地域に協同の 心をはぐくみ 明るくたのしく

いっしょに COOP

2017

3

TAKE FREE

特集

沖縄を知ろう！X
最終章・沖縄からのメッセージ

《コープしろにしセンター(山形)》

1993年10月29日、城西センター、西田センターを
統合して「協同の家 コープしろにし」を開設。
2017年1月27日リニューアルオープン。

- P 2 「伝えたいくわが家のレシピ」
「く庄内浜の味」
- P 7 組合員の大好き♡COOP商品
- P 8 組合員活動NEWS
- P 10 しろのセンターからのお知らせ
- P 11 組合員の声室通信
- P 12 酒田健生 本間卓先生の健康コラム
- P 13 今月の職員紹介&わが家のペット
- P 14 おしゃべりコーナー
- Chatter Box

焼麩の揚げ煮

材料 (4人分)

- 焼麩 …………… 1本
 - 玉子 …………… 1個
 - 焼のり …………… 1/2枚
- A
- だし汁 …………… 150cc
 - みりん …………… 大さじ1
 - 醤油 …………… 大さじ2
 - 揚げ油 …………… 適量

作り方

1. 焼麩は半日から1日水に浸し、芯まで柔らかくなるまで戻しておく。
2. Aの調味料を鍋に入れて沸騰させて置く。
3. 柔らかくなった麩を8等分に切り、水気をよく絞る。
4. 割りほぐした玉子に麩をくぐらせ、形を整える。
5. 8枚に切った焼のりを中央に乗せて、表面がカリッとすするまで油で揚げる。
6. 揚げた麩を調味料の鍋に入れて、少し煮含める。

【北村山生協・大山浩子さん】

東根は焼麩生産者が多く、学校給食なども焼麩入り酢豚などがメニューに出ます。他にもハンバーグやから揚げ等に幅広く使っています。

【南陽生協・保科敬子さん】

関西に60年住んでいました。大根の葉は八百屋さんで捨てられていました。とっても栄養があると知り、貰ってきて良く食べました。幸い山形県人になり、家庭菜園を楽しんでいます。今度は食べきれず余ってしまう事もあり、都会の子どもや友人に送っています。

大根葉とじゃこのいため物

材料

- 大根葉 …………… 1束
- ちりめんじゃこ …………… 適量
- サラダ油または、ごま油 …… 適量

作り方

1. 大根葉は茹でる。
2. 1cm以下に細かく刻む
3. フライパンに油をひき、刻んで水分を絞った大根葉を入れ炒める。
4. じゃこを入れ、良く混ぜるようにしながら更に炒める。(じゃこの塩分があるので、他の調味料は不要)
5. 出来上がり。器に盛り、かつお節を少し掛ける。

里芋もち

材料

- うるち米 …………… 8合
 - 里芋 …………… 500g位
- A: 納豆・葱・かつお節・醤油
B: 黒ごま・砂糖・醤油

作り方

1. 米を洗って炊飯器に入れ、普通の水加減にする。
2. 里芋を洗って皮を剥き、1~2cm位の厚さに切り、1.の炊飯器に入れて炊く。
3. 炊き上がったら、すりこ木でよくつぶす。(もちもちになる)
4. Aは、納豆・葱・かつお節・醤油を混ぜる
5. Bは、黒ごまをすり鉢ですって、砂糖・醤油で味付けする。
6. 3.を、4.と5.につけて食べる。

【寒河江生協・吉見令子さん】

うるち米なのに、ぼたもちみたいに食べられる。子どもの頃、秋に母の実家に行くと良くご馳走になっていた。

伝えたい ~庄内浜の味~

女イカを使ったレシピ

女イカの煮つけ

材料 (2~3人分)

女イカ …… 約500g みりん …… 大さじ2
 酒 …… 1/2カップ 砂糖 …… 大さじ1
 醤油 …… 大さじ2

作り方

1. 女イカは、さっと水洗いしてキッチンペーパーで水分を拭き取って置く。
2. 鍋に、酒、みりんを入れて煮立たせ、アルコール分を飛ばしてから、醤油と砂糖を入れ、一煮立ちしたら女イカを入れる。
3. 火加減は中火よりやや強火にし、落し蓋をして、時々鍋をゆすりながら約5分煮る。
4. 火を止めて、しばらく置いて味をなじませる。
5. ふっくらと煮上がり、完成。軟骨と目玉以外全て食べられる。

女イカの葱ポン酢

材料

女イカ …… お好きな量
 小葱 …… 適量
 ポン酢 …… 適量

作り方

1. 女イカをお好みの大きさの輪切りにする。
2. 鍋に湯を沸騰させ、1.を入れて、白くなるまで茹でる。
3. 茹で上がったら水切りをして、器に盛り、小葱とポン酢をかける。

伝えたい ~わが家のレシピ~ 募集中!

