東日本大震災復興応援企画
みんなで応援しよう!

グリーンコープは被災地で頑張っている生産者・メーカーを応援します!

応援している現地の方からビデオレターが届きました!
ぜひご覧ください。 http://www.greencoop.or.jp/

GREEN めグリーンコープ 商品案内 シーシーグリーン 2012.9 別紙23号

2012年9月	月	火	水	木	金	土
申込書提出日	8/27	28	29	30	31	9/1
配達日	9/3	4	5	6	7	8

商品に表示している価格は個配価格を案内しています。班配達をご利用の方は表示価格より3%安くなります。

福島の原子力発電所事故を風化させないために。加藤登紀子・鎌田實「ふくしま・うた語り」発売。

日本チェルノブイリ連帯基金(JCF)は、チェルノブイリとイラクの子どもたちを救おうと医療支援を続けてきました。2011年3月11日の東日本大震災、併せて福島第一原発の事故が起き、日本でも放射能と向き合って暮らしていかなければならなくなりました。JCFは緊急支援として、南相馬市の病院・避難所への医療支援と生活物資支援を行いました。
以後、妊婦さん・乳幼児・子どもたちを守るために、積算線量計やガイガーカウンターの貸与、食品放射能測定、福島の子どもたちの健康診断を行っています。
また「がんばらないレーベル」を立ち上げて、CDなどの販売収益金を支援事業に使っています。
今回6月6日に、新しいCD、加藤登紀子・鎌田實「ふくしま・うた語り」が発売されました。

加藤 登紀子さん・鎌田 實さん

鎌田實
医師・作家。1948年東京生まれ。東京医科歯科大学医学部卒業。37年間、医師として地域医療に携わり、そのかたわら、チェルノブイリ、イラク、東日本大震災の被災地支援に取り組む。

収録曲一例

「貝殻のうた」
あなたに　貝殻を　そっと手のひらに渡したい♪
そして　そっと　悲しみを私に渡してほしい♪
この詩を書いた福島の詩人の一人和合亮一さんは福島の高校で勤務中に被災し震災後も被災地で詩を読み続けました。人はどこかでつながって生きている、悲しみの連鎖を打ち砕くためにも、つながっていかなくてはいけない‥
ピアニストのフェビアン・レザ・パネさんのやさしい音色と加藤登紀子さんのささやくような歌声が心に響きます。
心を貝殻に託し手渡している情景が目に浮かび涙がこぼれそうになります。

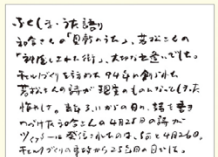
「神隠しされた街」
作詞は南相馬市在住の若松丈太郎さん。
「神隠しされた街」は1994年に作られた詩ですが、まるで今回の福島第一原発の事故を予言するような詩です。チェルノブイリ原発事故で住めなくなった場所と福島が重なる部分は福島の詩人だからこそ作れる詩です。

「海よ、大地よ」
日本チェルノブイリ連帯基金理事長・鎌田實さんの詩「ほうれんそうの悲しみ」は加藤登紀子さんの歌の部分を大事にするためにタイトルを「海よ、大地よ」に変えました。理事長の朗読を加藤さんは自分の歌のイメージに合うように何回もやり直しました。
音楽を通じて支援の輪が広がるようにたくさんの方の応援をお願いいたします。
福島の和合さん、若松さんの詩、鎌田理事長の詩、加藤登紀子さんの歌からは原発問題、放射能汚染問題を深く考えさせられます。日常に流れ日ごとに原発問題が風化していくような気がしてなりません。
福島の原子力発電所事故を風化させないためにも多くの方にぜひ聞いていただきたいCDです。

加藤登紀子さん・鎌田實さんの熱い思いとメッセージを込め発表した今までにない朗読と歌の珠玉のミニアルバムとなっています。

①貝殻のうた
作詞:和合亮一
作曲:伊藤康英
歌:加藤登紀子
②神隠しされた街
作詞:若松丈太郎
作曲・朗読・歌:加藤登紀子
③スマイル・レボリューション
作詞・作曲・朗読:加藤登紀子
④海よ、大地よ
作詞・朗読:鎌田實
作曲・歌:加藤登紀子
⑤貝殻のうた
インスト

加藤登紀子
歌手・女優。1943年ハルビン生まれ。東大在学中に歌手デビュー。「百万本のバラ」、「知床旅情」他、多くのヒット曲を持つ。3・11東日本大震災後には被災地を度々訪れ復興支援活動を行っている。


