

The Only

자연드림

www.icoop.or.kr

나와 이웃과 지구환경을 위한 가치소비 - 윤리적 소비



우리가 만든 자연드림파크 [구례에서 놀자]

2016년 가정의 달 선물모음

괴산자연드림파크 장공방 [애간장]

포항아이쿱생협 수산물차 이벤트

소비자가 땀다! 아이쿱생협 소비자 점검단

2016.4 vol.

290



함께하는 그대들 꽃보다 아름다워

〈울목아이쿱생협_행복한 꽃꽂이〉



울목아이쿱생협에 화사한 봄꽃이 피었습니다. 마주보는 얼굴에 웃음꽃이, 스치는 손끝에 행복 꽃이. 4월, 울목아이쿱생협의 ‘행복한 꽃꽂이’ 동아리는 싱그러운 봄맞이 리스 만들기에 도전했습니다. 청초한 사랑이라는 꽃말이 예쁜 시네신스에 향 좋은 레몬과 계피를 더해 작품을 완성하는 모습이 진지하기만 합니다.

한 달에 한번쯤은 집안일을 잊고 아름다운 꽃을 즐겨보자는 취지로 시작된 행복한 꽃꽂이. 꽃을 보고, 꽃을 만지고, 꽃향기를 맡고 있으면 소개팅을 하는 듯한 설렘을 느낀다고 합니다. 지난 발렌타인데이에는 꽃을 만들어 신랑에게 선물했더니 용돈을 주더라며 함박웃음을 짓고, 모양이 생각대로 나오지 않는다고 선생님과 상의도 해보고, 완성한 리스를 누구에게 선물을 할까 어디에 둘까 고민도 해봅니다. 함께 만들어가니 그 향기가 더욱 진한 것 같습니다. 함께하는 그대들이 꽃보다 아름답습니다.

▶ 더 많은 정보 보러가기 : 울목아이쿱생협(<http://www.ucoop.org>)





새롭게 추천합니다

브라우니믹스

가격미정 콤팩트시스템 300g **only**

집에서 간편하게 만들어 먹을 수 있는 브라우니믹스입니다.
공정무역 코코아분말과 다크초콜릿칩이 진한 초콜릿의 풍미를 전합니다.
※4월 말 공급

감자바게트

가격미정



콤팩트우(매장 즉석베이커리)

허브와 마늘, 버터로 맛있게 버무린 국산 감자를 토핑한 바게트입니다.

※4월 21일 공급, 매장만 판매

갈릭포테이토스틱

가격미정



콤팩트우(매장 즉석베이커리)

빵 속에 피자치즈와 공정무역 흑후춧가루로 맛을 낸 국산 감자를 넣고, 국산 마늘 양념으로 매콤달콤함을 더했습니다.

※4월 21일 공급, 매장만 판매

갓김치

가격미정 아이쿱김치 500g **냉장 only**

유기농 고춧가루와 국산 원부재료로 정성껏 담근 익지 않은 갓김치입니다. 여수 특산품인 돌산갓으로 담가 익을수록 고유의 향과 톡 쏘는 맛이 살아납니다.

※4월 28일 공급

다시 공급합니다

통마늘장아찌

가격미정 건강한채소 330g **냉장**

알마늘 재고 소진으로 알마늘장아찌 공급이 중단돼 대체품으로 통마늘장아찌를 선보입니다.

※4월 중 공급

연근가루

가격미정 연꽃마을 300g

원재료 소진으로 잠시 중단했던 연근가루를 재공급합니다. 우리밀과 섞어 전, 튀김 등의 재료로 사용하거나 찌개에 넣으면 좋습니다.

※4월 중 공급

4월, 새롭게 준비한 물품과 알뜰한 공동구매 정보로 알찬 한 달 보내세요!

4.11 ~ 4.24

10%	바삭한황태스틱 강릉앞바다 20g	조 2,900	일 3,500
	손질황태채 냉장 강릉앞바다 100g	조 8,250	일 9,200
	북어채 냉장 강릉앞바다 120g	조 6,700	일 7,750

4.11 ~ 5.10

약20%	고소한튀김가루 only 콤팩트시스템 500g	조 2,300	일 2,800
------	---------------------------------	----------------	----------------

4.18 ~ 5.1

10%	가쓰오가루 석하 160g	조 6,550	일 7,850
	곱게깎은가다랑어 석하 40g	조 4,350	일 5,250
	매운멸치다시팩 국산 석하 150g(15g×10개)	조 6,650	일 7,100
	손질다시마가루 국산 석하 160g	조 5,750	일 6,950
	손질멸치가루 국산 석하 140g	조 7,000	일 8,450
	표고멸치다시팩 국산 석하 150g(15g×10개)	조 6,650	일 7,100
	표고해물멸치가루 국산 석하 140g	조 8,050	일 9,800
	해물가쓰오다시팩 석하 160g(16g×10개)	조 6,650	일 7,100
	해물멸치다시팩 국산 석하 160g(16g×10개)	조 6,050	일 6,500

마가루

가격미정 연꽃마을 300g

원재료 소진으로 잠시 중단했던 마가루를 재공급합니다. 우유에 넣어 드시면 좋습니다.

※4월 중 공급



크림치즈타르트

가격미정 순천우리밀제과

기존 사양에 무항생제 우유, 유기농설탕, 천연바닐라추출액 등을 더해 타르트만의 진한 크림맛과 부드러움을 살렸습니다.

※4월 27일 공급, 매장만 판매

미리보는 축제 요모조모

하나! 모두가 함께 완성하는 퍼포먼스

베스트드레서 선정 : 축제의 주인공은 나!
지역별 드레스코드 컬러에 맞는 아이템을 미리 준비해
자신의 스타일을 뽐내주세요.

