

# 歓びの木 3

No.322

やまんじ隊長シリーズ

## 冬のバードウォッチング & 生き物観察

12月18日に開催。11組41名が  
参加しました。



↑やまんじ隊長



↑野鳥などを観察しました。

## よろこびの森カレッジ 知って安心! 食品添加物学習会

12月14日に「イーブルなごや」にて開催。



↑当日の様子

コロナ禍でも元気  
いっぱいの子どもたち!



(協育NPO「母里(もり)ん子」からの投稿写真)



- P2 特集 | 「おたよりレシピ」アイデア集
- P4 「歓びの木」のマーク / 理事立候補案内
- P5 知ってみよう聞いてみよう | 代替肉、昆虫食、培養肉の開発進む
- P5 組合員活動予定カレンダー
- P6 おたよりひろば/理事会報告
- P8 あなたのクチコミ♥わたしのレシピ

ネットでも  
歓びの木が  
見られます!

Click!



まっさく試したい!

アイデア集

# おたよりレシピ

## 「あと1品」カンタンお助けレシピ

### 長芋のバター醤油焼き

美味しい上に簡単なので最高です。長芋は皮をむき、8mmの輪切りにして、バターで焼き、色が透き通ってきたら醤油をまわしかけて更に焼き、焦げ目がついたら出来上がり!試してみてください。

ecoecoさん



3月3回アイチョイス  
カタログ掲載予定  
カット長芋(節減)  
250g



3月3回アイチョイス  
カタログ掲載予定  
バター(加塩)  
150g



組合員ライター・遠藤が作ってみました  
焦げた醤油の香ばしさがたまります!  
あかすにもあつまみにも好相性。

### さば缶パスタ

北海道産小麦のスパゲティ、さばオリーブオイル漬(ガーリック風味)をオリーブオイルと塩こしょうで炒め、ブロッコリーの新芽をのせる。短時間で出来てヘルシーでさっぱりしておいしいです。

神戸 博子さん



3月4回アイチョイス  
カタログ掲載予定  
北海道産小麦の  
スパゲティ1.7mm 400g



4月4回アイチョイス  
カタログ掲載予定  
マッカルレル バジル  
&レモン風味 140g



WEB制作者・佐々木が作ってみました  
シンプルでさばの香り良い本格パスタです。  
お湯を沸かし始めてから15分ほどでできます。

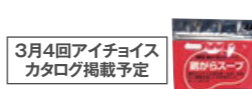
### もやしで

生協のもやしは市販のものにくらべて傷み方がおそいので助かります。ナムルにしたり、ゆがいてポン酢をかけたりして食べます。

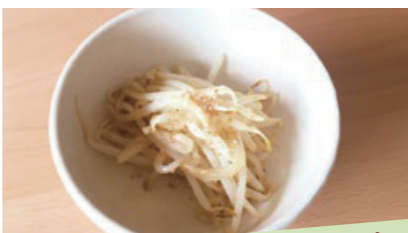
山田 久代さん



3月3回アイチョイス  
カタログ掲載予定  
緑豆もやし 200g



3月4回アイチョイス  
カタログ掲載予定  
生協限定  
鶏がらスープ  
顆粒 130g



組合員ライター・遠藤が作ってみました  
ナムルを作りました。ほっとする味です。  
手軽に野菜が摂れるのがいいですね。

## おいしい!ムダなし!おすすめヒトワザ

### グリルでワンランクUP

グリルパンで、しょうまい、肉まんなど蒸して食べています。電子レンジで食べるのと全然違って、とーってもおいしくなりました。夏でも肉まん食べたいです。

河合 佳代さん

### 納豆のタレ活用法

以前の飲ぶの木で「納豆のタレを納豆にかけないで…」という方がみえましたが、私もタレをいろいろに使っています。よくやるのはゆで野菜にかけたり、カレーのかくし味に入れたりしています。