伝えたい~わが家のレシピ~のコーナーでは、組合員の皆さんの「わが家のレシピ」を募集しています。その他にも、こんな料理の作り方を聞きたい、こんな特集をして欲しいなどのご要望もお待ちしています。

募集内容:①山形県内で食べられているもの ②各地域に伝わる季節ごとの伝統食・行事食 ③旬の食材・地場の食材を使った、各家庭に伝わる創作料理・デザート など

応募方法:14ページの宛先には、おはがき、封書、メール等で、①お名前 ②連絡先 ③レシピ名 ④材料(できるだけ詳しく) ⑤作り方 ⑥レシピにまつわるエピソードなどを記入の上、お送りください

春を告げる海藻・ギンバソウの食べ方

正式名称はホンダワラ、庄内ではギンバソウ・ギバソウと言います。早春に採集される海藻です。

①バックから取り出し

②よく洗いゴミを取る

③ザルに上げて

④芯のかたい部分から若芽を

⑤しごいて外す(芯はすてる)

⑥若芽の部分だけ

⑦熱湯に放す。直ぐに色が変わる

⑧色が変わったら直ぐにザルにあげて、水で冷やす

⑨よく水を切り、細くきざむ

ポン酢やドレッシングで!

ご飯にかけてもOK!

※お湯を通さず、⑥をみそ汁に放しても美味しくいただけます。
 ※きざんだものを納豆にまぜてもOKです。

特集・沖縄を知らう! X

最終章・沖縄からのメッセージ ※協力: コープおきなわ

▲辺野古 テント村の看板

「辺野古に新基地はつくらせない」という主張を象徴として、政治の大きな変革の原点をつくっていくことが沖縄を変え、日本を変えることにつながり、真の民主主義を確立することにつながるはずです。

とはいえ、沖縄だけで日米両政府の強大な権力に立ち向かうことはできません。

そして、確かな勝算もありません。

しかし、勝てそうにないからといって、相手の理不尽な要求に膝を屈し、そのまま受け入れるのでしょうか。もしそうならば、私は一人の人間として、この世に生きる意味が薄らぐのではないかと考えています。

私たちには少なくとも「主張する権利」があります。これは人間の誇りと尊厳を賭けた戦いでもあるのです。』

角川書店「戦う民意」著: 翁長雄志

在沖米軍 軍別施設数・面積・軍人数の内訳

区分	施設数	構成比 (%)	面積 (千㎡)	構成比 (%)	軍人数 (人)	構成比 (%)
海兵隊	14	42.4	174,724	75.6	15,365	57.2
空軍	6	18.2	20,726	9.0	6,772	25.2
海軍	5	15.2	2,645	1.1	3,199	11.9
陸軍	4	12.1	3,780	1.6	1,547	5.8
共用	3	9.1	28,853	12.5	—	—
その他	1	3.0	254	0.1	—	—
合計	33	100.0	230,984	100.0	26,883	100.0

◆共用とは、2つ以上の軍によって管理されている施設である。

※沖縄の米軍基地及び自衛隊基地(統計資料集)平成27年3月より

『海兵隊』が

沖縄に駐留する理由

◆「海兵隊」は日本本土から来た

沖縄に駐留する米軍のうち、大半を占めるのは「海兵隊」です。1950年代には、本土の33都道府県に300以上の基地がありました。しかし、1952年の主権回復後、米軍基地に対する反発が強まり、海兵隊施設の多く(茅ヶ崎演習場・富士・キャンプ岐阜・奈良・堺・信太山)が、米施政権下に置かれた、沖縄に移されました。