(서울·경기권역 : 빨강 / 중부·호남·영남권역 : 노랑)

조합 깃발 퍼레이드

자연드림 상품 퍼레이드

자연드림 압착유 플래시몹



둘! 열정의 밴드공연

축제의 분위기를 한껏 돋울 공연으로 락밴드,
비보이, 마술이 준비되어 있습니다. 우리의 가슴을 뛰게 할
뜨거운 공연을 기대하세요.

셋! 누구에게나 열린 자연드림 플라마켓

쓰지 않는 물건은 더 좋은 주인을 찾아주세요. 구경하는 재미,
필요한 물건을 저렴하게 구입하는 즐거움이 있는 자연드림
플라마켓이 열립니다.

넷! 신나게 즐길거리

- 컵만들기, 압화만들기
- 수제맥주
- 나무공예
- 식품안전체험
- 페이스페인팅
- 부채만들기
- 구례·괴산 자연드림파크 소개
- 구례 나들이 장터
- 종이접기(구례자연드림파크 공방 종이접기)
- 꿈지락공방(오카리나, 클레이, 팔찌만들기)



다섯! 솜씨자랑 자연드림 그림그리기대회

참가대상 : 어린이

준비물 : 그림그리기 도구(*도화지는 제공)

여섯! 가까이에서 만나는 자연드림 상품

구례자연드림파크 : 수제맥주, 라면, 만두, 베이커리, 한과,
김치, 막걸리 등

괴산자연드림파크 : 음료, 장류, 유채유 등
클러스터입주 가공업체

*프로그램은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.



2016년 구례자연드림파크 2주년 축제

우리가 만든

구례 놀이 자

4월 23일(토)
구례자연드림파크



구례자연드림파크

에서



|문의|

061-783-2200

www.naturaldreampark.co.kr

※자세한 사항은 홈페이지를 참고하세요.



자연드림 '팜'파크

자연드림 팜파크는 아이쿱생협이 운영하는 자연드림 친환경 채소단지입니다.
구례자연드림파크와 멀지 않은 곳에 약 3만평 규모로 조성됩니다.



자연드림 팜파크는 어떤 곳인가요?

- 육묘 모종과 퇴비를 공급해 친환경 농산물의 생산 기반을 조성합니다.
- 부족한 농산물을 직접 생산, 공급해 가격경쟁력을 확보합니다.
- 농업인 교육 및 재배 기술 전파를 통해 친환경 농업을 확산시킵니다.
- 조합원의 농촌 체험을 통해 행복을 선물하는 힐링농업을 위한 공간입니다.



어떤 시설이 들어올 예정인가요?

노지재배지, 체험용유리온실, 육묘장, 친환경농업교육장, 하우스, 대체에너지설비(태양광, 풍차), 밀랑이광장, 정자원두막 쉼터, 수련연못, 삼림욕숲길, 꽃동산, 허수아비동산 등 농업과 휴식이 함께 하는 공원입니다.

어디에 조성되나요?

전라남도 구례군 용방면 신지리 100번지

※구례자연드림파크에서 5km(자동차로 15분 소요)

구례자연드림파크 2주년 축제 즐길거리

① 모종 심기

조합별 체험 프로그램으로 채소 모종을 직접 심어봅니다.

② 밀떡굽기, 밀빵튀기 맛보기, 우리밀밭 걷기

우리밀 반죽을 대나무 꼬챙이에 발라 숯불에 구워 먹는 밀떡굽기와 맛있게 튀겨진 밀빵튀기를 맛볼 수 있습니다.

③ 식물 본떠 그리기

자연드림 팜파크에서 자라는 다양한 식물과 친해질 수 있도록 식물 도장을 찍어보고 직접 본을 떠서 그려봅니다.

④ 곤충과 식물 관찰하기

자연드림 팜파크에 사는 동물과 식물 친구들을 만나봅니다.

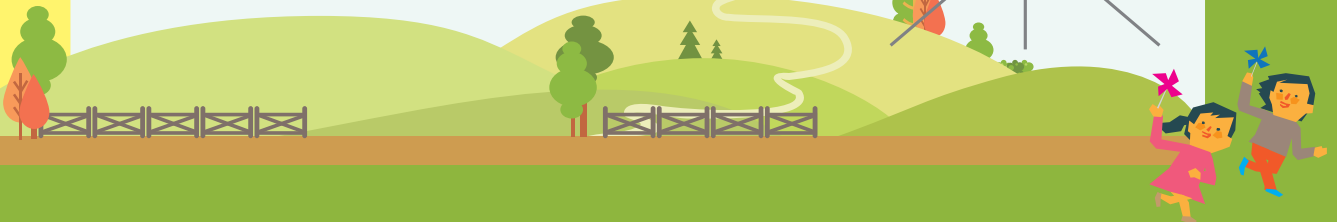
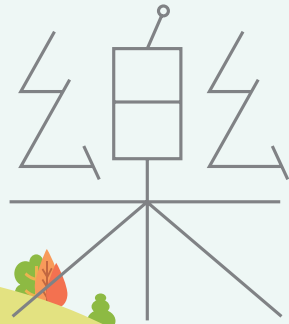
⑤ 나물 캐기

숙을 직접 캐보고 집으로 가져가 요리에 먹을 수 있습니다.

※ 프로그램은 사정에 따라 변경될 수 있습니다. 자세한 사항은 홈페이지를 참고하세요.

우리가 만든 구례자연드림파크

구례에서 놀자



4월 오픈하는 구례자연드림파크 새내기 공방소개



이전 ★
바삭바삭 <한과공방>



기존 소비자물류센터에 있던 한과공방이 새단장을 하고 확장이전했습니다. 잊혀져가는 전통과자의 명맥을 잇고, 다양한 쌀 가공식품을 만들어 쌀소비 확대에 앞장섭니다. 유기가공식품인증은 물론 아이쿱검증 AAA등급을 획득했습니다(유기쌀강정, 유기땅콩쌀강정).