ふくしま・うた語り
あなたの「貝殻のうた」、若松さんの「神隠しされた街」、和合さんの「海よ、大地よ」
それぞれが、3・11以降の、私たちの、ふるさとへの、深い思いを、歌にしました。
あなたの、悲しみの連鎖を、断ち切って、あげたい。
つながっていかなくては、いけない。
福島の、人々の、子どもたちの、笑顔を、取り戻すために、
どうか、聞いてください。
加藤登紀子

—CDジャケット中面より抜粋—

780 スポット
ふくしま・うた語り
1499.40円(本体価格1428円)
◆CD1枚　◆全5曲　◆25分34秒　◆2012年6月6日発売
◆発売元／JCFチェルノブイリ連帯基金
お届けは24時頃9/10~9/15です
新登場
038448
案内の商品は班配値引きの3%値引きの対象商品ではありません。案内どおりの価格となります。

おすすめレシピ!

ひらめの和風カルパッチョ(4人分)

写真は4人前

宮城県女川町
株式会社サンスイ

東日本応援しよう!
221 4週後 凍
三陸産天然ひらめ刺身用
80g
497.70円(本体価格474円)
白身魚で高級魚とされる天然ひらめを自宅で手軽に召し上がれます。
遺伝子組換原料国内流通無し
038264*

①器ににんにく(1片)をこすりつけて香りを移す。
②①にペピーリーフレタス、きゅうり(各適量)、スライスしたひらめ(80g)を盛り付け、塩・こしょうをふってたれ[めんつゆストレート・オリーブオイル(各大さじ2)・レモン汁(大さじ1)]を回しかける。

放射能測定結果 ※Bq(ベクレル)　検査結果は2012年5月10日のものです。

ヨウ素	セシウム134	セシウム137
検出せず(検出限界値未満)(検出限界値1.18Bq/kg)	14.7Bq/kg(検出限界値1.28Bq/kg)	21.2Bq/kg(検出限界値1.36Bq/kg)

「さんま黒酢煮」で「う巻き風」(2人分)

写真は1人前

宮城県女川町
㈱ヤマホンベイフーズ

東日本応援しよう!
自然解凍
388 4週後 凍
さんま黒酢煮
120g
387.45円(本体価格369円)
さんまを骨までやわらかくなるまで黒酢でじっくり煮込みました。
遺伝子組換主原料不使用
038143*

①たまご焼き器を中火で熱し、油をひいてたまご液[たまご3個、酒(小さじ1)、サラダ油、小さじ2の水に昆布だし少々を混ぜたもの、きびさとう(小さじ1)]の1/3量を流し込んで全体に広げる。さんまの黒酢煮(2切れ。1切れを4等分にする)を芯にしてたまごを巻き、向こう側に寄せる。
②もう一度油をひき、残りのたまご液の1/2量を流し入れ、またたまごを巻く。これをもう一度繰り返す。食べやすい大きさに切り器に盛る。

原料のさんまは、岩手県で震災後に漁獲されたものですが、残留放射能検査を行い、結果はすべて「検出せず」(検出限界値未満)を確認しています。

東日本大震災復興応援企画
おすすめレシピ!
レシピの分量はすべて2人分です。

グリーンコープは被災地で頑張っている生産者・メーカーを応援します!

東日本大震災から1年半が経とうとしていますが、震災はまだ終わっていません。私たちは、これからも被災地で頑張っている方を応援していきます!

塩さんまでパスタ

塩焼きなどに飽きてきたら、ぜひ和風パスタにトライしてみてください。さんまをパスタに?と思うかもしれませんが、これが本当においしい! 脂の乗ったさんまに、にんにくと醤油の味わいの和風パスタがよく合います。きっと、新たな定番パスタになるはずです!

写真は1人前

①さんま(2尾)は頭と内臓を取り、3枚におろして腹の小骨もそぎ取り、食べやすい大きさに切る。スパゲッティー(160g)は表示通りにゆでる。
②フライパンにオリーブ油(大さじ1)、にんにく(小さじ1・みじん切り)を入れて弱火にかけ、香りが立ったら①のさんまを加え両面に焦げ目がつく程度に焼き、酒を加える。
③②にスパゲッティーを加えて醤油を入れて全体を手早く混ぜ合わせる。器に盛りパセリときざみのりをふる。

東日本応援しよう! 1尾当り91円
宮城県気仙沼市
阿部長商店

227 スポット 凍
め塩さんま(気仙沼産)徳用
5尾(550g)
454.65円(本体価格433円)
遺伝子組換原料国内流通無し
037829*

原料のさんまは、2010年に漁獲されたものです。残留放射能検査を行い、結果はすべて「検出せず」(検出限界値未満)を確認しています。

赤魚の甘酢あんかけ

写真は2人前

①赤魚(2切・適宜切る)は骨を取って水気をふき取り、塩・こしょう(少々)をふって片栗粉をまぶし、油で揚げ器に盛る。
②フライパンに油(大さじ1)を熱し、人参・生しいたけ・たけのこ(水煮)を手早く炒めてチキンコンソメ(1袋・150mlの水に溶かす)を加え、きびさとう(大さじ1)・酒・醤油・酢(各大さじ1/2)・塩(大さじ1/3)で味付け白ねぎも加え水溶き片栗粉でとろみをつけて①にかける。
※ケチャップ(大さじ1)を加えると子ども向きに。魚の水気をしっかり取ると油はねが防げます。