『海兵隊』

海兵隊は1775年海軍の一部として発足した。現在は、米軍総兵力の130万人の中で最小の18万人。組織的には海軍の下部部隊で予算も海軍から配分されている。現在も、米海軍の艦艇で世界の海を駆け巡り、沖縄の海兵隊も年の半分以上は沖縄以外で訓練を行っている。

◆「海兵隊」は抑止力か

日本政府は、米軍基地が沖縄に集中する理由を、中国や朝鮮半島への対応を考えると上では不可欠であり、地理的・軍事的に便利な場所にあるので、仕方がない、と言います。しかし、多くの専門家の共通的な見方では、「沖縄の米軍で抑止力として最も機能しているのは空軍の嘉手納基地。海兵隊が沖縄でなければならぬ軍事的な理由はない」というものです。

そのこと理由として、

①海兵隊の移動には強襲揚陸艦が必要だが、それらは沖縄ではなく長崎の佐世保基地にある。即応能力がない。

②海兵隊は東南アジアや中東に頻繁に出かけている。例えば、2004年には第31海兵隊遠征部(MEU)など沖縄の中核部隊がイラク・ファルージャの掃討作戦に投入され、島内の兵力が減って、「抑止力」と言われる駐留の意味が問われた。

等、あげています。また、米クリントン政権で普天間飛

行場返還の日米合意を主導した、ジョセフ・ナイ元国防次官補(現ハーバード大教授)は、朝日新聞のインタビューで、米軍基地が沖縄に集中する状態について「中国の弾道ミサイル能力向上に伴って、その脆弱性を認識する必要が出てきた。卵を一つのかごに入れば、全て壊れるリスクが増す(一発のミサイルで大きな打撃をうける)」と指摘しています。

多くの海兵隊が沖縄に駐留する理由、それは、日本政府が言う「軍事的理由」ではなく、日本政府による、本土では代替地を探せないという「政治的理由」からです。

『県内移設』は日本側の要望

琉球新報社が、1996年4月に当時の橋本龍太郎首相と共同記者会見を行い普天間飛行場の返還合意を表明した、元駐日大使のウォルター・モンデル氏にインタビューを行った際(2015年11月)、普天間の移設先の選定について「われわれは沖縄だとは言っていない」「沖縄も候補の一つだが、基地をどこに配置するかを決めるのは日本政府でなければならぬ」と語り、返還合意の際の『県内移設』の条件は日本側の要望であることを示唆しました。また、2004年に米国務省外務団体による、同氏へのインタビューでは、1995年の米兵による少女乱暴事件に関し、事件から数日のうちに米軍は

沖縄から撤退すべきか、最低でも駐留を大幅に減らすかといった議論になったが、「彼ら（日本側）はわれわれが沖縄を追い出されることを望んでいなかった」と述べ、と伝えています。

日本政府は、「沖縄の負担軽減」のために努力をしていると言います。

1996年に日米特別行動委員会（SACO）最終報告に盛り込まれた、東村と国頭村にまたがる米軍北部訓練場（約7500ha）の内、約4000haが、昨年の12月22日に日本に返還されました。1972年の沖縄本土復帰以降では最大規模の返還です。しかし、返還条件とされた東村高江へのヘリパッドの移設工事や当初予定されていなかったオスプレイの使用など、現地では抗議行動が続いていました。

この返還により、沖縄県に集中する米軍専用施設の割合は、74・5%から70・6%になりました。しかし、今後、SACO合意の計画全てが実施されたとしても、全てが県内移設のため、約7割の米軍基地が沖縄に残り、沖縄集中という構図は変わりません。

そして、「世界一危険な」普天間基地の危険除去のため、辺野古移設が唯

※図 沖縄タイムス 2016.12.2より

一の解決策と言います。沖縄県の翁長知事が日本政府に、「もし辺野古に新基地が造れない場合、普天間は固定化されるのか」との問いに日本政府は答えようとしません。

沖縄県の民意は普天間基地の即時閉鎖と辺野古新基地建設反対です。日本政府はその民意を踏みにじり、辺野古が唯一を繰り返します。

それは、沖縄に基地を押し付け、基地問題を日本全体で真剣に考えるという事をしない日本政府の政治的理由であり、知事の言う「日本の国の政治の

【SACO合意】

1995年に沖縄で起きた、少女暴行事件を機に、日米両政府が沖縄に関する特別行動委員会（SACO）を設置。沖縄県にある米軍基地の整理縮小を検討し、96年12月2日に合意した。11施設、計約5千ヘクタールの返還を盛り込んだ。

