

みなみ風



発行責任者：鶴島佳子/23 区南生活クラブ生活協同組合 発行日：2016 年 5 月 2 日

●〒156-0051 世田谷区宮坂 3-13-13 ●Tel:03-3426-9914 ●Fax:03-3426-9911 ●mail:block.23ku@s-club.coop

ごきげんスマイル

みかん缶に驚いて

6歳と8歳の女の子の2児の母です。料理教室があるからと幼稚園のママ友からの誘いではじめて生活クラブを知ったのは、今から一年前のことでした。まだ生活クラブを利用する前に、ママ友からみかん缶をもらって開けたらジュースが入っていて、子どもと驚いたのは今でも忘れられない衝撃です。

安心、安全だと味はどうなんだろうってなるのが本音だと思いますが、生活クラブは美味しいです。私がお気に入りなのは、「冷凍平牧金華豚少量パック」や「さんまつみれ汁」などの冷凍品です。使いやすく必ず冷蔵庫に入っています。子どものお気に入り、みかん缶、みかんジュースにゼリーが好きで、「買って」と言ってきます。

先日、下の子がインフルエンザになった時も、買い物に行けなく困った時も、生活クラブの食材があることで助かりました。

まち品川 岡田 玲奈さん



私のお気に入り

さんまつみれ汁(スープ付き)

三重県漁連

スープとさんまのつみれが2回分入っていて、値段も味も素敵です。好きな野菜をプラスするだけで簡単に美味しくできて立派な1品になります。利用されていない方は、是非一度お試しください。損は無いですよ。



もくじ

「はりま」が新ブランド「丹精 國鶏」に!	2・3
「コミュニティ」でつながってみよう!	4・5
【青い地球】	5
まちのページ<まち・せたがや>	6
【私のまちのコミュニティ】【私のまちのおすすめ消費材レシビ】	
【事業所班探訪記】 Tan Tan	
みんなの広場【投稿・今月のクイズ・川柳】	7
ナビ子が語る 生活クラブ用語「代理人運動」って何?	
デポー通信	
お知らせ・理事だより・応募用紙	8

配送センター

世田谷センター 世田谷区桜新町 2-31-5 TEL:03-3426-9913 FAX:03-3420-1598	大田センター 大田区仲池上 1-19-12 TEL:03-5748-0661 FAX:03-5748-0314	ベイ東京センター 千葉県市川市田尻 1-10-9 TEL:047-393-6350 FAX:047-393-6353
--	---	--

生活クラブのお店

デポーせたがや 世田谷区宮坂 3-13-13 TEL:03-5426-5211 開所:10:30~19:30 日曜定休

23 区南組織概要 2016 年 3 月末現在

	配送	デポー
組合員数	14,682 人	2,021 人
加入者数	190 人	22 人
脱退者数	-166 人	-19 人
世帯当利用高	28,451 円	11,180 円
総利用高	375,719,945 円	21,924,651 円

配達についてのお問い合わせは下記へお願いします

●[世田谷区・渋谷区の個別配送] 03-3426-9550 ●[大田区・目黒区・品川区・港区・江東区・江戸川区の組合員、世田谷区・渋谷区の班配送] 03-5426-5218(コールセンター) 23 区南のエリアは、世田谷区、渋谷区、目黒区、大田区、品川区、江東区(一部を除く)、江戸川区、港区(台場を除く)

生活クラブは、組合員が **出資** **利用** **運営** をする生活協同組合です

生活クラブの鶏肉「はりま」が 新ブランド「丹精 國鶏」に!



今までの鶏肉と変わるわけではありません。
「はりま」は鶏の種類の呼び方だったので、名前から、どんな鶏肉かイメージがつくように、餌から吟味し丹精をこめて育てた国産種の鶏肉という意味で「丹精 國鶏」としました。
これは、その価値を一般にも伝えるブランド名です。

生活クラブが「丹精 國鶏」に取り組んでいるワケ



国産鶏種・「はりま」(写真提供:全農チキンファース)

- ① 日本で食べられているブロイラーの原種鶏の98%は輸入。海外の政変や気候変動、疫病の発生など不測の事態で輸入がストップすれば、国内で鶏肉を生産することができない。
- ② 日本で食べられている鶏肉の約1/3は輸入。どのように飼育され、どんな薬剤を使っているかわからない。
- ③ ①②のリスクを避けるためには、種も自給する必要がある。