高級食パンよりアイチョイスのパンが好きさん

## 「こんな食べ方発見!」レシピ

### レタスのしゃぶしゃぶ

知人が教えてくれました。鍋にチクワ(ハンペンでも可、魚肉ソーセージも)を入れてレタスをしゃぶしゃぶしてポン酢(しょうゆポン酢)で食べると、1玉があっという間に無くなるヨって。レタスはサケチャーハンかしょうまいの下に敷くか、肉を巻くかにかかっていなかったで、目からウロコでした。

みーぼんさん

### いなりあげで

家族が稲荷寿司を好きではないので敬遠していましたが、ピーマンと炒めたり、うどん、混ぜご飯に入れたり新しい発見でした。次回購入します。

まっこさん

### かぼちゃで...

とっておき簡単レシピのご紹介。かぼちゃをうす切りにして耐熱ガラスに並べ、オリーブオイルをかけ、レンジ(根菜使用)でチン。仕上げにシナモンをかけるとおしゃれな一品が出来上がります。美味しいですよ。

たまちゃんさん

- 使用した食材
- ・かぼちゃ
  - ・エクストラバージンオリーブオイル
  - ・シナモンパウダー

アイチョイスカタログ  
掲載未定  
カットかぼちゃ(不使用)  
300g



3月4回アイチョイス  
カタログ掲載予定  
スペイン産エクストラバージン  
オリーブオイル 910g



たまちゃんさんより

かぼちゃのシナモンかけ

WEB制作者・佐々木が作ってみました  
シナモンとかぼちゃの甘みがよく合います。オリーブ油  
をかけることで風味が増しました。

## みんなモリモリ!我が家の定番レシピ

### ちぢみ法蓮草ナムル

この冬は、ちぢみ法蓮草を毎週のように買っていました。名前は、ちぢみなのに全然ちぢまず、家族4人分が盛り盛り食べられました。おすすめは、京谷さんの甘い人参と合わせたナムルです。子供達も大好きメニューです!

ゆいのママさん

### 鯖を酢豚風に

たまねぎ、ピーマン、にんじん等の野菜と、片栗粉をつけて揚げ焼きした鯖を合わせて炒め、甘酢で味付け(酢豚風に)。我が家の定番です。

きよさんさん

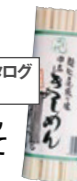
### 巾広きしめん早ゆで仕立て

つるつるで、大きいので、たべごたえあり!牛乳とベーコンとチーズでカルボナーラ風にしてもおいしいです。今回、ゆでるときのポイント「+」字にして投入。勉強になります。いつもくっついて、たばになって困っていました。

みーなさん

アイチョイスカタログ  
掲載未定

巾広きしめん  
早ゆで仕立て  
200g×3



### 生きらげは名脇役

私のおすすめ『生きらげ』。鍋料理に入れます。歯ごたえも良い、何よりも便秘解消効果も抜群です。

まみさん

### 残ったヨーグルトを

おたよりひろばに、容器に残ったヨーグルトを飲むと美味しいと掲載されていました。他にもその中に卵を入れて、マヨネーズを少々入れ、かき混ぜてスクランブルドエッグにしても美味しいですよ。そのまま容器に入れて保存(その日限りですが...)もできます。

とざわっちさん

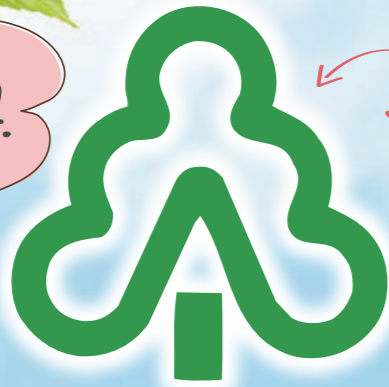
Click!

check!



アイデアをお寄せいただいたみなさん、ありがとうございました!一部のレシピを動画で紹介しています

ご存知ですか？



このマーク

「よく見かけるけれど、何のマークなんだろう…？」という声も聞く、こちらのマーク。実は、「あいち生協のロゴマーク」なんです！30年以上続く機関誌「歓びの木」(1989年8月創刊)の名称も、このロゴイメージから命名されたものなんですよ。

check!