★신규
새콤달콤 <요거트공방>



유기농, 무항생제 원유로 다양한 유제품을 만듭니다. 아이쿱인증센터의 점검을 받은 계약생산지의 원유만 집유하며, 생산과정의 철저한 관리로 자연드림 유제품의 품질을 높입니다.



신규 ★
하하호호 <폼지락공방>



손으로 하는 다양한 체험을 해볼 수 있는 공방입니다. 가족공예, 향초, 머그컵, 한지공예, 압화체험 등이 마련될 예정입니다. 폼지락폼지락 아이들의 손길을 따라 하하호호 웃음 소리가 피어납니다.



★신규
분위기 있는 선술집 <루>



조용하고 분위기 있는 선술집 '루'가 새롭게 문을 엽니다. '루'는 건강한 식재료로 정성껏 만든 고급 요리와 간단한 술 한잔을 할 수 있는 공간입니다. 함께 하는 사람과 술잔을 기울이고 담소를 나누며 더 가까워질 것 같습니다.



구례자연드림파크 2주년 축제 공방스탬프투어 :
신규공방을 포함해 지정된 공방을 견학하시고 도장을 받아오시면 선물을 드립니다.
※리플렛 안내부스에서 배포



[2016년 가정의 달 선물모음]

마음 전할 땐 오직 자연드림

자연드림은 보내는 분의 마음과 받는 분의 건강을 생각합니다.
고마운 분께 자연드림으로 사랑과 감사의 마음을 전하세요.

한정

카네이션베리블라썸 냉장 only

₩ 24,300원 원 27,000원 (1호)

₩ 28,900원 원 32,100원 (2호)

달콤한 딸기 크림이 들어간 우리밀 시트에
카네이션 초콜릿이 활짝 핀 생크림 케이크
※자연드림 매장만 판매



COOP우리쌀소프트롤 냉장

₩ 8,000원 원 10,500원

쿠페이커리 550g

유기농 쌀가루로 만든 폭신한 시트에
부드러운 크림을 더한 롤케이크



허니카스테라 냉장 only

₩ 10,500원 원 12,500원

쿠페이커리 500g

국산 벌꿀을 함유해 부드럽고 촉촉한 우리밀 카스텔라

택배예약 및 발송

[1차]

예약(예정) 4.15(금)~5.1(일)

오전 10:00까지

발송 5.3(화)

도착(예정) 5.4(수)

[2차]

예약(예정) 5.2(월)~5.10(화)

오전 10:00까지

발송 5.12(목)

도착(예정) 5.13(금)

※ 택배사 사정에 따라 변동될 수 있습니다.

어린이날 추천선물



5000 한정

과자선물세트 **only** 일반택배

₩ 12,100원 **₩** 15,500원

- 쿼드시스텐쥬 | 딸기쥬 28g×2개, 포도쥬 28g×2개, 우리밀로만든 딸기웨하스 90g, 우리밀로만든 웨하스 90g, 유기농미프레이크 40g, 내이름은 아기곰 50g, 우리밀참깨 스틱 60g, 미니다크초코볼 30g, 마스코바도블랙캔디 80g
- 우리밀 과자와 공정무역 원료를 사용해 만든 초콜릿, 캔디 등을 아가자기한 자동차 모양 박스에 담았습니다.



키즈엔멀티비타민미네랄 **only**

₩ 11,000원 **₩** 19,000원

- (주)다움 | 60g(200mg×300정), 20일분
- 성장기 어린이를 위한 천연원료 비타민 9종과 미네랄 6종을 공급합니다.



신규

소이타임하얀콩 **only** 일반택배

₩ 8,800원 **₩** 11,200원

- 해피푸르츠 | 120ml×16개입
- Non-GMO 국산콩과 유기농설탕으로 만든 120ml 미니사이즈 두유입니다. 과산자연드림마크 2단계 음료공방에서 생산합니다.

어버이날 추천선물



한정

유기농인삼 **유기 농장 산지택배**

₩ 65,000원 **₩** 82,000원(400g) ※150개 한정

₩ 121,000원 **₩** 152,000원(750g) ※50개 한정

- 광복포도원 | 유기농 5년근 인삼 400g/750g (2016년 2월 수확 및 저장)
- 인삼과 잘 맞는 토양과 환경에서 생산자가 직접 만든 발효되비로 깨끗하게 키운 국산 유기농 5년근 인삼입니다.



자연드림홍삼액 **only** 산지택배

₩ 70,800원 **₩** 85,500원(30포)

₩ 141,000원 **₩** 172,000원(60포)

- 거제사슴영농조합법인 | 90ml×30포/60포
- 무농약 6년근 인삼 한뿌리를 속 안까지 제대로 찌고 180일간 자연채광 속에서 말리고 숙성시킨 홍삼을 사용합니다.
- ※상기 이미지는 실제와 차이가 있을 수 있습니다.



녹용액*남성, 여성, 청소년, 어린이 산지택배

₩ 56,500원 **₩** 68,500원(30포)

₩ 111,250원 **₩** 134,000원(60포)

- 거제사슴영농조합법인 | 90ml×30포/60포
- 자연방목한 꽃사슴의 녹용을 절감해 추출한 녹용액과 6년근 홍삼액으로 만듭니다. 국내에서 생산되지 않는 일부 한약재로 이외에는 국산 한약재료를 사용했습니다.
- ※상기 이미지는 실제와 차이가 있을 수 있습니다.

스승의 날 추천선물



10%

수(手)쿠키세트 **only**

₩ 20,600원 **₩** 24,700원

- 순천우리밀제과 | 아몬드·초코칩쿠키 각140g, 호두팻·한라봉·참깨·모카몬드쿠키 각120g
- 국산 유기농 밀가루를 사용해 손으로 직접 만든 바삭바삭한 쿠키입니다.
- ※가정의 달 특별가격 기간 : 5/2~5/13
- ※상기 가격은 특가 전 기본가입니다.



