

生産者の熱い思いを Instagram でライブ配信しました

生活クラブフェスタの報告

2020年11月7日(土)・8日(日)

多摩南生活クラブ生協



国産十割こうじみそ

(株)マルモ青木味噌醤油醸造場十まち町田南



<十割って何?>

大豆 10 に対して加える米の割合を表しています。

	大豆	米	特徴
十割こうじみそ	10	10	甘め
一般的	10	7~8	

<白みそと赤みその違い>

種類	発酵期間	
白みそ	約 3 か月	あっさり味
中間	約 4 か月	国産十割こうじみそ
赤みそ	約 6 か月	味噌感強い

<酵母がはたらいている「生みそ」>

みそは酵母菌のはたらきで発酵中ガスを出し続け、パック後はだんだんにパックが膨らみ破裂してしまいます。これを避けるための方法として A・B・C があり、生活クラブでは酵母菌を殺さず発酵の進み方を遅らせる A または B の方法を採用しています。

A: アルコールを添加する(信州田舎みそこうじなど)

B: 冷蔵で流通させる(国産十割こうじみそなど)

C: 加熱処理する(市販品の多く)(酵母菌が死滅)

加熱の有無は記載しなくてもいいので、「無添加」と書いてあっても、加熱していない「生みそ」かどうかは見分けられない。

だし入りみそは、酵素が残っているとだしの成分が分解されてしまうため、加熱処理したみそでないとなれません。

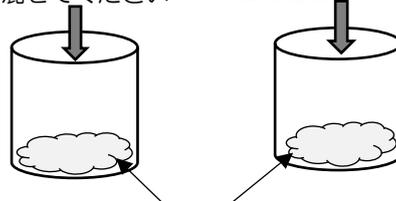
<生みそだからみそ漬けがおいしい>

ギフトでも人気の高い「豚肉みそ漬け」は、マルモ青木味噌のみそ(もちろん生みそ)を使っています。だから麹菌が作り出す酵素が豚肉のタンパク質を分解して肉を柔らかくし、たんぱく質が分解されてできたアミノ酸が肉を美味しくします。ぜひ自宅でみそ漬けをつくってみてください。

<お家でできる生みそ実験>

生活クラブのみそを加えてください

市販のみそを加えてください



片栗粉とお湯を入れよくかき混ぜてダマ状にしたもの

酵素のはたらきで分解される様子を観察してみてください。

<まち委員おススメのツナみそおにぎりの具>

- まぐろ油漬(スープ煮)缶…1缶(汁気を切る)
- 国産十割こうじみそ……………大さじ 2
- 素精糖……………大さじ 2

餃子



美勢商事(株) + まち稲城

組合員の声から2年間かけて開発した「これぞ生活クラブ！」という消費材で、冷凍消費材の第1号。

＜原材料は、地元産+生活クラブの消費材＞

キャベツなどの野菜は主に地元産。

ニラは子会社（農業法人）で栽培。

肉は平田牧場。

小麦粉は生活クラブ埼玉で取り組んでいる生産者の。

調味料は消費材の生産者。

（醤油、発酵調味料、ごま油、塩、オイスターソース）

＜おいしい焼き方は包材通りに＞

- ① フライパンに薄く油をひく
 - ② 冷凍のまま並べお湯を入れてふたをする（強火）
 - ③ 水が残っていたらキッチンペーパーで拭く
 - ④ 油を入れてこんがり焼く
 - ⑤ 使ったフライパンは洗剤を使わずタワシで水洗いする（フライパンに油の膜ができ上手く焼ける）
- 餃子は蒸してから冷凍しているので、簡単に焼けます。

