

災害時に  
役立つ

高密度ポリエチレン

# ポリ袋クッキング

災害がおきたとき、いつものような調理ができず、乾パンや冷たいおにぎり、パンとお茶なんて食事が何日も続いたら元気も出ません。そんなとき役に立つ、ポリ袋を使ってひとつのお鍋でご飯とおかず、おやつまでいっぺんに作れる調理法を紹介します。

回転蓄の消費材を駆使して、いざというときのために日頃から練習してみてください。

## ～まずは下準備 材料、調味料をポリ袋へ入れます～

### 【用意するもの】

- ポリ袋  
(高密度ポリエチレン素材の半透明の袋が◎。透明な低密度ポリエチレンの袋は熱に弱いため×)
- ボウル ●大き目の鍋
- キッチンペーパー又は布巾
- 鍋に敷ける大きさの平皿
- カセットコンロ



- 無洗米 1合
- 水 1.3合

レシピは約2人分  
作りやすい分量が  
2人分です



水を入れ、少しも  
んで 20～30分  
置く。

- 楽めしソース  
「すき焼き風肉豆腐」 1袋
- 凍り豆腐 18個  
(消費材の重曹使用1ロサイズがおすすめ)
- 水 1カップ



- じゃがいも、人参、玉ねぎ  
など全部で300g程度
- 万能つゆ 大さじ2
- 水 大さじ2

ポリ袋にソース、凍り豆腐、水を入れ、少し置く。

野菜を一口大に切り調味料と水を合わせてポリ袋に入れる。

- ホットケーキミックス 100g
- バター 10g (なければなたね油でも)
- 卵 1個
- 牛乳 100cc
- ジャムやメープルシロップなど  
お好みで大さじ2程度

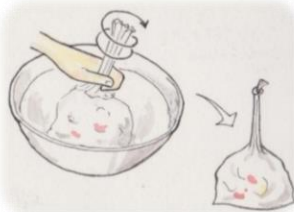


ボウルで卵・牛乳を混ぜ合わせホットケーキミックスを少しずつ加えながら混ぜ合わせる。ジャムなどと、ちぎったバターを加え軽く混ぜ、ポリ袋へ。

## ～準備ができたならここからがポイントです！～

### ①ポリ袋の空気を抜く

大き目のボウル(加熱用の鍋でも)に水を張り、ポリ袋を入れる。中の空気を水圧で抜いたら、ねじりながら上の方でしっかりと結ぶ(空気を抜かないと、加熱した時に膨張して袋が破れる可能性がある)。