緑色を基調としたシンプルなこのマークに込められた3つの意味

1. 愛知の「愛」を幹にして、成長していく樹木の象徴。
2. 安らぎの場を提供してくれる「広葉樹」がモチーフ。
3. 果実を実らせ、やがてその種子が地球に緑を広げる様子も表現。

このマークは、「歓びの木」のシンボルマークとしても、広く活用されています。HP(ホームページ)やWEBでは、「歓びの木」を表すアイコンにもなっています。どこにあるかな？見つけてみてくださいね！



▲あいち生協ホームページ



## 地域区分理事候補者の自薦申出に関する公示

役員任期満了に伴い、2023年6月14日に開催のあいち生活協同組合第36回通常総代会において役員選任を行います。つきましては、役員選任規約第7条2,3,4項に基づき、地域区分理事候補者の自薦申出について、以下の通り公示します。

### 1. 第36回通常総代会日時 及び 場所

日時: 2023年6月14日(水) 10:00~12:00  
場所: 名古屋市公会堂(名古屋市昭和区)(予定)

### 2. 役員選任規約第3条に基づき理事会が決定した理事定数

地域区分定数…「8名」

### 3. 受付方法 及び 期間

受付方法: 組合員番号・氏名・住所・電話番号を記載し役員推薦委員会に提出ください。なお、自薦申出は総代10名以上又は理事2名以上の推薦を得て申出ください。また、2023年2月28日から継続して組合員であること。

期間: 2023年3月6日~3月24日

申出先: 下記までご連絡ください。

2023年3月1日  
あいち生活協同組合 役員推薦委員会

申出先: 組織運営室 **052-821-2010** (月~金 9:00~17:30)

column  
第46回

【知ってみよう、聞いてみよう】

## 代替肉、昆虫食、培養肉の開発進む

フードテックという言葉は、食(フード)と技術(テクノロジー)を組み合わせた造語です。政府がフードテックという言葉を用いると、食料生産、日常的な食事までも先端技術化することを意味します。中でも注目されているのが、代替肉、昆虫食、培養肉という3種類の新たな食べものです。

代替肉とは、大豆などの植物を原料に牛や豚、鶏などに代わる食品です。日本ではもともと、精進料理などでなじみのものですが、世界的にはほとんど取り組まれてきませんでした。いま先端技術を用いた開発と工場での量産化が進み、中には微生物に作らせる乳や母乳まで登場して、従来にはなかった新たな問題が起きています。

昆虫食とは、文字通り昆虫を原料に用いた食品です。ココロギなどを乾燥させ、粉末にしてラーメンやクッキーなどに練りこんで使用する食品づくりなどが進んでいます。昆虫食も従

来から地域の食文化としてありましたが、ゲノム編集での昆虫の改良が進み、それとは違ったものになっています。

培養肉は、牛や豚、鶏などの筋肉や血液などの細胞を培養して作り出す食肉です。工場で大量生産できる人工食肉を作ろうとするものです。これにも細胞培養やiPS細胞利用などさまざまなバイオテクノロジーが応用されています。

いずれも先端技術を用いた新規食品です。本来ならば、慎重に安全性を評価すべきです。しかし、政府は推進に前のめりで、このままでは十分な安全性が確認されないまま、市場化が進められそうです。

<プロフィール> 天笠 啓祐氏

日本消費者連盟顧問。食の安全、遺伝子組み換え食品に精通するフリージャーナリスト。



あなたも参加してみませんか？

## みんなの活動予定カレンダー

興味のある方は組織運営室まで何でも質問ください！  
募集期間…募集チラシ配布開始日から募集締切日までの期間  
※予定は、予告なく変更になる場合があります。

### 「歓びの木」読者モニター募集

2023年度の「歓びの木」読者モニターになってみませんか？毎月歓びの木を読んでアンケートにお答えいただけます。また、年2回開催される「モニター意見交換会」にご参加いただけます。たくさんのご応募お待ちしております！