2000 한정

선생님수제한차세트 일반택배

₩ 20,500원 **₩** 26,000원

- 농업회사법인자연에 | 행복한차10티백, 상쾌한차10티백
- 국산 당귀와 뽕나무잎으로 향을 낸 행복한차와 국산 천궁과 박하, 형개로 향을 낸 상쾌한차로 구성된 수제차선물세트입니다.
- ※캐니션 이미지는 실제와 차이가 있을 수 있습니다.

신규

아자니아*레드 **공정**

₩ 26,700원 **₩** 33,700원

- 와인엔베버리지 | 750ml
- 3가지 각기 다른 품종이 조화롭게 어우러진 공정무역(Fairtrade)인증 와인입니다. 체리, 자두 등의 과일향과 부드럽게 숙성된 탄닌향이 느껴지며, 목넘김에 살짝 남아 있는 매콤한 맛이 특징입니다.
- ※국내 과실주 발전기금 800원 별도
- ※자연드림 매장만 판매



※기타 선물류 및 상세 내용은 홈페이지 및 2016 가정의 달 선물모음 카탈로그를 참고하세요. 장보기 홈페이지 개편으로 온라인 조합원가는 변동될 수 있습니다.

The Only
자연드림을
만드는
행복한 공방



네번째 이야기

1월 [괴산] 육가공공방

2월 [구례] 만두공방

3월 [괴산] 압착유공방

4월 [괴산] 장공방

참! 좋은 물품들

맛부터 품질까지 새로운 장을 여는 괴산자연드림파크 장공방 [애간장]

할머니 댁에 가면 인사보다 먼저 코부터 막게 만들던 녀석, 메주. 할머니는 시골을 떠나 도시의 아파트에서 지내시면서도 때가 되면 메주를 빻으셨습니다. 덕분에 빠르게 변해가는 도시 한가운데에서도 집안 곳곳 주렁주렁 매달린 메주를 구경할 수 있었지요. 할머니는 메주 냄새에 얼굴을 잔뜩 찡그리면서도 된장찌개에 밥 한 그릇 똑딱하는 제 모습을 보고 “된장을 메주로 만드는 건 알려나?”라며 웃곤하셨습니다. 사먹는 장이 익숙해진 요즘에는 믿을 수 있는 재료로 걱정 없이 만든 장을 찾게 됩니다. 같은 고민을 하는 분들을 위해 괴산자연드림파크 장공방 애간장에서 오랜 시간 준비한 장을 선보입니다. 국산 재료에 정성까지 더한 장, 함께 맛보실래요?

글 원숙영(홍보팀)





개량장을 만드는 장공방

오늘날의 장은 크게 전통장(재래장), 개량장으로 나뉩니다. 전통장은 그 옛날 방식대로 잘 익은 메주를 소금물에 넣고 발효시켜 만드는 것으로 오랜 시간이 걸립니다. 반면 개량장은 발효식품 특유의 취를 가진 균을 먼저 만들어, 삶은 콩이나 밀쌀 등과 섞어 숙성시킵니다. 전통장보다 숙성시간이 짧고, 단맛이 다소 강한 점이 특징입니다. 한정된 공간에서 제한된 균을 만들고 사용하기에 맛이 일정합니다. 균이 맛을 좌우한다고 볼 수 있지요. 때문에 개량장을 만드는 애간장에서는 맛 있는 균을 생육시키는 일이 가장 중요했다고 합니다.

“시큼한 냄새가 나지요? 제국실을 3일 정도 청소하고, 2박 3일을 꼬박 균을 만들어요. 그리고 또 다시 3일을 청소하지요.”

이효장 공장장이 균을 만드는 곳이라고 가리키는 곳을 둘러다보니 막 걸리에서 말을 법한 냄새가 납니다. 대다수 개량장에는 누룩곰팡이의 대표균인 황국균(*Aspergillus oryzae*)이 사용되는데, 애간장에서는 우리밀로 배양시킨다고 합니다. 이처럼 균을 만드는 과정을 ‘제국’이라 하는데, 이 과정만 일주일 이상 소요됩니다. 청소부터 배양까지 사실 좀 고되지만, 맛있는 균이 애간장의 토착균으로 자리잡아주길 바라는 마음이 더욱 간절합니다.

처음부터 끝까지 애간장에서

한 메주로부터 된장과 간장이 만들어지듯 애간장에서도 잘 만든 하나의 균으로 고추장, 된장, 간장을 만듭니다. 제국 후 만들어진 균을 각각의 장에 필요한 기본 재료들과 섞는 것이지요. 고추장은 밀가루와 밀쌀, 된장은 밀가루와 대두, 밀쌀을, 간장은 대두와 볶은 밀쌀을 사용합니다. 이렇게 균을 입힌 재료들은 짧게는 15일, 길게는 45일까지 숙성시킨 후 또 다른 재료들과 섞습니다. 고추장은 고춧가루, 양파, 마늘 등의 재료들로 맛을 내는데 모두 국산 재료를 사용합니다. 더욱 좋은 맛을 위해 이 재료들은 한데 모아 보름에서 한달 정도 숙성시킨 후 넣습니다. 된장은 ‘장익는마을’의 한식된장을 살짝 가미해 더욱 구수한 맛을 냅니다. 간장은 6개월 가량의 긴 숙성시간이 필요합니다. 현재 공방 옆에 설치한 탱크에서 양조원액을 숙성 중인데, 올 가을에는 이 양조원액으로 만든 다양한 간장을 선보일 수 있을 것 같습니다.