2016年5月、米国人ジャーナリストのジョン・ミッチェル氏が情報公開で入手した、沖縄に配属される米海兵隊員への研修で使う資料「沖縄の歴史と政治状況」の中では、「1879年に強制的に日本帝国に引き入れられて以来、劣った民族として本土からの差別を経験してきた」過去20年以上にわたり、政府と沖縄県は立場が異なり、多くの場合、対立しあっている。日本政府は部隊と基地がとどまることを希望している。なぜなら彼らは本土に代替地を探さないからだ」と、沖縄に米軍基地が集中する日本政府の政治的理由を説明している。

墮落」でしかありません。

ちなみに、もし仮に海兵隊施設が沖縄から全て撤退した場合、沖縄の米軍基地の割合は、74%から41%に減少するそうです。

「オール日本」で沖縄を、平和を広げよう！

沖縄は、日本国に併合される以前、約500年に及ぶ琉球王国の時代がありました。1879年、薩摩藩の侵攻に遭い、武力によって日本国に併合されました。その後、沖縄の言葉（方言）であるウチナーグチの使用禁止、皇民化教育の徹底、そして、太平洋戦争では捨て石とされて沖縄戦を戦い、住民の4人に1人が亡くなり、沖縄は焦土と化しました。敗戦後、サンフランシスコ講和条約により日本は独立しましたが、沖縄は切り離され、アメリカの施政権下に置かれました。そして、米軍基地を巡る新たな自治権獲得闘争がありました。ベトナム戦争の際は、沖縄の米軍基地から毎日B29が飛び立ち、ベトナムの人達からは「悪魔の島」と呼ばれました。

そして、1972年5月15日に日本に復帰しますが、この復帰さえも沖縄の住民の願いとはかけ離れたものでした。復帰後も、国土の0・6%の島に全国の米軍専用施設の74・5%を負担させられ、そのことによって、多くの事件や事故が繰り返され、それが現在

まで続いているのです。

沖縄にいて、憲法よりも日米安保条約が上位にあることを感じる、と言っています。

沖縄では、毎日辺野古新基地建設に反対する住民や、思いを同じくする人々が座り込みや反対運動を続けています。私たちに出来ることは、真実を知り、伝えていく事です。そして、沖縄のみならず心をつなげて、自然あふれる美しい沖縄をこれ以上傷つけないように、守っていかねければならないのではないのでしょうか。

【参考文献】

- 『ひめゆり平和祈念資料館』
- 『沖縄陸軍病院南風原壕 戦争遺跡文化財指定 全国第1号』 高文研
- 『親から子へ語り継ぐ おきなわ戦 戦跡ガイドブック』 コープおきなわ
- 『沖縄と本土いま、立ち止まって考える 辺野古移設 日米安保 民主主義』 朝日新聞出版
- 『知る沖縄』 木村司 朝日新聞出版
- 『戦う民意』 翁長雄志 角川書店
- 『沖縄憲法の及ばぬ島で』 川端俊一 高文研
- 『女性記者が見る 基地沖縄』 島洋子 高文研
- 『カメシロウの遺言』 瀬長睦 ゆい出版
- 『証言 沖縄「集団自決」—慶良間諸島何が起きたか』 謝花直美 岩波新書
- 『米軍と農民—沖縄県伊江島—』 阿波根昌鴻 岩波新書
- 『フォトストーリー 沖縄の70年』 石川文洋 岩波新書
- 『憲法と政治』 青井未帆 岩波新書
- 『Q&A 辺野古から問う 日本の地方自治』 本多滝夫 白藤博行 亀山統一 前田定孝 徳田博人 自治体研究社
- 『それってどうなの？ 沖縄の基地の話』 沖縄米軍基地問題検証プロジェクト
- 『沖縄は「不正義」を問う』 琉球新報社論説委員会 高文研
- 『米軍基地のこと 辺野古移設のこと』 名護市