生活クラブの「丹精 國鶏」と一般品とのちがい

	生活クラブ	一般品
鶏種	国産鶏種の「はりま」	欧米で開発された「チャンキー」や「コップ」
出自	3代前まで日本生まれ日本育ち	ヒナを輸入し、国内で育てる
飼育環境	開放型鶏舎で太陽の光、自然の風を浴びながら、坪当35~40羽以下で十分に運動をして育つ	窓のない閉鎖型鶏舎で、坪当50~60羽でぎゅうぎゅう詰めで飼育
エサ	遺伝子組み換えでない、ポストハーベストフリーのトウモロコシ・大豆粕、生活クラブの生産者が作った飼料米など。抗生物質、抗菌剤不使用	どんなエサを与えているのか不明。「無投薬」表示のない鶏には病気を予防するために、あらかじめ抗生物質を入れた飼料が与えられている
飼育期間	60日間	50日間
味	しっかり鶏肉の味がする日本人が好きなもも肉を大きく改良し、日本人の味覚に合った味。抗生物質が使われていないので、内臓もすべて安心して食べられる	海外から来る鶏種のため、海外の人が好きな味。あっさりしたムネ肉が好まれる

地鶏とは

- ・国産鶏種のひとつ。
- ・在来種由来の血液百分率が50%以上で、出生証明ができる。
- ・飼育期間は80日以上で、28日からは平飼、飼育密度は1坪あたり33羽以下。
- ・育てる期間も長くコストもかかるため高価。
- ・飼料には決まりはない。



生活クラブ生産者の開放型鶏舎



生活クラブの鶏肉「丹精 國鶏」は、地鶏と比べコストを抑えた国産鶏種で、飼料の中身もわかり安心して食べられます。

**鶏肉
基礎知識**

部位ごとの特徴と栄養・おすすめ料理

鶏肉には、いろいろな部位があり、それぞれ特徴があり、栄養素も異なります。それらを考慮し料理をして、おいしく食べましょう！

ムネ肉

うすいピンクで柔らかく、風味がよく、適度の脂肪もある。**高たんぱくでビタミンB6、ナイアシン、パントテン酸が豊富**。どんな料理にも向くが、風味や油分を補うとおいしい。

- ・ホイル焼、クリームソース煮、和え物、トマト煮 など

砂肝

鶏の胃袋の中の「砂のう」といわれる部分で、エサと一緒に飲み込んだ砂でエサを細かく砕くために、胃袋の歯とも言われるコブがある。その食感は独特で、シコシコ、コリコリする。**低脂肪・低カロリー、ビタミンK、ビタミンB12が豊富**。

- ・焼き鳥、炒め物 など

ササミ

牛や豚のヒレに相当する最も柔らかい部分。**高たんぱく低脂肪**。淡白な味で、油分を補うと旨みが増す。

- ・和え物、サラダ、茶碗蒸し、ピカタ、立田揚げ など

手羽

うすいピンクで、柔らかい。腕から手羽先までの部分。第一関節までを手羽元、その先は手羽先。手羽肉は脂肪が少なめで、味が淡白なので、下味をつけて油分を補うとよい。手羽先は油分が多く、味が濃い。**ゼラチンが多く、皮にはコラーゲンが豊富**。

- ・ホイル焼、みそ煮、シチュー、サラダ、揚げ物、和え物 など

モモ

動きの激しい部分なので、肉はやや固いが、脂肪分が多く、味が濃く旨みがある。**ビタミンB2が豊富**。料理の利用範囲が広い。

- ・バーベキュー、照焼き、唐揚げ、フライドチキン、煮物 など

きも(レバー)

肝臓のこと。鉄分、**ビタミンAが豊富**。油と一緒に摂るとビタミンAが吸収されやすい。

- ・煮物、炒め物 など



**簡単調理
テクニック**

「きも」と「砂肝」の下処理

きもや砂肝は、他の部位にはない鉄分やビタミンなどの栄養が豊富で価格がリーズナブル。ちょっとしたひと手間でおいしく食べられます！

◆ きも ◆

新鮮なものを使いましょう。まず、ハツ(心臓)とレバー(肝臓)に分ける。ハツの白い部分を取り除き、たて半分に切る。レバーは2~3等分に切る。血の固まりを水で洗い流す。

○血抜きの方法

A 塩水に浸す方法

たっぷりの水とひとつかみの塩を入れたボウルに入れ、20分ほど浸す。

B 水にさらす方法

水を張ったボウルに入れ、軽く揉みながら水を替え、水の濁りがなくなるまで繰り返す。

C 牛乳に浸す方法

ボウルに入れ、浸るぐらい牛乳を注ぎ20分ほど置く。

◆ 砂肝 ◆

- ①真ん中の青白い部分で2つに切り分ける。2つのこぶに分けるというイメージ。
- ②こぶの両側についている青白い部分を包丁でそぎ落とす。この部分は捨てる。これが残っていると固くて嫌な食感になる。
- ③赤身部分をたてに2等分し、丁寧に水洗いする。



