

とくしま生協機関紙 **あわてんぼ** とくしま生協

# 阿波展望

2014年  
**6**月号  
NO.313

http://www.tokushimaseikyou.or.jp

〒771-0289 徳島県板野郡北島町中村字東堤ノ内30-3 TEL.088-698-5100

発行責任者/梶原 樹

**BEST SHOT!**  
ベストショットの毎月一撮

日和佐千代海産



**田んぼの  
生き物学習会**  
知らなかったコトを  
沢山知れて、  
楽しかったなあー♪



集合写真



大型バスで日和佐玉藻神社に到着すると、地元の日和佐小学生たちと合流して一緒に体験学習をしました。  
最初は裸足になって田んぼに入り、網を持って生き物を観察する「田んぼの生き物学習会」です。「佐那河内いきものふれあいの里」から田代センター長をお招きし、田んぼにいる生き物のお話をいただいたり、ゲームなども交えて楽しく学習できました。



イエーイ!!

そして、いよいよ田植え!! 全員が一列に並んで、両サイドからピンと張ったロープに沿って田植えを行います。そうする事によって苗を真っ直ぐに植えるためです。が、ぬかるんだ田んぼに足をとられて苦戦し、真っ直ぐ植えるのは至難の業!! しかも、用意された面積の14程度しかは生産者の方に田植え機で植えていただきました。

## 親子体験ツアー 田植え

美波町日和佐  
乙姫米の里

4月19日(土)、抽選で選ばれた41名の親子の参加で田植え親子体験ツアーが開催されました。この交流会は、生協の産直活動の一環として、4月に「田植え交流会」、8月に「福刈り交流会」として開催されており、自分たちが食べている乙姫米について学習・体験する事と、生産者の皆さんとの交流を目的としています。



田植えスタート!!



よいしょ  
よいしょ!



**ツアー企画  
うみがめマリンクルーズ**



日和佐港から出港しているうみがめマリンクルーズ。通り岩や室戸阿南海岸国定公園の特別保護地区に指定されている千羽海岸や巨大な洞窟を巡る、約13km、約40分のクルージングで、高さ250mの断崖絶壁は圧巻でした。漁船に乗って爽やかな海の風を満喫できました。



▲美波町観光PR大使の堀井かめたくれさんにつけてくれました。

昼食は、地元の幸を楽しく飲んで欲しいと、新鮮な魚介類や果物をJAかいふさんが用意してくれました。それらの材料を使って、「オリジナル南阿波丼」をいただきました。お腹がいっぱいになったところで次の目的地へ。



無洗米特別栽培米JA  
かいふこしひかり 5kg

乙姫米の生産者の皆さんは、安全でおいしいお米を組合員に届けたいとの思いで、「日和佐乙姫米栽培研究会」を立ち上げて、毎年研修会を開催しています。収穫後には、その年のお米の出来栄や収穫量など、次年度の栽培に生かされています。土づくりから田植え、水管理など決められた栽培方法によって乙姫米は大切に育てられています。

乙姫米とは、海部郡美波町で栽培された「特別栽培米」で、農薬の使用を慣行の半分以下に抑えて栽培された、とくしま生協でした。購入できない人気のお米です。

田植えの様子はYouTubeでご覧いただけます。  
とくしま生協トップページより。

自分たちが植えた苗がどうなっているのか、8月に行われる予定の「福刈り交流会」にも参加したい!!

夏の間、普段できない体験についての感想やお米についての関心が高まった内容となりました。

参加者のアンケートでは、  
田んぼの中を歩いたり、生き物を採ったり、土の感触を感じたり、子供たちが普段の生活では味わえない体験ができて、たくさんの方の経験がありがたかったです。

夏の福刈りにも是非参加したい!!  
マリンクルーズでは前水しぶきをかぶり楽しんでほしい!!