※詳細は3月6日~10日に配布のアイ♥メールをご覧ください。

### みかんの木のオーナー大募集！

自然の豊かさ、農業の大切さを感じながら1年間みかんの圃場のオーナーになってみませんか？体験・学習・交流、盛りだくさんの企画です♪



#### 【2023年度 年間予定】

- ◆ オーナー交流会…5月13日(土)
- ◆ 摘果作業体験…8月19日(土)
- ◆ 収穫祭…11月18日(土)~11月25日(土)

※詳細は3月13日~24日に配布のアイ♥メールをご覧ください。

### くらしの見直し委員会メンバー募集

ライフプランに役立つ知識を学び、学んだ知識を色々な方法で組合員に伝達する活動を一緒にしてみませんか？ぜひ説明会にお越しください♪

開催日…4月10日(月)  
時間…10:00~12:00(予定)  
会場…伏見ライブラリー10階 消費者研修室



▲委員会メンバー

※詳細は3月20日~24日に配布のアイ♥メールをご覧ください。

### 各務原アルプストレッキング！

#### やまんい隊長シリーズ

各務原市と関市の境界に横たわる山々は各務原アルプスと呼ばれ、南北に展望の開けた絶景の山歩きコースです。初夏の爽やかな風を感じながら新緑の山々を散策しませんか？



▲以前の開催時の様子

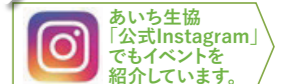
開催日…5月21日(日)  
時間…10:00~15:00(予定)  
集合場所…岐阜県関市追問891 (ぶどうの森駐車場)

※詳細は3月27日~31日に配布のアイ♥メールをご覧ください。

Click!

Click!

組織運営室 ☎052-821-2010  
月~金 9:00~17:30 e-mail: soshiki@ichoice-coop.org



# おたよりひろば

皆さまから寄せられたおたよりを紹介します

## ～節辰さんファン多数!～

「節辰商店さんのだしパック」は安定して美味しいですが、顆粒だしを手放すことができませんでした。椎茸の軸(大好きです!)が使われていると知り、納得しました。

えこ

市販のめんつゆは、添加物がほとんど入っているの困っていましたが、アイチョイスの節辰商店さんのめんつゆは無添加であります。

たまちくん



## ～豆花レシピ試してみたい～

いちごジャム添え豆花のレシピは簡単でおいしいので作ってみたいと思いました。

山口 高子

## ～アイチョイストラック、応援してます～

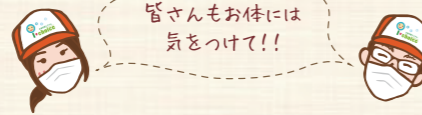
今月のおたよりは小3の子どもが「書きたい!」と言ってくれました。学校の帰りにアイチョイスのトラックを見かけます。うれしい気持ちになるのと、「今日もがんばって下さい」という気持ちになります。

めいめい

## ～配達員さんありがとう～

段々と日ごとに寒くなってきました。「コロナ」も未だおさまる事なく増えている状態の中、外へ出たの買い物控えている中、配達して頂けるのは本当に助かります。体には十分気を付けて下さい。

佐藤 清子



## ～30年以上お世話になってます～

食材から雑貨まで、30年以上お世話になっています。食の基本となるだし・調味料が拘り以上で満足です。今年、子どもが生まれた息子にアイチョイスを勧めたら、既にお嫁さんが加入してくれていました!