“저희처럼 양조원액을 직접 담그는 곳이 드물어요. 탱크 비용이나 시간이 부담돼서 수입해서 쓰기도 하지요. 그뿐인가요? 고추장이면 고추장, 된장이면 된장 이렇게 대부분 한 곳에서 하나의 품목만 생산해요. 이 작은 공방에서 여러가지 장을 생산했다는 것이 참 뿌듯합니다.”

참! 좋은 물품들



좋은 재료와 정성으로 빛은 장

이효장 공장장에게 애간장은 오랜 시간 장을 만들어온 사람으로서도 참 고마운 곳입니다. 원가절감을 위해 낮은 사양의 재료를 사용하거나 협력업체에 압력을 행사하는 일 없이 좋은 장 만들기에만 집중할 수 있기 때문입니다.

“국산 재료를 아낌없이 사용하니 먹는 사람만큼 만드는 사람도 즐겁죠. 제가 만든 장의 맛과 품질에 자부심도 생기고요.”

고추장에서 가장 중요한 고춧가루와 간장에 쓰는 대두 등 장의 주요재료는 국산을 사용합니다. 이효장 공장장은 재료만큼이나 이물을 걸러내는 공정에도 자신을 보입니다.

“집에 양조간장 있으면 한번 뒤집어 보세요. 윗가 떠다니는 게 보이면 여과가 덜 된 거예요. 애간장 양조간장은 그런 걱정은 안하셔도 돼요.”

양조간장은 여과가 잘 이뤄져야 합니다. 수율을 높이기 위해서, 기계비용이 부담이 돼서 이 공정을 중요시하지 않는 곳도 있지만 애간장에서는 있을 수 없는 일입니다. 덕분에 음식 고유의 색을 해치지 않는 맑은 간장이 나올 수 있었습니다. 단시간 내에 온도를 올리고, 냉각이 가능한 고온순간살균(HTST) 시스템을 도입해 확실한 살균은 물론 장 고유의 향과 맛을 담은 것도 애간장의 자랑입니다.

1 간장에 사용되는 국산콩 2 간장의 염도 분석 중 3 일일이 확인 중인 포장 공정 4 균을 만들고, 원재료를 삶는 전처리 작업장



4



“출시가 결정되고 정말 눈물이 났어요. 집에도 못가고 공방에서 좋은 장 나오기만을 기다렸던 시간들이 떠올라요.”

애간장 이효장 공장장

맛있게 숙성 중인 된장

가슴 졸이며 준비한 시간

이효장 공장장은 개량장을 기계가 만드는 장이라며 전통장보다 가볍게 치부해버리는 인식이 안타깝습니다. 기계의 힘을 조금 빌릴 뿐, 이곳에서 사람의 손길과 정성이 들어가지 않은 장은 없습니다. 콩이나 밀이 잘 삶아지고 있는지 살피느라 전처리실을 떠나지 못했고, 매 공정마다 실험실과 작업실을 바쁘게 오가며 맛과 품질을 확인했습니다. 6명이라는 적은 인원으로 오직 좋은 장을 위해 달려온 시간. 애간장 물품으로 처음 선보인 자연드림우리밀고추장과 다시마양조간장을 받아 들고는 얼마나 기뻐했는지 모릅니다.

“출시가 결정되고 정말 눈물이 났어요. 집에도 못가고 공방에서 좋은 장 나오기만을 기다렸던 시간들이 떠올라요. 저뿐만 아니라 직원들 모두 가슴 졸이며 고생했죠.”

다른 공방들이 그러하듯 애간장에도 견학로가 조성되어 있습니다. 앞으로 공방에서 직접 맞이할 조합원들을 생각하니 더욱 책임감을 느낍니다. 장 만드는 일을 오래해온 그에게도 이렇게 모든 공정을 공개하는 회사는 처음이라고 합니다. 위생 관리에 철저한지라 공개해도 자신 있지만, 한 가지 걱정되는 부분이 있습니다. 균을 만들고 재료를 삶는 과정입니다. 가루들이 날아다니고 물로 바닥이 흥건해서 더러워보일 수도 있는데, 자연스러운 현상이니 오해 없으시길 바랍니다.

“애간장 직원들 모두 집에서 담그는 것처럼 깨끗하고, 안전하게 장을 만듭니다. 가족이 먹을 음식인데 대충 만드는 사람이 있나요?”

갓 출시돼 따끈따끈한 자연드림우리밀고추장으로 집에서 고추장찌개와 비빔밥을 만들어 보았습니다. 전통장이 익숙한 어머니도 맛있다는 손가락을 놓지 못하십니다. 어머니의 입맛까지 사로잡은 것을 보니, 주변 사람들에게도 자신있게 권할 수 있을 것 같습니다. 재료부터 만드는 이의 마음 씀씀이까지 그야말로 최고인 장(醬) 중의 장(長) 애간장, 앞으로 많은 사랑 부탁드립니다.

자연드림우리밀고추장
 Ⓜ 6,000원 Ⓜ 7,800원 450g

자연드림초고추장
 Ⓜ 3,700원 Ⓜ 4,800원 300g

다시마양조간장
 Ⓜ 9,700원 Ⓜ 11,500원 1L
 (주)애간장 Only

※자연드림우리밀된장, 자연드림우리밀쌈장은 4월 말에 선보일 예정입니다.
 ※장보기 홈페이지 개편으로 온라인 조합원기는 변동될 수 있습니다.

뚝딱! 차리는 우리집 밥상

만물이 생동하는 4월입니다. 여러분들의 마음에도 봄이 왔나요?
이번 달에는 싱싱한 채소를 활용한 요리들을 준비했습니다.
봄나물들의 새로운 매력을 느껴볼 수 있는 봄나물들깨튀김덮밥,
즐거워 주꾸미와 툭툭 씹히는 알이 매력적인 주꾸미샤브샤브,
버섯과 청경채가 볶음소스 안에서 조화롭게 어우러진 청경채새송이볶음까지.
4월의 풍성한 식탁에 도전하세요.