Plaza of CO-OP

コープのひろば

とくしま生協の支所や地域ネット、お店、グループ、サークル、委員会などの様々な活動をご紹介します。皆様からの活動報告をお待ちしています。 問い合わせ TEL.088-698-0505(企画部)

4/18(金) カジュアルアウトレット 「パスポート」オープン

4月18日(金)にコープ北島の隣に「パスポート」がオープンしました。カジュアル衣料を扱うお店で、多くの方が来店しました。



5/3(土)~4(日) 「おぎゃっと21」に参加しました (アスティとくしま)

5月3日(土)~4日(日)、アスティとくしまで開催された「おぎゃっと21」に参加しました。未就学児とその家族を対象にした参加型子育てイベントで、毎年開催されています。とくしま生協は、子育て世帯への支援制度として、3歳児までの個別宅配の配達料無料などの制度があり、来場者にお伝えしました。



そして、今回は『イクメンサポート大賞』をとくしま生協が受賞し、飯泉知事より表彰されました。この賞は、男性の育児を支援する企業・団体に贈られるもので、職員が育児に携わることができる職場環境の整備に大いに力を入れている点が評価されました。



会場にCO・OP共済のキャラクターの『コーすけ』も駆けつけて盛り上げてくれました。

2014年 8月5日(火)~6日(水) 「ヒロシマ平和の旅」参加者募集!

戦後69年目を迎える今年、被爆地ヒロシマを訪ね学習してみませんか。平和の大切さを実感し、家族で平和について考える機会になると思います。



予定スケジュール

- 出発/5日: JR徳島駅(8:00)
● 帰着/6日: JR徳島駅(18:30)

※往復バスを利用します。詳しいスケジュール、参加要項は参加者に別途お知らせいたします。

内容

- 5日(火) ■生協「ヒロシマ虹の広場」に参加
● 6日(水) ■広島平和記念式典
■平和公園内で碑めぐり(フィールドワーク)
■平和記念資料館見学



募集要項

- 募集人数/20名程度
● 参加対象/組合員とその家族
● 参加費/大人(高校生以上) お1人様 10,000円
子ども(中学生以下)お1人様 5,000円

※往復バス代、宿泊費、食事(9食分)、日生協旅行参加費など。
※初日の夕食は含まれません。各自でご負担いただくようになりますのでご了承ください。

●申込締切/6月13日(金) ※参加された方には、感想文をお願いしています。

昨年の参加者の感想より

- 私は小学校6年生の時に原爆のこと、平和について学びました。その時に本で見た"8時15分で止まった時計"の実物を見て泣きそうになりました。そして「本当にあったことなんだ」とより強く確信しました。私はこの世に多くの核兵器があることが信じられません。あんな悲惨な原爆が2発もあったのに、まだ核兵器を作っている国があるのです。私はこのようなことを止めさせたいので広島に行って学んだ事をみんなに伝えます。そしてみんなに平和について考え直してほしいと思います。(中学1年生)

平和祈念式典は、昨年までTVニュースでちらっと見たり、黙祷のみでしたが、今回はあの場に来て、本当にたくさんの方の平和に対する思いを感じました。黙祷では68年前のヒロシマの情景が思い浮かんできて、平和への思いを新たにしました。それはやはり実際にヒロシマに行ったからこそ感じたことだとだと思います。平和の旅に参加して良かったです。

ヒロシマ平和の旅 参加申込書

Table with columns: 支所・店舗, 班名, 班, 組合員コード

住所 〒

連絡の付く電話番号 TEL

Table with columns: 参加者名, 性別, 年齢

締切/6月13日(金) → とくしま生協 企画部 行き

組合員さんのお便り大募集!

みなさんの意見やご近所のイベント情報・名産・特産品などを教えてください。

本誌「阿波展望」についての感想やご意見、とくしま生協に関する事や最近自分が思っている事など、何でも記入してください。8月に予定されている地域のイベントなどの情報や参加したイベントの感想などもお待ちしております。

[FOR YOU]への記事掲載者には粗品進呈!

※掲載する情報についてはスペースの関係上、阿波展望編集委員会にて調整させていただきます。

8月号のテーマは

あなたの裏ワザ

あなたの裏ワザにまつわるお話を聞かせてください。その他お便りもお待ちしております!!