ラブばあば

## ～ご近所さんに紹介～

引越しをして仲良くなったご近所さんにもアイチョイスをオススメして、とても気に入って頂いているようで、私も嬉しくなり、紹介して良かったと思いました。

かおりん



## ～生産者さんありがとう～

農業節減や不使用でがんばっていらっしゃる農家さん、本当にありがとうございます。勉強やお礼をお伝えしにきたいので、近場のツアーなどがあると嬉しいなと思います。

れんげ

## ～おすそわけで楽しみ2倍～

生協さんで購入したおやつ、我が家は2人なので奇数の時は近所の一人暮らしの85才の方におすそわけします。とても喜んでくださいます。送料なしで全国のおいしいおみやげのようなお菓子がいただけるのがありがたいです。

めじちゃん

## ～安心!アイチョイスの冷凍食品～

冷凍食品のストックでとても助かっています。最近はいまいな表示が多くて、信頼できる商品が少なくなりました。アイチョイスは安心して買い物できます。

すますま

## ～ミールキットに助けられています～

4月から育休明けでフル勤務、ミールキットに助けられています。今ではミールキット作りはパパの役割です。何も説明しなくてもいいことがとても助かっています。

C.C.

## ～アイチョイスの夕食弁当あったらいいな～

先日まで悪阻で食事作りがとても大変でした。そんな時アイチョイスの冷食に沢山助けられました!楽しいけど、市販の冷食は添加物が気になる...アイチョイスでは化学調味料不使用で、添加物も少ない、安心して子どもにも食べさせられました。さらに言うと、アイチョイスの夕食弁当があったら良いのになあ～と思いました。

とまとくん



## ～クリスマスプレゼント仕様!!～

今回はクリスマスプレゼントでしたね。(ましがいがしを)あつという間にサクサク見つけれました。いつもは最後の1コが...と血圧がUP、UPで体にとってもよくないワ。今回は最高です。

高橋 京子

## ～やっぱり年末大サービス!～

あれれ?今回の「ましがいがし」は簡単でしたね。年末大サービスかしら。来年も楽しみにしています。

YB

## ～年末に配慮?～

今回のましがいがしはやさしかったです。年末のイライラ精神よ、おだやかに...です。

さんご

## ～5才の子が見つけたよ～

初めて娘(5才)一人で全部見つけました! すごいです。

りちよこ

## おすすめ! いわしとひじきのハンバーグ

いつもありがとうございます。2歳の息子がいわしとひじきのハンバーグが大好きです。これで栄養とれた!と私も安心できてます。

しの



アイチョイスカタログ  
次回未定  
いわしとひじきの  
ハンバーグ  
300g(6個)

## おすすめ! 田原牛モモすき焼用

田原牛が特価になっていて、思わず年末に頂こうと思って購入しました!安心していただける美味しいお肉を気軽に買うことができ、とても助かっています!家族が集まってすき焼きをしまーす!

ひよたろう



アイチョイスカタログ  
次回未定  
田原牛モモ  
すき焼用300g  
300g

## おすすめ! 有機バナナ

子供が生まれてからオーガニックに興味を持ち、生協を始めました。オーガニックバナナは毎週のように注文しています。美味しく量もあるので、値段以上の価値があると思います!

ちぎりばん



3月3回アイチョイス  
カタログ掲載予定  
有機バナナ  
400g

## おすすめ! バタースティック

ブレナのバタースティックがお気に入りです。朝食にもおやつにも何もつけなくてもおいしいです。

Hisa



3月3回アイチョイス  
カタログ掲載予定  
バタースティック  
約26g×6



## ～12月号のおたよりから～

食材セットは2～3人となっていますが皆さんの家では大人3人で量は足りていますか?ボリュームアップしたりして、工夫されているなら教えてください。

元祖ばんちゃん

※12月号に掲載されたおたより

## 元祖ばんちゃんさんへおたより

おとうふ工房いしかわさんの「自然派 Style愛知県産大豆使用 肉厚油揚げ(2枚入)」でかさ増しがおススメ。ほぼ、どの料理にも対応。味が薄くなったらめんつゆなど調味料を追加すればOK。お試しください。



レシピ担当者 アキ Akiy.さんより

Click!