요리·사진 이형주(장유아이쿱생협 조합원)

청경채새송이볶음



봄나물들깨튀김덮밥



주꾸미샤브샤브



봄나물들깨튀김덮밥

30~60분



튀김옷을 만들 땀 물이 차가울수록 튀김이 바삭해집니다. 잎채소를 튀길 때는 젓가락으로 살짝 흔들어 주면 튀김옷이 풍성하게 튀겨집니다.

재료

밥 2공기, 썩갓 70g, 썬바귀 60g, 미나리잎 30g, 홍고추 1개

튀김덮밥 소스 재료

다시마물 1컵, 다시마양조간장 100ml, 미감 80ml, 유기농설탕 1큰술, 곱게깎은가다랑어 5g

튀김옷 재료

유정란 1개, 우리밀박력밀가루 1컵, 소금 조금, 들깨 1큰술

만드는 법

- 1 다시마물에 다시마양조간장, 미감, 유기농설탕을 넣고 끓이다가 곱게깎은가다랑어를 넣고 불을 끈다. 2분 후 채반에 걸러 튀김덮밥소스를 만든다.
- 2 썩갓, 썬바귀, 미나리잎을 씻은 후 채반에 받쳐 물기를 제거하고 홍고추는 씨를 제거해 채 썬다.
- 3 찬물 1컵에 유정란을 넣고 곱게 풀어준 후 우리밀박력밀가루와 소금, 들깨를 넣고 젓가락으로 대강 섞어 튀김옷을 만든다.
- 4 준비한 봄나물에 박력밀가루를 가볍게 묻힌 후 튀김옷을 입혀 180~190도 정도로 달군 유채유에 튀긴다.
- 5 그릇에 밥을 담고 튀김을 올린 후 덮밥 소스를 뿌려낸다.

주꾸미샤브샤브

10~30분



육수는 끓일수록 간이 세지기 때문에 처음 간은 심심하게 합니다. 채소는 기호에 따라 다양하게 이용하고, 소스로 초고추장을 이용해도 좋습니다.

재료

주꾸미 800g, 애호박 1개, 새송이버섯 3개, 느타리버섯 200g, 미나리 100g, 썩갓 등의 야채
※주꾸미는 백배물끓입니다.

육수재료

다시마, 무, 양파, 간장 조금

소스1 칠리소스

소스2 다시마양조간장 2큰술, 유기농현미식초 2큰술, 미감 2큰술, 레몬슬라이스

만드는 법

- 1 주꾸미는 머리와 다리의 연결 부분에 칼집을 내고 머리를 뒤집어 내장, 입 등을 제거하거나 기호에 따라 몸통채로 준비한다. (내장 제거시 하얗고 동그랗게 생긴 알집은 그냥 두어도 된다.)
- 2 주꾸미에 밀가루 적당량을 넣고 바락바락 주물러 씻은 후 깨끗하게 헹구어 채반에 받쳐둔다.
- 3 애호박과 각종 채소는 먹기 좋은 크기로 자른다.
- 4 다시마, 무, 양파 등을 넣고 육수를 끓이다가 간장으로 약하게 간한다.
- 5 육수에 주꾸미와 채소들을 담가 익힌 후 소스에 찍어먹는다.
- 6 샤브샤브를 먹고 난 후 국물에 생면이나 국수를 넣어 끓여 먹는다.

청경채새송이버섯

10~30분



재료

청경채 300g, 새송이버섯 150g, 홍고추 1개, 다진마늘 1/2큰술, 다시마양조간장 1큰술, 굴소스 1큰술, 미감 1큰술, 유기농프락토올리고당 1큰술, 후추 조금, 참기름 1작은술, 통깨, 소금 조금

만드는 법

- 1 청경채는 깨끗하게 씻어 밑동부분을 2~4등분 한 후 끓는 물에 소금을 넣고 살짝 데쳐 찬물에 담갔다가 물기를 꼭 짰다.
- 2 새송이버섯은 모양대로 썰고 홍고추는 씨를 제거한 후 채 썬다.
- 3 팬에 유채유를 두르고 다진마늘을 넣어 향을 내며 볶다가 새송이버섯, 홍고추를 넣고 함께 볶는다.
- 4 다시마양조간장, 굴소스, 미감, 유기농프락토올리고당, 후추를 넣는다.
- 5 청경채와 소금 두꼬집을 더해 볶다가 참기름, 통깨로 마무리한다.



[자연드림 매장에서 만나는 싱싱한 수산물]

바다내음 가득 심고 왔어요

포항아이쿱생협 수산물차 이벤트

이른 아침부터 포항아이쿱생협이 들썩입니다. 멀리서 반가운 손님 '수산물차'가 오기 때문입니다. 현재 아이쿱생협의 물류 시스템상 수산 생물은 공급이 어렵습니다. 이를 보완해보고자 조합에서 신청을 하면, 산지의 도움을 받아 물차에 생물을 싣고 직접 매장으로 갑니다. 조합원을 위한 수산팀의 특별 이벤트이지요. 당일 잡은 싱싱한 수산물들을 바닷물에 그대로 담가 오기에 가까이만 가도 바다내음이 납니다.

설렘은 잠시 뒤로 하고, 수산팀 박선웅 팀장과의 간담회가 진행됐습니다. "처음에는 이렇게 좋은 걸 써서 비싸지면 누가 사냐고 했어요." 박선웅 팀장은 초기에 원물조차 구하기 힘들었던 시절을 떠올립니다. **힘들게 발품을 팔고, 직접 천일염을 주며 제발 조금만이라도 좋으니 아이쿱생협 취급기준에만 맞춰달라는 부탁으로 시작한 수산물 공급.** 이런 걸 누가 사서 먹냐고 혀를 차던 생산자들도 막상 하고나니 **때깔 한번 참 좋다며 흐뭇해하는 모습을 보고 보람을 느낄 수 있었습니다.** 이제는 규모가 제법 커져 품목별로 독자산지화를 추진 중입니다. 더 안전하고 믿을 수 있는 수산물 관리를 위해서입니다.