※書ききれない場合やイラストなどは、別の用紙にお書きください。

Blank lines for writing responses.

おたよりカード

●クイズの解答

Table with columns: A, B, C, D, E, F

組合員コード

氏名 (ペンネーム) クイズ当選の場合は氏名を掲載させていただきますのでご了承ください。

支所(班名)・店

お電話

応募用紙に記入し、配送担当者、またはお店のサービスカウンターまでお出しください。

締め切り:6/20(金)提出分まで



**6** 月はジューンブライドで白…。60歳は還暦で赤…。若い頃は地味な色が似合っていたも、歳を重ねると赤やピンクなど明るい色が顔うつりも良いし気持ちも若返らせてくれます。パールピンクのTシャツに花柄スカートでお出かけはバツグンですよ…!!

【阿南支所/表原さん】

**中** 学生の時にジーンズと出会って以来、私のファッションは45年間ジーンズを中心に展開。少しサイズが変わり、素材もストレッチになりましたが、ずっとスリムカストレートのジーンズとすじです。おかげで、上に着るものも傷むまで何年でも着れますし、この頃はドレスコードも変わって、大体どこにでも着て行けます。お尻が垂れるまでジーンズ愛!

**子** どもの服は、すぐに小さくなったたりするので、いつもサイクルや布を買ってきて手作りして安く着せてますが、いつも友達とかには値段を言うとビックリされます。上から下まで靴も入れて1000円〜2000円以内にしていきます。しかも可愛くてその値段には見えないようにしています。最近古着を探るのが楽しくて?安く出来るプチファッションを楽しんでいます!!

【板野支所/バイキynch】

**友** 達の会社の事務員さんは黒以外の服は着ない人。毎日いろんなタイプの黒い服を着ていました。20代の私は不思議に思っていました。40代になり黒い服を着ると肌つくりが良く見えるという事を知りました。ブラック効果ですね!!

**フ** アッションに気遣わなくなってしまいました。が、まだ子どもも3歳。若いお母さんってやっぱりステキだなあと、子どもとのベアルックなんか良いなあと、思います。今月、子どもと色違いのスニーカーを購入してみました!気分がウキウキしてきました

【板野支所/みい】

**春** は若い人には、すぐに取入れられて明るい春の訪れを感じますが、歳をとると思い切りがなかなか出来ず、いつまでも冬の延長みたいな冬服が手離せない私です。

【徳島南支所/村上さん】

**春** は若い人には、すぐに取入れられて明るい春の訪れを感じますが、歳をとると思い切りがなかなか出来ず、いつまでも冬の延長みたいな冬服が手離せない私です。

【板野支所/ひろちゃん】

**フ** リートーク

4月号のレシピの「春キャベツとアンチョビのバスター」を早速作って食べました。春キャベツはとても柔らかく、たくさん野菜も食べられてとても美味しかったです。また、夏野菜のレシピもお願いします。

【徳島南支所/ミッチー】

**お** す す め し り じ ぽ

『簡単!おいしい唐揚げのレシピ』

鶏モモ肉を一口大に切り、焼肉のタレに30分〜1時間漬けておき、米粉をまぶして170℃くらいの油で揚げるだけ。米粉をまぶすので、カリッ!サクッ!と揚がります。それから焼肉のタレはすごい!!ニンニクやフルーツをすったものから、醤油やお酒…美味しものがこの1本に全て入っているので、コレを使わない手はないっ!!