＜まち委員おススメの食べ方＞

ゆで餃子はプリプリで冷めてもおいしい！

お湯の中で4分茹でるだけ。

ショウガ醤油や酢醤油でどうぞ。

ゆで汁でスープも作れますよ。

＜生産者おススメの食べ方＞

揚げ餃子はおつまみにもなります。

少量の油で揚げられますよ。

＜視聴者からのコメント＞

冷蔵庫にあると安心！

手づくり派だったけど、今はこれ！

これぞ消費材！

毎週注文しています

丸大豆醤油・万能つゆ



タイハイ(株) + まち調布狛江・まち府中

＜木桶で醸造＞

杉の木桶で醤油をつくり続けて140年。

生活クラブからの要望で無添加醤油を開発したもののしょっぱい醤油になってしまい、醸造期間を10か月から12か月に長くすることで、江戸時代から醸造蔵と木桶に住む微生物の力を借りて、まろやかな醤油になりました。現在木桶（直径3m×高さ3m）は117本ありますが、木桶職人が減り、箍（たが）を編む職人が高齢で引退し、今後は竹でなく鉄バンドで桶を締め固めなければなりません。

＜遺伝子組み換えでない大豆を求めて＞

原料となる大豆の70%は外国産の非遺伝子組み換え（NON-GM）です。以前はアメリカ産大豆を使ってきましたが、GM大豆に切り替える農家が増えて、現在は中国産で、栽培履歴が確認できるNON-GM・JAS有機認証のものを使用しています。

＜タイハイのつゆ＞

つゆの種類	特長
濃縮つゆ	原材料のほとんどが提携生産者のもの
白だし	素材の色を活かす料理にうどん、だし巻き卵、茶碗蒸し、お吸い物などに
万能つゆ	だしの風味がありやや甘め 煮物・天つゆ・丼つゆ・かけつゆなどに
そばつゆ	鯉節だしと2種類の鯉節エキスを

組合員から「何にでも使えるつゆ」の開発の要望があり、組合員と一緒に開発したのが「万能つゆ」です。

＜生産者おススメのレシピ1 夏野菜の浅漬け＞

きゅうり1本、なす1本、みょうが1個を3mm厚さに斜め切りにしビニール袋に入れ、万能つゆ大さじ1を加えよく揉む。



＜生産者おススメのレシピ2 卵かけパスタ＞

ボウルに鶏卵1個を溶きほぐし、茹でたスパゲティ1人分を入れて混ぜ丸大豆醤油大1加え刻みのりをのせる。



ひじき



千葉県漁連+まち八王子南

<ひじきの適地>

千葉県南部の南房総では、親潮と黒潮がぶつかる海流と独特の海底地形の影響で栄養豊かで良質なひじきが育ちます。

<ひじきができるまで>

- ① 3~4月の干潮時に収穫（足場は悪く、収穫したひじきを入れるかご(30kg)を背負って陸に戻る）
 - ② 釜煮し（90℃の蒸気で2時間）
 - ③ 蒸し上げ（2時間）と放熱
 - ④ 選別（大きな遺物は機械で、細かいものは目視で）
 - ⑤ 乾燥（140℃30分）、半製品保管
 - ⑥ 出荷時に目視選別、袋詰め計量、金属検査など実施
- この作り方は「房州製法」と呼ばれ、とても手間がかかりますが、途中で素干し・水戻し（伊勢製法）をしないので、栄養分の流出が少なく、海藻の香りも高く、旨みが十分に含まれています。

<輸入 VS 国産><房州製法 VS 伊勢製法>

国内で流通するひじきの内国産は1割強。ほとんどは中国と韓国からの輸入です。国産の内ひじきのうち房州製法は少数派です。

<生産者おススメのレシピ>

- ★ひじきごはん（ピオサボレシビは右QRから）
- ★ひじきのペペロンチーノ



材料（4人分）

- ひじき……………20g
- にんにく……………2片
- 赤唐辛子……………1本
- オリーブオイル…適量
- 塩、こしょう……各適量



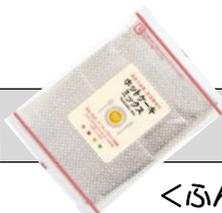
作り方

- ① 水で戻したひじきは食べやすい長さに切る。にんにくと赤唐辛子はみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを大さじ3とにんにくを入れて火にかけ少し色づくまでゆっくりと炒め、赤唐辛子を加えて香りを出す。
- ③ ひじきを加えて絡めるようにして炒め合わせ、塩とこしょうで味を調え、オリーブオイル少々回し入れる。