간담회를 마친 활동가들이 물차를 직접 운전하고 온 생산자와 직원들에게 일일이 감사 인사를 전합니다. 전복을 키우는 임성민 생산자는 물차 위에서 수산물을 열심히 내리고, 아이쿱생협의 수산 생물 택배를 담당하는 늘푸른수산 김동선 대표는 앞치마까지 갖춰 입고 새우와 전복 시식을 준비합니다. 매장 앞은 난생 처음 보는 장면에 구경하는 사람들

로 북적입니다. 지나가던 사람들도 새우와 전복 맛을 보고는 자연드림이 어떤 곳인지 궁금해 하며 발길을 떼지 못합니다. 목포에서 포항까지 새벽 내내 달려온 보람이 느껴집니다. **"이렇게 좋은 수산물을 찾아주시고, 반가워하시는 분들이 계시니 참 다행이지요. 가까이서 볼 수 있어서 더 좋습니다."** 늘푸른수산의 김동선 대표는 힘들지만 언제라도 불러주는 조합이나 매장이 있다면 달려가겠다고 합니다. 다른 곳과 달리 현장의 뜨거운 반응을 보며 즐겁게 일할 수 있는 힘을 얻기 때문입니다.

이날 수산물차는 포항아이쿱생협의 자연드림 이동점, 장량점, 두호점까지 3개의 매장을 찾았습니다. 엄마 손을 잡고 온 아이들이 살아있는 낙지를 만져도 보고, 움직이는 전복을 보며 감탄하기도 합니다. 믿고 먹을 수 있는 수산물을 받는 조합원의 표정도, 이를 공급하는 생산자와 직원들의 표정도 한결같이 밝습니다. 박선웅 팀장은 수산물 이야기를 나눌 수 있는 자리를 마련해주고, 오랜 시간 믿고 함께해준 조합원들이 참 고맙다고 합니다. 그 마음이 조합원에게 조금 더 다가갈 수 있는 수산물차로 이어졌습니다. 이제는 산지뿐만 아니라 선주와 선원들에게도 안전한 먹거리를 교육하고, 더 나아가 자연드림 매장에서 싱싱한 수산 생물을 만날 수 있는 날을 꿈꿔봅니다. 글 원숙영(홍보팀)

찾아주시는 조합이나 매장이 있다면 언제든지 달려가겠습니다.



왼쪽부터 늘푸른수산 김동선 대표, 수산팀 박선웅 팀장, 황금참전복 임성민 생산자

[포항아이쿱생협] 자연드림 이동점, 장량점, 두호점에서

생산자와 함께한 뜻깊은 물차이벤트



수산팀 방선웅 팀장의 말에 귀 쫑긋!



기다리고 기다리던 물차가 도착했어요~



으랏차차! 신선한 바지락 전해드립니다!



물차에서 막 꺼낸 바지락



시식은 저희에게 맡겨주세요~



먹어도 먹어도 또 먹고 싶네



공급 전 미리 선보이는 새우



귀경하는 사람들과 손님을 맞을 준비로 분주한 직원들



얼마가 남지 사줘서 신났노!



찾는 분들이 많아서 더 사갑니다!

소비자가 떴다! 아이쿱생협 소비자 점검단

2016년 3월, 수도권과 중부호남권역에서 아이쿱생협 소비자 점검단의 시작을 알리는 워크숍이 개최되었습니다. 2015년 점검 내용을 돌아보고 2016년 활동 계획과 다짐을 확인하는 자리였습니다. 모든 생산지를 직접 가볼 수 없는 소비자를 대신해 소비자의 눈으로 점검하고 점검내용을 투명하게 공개하는 아이쿱생협 소비자 점검단. 그 힘찬 활동을 기대합니다.

아이쿱생협 수도권 소비자 점검단



아이쿱 소비자 점검단(수도권)
강은정 조합원

“ 소비자의 눈으로
생산지를 확인하고
생생한 정보를 조합원에게
전달하겠습니다. ”

수도권 아이쿱생협 활동가들이 ‘2016 소비자 점검단’ 활동의 시작을 알릴 워크숍을 위해 하나둘씩 모여 들었습니다. 수도권이라고는 하지만, 거리로 치면 멀고 먼 지라 아침부터 서둘렀을 분주한 발걸음이 느껴졌습니다. 40여명의 활동가들이 모이니 장소가 꽉 찹니다. 비단 인원이 많아서가 아닌 점검에 대한 의지와 자부심이 가득한 자리였기 때문인 것 같습니다.



2016년에는 소비자 점검단 활동에 약간의 변화가 생겼습니다. 2015년부터 실시된 점검단 활동에 더불어 특별히 ‘소비자 견학단’이라는 새로운 시도를 합니다. 소비자 견학단은 각 지역생협에서 소규모 단위로 점검을 진행해보는 것입니다. 올해 첫 시행되는 것이니 만큼 다양한 질문들이 쏟아졌습니다.

가장 반응이 좋았던 주제는 사례공유였습니다. 작년에 점검했던 생산지와 활동사진들을 보면서 설명을 하니 그 경험이 그들의 것이 되는 양 반짝이는 눈이 났습니다. 이런 것이 물품의 진정한 가치를 아는 순간이기도 합니다. 산지에 다녀와서 대하는 물품은 예전과는 다르게 느껴지고, 다른 조합원에게도 적극적으로 알리고 싶은 열정을 갖게 합니다.

