

生産者さん おじゃまして〜す

1年の終わりの年越し“生そば”。上手にゆでておいしく食べたい

～国内産そば粉使用 越前そば～



自らそばの実を目で確かめる
 桶谷社長
 (後ろは福井県内のそば畑)

年末の縁起物、年越しそば。そばの風味を楽しみたい方には、生そばがオススメです。越前そばの起源福井県(株)武生製麺で作られている「国内産そば粉使用越前そば」は、有数のそば産地である北海道や福井県で育てられた国産そばの実を使っています。製造まで未のまま保管され、自家製粉で殻の中の甘皮ごと挽くのが特徴の風味の濃いそば粉は、そのまま製麺のラインへ。そば感たっぷりの生そばに一番合う関西風味の甘めのツユも、自家製で炊き上げて作られています。今年も毎年企画の、のどごしの良い「3割そば」に加え、そば好きな方に向けて「8割そば」も企画します。1年の締めくくりに細く長くにやかり長寿を願う「年越しそば」上手にゆでて、おこし食べたいですね。

※「3割」は原料にそばと小麦の割合

今年も打ち立ての生そばで!

そば粉3割のつるっとしどしど

そば粉8割でつるっとしどしど

国内産 そば粉使用
越前そば 冷蔵
 620g(4人前・つゆ付)
12月5回 580円

越前八割そば 冷蔵
 330g(2人前・つゆ付)
12月5回 580円

※12月4回では3割そばの「新そば(つゆ付3人前)398円」を企画しています。ご家族の人数に合わせてご利用ください。

Pa.ばつとさんのちょっと役立つ 農産品の保存方法② ～お正月野菜編～

- 「金時人参」「雑煮大根」「くわい」は野菜室で葉を切り取って新聞紙などで包み、ビニール袋に入れ、野菜室で保存。人参は、少量使うときは腐りやすい先の方から使います。
- 「さといも」「京いも」「ごぼう」は常温で乾燥しないように、新聞紙などで包んで、光の当たらない風通しの良い場所で常温保存します。
- 「きのご類」は冷凍でも(生しいたけ、しめじ、まいたけ、えのきなど)水で洗わずに、よごれをふき取り、生のまま薄切りやほくすなど使いやすい形にして袋に入れて冷凍。
- 「キヌサヤ」はゆでて冷凍でヘタとすじを取ってさつとゆでてから、使いやすい大きさに切り袋に入れて冷凍。
 ※「きのご類」「キヌサヤ」は冷凍保存が便利ですが、水分の多い生野菜はベチャベチャになるので向きです。

12月4回、5回ではお正月野菜のほか調理済みのものもあります。

今年も上手にゆでよう! 生そばをゆでるコツ

- お湯は高温
- 水洗いでしめる
- ツユで煮ない

ゆですぎたのか、そばがやわらかく、歯ごたえもなかったんだけど(組合員さんのお声)

- ①たっぷりのお湯がよく沸いてから、1～2食分ずつ入れてゆでます。少ないお湯に一度にたくさんのお湯を入れるとお湯の温度が下がり、団子状になりやすいので注意!
- ②麺が湯の中で踊るよう、時々菜箸でまぜます。ふきこぼれそうな時は、弱火に。差し水は湯温が一気に下がってしまうので入れません。
- ③ゆで時間は約3分。少し前に好みの硬さか味見をします。少し柔らかめでも水でしめるので大丈夫。
- ④ザルに上げて水洗い、ぬめりを洗い流して麺をしめます。サラッとした口当たりでコシも残ります。
- ⑤ツユの用意をします 丼にツユを入れ、指定の分量のお湯で割ります。
- ⑥水洗いしたそばを湯煎で軽く温めなおし、ツユが入った丼へ。お好みの具材や薬味をのせてください。

<注>水でしめなくても召し上がれますが、そばのぬめりが残り、ツユも濁ります。またツユでゆでると団子状になってしまいます。冷やしそばの時は④の後、器に盛ります。

大阪府下の生協の 大阪府生協連主催 ボランティアバス報告

～パルコープの 組合員さんも参加しました～



カキの卵を付けるため、ホタテの貝殻に穴をあけワイヤーを通す作業 (第3回・9月)