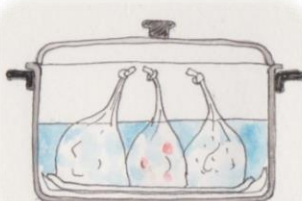


空気抜き用と加熱用の水は  
飲用水でなくてOK

器に盛ってもいいですが、  
災害時はポリ袋を器に  
被せて食べると洗う  
手間と水が省けます。

### ②鍋にポリ袋をセットする

鍋に半分ほど水を入れる。カタカタしないよう、鍋にキッチンペーパーなどを敷いてから平皿を置く。平皿にポリ袋を並べる(ポリ袋が直接鍋に触れないよう注意)。



### ③加熱する

蓋をして火にかけ、沸騰したら中火で約20分加熱。火を消し蓋をしたまま約10分蒸らして出来上がり。

工夫次第で組み合わせはいろいろ、非常時でもできる  
我が家の味を追求してみてください。



「おおぜいの自主監査」から名称が変わり 1 年が経ちました

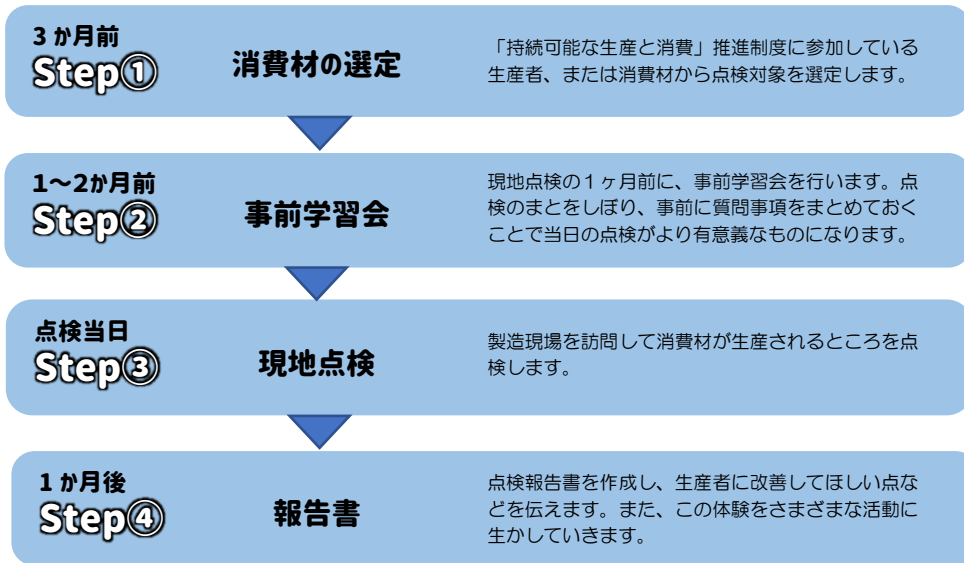
# 消費材 Step Up 点検

若い組合員も  
理解・共感でき、活動へ  
参加しやすくなるようにと、  
親しみやすい名称へ  
変更しました。

## 「消費材 Step Up 点検」ってなあに？

生活クラブには、国の基準よりキビシイ「自主基準」があります。消費材 Step Up 点検とは、組合員が自ら生産現場を訪ね、製造環境や製造工程を確認しながら、質疑や意見交換をして消費材がどこまで「自主基準」に到達しているかを点検する活動です。消費材のなかみを他人任せにせず、組合員と生産者が一緒になって取り組み、生産者の努力や課題を知り、消費材をより良くするための誇れる仕組みです。

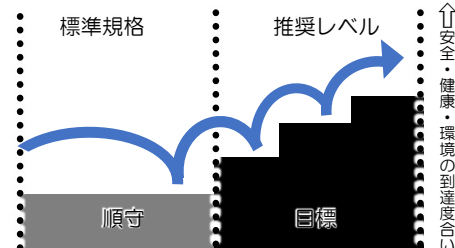
## 「消費材 Step Up 点検」の主な流れ



## 消費材は品質向上の Step Up を繰り返します

点検の1~2か月後には点検の広報原稿を作成し、生産者へ内容の確認を依頼します。その後は、点検に参加した組合員を中心に広報誌等を活用し、点検で得たことを伝えていきます。厳しい基準で作られている消費材を知り「食べる約束！」の大切さをつないでいくのです。

消費材は、自主基準の規格を満たしデビューすれば「完成」ではありません。すべての消費材には実現したい「推奨レベル」があり、組合員と生産者は自ら生み出した具体的な仕組み（「持続可能な生産と消費」推進制度）のもと、到達度を点検し合いながら、らせん階段を昇るようにレベルアップを図ります。消費材は生産者と組合員の「つくる・利用する」という関係のなかで、よりよいものへと成長しつづけるのです。



## (株)新生わたらい茶「有機わたらい一番煎茶」の点検に参加して

2019年11月実施

連合自主監査委員4名で「有機わたらい一番煎茶」等の製造元である三重県度会郡度会町の(株)新生わたらい茶を訪れました。前回の点検(2009年)から10年経過しているため、改めて生産者と一緒点検を行い、消費材がよりステップアップし、多くの利用へとつなげたいとの思いで行いました。



### 新生わたらい茶とは



一般的にお茶の製造は、茶葉の生産から荒茶(半製品)までを茶葉生産者が行い、荒茶を卸や小売りが製品に仕上げます。製品に仕上げる段階では、誰がどのように作ったのか消費者にはわからない状態に。

しかし、新生わたらい茶では、茶葉の生産から製品の仕上げまでを一括管理。新生わたらい茶グループ(わたらい茶と栽培契約を結んでいるお茶の生産者)に登録された生産者が栽培した原料を仕上げ加工して袋詰めしています。

新生わたらい茶グループは2018年度にASIAGAP<sup>®</sup>認証を取得するなどの努力をしています。グループで扱う茶葉の生産工程や品質を、新生わたらい茶が把握できているのが評価できました。  
※ASIAGAP=ASIA(アジア)のGood(良い)Agricultural(農業)のPractice(やり方)の略語で農業用の管理点(農場運営、食品安全・環境保全・労働安全・人権と福祉)が適切であるかを農業生産者が主体的に活用する農業生産工程管理手法です。

2019年には「もっと充実した活動に発展できるように」とわたらい茶社内に農産部を立ち上げました。新生わたらい茶がグループのお茶生産者への諸連絡をするなどリーダーシップを取りながら運営しており、助け合いのつながりを感じました。また、効率が良いだけではなく、一貫生産できる品質の安定と向上に努めている姿に嬉しく思いました。

新生わたらい茶には、堆肥舎もあり自ら堆肥も作っています。堆肥には、生活クラブの生産者から出た油粕や軽節の煮殻などを使っており、生産者同士のつながりも感じられました。



『消費材 Step Up 点検』を経験し、お茶の湯気の向こうに  
みなさんの顔が浮かび、味わい深いものへと変化しました。

この点検は、消費材や私たちの自主基準について深く知り、より良いものへと成長する貴重な取り組みです。知れば知るほど好きになり語りたくなるのが消費材です。ぜひ多くの組合員に『消費材 Step Up 点検』に参加してほしいと願います。

『消費材 Step Up 点検』は単協、ブロック、支部、独自のチームなど、誰もが計画して参加ができます。最近では、ブロックでの計画参加が減っています。せっかくの貴重な経験を得るチャンスなのに！ちょっともったいないなあと感じています。新型コロナウイルスが落ち着いてきたら、消費材 Step Up 点検にチャレンジしてみたいかかでしょうか。