<視聴者からのコメント>

1本1本選別〜〜、すごいです！
細かい作業ありがたいです。頭が下がります。
栄養バランスに拍手！

ホットケーキミックス



日東富士製粉(株)+まち日野

<原材料>

原材料	特長など
小麦粉	国産小麦 100%。産地は主に北海道、静岡、埼玉、愛知。国内の小麦使用料のうち国産は約14%
砂糖	グラニュー糖よりもミネラル分の多い粗糖、甘さ控えめ ミックス粉に含まれる粒々は素精糖由来の砂糖
脱脂粉乳	
カボチャ粉末	香付け（香料不使用）
食塩	提携生産者のもの
ベーキングパウダー	

<ふわわりホットケーキを焼くコツ>

- ・卵→牛乳→ミックス粉の順に混ぜる
- ・フライパンは熱した後ぬれ布巾で10秒冷まし弱火に
- ・生地は高い所から落とす
- ・ひっくり返したらふちを1周なぞる

<ホットケーキミックスでふわもちクレープ>

- ① ボウルに鶏卵2個・牛乳200ml・ホットケーキミックス1袋を入れ泡立て器で混ぜ、ダマがなくなったら牛乳200ml・なたね油大さじ2を入れ混ぜる。（なたね油の代わりに溶かしバターを入れると香りがいい）
- ② 1晩冷蔵庫で寝かせる
- ③ 温めたフライパンにお玉8分目の生地を流し、お玉の裏で広げる
- ④ 軽く焼き色がついたらひっくり返し20秒焼く
まとめて焼いて、翌日レンチンすると焼き立て風に。

<全粒粉入りホットケーキミックス>

日東富士製粉では石うす挽きの生産ラインを保有。全粒粉ホットケーキミックスに使用する全粒粉は、石うす挽きで製造しています。ガレット風など、お食事メニューにもおすすめ。



焼のり



みえぎょれん販売(株)+まち八王子北

<のりの産地を守る活動>

伊勢湾で養殖したのりを原料にしています。海の栄養は川から運ばれるので、植林したり、山林の下草を刈ったり、海岸のゴミを拾ったりして、栄養豊富できれいな海を守っています。栄養不足の海で育った海苔は茶色になってしまうんです。

<生活クラブだからできた流通改革>

海苔の流通は複雑で中間に問屋が複数入ることで価格が上がってしまうので、生産者→みえぎょれん販売→生活クラブとシンプルな流通経路にしました。また、愛知まで消費材を運んだ空のトラックが帰りに寄ってくれることで、輸送費も大幅に削減できました。生活クラブの共同購入のシステムで実現した価格なのです。海苔の自給率は69%ですが年々生産者は減っています。安定生産を目指して共同加工場を作り後継者が育ちやすい仕組みにもしました。

<焼のりと伊勢のりのちがい>

焼のりの原料は三重県産です。

伊勢のりの原料は鳥羽市沖の答志島・菅島産です。鳥羽で生産される海苔は、とても水質の良い「宮川」の豊富な栄養塩の恵みを受けて育んだもので、色、光沢、香り、味などが優れたグレードの高いのりです。普段は「焼のり」、ハレの日や贈り物は「伊勢のり」で。

<保管方法>

のりは一度湿気てしまうと、元の味に戻らないので、開封後は冷蔵庫に保管するのがおすすめです。

湿気たら、佃煮やてんぷらにして食べてください。

海苔には微量元素がいろいろ含まれているので、毎日の食卓の友にしてください。

小粒納豆



(株)カジノヤ+まち多摩

<原材料の大豆>

原料の大豆は遊佐産のスズカオリですが、大豆の確保が大変で、不足したときは北海道産のユキシズカを使用しています。味の差はありません。

<珍しい経木に包まれた納豆>

経木で包まれた納豆は、経木が余分な水分を吸うだけでなく赤松のいい香りも付きます。

<納豆の栄養成分>

- ・ビタミンKは出血を止め、骨を丈夫にします。
- ・納豆キナーゼは血栓を溶かす効果があります。血栓は深夜から早朝にかけてできやすいと考えられているので、夕食に納豆を食べるのがおすすめです。ただし70℃以上になると効果がなくなってしまうので、熱々ご飯と一緒になく納豆だけで食べてください。