## [2022年度 第8回] 理事会報告 1月25日(水) 13:30/ワークライフプラザ れあろ会議室/理事14名(14名中)・監事3名(3名中)

### 活動報告 (2022年12月)

- あいあい会議  
2023年1月21日(土)に活動グループの意見交換・交流を目的とした「あいあい会議」を開催。7名が参加。
- おしゃべりひろば  
浜松のおしゃべりひろば「みちくさ」のサポーターより解散の申し出を受けた。現在、解散申請の対応中。  
・12/6(火) 「い〜わひろば」開催。  
・12/7(水) 「サンフラワー」開催。  
・12/12(月) 「スマイル・スマイル・スマイル」開催。  
・12/16(金) 「チューリップ」開催。  
・12/17(土) 「あつとほ〜む」開催。  
・12/26(月) 「ハンジー」開催。

### 議決事項

- シンクロナシティ業務委託契約締結について
- 敷地攻撃能力の保有と防衛費増大に反対する消費者団体共同声明への賛同について
- 食べ物がない!種子法廃止は違憲!「食料への権利」を認めてください!請願署名について

### 協議事項

- 役員報酬規定・非常勤理事監事活動旅費規程・退職役員慰労金規定の改定について
- 決裁基準の改定について
- カタログの遺伝子組み換え表示について

### 業務報告 (2022年12月末)

- 組合員拡大...12月・目標717件、加入646件、12月末の組合員数は84,120名
- 共済...12月・目標71件、実績54件、12月末の加入実績は760件

### CO・OP共済 (2022年12月末)

保有件数...14,418件、前年比...+452件

# 組合員の声募集!!

喜びの木を読んだ感想をお寄せください!

普段生協を利用して思うこと、喜びの木を読んだ感想、おすすめの商品などどんなことでも構いませんので下記用紙か右のQRコードからお寄せください。「おたよりのみ」・「ましがいがしのみ」の応募も大歓迎!! たくさんのお声をお待ちしています!



キリトリ線から切って提出してください

## 組合員の声募集/ましがいがし応募用紙 6月号掲載 3月31日(金)締切

組合員番号 \_\_\_\_\_

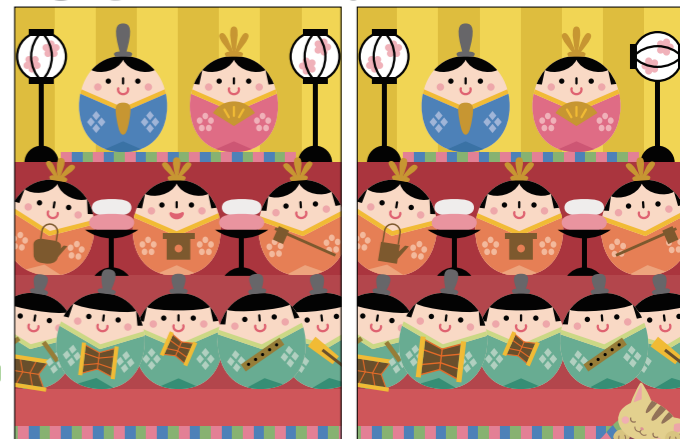
氏名 \_\_\_\_\_

ペンネーム(ご希望の方) \_\_\_\_\_

「小さなコマツた みんなで解決 だれか教えて!」のコーナーについても新たな質問をお待ちしております! 右側のイラストの6つの間違っている部分に○を記入して、配送時に提出してください。正解者の中から抽選で6名様に図書カード(500円分)をプレゼント。(当選者は2023年6月号に掲載します。)

## ましがいがしがし

左右のイラストに6つの間違いがあります。見つけられるかな?