# 生活クラブでんきの 電気はどこからくるの？



生活クラブでんきのことは何度か本紙でも取り上げましたので、ご存知のことと思います。キャンペーンもありましたね。この機会に、加入をしたり、加入の検討をされている方もいることでしょう。でも、県内には発電所はまだないはず…。長野県の契約者には、どんな電気が届いているのでしょうか？

## 💡長野県に生活クラブでんきの 発電所がないのに、なぜ契約できるのですか？

長野県にはまだありませんが、生活クラブでんきの発電所は全国に60ヶ所以上あります。

長野県の私たちの電気は「中部関西エリア」の11ヶ所で作られていますので、長野県に生活クラブでんきの発電所がなくても契約は可能です。

発電所で作られた電気は、変電所を経て私たちの家庭へ届けられます。他の電力会社も生活クラブでんきの自然エネルギーも同じです。「電力会社」が「発電所」から電気を仕入れ、「各家庭」が「電力会社」から電気を購入するという仕組みです。

## 💡契約軒数が増えたら 電気が足りなくなりませんか？

生活クラブでんきが契約（電気の仕入れ）をしている発電所は、

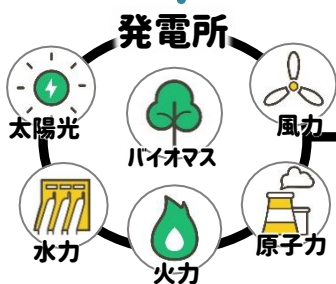
- ①生活クラブでんき 自然エネルギー発電所
- ②協力パートナーであるサミットエナジ(株)
- ③既存の電力会社

です。①+②で足りない場合は、③の既存の電力会社から補給を受けるので電気の供給は途切れません。

現在、自然エネルギー100%を目指して①となる発電所を増やしています。

## 私たちに電気が届くまで

電力会社が発電所から電気を仕入れる



火力、原子力、自然エネルギーなど、様々な方法で電気はつくられます。生活クラブでんきは「風力」「太陽光」「バイオマス」「小水力」発電です。

## 電力会社

「電力自由化」で、私たちは電力会社を選べるようになりました。



どんな電気を選ぼうかな

契約の関係性

送配電ネットワーク

## 変電所

送電

複数の発電所で作られた電気をひとまとめにして一定の電圧に整えます。だから、どこの電力会社から買っても電気の質は同じ。もちろん、電気が流れる送配電網も同じ。

## 各家庭

配電

各家庭に電気が到着。「色んな電気が混じっているなんて、生活クラブでんきを選んだ意味がない！」なんて思わないで。「どの電力会社にお金を払っているか」「どの発電所を応援するのか」ということが「電気を選ぶ」ということなんです。

**どんな発電方法でも「電気の質」や「送配電網」は全て一緒。でも、「生活クラブでんき」を選択することで化石燃料や原子力に頼らない持続可能な未来が出来ます。**

キャンペーンのニュースに掲載されていた、生活クラブでんき 自然エネルギー発電所「会津電力株式会社」代表取締役社長の言葉に、『ただ自分たちが使えればいいと考えず、自分の手元に届くまでのプロセスに興味や関心を持っている方の多さに感動しました』とあり、なるほどと納得しました。素性が確かで、化石燃料や原子力に頼らずに作られる生活クラブでんき、もっともっと利用者が増えて、自然エネルギーが広がれば良いなと願っています。

裏わざ 早わざ  
裏わざ

さっそくトライ!  
トライ!

## リーフタイプの烏龍茶を気軽に楽しむ

台湾産林農園の烏龍茶は  
お手頃な価格で本格的な味わいが楽しめます

【用意するもの】

- 250 cc程度の容量の  
マグカップや耐熱グラス
- 保温ポットや魔法瓶
- 林農園の烏龍茶  
リーフタイプ

【作り方】

- ①小さじ山盛り1杯(2.5g)  
の茶葉を温めておいたカップ  
に入れる。
- ②沸騰させたお湯を勢いよく注ぐ。
- ③30秒~1分おいて茶葉が沈んできたら飲み始める。
- ④半分ほど飲んだら、お湯を継ぎ足し…を繰り返し味の  
変化を楽しむ。

まずは香りで癒されて、徐々に出てくるうま味を楽しみます。耐熱グラスを使うと茶葉が開いていく様子もきれいです。



Q

ナチュラルチーズと  
プロセスチーズの  
違いはなんですか？

## 疑問解決 コーナー

Q

&

A

A



「ナチュラルチーズ」は生乳などを乳酸菌や凝乳酵素で凝固させ、ホエイ（乳清）の一部を除去したもの、または、これを熟成させたものをいいます。

一方、「プロセスチーズ」は「ナチュラルチーズ」に乳化剤などを加えて加熱して溶かし、再び成形したものです。製造工程の途中で加熱処理を行うため、乳酸菌は死滅していますが、ナチュラルチーズに比べて保存性に優れています。