東日本応援しよう!
宮城県石巻市　㈱宮鰹

208 スポット 凍
赤魚(米国産)煮魚用切身
160g(2切)
353.85円(本体価格337円)
アラスカ沖で漁獲された赤魚のうろこを取り、煮付用に切り身にしました。
遺伝子組換原料国内流通無し
035342*

残留放射能検査を行い、結果はすべて「検出せず」(検出限界値未満)を確認しています。

おとうふ揚げ丼

写真は1人前

①つゆ(2倍希釈)(大さじ3)・水(カップ1)を鍋に入れて玉ねぎ(1/2個・スライス)、おとうふ揚げ(4個)を適宜切って入れる。2~3分煮て玉ねぎに火が通ったら溶きたまご(2個分)を回し入れ、好みの固さまで火を通す。
②丼にごはんをよそい、①を盛って小ねぎをふる。

東日本応援しよう!
宮城県石巻市　㈱髙橋徳治商店

259 4週後 凍
おとうふ揚げ(冷凍)
175g(5個)
299.25円(本体価格285円)
豆腐と魚肉すり身の独特の食感と旨みをお楽しみください。
遺伝子組換原料不使用
038726*

残留放射能検査を行い、結果はすべて「検出せず」(検出限界値未満)を確認しています。

わかめを使ってもう1品!

焼肉屋さんのわかめスープ

写真は1人前

東日本応援しよう!
原料のわかめは、三陸産です。

277 隔週 凍
三陸わかめ(塩蔵)
100g
454.65円(本体価格433円)
適当な大きさにカットしてお吸い物や酢の物などにご利用ください。
賞90日
遺伝子組換原料国内流通無し
037489*

①鍋にチキンコンソメ(1袋)・好みでにんにく(1/2片・すりおろす)・酒(大さじ1)・塩・こしょう(少々)・水(2カップ)を入れてひと煮立ちさせ、ねぎのみじん切り、ごま、塩抜きしたわかめ(適量)を入れてもうひと煮立ちさせる。ごま油を入れても良い。
※ごまは指でつぶしながら入れる。

残留放射能検査を行い、結果はすべて「検出せず」(検出限界値未満)を確認しています。

茎わかめサラダ de サラダ

写真は2人前

東日本応援しよう!
原料のわかめは、三陸産です。

275 4週後 凍
め茎わかめサラダ(ごま風味)
100g
207.90円(本体価格198円)
茎わかめなどの海藻をごま風味に味付けし、そのまま召しあがれます。
賞7日
遺伝子組換主原料不使用
029579*

①大根(10cm)を千切りにし、塩(少々)をふって軽く揉んで水分をよく絞る。
②①に茎わかめサラダ(1パック)、マヨネーズ(小さじ1~2)、醤油(小さじ1~2)を入れて混ぜる。好みでごま油や一味などを入れてもよい。
③器に盛り、レタスやトマトと一緒に盛り付ける。

残留放射能検査を行い、結果はすべて「検出せず」(検出限界値未満)を確認しています。

わかめときのこのたまご炒め

肉厚のわかめだから炒め物にどうでもおいしい。夕食のメインにどうぞ。

写真は2人前

東日本応援しよう! 数量限定 1,880個 1人1個 共同購入抽選システムで当選された方のみお届けします。
宮城県塩釜市
㈱シーフーズあかま

271 スポット 凍
宮城県産冷凍わかめ
250g
396.90円(本体価格378円)
宮城県松島湾で養殖したわかめを湯通しした後カットし、生の状態で冷凍した商品です。塩蔵をしていないので、生わかめの風味豊かな食感が楽しめます。
遺伝子組換原料国内流通無し
038232*

①フライパンにごま油を熱し、たまご(1個)をサッと炒めて取り出す。
②①のフライパンにきのこ(ぶなしめじ1/2パック又のき茸1袋)とわかめ(約1/4量)を入れて炒め、きのこがしんなりしたら、醤油(大さじ1.5)・酒(大さじ1)・みりん(大さじ1/2)で味をつけ、たまごを戻し入れて全体に混ぜたら器に盛る。

残留放射能検査を行い、結果はすべて「検出せず」(検出限界値未満)を確認しています。