<おいしく食べるコツ>

納豆のネバネバの正体はグルタミン酸の一種で旨味成分です。この旨味成分を引き出すため、50~100回かき混ぜてください。たれや薬味はかき混ぜ終わってから入れた方がふわっとした仕上がりとなります。

<生産者おすすめのレシピ>

納豆にトマトのざく切りを加え、オリーブオイルと塩をひとつまみ入れて混ぜます。

<視聴者からのコメントに答えて>

Q：納豆菌の量は多い方がいい？

A：菌の量が多いと臭くなるので量を調整しています。

Q：納豆菌の違いで味に違いは出ますか？

A：さほどありません。大豆の違いが味に出ます。

Q：食べたときシャリシャリするのはなぜ？

A：賞味期限を過ぎるとアミノ酸の成分の結晶が出やすくなりますが、食べても問題ありません。

トマトケチャップ



コーミ(株) + まち町田西

<トマトケチャップ誕生物語>

ペルー原産のトマトは大航海時代にヨーロッパに渡ったものの観賞用でした。イタリアで飢饉があった時に食用となり、その後旬のトマトの保存方法として、トマトを搾りジュースを煮詰めるトマトソースが誕生しました。アメリカに渡ってトマトソースに調味料を加えたトマトケチャップが誕生しました。

<減り続ける加工用国産トマト>

加工用トマトは生食用の3倍のリコピン（赤い成分）を含んでいます。1975年には国内で加工用トマトを40万t収穫していましたが、安い輸入のトマトペーストには勝てず、2018年度にはその1/10以下の3万t弱になってしまいました。加工用トマトの国内自給率は3%なんです。



地べたになっている加工用トマトは収穫も一苦労

<製法の違い>

生活クラブの作り方

トマトピューレ (3倍濃縮)	調味料
----------------	-----

国産の加工用トマトでトマトピューレを作る

一般的な作り方

トマトペースト (6倍濃縮)	水 (ペーストをやわらかくする)	調味料
----------------	------------------	-----

輸入のトマトペーストを使うことで安くできる

<国産原料の確保に向けて>

コーミは生活クラブと一緒に、消費材を考えるだけでなく、原料のトマトを作り続けられるしくみ作りもすすめています。

そのため、国内の産地を増やしてきました。詳細は右QRから（加工用トマトの産地拡大）



また、加工用トマトの機械収穫も始めました。その様子(動画)は右QRから。



<視聴者からのコメント>

貴重なものを食べているんですね。

泣けてくる～

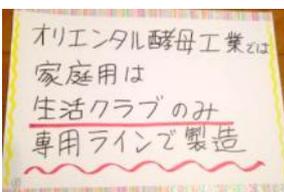
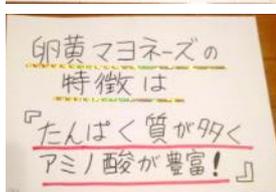
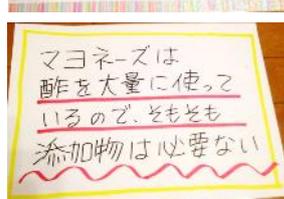
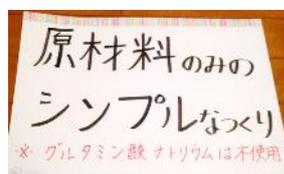
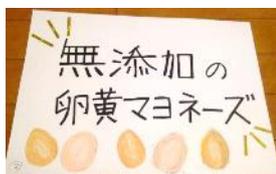
マヨネーズ