きも



砂肝

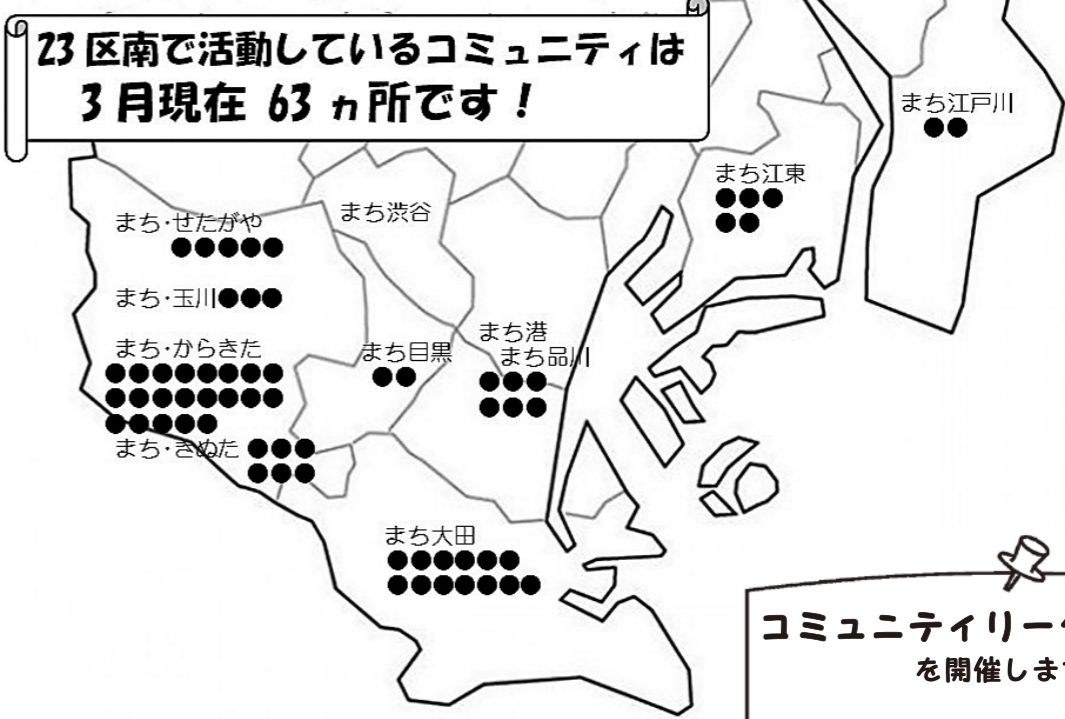
「コミュニティ」でつながってみよう!

～地域の中の顔の見える関係づくり、「コミュニティ」の形成をすすめています～

生活クラブでは、みなさんが所属している「まち」の町丁目で区切った20～40人くらいの組合員の集まりを、「コミュニティ」と呼んでいます。活動しているコミュニティもあれば、まだ活動していないコミュニティもありますが、23区南生活クラブではここ数年でかなりコミュニティ活動が活発になってきました。

メンバーのまとめ役のコミュニティリーダーがいると活動がスムーズに行なわれます。各まちのコミュニティでは、お茶会開催などいろいろな企画でメンバー同士の親睦をはかっています。

「コミュニティ」でつながれば、日ごろから「たすける・たすけられる」関係も築けます。いざという時は、「遠い親戚より近くの他人」ですね!



コミュニティリーダー連絡会を開催します!

日時: 5月18日(水) 14:00～16:00
場所: 生活クラブ館スペース

コミュニティリーダーが集まって意見交換会を行ないます!

コミュニティではこんな活動してます!



緊急物資受け渡し訓練中



大規模災害への対応を学ぶ「我が家の防災講座」を開催しました。



「ライフプランから考えるお葬式」を開催しました。



コミュニティメンバーでまち歩きをして、防災について調査しました。



防災倉庫を確認!