【徳島南支所/マリー】

理事会だより

報告された主な内容

- 3月度決算報告について
- 監事(会)議事録について
- 店舗事業のまとめ
- 宅配事業のまとめ
- コープしく関連について
- ありがとうカード「理事会賞」
- 中四国地連管内他生協供給状況
- 非常勤役員出張報告書について
- 3~4月度の活動及び概況報告
- 組合員・共済・供給・出資金の状況
- 3月度供給未収金等の状況について
- エリア交流会報告書について
- とくしま生協創立30周年実行委員会議事録
- コープフレンズ交流会打ち合わせ報告
- 総代会プロジェクト会議議事録
- 食育委員会議事録
- 平和委員会議事録

- くらし助け合いの会幹事会議事録と援助活動のまとめとおたがいさま準備会議事録
- おたがいさま議事録

話し合いの内容や主な決定・協議事項

- 総代会関係と地域別総代会議補正資料について
- 役員人事検討委員会からの咨申(役員報酬限度額決定の件)について
- 第16期役員(内規)申し合わせ事項について
- コープCSネット理事・代議員選出について

● 出資金  
2月末: 2,526,837千円  
3月末: 2,526,199千円  
(△638千円)

4月23日(水)

クロスワードパズル

パズル作成/テン子

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17			

答えは「クイズの解答」欄へ記入してください。  
2重マスの文字を使って言葉にしてください。  
正解者の中から生協の値引券(500円)を10人の方にプレゼント!

ヨコのカギ

- ① 電話
- ⑤ 野球のベース
- ⑥ 70歳のこと
- ⑦ 赤や黒の斑点がある甲虫
- ⑨ 木が二つは林、木が三つは〇〇
- ⑩ 無駄
- ⑫ 「滂沱」何と読む?
- ⑬ 北位 →
- ⑮ 魚介類を水や酒で煮て、塩で味付けた汁物
- ⑰ エックス線を発見したドイツの物理学者

タテのカギ

- ① あした天気になあれ!
- ② 雨
- ③ 無理に品物などを売りつけること
- ④ ナイアガラ・華厳・轟
- ⑥ ← → 粒餡
- ⑧ 両方ともやっつけなくなること
- ⑪ 吉日で万事によしとする日
- ⑬ 十二支の二番目
- ⑭ 渦潮といえは
- ⑯ 大坂夏の〇〇

※5月号のクロスワードのヒントに間違いがございました。申し訳ありませんでした。

4月号の当選者

- 応募総数 181名
- 正解者 178名

クイズの答えは **ガクセイフク**

- 高月章子(美馬) / 藤井千鶴子(美馬) / 浅野真弓(阿南) / 久米郁代(徳島南) / 逢坂雅代(徳島南) / 田中初枝(板野) / 斎藤優子(板野) / 広瀬純也(板野) / 明本妙子(板野) / 高橋真希(板野)

板野支所  
石井・土成エリア  
商品活動委員会  
おすすめ  
レシピ

# メンブ・キッチン

のレシピを使って作りました!

3月17日(月)



トマトライス&エスニックカレー

## トマトライス

材料(4~5人分)

- 米……………2合
- トマト……………中2個(200g)
- 粉チーズ……………大さじ2
- 水……………300cc
- コンソメ(くずしておく)…1個
- 白ワイン……………大さじ3
- 塩……………少々
- こしょう……………少々

### 作り方

- ①米は洗ってザルにあげ水気を切る。
- ②トマトはヘタを取り、4つに切る。
- ③内がまに①とAを加えてよく混ぜ、②を加えて普通に炊きあげる。
- ④炊きあがったら、トマトを崩しながら混ぜ、粉チーズも混ぜ合わせる。

## ココナッツミルクのかわりに豆乳で作る、超ヘルシーカレー エスニックカレー

### エスニックカレーの作り方



① えびは洗ってから、Aをまぶしておく。



④ 好みの野菜は大きめに切っておく。  
※グリルで焼き、揚げ目をつけておいてもよい。



② エリンギと玉ねぎは切っておく。  
③ 豆乳と米粉は合わせておく。



⑤ フライパンにオリーブ油をひき、①を炒め、一度取り出す。  
⑥ ⑥のフライパンに油を足し、エリンギと玉ねぎを炒め、カレー粉をふり入れ、香りが出たら、④の野菜を加え、Bを加えて煮る。途中で⑥のえびを戻し入れ、③を混ぜ入れとろみをつける。(煮立てると豆乳が分離するので注意!)