今年も、7月～10月の年間4回の企画で大阪府下の生協組合員さんかへ107名、パルコープからはのべ13名が参加されました。活動内容はみやぎ生協を通じて宮城県漁協での牡蠣の養殖などの支援活動と、ビニールハウスづくりなど、地元JAおよび農家の方と一緒に作業しました。また、震災直後の体験などのお話を聞かせていただき、交流もしました。参加された組合員さんからは「漁協やビニールハウスの経験は、やったことのないことばかりでしたが被災された方と一緒に作業をさせてもらって、被災当時の辛いお話などもお聞きできました。詳しい報告は下記HPにも載せています。」

【大阪府生協連のとりくみは】
<http://www.osaka-union.coop/report/new/301/01.html>

東日本大震災の関連募金をお届けしました

2011年3月からとりくんだパルコープの東日本大震災募金のとりくみを2012年10月分まで報告いたします。ご協力ありがとうございました。

募金名称	目的	期間	募金金額
東日本大震災被害者救済募金	被災者へ支給	2011年3月～2012年2月	86,988,099円
大阪府受入避難者支援募金	大阪府に避難して来られた被災者へ支給	2011年4～6月	70,000円
クリスマスプレゼント募金	被災児童へのクリスマスプレゼント	2011年12月	5,717,849円
灯油支援募金	被災者への灯油の提供	2012年1月	14,054,613円
福島子ども保養プロジェクト支援募金	子ども保養プロジェクト運営資金	2012年2月	3,733,272円
遠野まごころネット支援募金	遠野まごころネットの運営資金	～2012年3月	2011年度分、17,979,523円
あんしん福島募金	被災く検査機器購入資金	2012年7～8月	2,473,860円
いわて生協移動販売トラック購入募金	仮設住宅への移動販売車購入資金	2012年10月	5,063,300円

●「遠野まごころネット支援募金」2012年度分は、9月現在5,816,926円をお預かりしています。引き続き、遠野まごころネットへの募金にご協力をお願いいたします。

第13回 岩手ボランティアバス報告

第13回 (11/2～5) 60名参加

寒くなり、薪割りなどの冬に備えた作業や、麦の選別といった収穫後の農作業も行いました。被災地視察や朝市での買い物も現地の現状を知り、支援する活動となります。今回の13回まででのべ27名の組合員さんが参加されています。

2日目は、「1つみ」という昔の道具を使って麦の選別をしました。畑道具もみんな被害にあい、多くは手作業でした。とらみで大きめにゴミをとり、そのあと白紙に麦を広げ、ひとつひとつ手で小石や使えない麦と食べられる麦を分けました。帰りに産業まつり(震災以来2年ぶりに開催されていた陸前高田市のイベント)に行っておみやげを購入。おみやげを買うのも(地域経済のためには)復興支援の一環です。今回参加して、被災地の復興がすすんでいないことが改めてわかりました。語り部さんの話や現地で見えたこと、感じたことを大阪に戻ってからまわりの人に伝えていきます。(都島区・桐谷さん)

※活動の様子は表紙・写真と感想は同じ組合員さんとは限りません。

遠野通信 NO.25 被災者に寄り添い、絆をつなげる支援活動を

被災地では、事業所の営業・雇用再開もまだまだ時間がかかる状況です。この間ボランティアをさせていただいた陸前高田市では、産業の要である水産業をはじめ、元々7万本の松林があった海岸部を中心とした観光業の復興が遅れています。また津波で全ての建物が流された市街地の商業復興も、がれき処理に時間がかかっていることと土地利用計画の具体化が遅れているため、多くの事業所が再建・新設を躊躇している状態です。そのような中でもいくつかの「復興商店街」が、志を同じにする事業者が共同「仮設店舗」という形で再建をはじめています。国の復興予算は、被災者のくらし・営業再開、地元雇用を優先する使い方が求められています。

(NPO)遠野まごころネットに常駐するパルコープボランティア事務局・林さんより) 遠野まごころネットのホームページは <http://tonomagokoro.net/>

*第17回ボランティアバスは2013年3月29日(金)～4月1日(月)を予定しています。
 *ボランティア活動報告はホームページにも掲載しています。<http://www.yodogawa.coop/info/info/shinsai>