



事務所の放射能測定室



シンチレーションサーベイメーターを入手し、出荷前の作物を自主測定しています。鉛のブロックでBG(バックグラウンド)を遮って行っています。空間染量測定にも使用しています。



丸エビ野菜セット！を注文しよう！

丸エビ倶楽部の野菜セットを注文すると、生産者さんの声が伝わる「野菜セット品目紹介」が入ってくるよ！生産者さんならではの保存方法やレシピがついてくるので、私も大事に保管しています！アンケートもお返し出来るので、私達の声が直接伝わります！まさに、生産者と「顔の見える」交流が出来る関係ですね。裏面に一例ですがレシピが載っています。皆さんも是非ご利用下さい。



人参畑の様子

土作り(有機肥料)にこだわっています。人参は土の良し悪しが一番ストレートに出ると思います。毎日5本は食べていますよ。(平澤さん)

人参は刺身のつまのように細切りにして頂きます(海老沢さん)
人参スティックや人参メインの煮物も作ります。(景山さん)

測って安全を確認して野菜を頂くことが、これからは選択の一つとなります。情報提供を惜しまず、組合員に安全な野菜を届けたいという生産者さんの熱意が伝わった時、私達組合員は安心して利用していく事が出来るのです。交流をして、「あの人に食べてもらいたい」と感じながら畑作りをしているお話を聞きました。だからこそ、測るメッシュを細かくされているのです。取材を通じて、ここまで安全なら大丈夫と帰って皆さんに伝えたいと思いました。

あいぶらんど運動推進委員担当理事 高橋 千佳

職員コラム「あいぶらんどと言えばコレ！」

事業部あいぶらんど運動推進委員 中川 啓介

最初に言います。それは「銀たらみりん漬」です。あいコープ歴13年位になる私ですが、その長い年月の間にいろんな商品を好きになってきました。その中でもこの「銀たらみりん漬」は私の中で特別な思いがあります。魚より肉の料理に偏りがちな自分ですが、この商品を始めて食べた時の気持ちは忘れられません。上品な脂のりと程よい味付けはデパ地下の高級銀たら(1切500円位)でもかないません(←なぜか化学調味料を使っている)。

生産者の丹野さんが言っていた言葉、「ずっと魚ばかり切り続けてきてしまった。他になににもないんだよ・・・」。本気で悩む丹野さんを見て、だからこの商品は「まじめ」な「本当」の旨さなのだと私は確信したのです。応援してます！丹野さん！

あいづらんど 丸エビ全部 使いっき



ゼーんぶ試してみ
て、食べて感想、頂戴ね！

丸エビ倶楽部の野菜セットには、毎回、品目紹介が付いてきます。そこには、生産者が語る野菜の栽培歴や、野菜の特徴、そして、取り扱い方から、レシピまで載っています。いろんな野菜に挑戦してみたい方には、うれしい1枚になっています。

ここに、1月の3週と4週から、情報を頂いてみました。材料の味がしっかりしているからこそ、シンプル料理。挑戦してください。

注意:「あいごはん」の美味しさは、まんま通信に載っている材料を使ってこそ、お味です。他の材料を使用しての「おいしくなかった」のお申し出にはお応え出来かねます。

【ちぢみほうれん草炒め】

ちぢみほうれん草を洗い、水気を良く切り、食べやすい大きさに切って、茎と葉に分けておきます。フライパンにごま油をひいて、茎から先に炒めます。しんなりしたら、葉を加えて炒め、めんつゆor醤油を入れ、混ぜ合わせます。すりゴマ・かつおぶし・すりおろした生姜を混ぜ合わせて出来上がり。

※ごつつあんポイント;土から健康なお野菜たちは、根っこも食べてあげたいですね。洗うときは、是非、根っこの部分を切り落とさずに、縦に4~6分割して水洗いすれば、中の砂も、きれいに取れます。

【大根とちぢみほうれん草の

豚バラ炒め】

大根は、厚さ2~3mmのイチヨウ切りにします。ちぢみほうれん草は3cm長さに切ります。豚バラ肉は3~4cm位に切っておきます。フライパンにごま油を熱し、大根を入れて少し透き通ってきたら塩をふって取り出しておきます。同じフ

ライパンに豚肉を入れて強めの中火でこんがり焼きます。肉の脂が出てきたら、ちぢみほうれん草を入れてさらに炒めます。焼肉のタレを入れ、強火でサッと炒め合わせ皿に取り出します。フライパンにタレを残し、大根を入れ、砂糖を軽くふり、弱火で炒め煮をします。大根に火が通ったら、皿のものを戻し、絡めて出来上がり。 ※ごつつあんポイント;フライパンで肉や魚を炒めた後に、それを出しに野菜を料理すると、おいしく出来上がる上に、野菜もたっぷりとることが出来ます。ちなみに、話題の社員食堂のメニューもそれが基本のようですよ。

【チンゲン菜とハムのナムル】

チンゲン菜は葉の部分の横に切り、白い残りの部分を縦に切ります。塩をもみこみ、しばらく置いておきます。やわらかくなったら、水分を良く切り、ちぎったハムごま油を加えて出来上がりです。(オリジナルは生ハム使用でした。)

みんなで
あいごはん
をつくろう!



届けよう、あいごはん。 作ろう、あいごはん。
頂きます、あいごはん。 ありがとうございます、あいごはん。

【チンゲン菜とちくわのトロ煮】

チンゲン菜は洗って4cm程度に切りま
す。ちくわは斜め切りにします。フライパ
ンに油をを熱し、チンゲン菜の茎を炒め
ます。程よく火が通ったら、葉の部分とち
くわを加えてさっと炒めだし汁、醤油、ミ
リンを加え、チンゲン菜が軟らかくなるま
で煮ます。水溶き片栗粉でトロミをつけて出
来上がりです。

※ごつつあんポイント;これを暖めたう
どんにかけてもGOOD! 更に、出汁が中
華なら、焼きソバにもばっちりだね!

【残ったら・・・!】

茹でて冷凍

さっと茹でて、一口大に切って、冷凍庫
へ。味噌汁などにはそのまま、ぽいっ!

【冷蔵庫では・・・!】

ラップやぬれた新聞紙で包んで、立て
て、野菜室へ。

ちよっこっとアイテム

根野菜などの土落としには、たわしが一
番。ごぼうも、人参も、大根も、れんこ
んも洗えばゼーんぶ食べられます。

もしも、皮を剥きたかったら、それはそ
れで、料理しましょう。れんこんは素揚
げにして、塩を振る。大根やごぼう、人
参は、きんぴらにして、挽きたて打ち立
て蕎麦と、こだわりのつゆ、せりなどと
和えて見てください。びっくりするほど、
おいしいですよ。手作りが一番。

みんなで、あいごはん作りましょう!

「試してみました!」を(まんま通信れん
らくカードにて)、どんどんお寄せくださ
い。

あいごはんマイレシピ	今回のお題	野菜セット	
お名前		組合員番号	
		提出日	年 月 日