⑦ 皿に盛り、ガラムマサラをかける。

材料(4人分)

- むきえび(洗う)……………200g
- エリンギ(手でさく)……………1パック
- 玉ねぎ(し切り)……………1個
- カレー粉……………大さじ1
- ガラムマサラ(ホット)……………少々
- にんにく(みじん切)……………2片
- 酒……………大さじ1/2
- オリーブ油……………小さじ1
- 塩・こしょう……………少々
- 水……………500cc
- 昆布茶……………大さじ1
- ローリエ……………1枚
- 砂糖……………大さじ1
- 塩……………小さじ1

好みの野菜  
あわせる

- 赤(ブリカ)……………1個
- ピーマン……………2個
- なす……………1本
- トマト……………1個
- カボチャ……………1/4個

- 豆乳……………250ml
- 米粉(上新粉)……………大さじ1強

※とろみが少なければ、豆乳で溶いた米粉を加える。

# 食育委員会 だより



# 子どもファーマー

## 学習会

## 開催

育てちゃおう! 食べちゃおう!!

5/17(土)

### 子どもファーマー学習会の内容



この取り組みは、育てる喜びから食べる楽しみまで、「食」への理解を深める事を目的としています。

5月の「野菜の苗の植え付け教室」、8月には「収穫した野菜を使った料理教室」を1セットとした取り組みです。自分で育てた野菜を自分で料理して美味しくいただくって何が贅沢ですね!

参加者は、学習会に参加するだけでなく、自宅で育てている野菜の観察日記を書いてもらいます。食育委員さんからのコメントや生育のアドバイスをWeb上で行っていきます。

他の参加者の野菜の生育状況も見られますので、自分の野菜がどのような状況かも把握できます。



完成です!

5月17日(土)、コープ住吉で子どもファーマー学習会が11人の参加で開催されました。CSネットからの紹介で、(株)花の大和さん、日清商事(株)さん、自然応用科学(株)さんの協力を実現した初めての取り組みでしたが、(株)花の大和さんの桜井さんに、苗の植え方や育て方の学習、プランターの土の選び方などをわかりやすく教えていただきました。

### 育てる野菜は…

- ① トマト
- ② ミニトマト
- ③ きゅうり
- ④ ゴーヤ
- ⑤ ニラ
- ⑥ なす



の6種類の野菜と「ピンカジェニーピン」という花の苗の計7種類を用意していただきました。

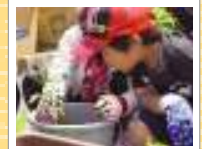


▲わかりやすく説明して下さった(株)花の大和 桜井さん

必見!

### 教えてもらったコツ

- ① トマトはできるだけ乾燥させて育てますが、ナスは水をたっぷりやるので、一緒に植えると根性が悪いです。
- ② トマトを植える時は、土を洗い流して、根を1/3くらい切ります。トマトは丈夫なので、ストレスを与えたほうが、美味しく育ちます。
- ③ ナスを植える時は、ポットから出した根は全部土に入れてしまわず、1/3くらい上に出しましょう。
- ④ トマトやナスと一緒にニラを植えると、害虫が寄ってきにくくなります。これをコンパニオンプランツと言います。
- ⑤ トマトは、2日に一度は脇芽を取りましょうね。



- 夏休みには、収穫した野菜をみんなで持ち寄って美味しくいただきます。野菜の生育状況は、参加者個人のブログ形式で8月まで継続的に公開していきます。誰でも見られますので、ぜひ応援してください!
- とくしま生協のトップページにブログへのリンクボタンがありますので、こちらから閲覧してください。



\*編集後記\*

田植え親子体験ツアーに参加してきました。平気で横足で田んぼに入り、泥だらけになって遊ぶ姿…。時代はIT化、草食化と言われていても、この光景を見る限りは、我々の育った一昔前の子どもたちと何ら違いは無いように見えました。自然と人の共存…ちょっと難しいテーマに頭は混乱!(とうもろこし)