

2014年
12月号



発行：生活クラブ生活協同組合
発行責任：理事会
編集：広報委員会
茨城県牛久市猪子町 992-676
TEL 029-874-8510 FAX 029-874-3651
http://ibaraki.seikatsuclub.coop/

特集：たすけあいのある暮らし

わたげ

生活クラブ茨城

消費材シリーズ

みついし昆布

生活クラブが、昆布を計画購入として扱い始めたのは1972年。翌年には、だし用だけでなく料理にも使える日高昆布を問屋経由で扱うようになりました。(株)みついし昆布は日高地方の三石漁協所属の、採取から加工・出荷まで行っていた小さな会社でしたが、生産地がわかる「産直」として1979年に提携が始まりました。

●だしをとる調理の大切さを提起

生活クラブは、1974年に打ち切るまで日生協(日本生活協同組合)の「生協の味」(グルタミン酸ソーダ)「味コープ」(複合調味料)を扱っていました。

しかし私たちは、こうした人工的な化学合成物で味覚が画一化されることに疑問を持ち、【だしをとる】という調理技術を大事にしていきたいと、天然だし=昆布の利用を呼びかけました。1972・73年は「消費材の使用価値」「消費の本質の追究」など、今日に至る生活クラブ運動の理念が提起された年でした。日生協で扱っていた品の再検討が徹底的になされた結果、化学調味料を排除したのです。

●自然の恵みが決める品質

昆布は主に、北海道・東北沿岸の流れの急な寒流水域の深さ10m程までの岩礁に群生しています。日本沿岸に産するコンブ属は20種ほどありますが、食用とされるのは半分もありません。昆布漁は7～9月の天気の良い日を選んで行います。早朝5時から11時頃までに漁を終え、海水で洗った後、乾燥をします。浜辺に砂利を敷き詰めた干場に一枚ずつ丁寧に並べて裏返しをしたり、石に張り付かないようにして一日で干しあげます(天日乾燥)。

●薬効豊かな海の野菜

昆布は海岸線に沿って、浜格差という格付け(昆布の商いの古い歴史の中で決まってきた)があり、採れる浜で等級が決まっています。良い品質の昆布が採れる浜から順に上浜AB、中浜AB、C、並浜と分か

れ、生活クラブの「みついし昆布」は、中浜Aクラスです(お正月で扱っている道南の真昆布が最高級品、利尻が次で、日高のみついし昆布と続く)。だしはもとより、食べて美味しい昆布で佃煮などにも向いています。また、肉厚なのでかなり良いだしが取れます。昆布の旨味成分は表面にあるので洗ったり強くこすったりせずに使いましょう。

だしのとり方も簡単です。水に入れて弱火でゆっくり加熱するだけ。沸騰するまでの間にだしが出るので煮出す必要はありません。細かく切って入れればだしをとりながら具としても食べられます。だしをとられてもミネラルや食物繊維は残っているので高血圧やコレステロールの低下に作用します。

これから寒くなり、根菜たっぷりの煮物が美味しくなる季節。おでんのだしを出した後は結んで一品に、初めての方もぜひ挑戦してみてください。

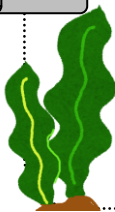
昆布Q&A

Q. 昆布が届いた時、表面に白い粉を吹いたようになっていましたが、カビですか？

A. 実は、昆布の旨み成分、マンニットというものでカビではありません。水分と共に表面に抽出され結晶化する為、白い粉が吹き出たようになるが軽く乾いた布巾でふいてね。

Q. 昆布の長期保存はどうすればいいの？

A. ポリ袋で二重にして、缶や蓋付きのビンに入れたり、湿気の少ない棚の上や冷蔵庫に入れておく。但し、良い状態に保つには天気の良い晴れた日に、袋から出して天日干しするといいでしょ。



| | | | | |
|--------------|---------------|--------------------|------------------|------------------|
| 組織概要 | 班組合員数 2,423 人 | 10月 世帯利用額 26,402 円 | 【牛久センター】 | 【水戸センター】 |
| (2014年10月末) | 個配組合員 2,406 人 | 10月 総利用高 127,390千円 | 牛久市猪子町 992-676 | 水戸市元石川町 302-12 |
| 組合員数 4,829 人 | 班数 385 班 | 9月 世帯出資額 117,460 円 | TEL 029-872-7521 | TEL 029-291-8280 |
| | | | FAX 029-872-7523 | FAX 029-291-8281 |