(オリエンタル酵母工業(株)) + まち町田中央

<事前に関催した生産者交流会内容を組合員が発表>

手づくりのフリップが好評でした！

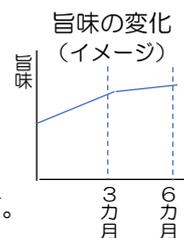


<生活クラブならではの原材料>

酢・鶏卵・なたね油は生活クラブの提携生産者のものを使用しています。なたね油のタンクは生活クラブ専用タンクなので、GMなたね油が混在する心配なし。

<旨味成分が増える?>

マヨネーズは製造直後がおいしいと思いませんか？ 実は製造後2～3か月間うまみ成分が増すんです。その後も旨味成分はゆっくり増します。



<組合員のレシピ紹介>

にんじんの細切りをマヨネーズで炒め味噌で味付けし、ゴマをかける。



国産ブレンドなたね油



米澤製油(株) + まち三鷹

<3つのこだわり>

- ① 非遺伝子組み換えのなたね
- ② 化学合成薬品を使わない
- ③ 国産原料確保のため産地拡大

<なたねの搾りかすにはまだまだ油が…>

米澤製油では薬品を使わず压榨だけで搾るので、600g（丸缶1本）の油を搾るのに、畳6帖分の菜の花畑が必要です。

压榨後ノルマルヘキサンなどを使い搾りかすからさらに油を抽出すると、600gの油を得るのに4.5帖分の菜の花畑で済みます。

<油の洗浄法「湯洗い法」誕生物語>

ある日、絞らたてのなたね油（緑色）を容器に入れ水を加えて振ってみると、水の色が変化しました。なたね油に含まれる不純物が水に溶ける！とわかり、この不純物を水（後にお湯）に溶かす工程を水がきれいになるまで繰り返して精製する「湯洗い法」（特許取得）が誕生しました。

<なたねの自給率は0.1~0.2%>

なたねの主な産地は北海道と青森ですが、千葉県や遊佐（山形県）にも栽培をお願いして、少しずつ産地を広げてきました。

<なたね油は成分のバランスがいい！>

成分	割合	役割
オレイン酸	64%	酸化に強くコレステロールを下げると言われている
リノール酸	19%	コーン油・大豆油に多く含まれるが、過剰摂取は良くない
リノレン酸	9%	オメガ3の一種 血液サラサラ効果あり
飽和脂肪酸	7%	
その他	1%	

<視聴者からのコメント>

- なたねの自給率低！何でも国産は嬉しいんですね。
- 国産100%なたね油は貴重ですね。
- 搾る方法によって使うなたねがそんなに違うんだ！
- 湯洗い方法を考え出したんですね。
- 立派な精神の会社ですね。応援します。

まちからのクイズと解答（解答欄を隠してチャレンジしてね）

まち	問題	選択肢	解答
町田南	マルモ青木味噌が生活クラブの消費材開発を始めたのは何年？	—	1972年
稲城	美勢商事がある都道府県は？	—	長野県
調布狛江	丸大豆醤油の原材料のうち、国産大豆は何%でしょうか？	10%、30%、50%	30%
府中	万能つゆを麺のつけつゆとして使う時、万能つゆ1に対して水はどれくらい	1、2~3、4	2~3
八王子南	千葉県のひじきの収穫期はいつでしょうか？	11~4月、3~4月 5~9月	3月~4月
日野	ホットケーキミックスの香付けに使っている野菜は？	—	かぼちゃ
八王子北	焼のりの保管場所はどこがいい？	—	冷蔵庫
多摩	納豆キナーゼの効果を活かすために、納豆を食べるのはいつがいい？		夕飯
町田西	2018年の加工用トマトの自給率は何%と書いていたでしょうか？	3%、5%、10%	3%
町田中央	生活クラブのマヨネーズの卵は、全卵を使っていますか？卵黄だけですか？		卵黄だけ
三鷹	600gのなたね油缶を作るのに必要な菜の花畑の面積は？	畳6帖 畳4.5帖	畳6帖