‘소비자 점검단’과 ‘소비자 견학단’이라는 이름으로 ‘소비자의 눈으로 생산지를 확인하고 그 생생한 정보를 조합원에게 전달하겠다.’는 각오를 낭독하면서 설명회를 마쳤습니다. 점검단원들은 앞으로 어느 생산지를 방문할지 기획해보는 시간이 되었을까 궁금해집니다. 조합원으로 산지를 방문한다는 것은 설레는 일입니다. 일 년 동안 점검단 활동이 자유롭게 펼쳐지고 그 정보가 우리의 모임에서, 매장에서, 매체에서 널리 확산되어 물품에 대한 신뢰로 연결되기를 기대해봅니다. 점검단원 파이팅!!



**아이쿱생협
소비자 점검단이란?**



아이쿱생협은 초창기부터 물품관리와 취급여부를 결정하기 위해 산지를 직접 방문하는 활동을 해오고 있습니다. 특히 2012년부터 2014년까지는 전문적으로 교육을 받은 조합원들로 구성된 '산지점검단'이 운영됐고, 2015년부터는 '소비자 점검단'이라는 이름으로 전국의 생산지를 소비자가 직접 점검하고 있습니다.

**아이쿱생협
중부호남
소비자 점검단**



아이쿱 소비자 점검단(중부호남)
한완선 조합원

“직접 생산현장을 견학하고
생산스토리에 대해
이야기 나눕니다,,

목련이 탐스럽게 피어난 3월 마지막 날. 2016년 소비자 점검단 활동을 위해 중부호남권역 23명의 조합원이 모였습니다. 소비자 점검단은 소비자의 눈으로 생산지를 점검하고, 조합원과 그 내용을 공유하는 것을 활동의 목적으로 합니다. 이와 함께 도농교류가 가능한 생산지를 발굴하고, 생산지의 다양한 스토리를 개발하기 위해 월 1회 생산지를 방문합니다. 직접 생산현장을 견학하고 생산 스토리와 물품에 담긴 철학을 듣고, 평소 물품에 대해 궁금했던 점에 대해 이야기를 나눕니다. 생산지의 소중한 이야기는 점검스토리(생생스토리)를 통해 매장과 조합, SNS에 공유합니다. 이를 통해 조합원들은 친환경물품을 생산하기까지의 지난한 과정을 알게 되고, 물품이 만들어지는 생산과정을 확인하게 되면서 매장에 진열된 물품이 예전과는 뭔가 달리 보이는 새로운 경험을 하게 됩니다. 더 꼼꼼하게, 애정 어린 손길로 물품의 요모조모를 살펴보게 되고 믿을 수 있는 물품을 만들어 준 생산자에게 감사하는 마음도 갖게 됩니다.

이날은 2015년 9월에 방문한 해야고구마의 점검 이야기를 듣고, 소비자 점검단이 가장 가보고 싶은 생산지에 대한 설문조사도 진행했습니다. 조사 내용을 바탕으로 가보고 싶은 생산지를 우선으로 찾아가려고 합니다.

아이쿱생협 중부호남 소비자 점검단이 힘찬 목소리로 각오를 선언했습니다. “2016년 아이쿱 소비자 점검단은 소비자의 눈으로 직접 생산지를 점검하고 생산자와 생산지의 생생한 정보를 전달하는 활동가가 되겠습니다!” 적극적인 모습으로 새로운 물품활동의 장을 열게 될 2016년 소비자 점검단의 활약을 기대해주세요.



icoop생협은 이렇게 운영됩니다

출자금

icoop생협은 최소한의 기본자금을 조성하기 위해 기금을 마련합니다.

- 1 기초 출자금 : 조합원으로 처음 가입할 때 내는 출자금입니다. (50,000원 * 일부 조합은 다를 수 있음.)
- 2 가정공급 출자금 : 상품을 집으로 공급받을 때마다 내는 출자금입니다. (1,000원)
- 3 매장이용 출자금 : 매장 구매금액 2만 원을 기준으로 2만 원 미만은 500원, 이상은 1,000원의 출자금이 자동 부과됩니다.

조합비 제도

지역생협의 살림살이에 드는 비용은 상품가격의 이윤이 아닌 조합원이 내는 회비(조합비)로 운영됩니다.

조합비는 이렇게 사용되고 있습니다.

- 1 이용관련 제반 서비스 : 상담, 조합원 가입 · 탈퇴 모니터 등 제반 사무업무
- 2 공급에 필요한 물류 : 제품 보관, 피킹, 출고, 공급 등
- 3 조합원 홍보 · 교육활동
- 4 캠페인, 지역사회 나눔연대활동
 - 조합비는 탈퇴 시 돌려드리지 않습니다.
 - 조합원 탈퇴 시 말일까지 소속조합으로 알려주셔야 합니다.
 - 조합비는 조합의 규모와 상황에 따라 다르게 책정됩니다.

우리동네에 자연드림 매장이 생겼어요

부산다대점

4월 20일

주소 : 부산광역시 사하구 다대동 308-2번지 B동 201호

전국 자연드림 매장 쉽게 찾으세요



구레에서 놀자



구레자연드림파크 2주년 축제

|포럼| 4월 22일(금) 오후 1시

|기념식| 4월 23일(토) 오후 2시

4월 23일(토) * 구레자연드림파크
www.naturaldreampark.co.kr 061-783-2200

2016 가정의 달

마음전할 때
오직 자연드림



자연드림 매장 및 제품이용 상담
☎ 1577-6009

월~토 9:00~18:00까지(점심시간 12:00~13:00)
공휴일 9:00~13:00까지(점심시간 제외)

조합원 가입·탈퇴·일시중지·이관 상담
☎ 1577-0014

월~금 9:00~18:00까지
(지역조합별 상담시간 상이함)



The Only 자연드림은
하나뿐인 자연을 생각하며
고지함량 100% 재생지로
만들었습니다.