生協 共立社のみなさんへ

沖縄からのメッセージ

不屈の闘いを続ける沖縄から 連帯を呼びかけます

城間 えり子さん

コープおきなわ
平和推進委員会 委員長

悲惨な沖縄戦を生き延びた先人たちが後世に伝えている教訓「命どう宝」(命こそ宝)。その言葉を、日々噛みしめながら、不屈の闘いを続ける沖縄から連帯を呼びかけます。美しい自然を破壊し新基地建設を強行に推し進める日米両政府、沖縄の民意を無視し、離島を含む沖縄全体を軍事要塞化しようとする日本政府の暴挙は言語道断です。子ども達の平和な未来のために、今を生きる大人の責任と役割を共に果たしてまいります。

ゆるぎない本物の 平和創造のために

横田 眞利子さん

コープおきなわ
平和推進委員会 委員

沖縄戦、米軍占領下そして日米安保体制下、軍事基地を押し付けられて70年余。日米安保で平和が維持されていると言われているが、沖縄では平和が実感できない。70年余にわたって事件事故が絶えず、悲しみと怒りに満ち溢れている。基地のない島を夢見て、平和活動をして来たけれど、「基地の返還・負担軽減」と言われる陰で新基地が造られ負担はますます増えて行く。こんな沖縄に全国から多くの皆さまが来られ、沖縄の実情を見て共に考えてくださる。この出会いが「平和は夢じゃないよ」と、元気モリモリ勇気と笑顔が湧いてくる。ゆるぎない本物の平和創造のためこれからも、沖縄を、平和を、憲法九条を、みんなで語り、広げていきましょう!!

私たちのくらしが損なわれないよう、アンテナを広げましょう

東江 建さん

コープおきなわ
総合推進室

いっしょにCOOPの特集「沖縄を知ろう!」で、沖縄の歴史と現状について掲載して頂きましたこと大変感謝申し上げます。

米軍基地が過重に存在する沖縄では、今なお米軍関連の事件事故も多く人として当たり前の幸せな生活が脅かされています。

多くの方が「政治は難しい」と敬遠しがちですが、私たちの暮らしと直結して切り離すことが出来ないのは、皆さんご存知のとおりです。先月名護市海岸に墜落したオスプレイは日本全国でも低空飛行訓練が行われます。また自衛隊でも2018年に佐賀空港に配備されようとしています。

私たちのくらしが損なわれないよう、様々な動きに対してアンテナを広げていきましょう。

取材にお伺いしたのは、
天童生協
南部こ〜ぷ委員会・
リフレッシュこ〜ぷ委員会・
なないろこ〜ぷ委員会
さんです

南部こ〜ぷ委員会は、今、天童で一番元気に活動しているかもしれない!というこ〜ぷ委員会。7名が登録しています。若手のリフレッシュこ〜ぷ委員会は、結成2年目。9名で活動しています。そして、今回はゲスト参加という、なないろこ〜ぷ委員会は、7名で結成し、天童で7番目に出来たこ〜ぷ委員会です。
講師の庄内浜文化伝道師の五十嵐安治さんと、マミースタッフさんんもいっしょに入って記念撮影!
※今回は、3つの委員会から9名の参加でした。

組合員の大好き♡ COOP商品

今月ご紹介するのは♡
COOP はら合せみそ
本体価格 1kg 456円

今月は、天童生協の南部こ〜ぷ委員会とリフレッシュこ〜ぷ委員会がゲストとして参加したこ〜ぷ委員会を訪ね、「COOP はら合せみそ」を紹介してきました。この日の委員会の内容は、庄内浜文化伝道師から教わる「お魚料理教室」です。使ったお魚は、今が旬の「鱈」と「ヤリイカ」の2種。作った料理は、何と9種類!豪華で満腹のスペシャルランチなのでした。勿論メインの「寒鰯汁」には、「COOP はら合せみそ」を使いました。鰯汁には余計なものを入らずに、どんがらと葱と岩のりだけ。「はら合せみそ」も、大豆も米も山形県産で、添加物を一切使っていません。素材のうまさ生きています。みなさん、と

▲寒鰯汁の味付は味噌のみもちろん「COOPのはら合せみそ」

さて、委員さんが自分達で作った寒鰯料理に舌鼓を打っている中、味噌についてのこだわりを聞いてみました。すると、天童には「天童大豆トラストの会」というものがあるそうで、種を撒き、大豆を育てて、収穫した豆を味噌屋さんを持つて行き、味噌を作った貰っているそうです。中には、味噌は毎年自分で作っている、という方もいらっしやいました。生協でも各地域のこ〜ぷ委員会で味噌作りが盛んです。男性や若い女性にも人気があります。手前味噌はさぞかし美味しいことでしょう。
手前味噌を作らないみなさんは、「COOP はら合せみそ」を食べ

▲寒鰯汁、鰯子醤油漬け、鰯のフライ、白子の天ぷら、鰯の刺身、鰯の昆布ダマ、ヤリイカの刺身、イカの酢味噌和え、白子のポン酢醤油の9品!