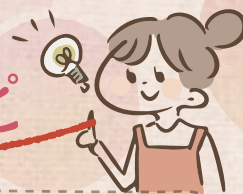
喜びの木とは? 「喜びの木」は、あいち生協のロゴマークからネーミングしました(1989年8月創刊)。このシンボルマークには、次のような意味が込められています。

- ・愛知のAI(愛)を幹にして、限りなく成長する、樹木を表わしています。
- ・緑の広葉樹は、菩提樹にも見られるように、人々に安らぎの場所を提供してくれるものです。
- ・樹木に実果を実らせ、やがて種子となって、地球上に緑を広げることも意味しています。



あなたのクチコミ

わたしのレシピ



クチコミ

### 「米から作った純米酢」

原料の米作りもされていると知り、情熱を感じました。卵サラダや餃子のたれ、果実酒作りの際にも入れています。さらっとして後味もよく使いやすいです。(みひさん)

アイチョイス 3月4回掲載予定

老梅有機純米酢 500ml



他にも

#### 「美味しい料理は調味料から」

市販のお酢と全然違いました…! 日本酒のような爽やかな香り、強めの酸味が好み。お酢大好きなので、やっぱり良いものを使いたい。ちゃんとした調味料を使うと、それだけで料理が美味しくなりますね! (たまっこ)

#### 「酢の物が苦手な子どもにも」

よく酢の物を作るのですが、あまり子ども達は食べてくれない中、何故かこの酢で作って見たら、ぱくぱく! 以来、我が家の酢はこちらになりました! (なす)

Recipe

## 炊き込みちらし寿司

今月のレシビ担当



鈴木 かおり  
組合員歴 24年

伝統的な作り方で発酵させて作るこの老梅有機純米酢は、お米と具材と一緒に炊き込んでも香りよくまろやかな出来上がりになります。通常の作り方(米を炊き上げてから混ぜる方法)よりご飯に均一に酢が混ざり、簡単にすし飯が出来上がります。



### 材料 (約4人分) ※作りやすい分量

米	2カップ
水	2カップ(ここから調味料分の水分、大さじ3を減らす)
合わせ酢	大さじ3
砂糖	大さじ1
塩	2g
具材	
人参	120g(皮を剥いて5ミリの角切)
油揚げ	2枚(お湯をかけ油抜きして人参と同じ大きさに切る)
だし昆布	5センチくらい

### 作り方

- 炊飯器に洗って水切りをした米を入れ、水と合わせ酢を入れる。
- ①に具材を入れ、炊き上げる。
- 炊き上がったご飯から昆布を取り出し、ご飯をよく混ぜ素早く粗熱を取る。粗熱が取れたら、お好みで小さじ1(分量外)の酢を足す。※味をみて調節
- お皿に盛り、好みの飾り付けをしたら出来上がり。

スライサーで切ったきゅうりを巻き、枝豆とコーンで飾りました。  
スモークサーモンやサラダチキン、錦糸卵など飾っても◎  
ご家庭のお好みでトッピングして♪

### まちがいさがし12月号の答え



#### 当選者

- 稲 沢 市 杉 浦 美 保  
 名古屋市東区 丸 山 公 美 子  
 瀬 戸 市 西 本 麻 央  
 名古屋市守山区 水 野 美 保  
 東 海 市 杉 山 佳 代  
 大 府 市 千 野 佳 代 子

### 編集後記

子どもの発達を専門とする小児科医の講座を受けました。ご存知のとおり、発達障害は生まれつきの脳の不具合だと言われていますが、脳はその部位によってダメージの受けやすさに違いがあるそうです。生殖など動物的で原始的な部分は、かなり頑丈で簡単には壊れないそうですが、前頭葉など後から進化した部分は、壊れやすいのだそうです。原因はもちろん様々で複合的でもありますが、農薬もそのひとつに挙げられていました。欧米ではネオニコが規制されていますが、日本は今、その流れに逆行しています。  
 組合員編集委員 櫻井 麻紗子

Click!

Click!

### 募集! あなたが撮った写真が、「歓びの木の表紙」に掲載されるかも!

あいち生協に関連する写真なら何でもOKです。募集要項QRコード(左)をご確認いただき、応募用QRコード(右)よりご応募ください。掲載された方には、図書カード(500円分)をプレゼント!

Step1 はじめに募集要項をご確認ください→



Step2 募集用QRコードよりご応募ください→