「COOP はら合せみそ」と味噌のママ知識

- ◆商品を作っているのは、酒田市砂越にある(株)どりサービス「マルノー山形」(前・JA山形農工連)です。1976年12月から供給が開始されました。
- ◆「はら合せみそ」のタイプは、米味噌で、辛口・赤みそに分類される仙台味噌タイプです。
- ◆原料の大豆は、県の奨励品種の変遷と共に変わり、平成20年以降は「エンレイ」という品種になつており、契約栽培で庄内産100%、米麴の米も山形県産100%です!
- ◆「はら合せ」とは、大豆と米(麴)の容量比率10対10という意味です。(十歩麴)
- ◆味噌は出来るだけ、冷蔵庫(5〜8℃)で保存しましょう。時間の経過と温度の変化で色が濃くなります。これは、お米の糖分(甘み)と大豆のアミノ酸・タンパク質(旨み)が反応して起こる現象で褐変と言います。食べても大丈夫ですが、味噌漬けなどに使うといいでしょう。
- ◆味噌は冷凍庫でも保存できます。冷凍庫でも凍らず、出して直ぐに使用できます。
- ◆魚介や鶏獣肉などには独特の生臭みがあります。ところが味噌漬や味噌煮にするとその生臭みが消え、おいしく食べることができます。大豆タンパク質には、おいしさを吸収する性質があるからです。

「初春とこの一年幸多かれを祈ってー」
南陽・新庄・酒田生協
新春のつどいを開催しました

南陽生協 新春のつどい

日：1月22日(日)

場：南陽生協事務所

組合員の新年会「第29回新春のつどい」には、大人51名、子ども1名、未就学児2名が参加しました。第一部は、地元在住で様々な活動をしている、おきらく亭一家の落語会（29回目にして初企画！演目は古典落語「芝浜」と「つる」、第二部は昼食交流会で、耳で楽しみ、食べて楽しんだ一日となりました。

▲初企画!の「落語会」。男性参加者も多かったです

新庄生協 新春のつどい

日：1月22日(日)

場：新庄生協「協同の家」

組合員と職員合わせて44名が参加しました。日舞教室のみなさんによる「喜代節」がオープニングを飾りました。今年は、JAあまのの9マス弁当と、組合員が作った温かい粕汁、漬物や菓子などを囲みながら、芸達者な組合員の余興を楽しみました。恒例の大抽選会終了後は、影法師の「花は咲けども」を全員で合唱し、お開きとなりました。

▲太極拳愛好会のみなさんと一緒にストレッチ体操!

酒田生協 新春のつどい

日：1月29日(日)

場：酒田市勤労者福祉センター
3階アトラウム

来賓・組合員・職員合わせて52名の参加でした。第一部では、松本政裕理事長の「みんなが笑顔になれる、生協をめざして」と題したミニ講演会が行われました。第二部では、よさこいソーランや生バンドの演奏、毎年恒例の共同購入職員による「わさび寿司を食べたのは誰だ?」では、理事長も参加して、会場は大いに盛り上がりました。

▲共同購入職員による余興「わさび寿司を食べたのは誰だ?」

村山社会福祉協議会と
コープフードバンクが協定締結

▲協定書を取り交す村山市社協の竹川会長(右)と北村山生協の鈴木議長(左)

1月18日(水)村山市福祉センターにて、コープフードバンクと村山社会福祉協議会との基本協定締結式が行われました。

コープフードバンクは、品質には問題ない余剰商品や規格外品を提携企業・団体から提携を受け、福祉団体に寄贈する組織です。2012年にみやぎ生協で設立され、東北全体に広げるため、2014年にコープ東北サンネット事業連合に組織移行しました。2016年12月現在、278の福祉団体と協定を締結し、山形県内では、村山市社協で10団体目となります。