このほか、次のような企画がコミュニティで行なわれています。

- 消費材モニター(新規開発した消費材の試食会)
 - 茶話会
 - お寿司ランチ
 - 押し花コースター作り
 - うどん作り
 - するめいかの塩辛づくり
- など



家族の健康のために

私たちは、日々、多くの洗剤を使っています。洗濯、お皿洗い、お風呂など。それらが下水を通じて川や海に流れ、分解し切れず、私たちの水道水として、戻ってくる可能性があります。市販の洗剤の多くは合成されたもので、合成界面活性剤をはじめ、いろいろな化学物質が含まれています。これは飲む場合はもちろん、お風呂などで皮膚を通じて身体の中に入ってきてしまうので、子どもたちのためにも、私は水質を悪化させたくありません。

生活クラブは合成洗剤ではなく石けんのみを

扱っています。石けんは海に流れても、石けんカスとして、微生物や魚たちが食べてくれます。石けんは5000年の歴史があり、安全性が立証されていますが、合成洗剤は第一次世界大戦中ドイツで作られたのが始まりで、その安全性について、まだわからないことがたくさんあります。

我が家には、1歳8ヵ月の娘がいますが、赤ちゃんの肌は薄く、敏感なため、安全な石けんを使っています。家族の健康のために、ベストな選択をしていきたいものですね。

(まち大田 栗山 千世子)

まちのページ

まち品川

私のまちのコミュニティ

荏原2丁目～6丁目コミュニティ



私の所属するコミュニティは、品川区の荏原2丁目から6丁目までの地域で、約40人の組合員からなっています。

昨年度は、緊急物資受け渡し訓練や、新規開発消費材「おやつスティック」のモニター(試食)などの活動をしました。自分の住んでいる地域の組合員仲間なので、子どもの幼稚園や学校が同じというママ友もいて、子育てのこと、地元の情報交換など、会話が弾みます。エコロたすけあい制度を利用して、気軽に子どもの預け合いもしています。同じ消費材を食べている組合

員同士なので、おやつ那点でも安心ですね。

今後はコミュニティ活動をさらに活発にして、地域の組合員同士の交流を深め、食に関すること、環境のことなどを一緒に考えながら子育てをしていきたいなと思います。また、異世代交流も盛んにして、先輩組合員からいろいろなことを教わり、それをさらに若いママ達に伝えていきたいですね。

小さなことかも知れないけれど、自分にもできる小さな活動の積み重ねで、私の大好きな生活クラブの素晴らしさを次の世代に引き継いでいきたいです。

(中林 智子)

私のまちの おすすめ消費材レシピ

春キャベツとツナのゴマ酢和え



まちのおすすめ消費材「焼のり」

これいいよ!!

今だけの春キャベツをたっぷりいただくレシピです。焼のりで風味がアップします。

<材料>

春キャベツ	1/2 個
まぐろ油漬缶	1 缶
皮むきいりゴマ	大さじ 3
米酢	大さじ 1 と 1/2
素精糖	大さじ 1
丸大豆醤油	大さじ 1
焼のり	適宜

<作り方>

- ① 春キャベツをひと口大のざく切りにする。熱湯で固めにさっとゆがく。あら熱を取り、水気をしっかり取っておく。
- ② ゴマをすり、米酢、素精糖、丸大豆醤油を混ぜ、まぐろ油漬缶を油ごと加えて混ぜる。
- ③ ②の中にキャベツを加え、さっくりと和える。
- ④ 器にもって、上にきざんだ焼のりをかける。

(中島 光子)

事業所班 探訪記

三姉妹が一品一品に心をこめて

Delicatessen Tan Tan

住所：品川区西大井 6-13-5
営業時間：11:30～19:00
定休日：土・日・月・祭日
Tel/Fax：03-3771-4749

西大井6丁目の立会通りから南にちょっと登った坂の途中に、メルヘンの世界にあるような1階建てのかわいいTan Tanがありました。

Tan Tanはお惣菜、お弁当、デザート、パーティ料理のお店です。西大井に生まれ育った純子さん、野里子さん、貞子さんの仲良し三姉妹が、2008年にオープンしました。長女の純子さんが懐石料理とお菓子、三女の貞子さんがフレンチ、イタリアンを学んで来たのが土台になっています。お惣菜は220円から、日替わり弁当は700円、月1回の特別弁当は2,500円、デザートは270円から、パーティ料理は相談です。モットーは、天然だしで素材の味を生かして、一つ一つ心をこめて作ることです。生活クラブとのかかわりは、三人のお兄さんの奥さんが組合員だったことがきっかけでした。最初は消費材を運んでもらっていましたが、昨年、事業所班になりま

した。化学調味料類はまったく受けつけないという貞子さんは、生活クラブの調味料、特に牡蠣味調味料がかかせないとおっしゃっていました。また、卵も必需品だそうです。お客さんはほとんどリピーターで、食を大切にしている人達とのことです。

いろいろ並んでいる中から、カボチャプリンをいただきました。しっかりしたカボチャの味が、濃厚なカラメルと相まって、思わず「おいしい!」と言っていました。

(土屋 順子)



みんなの広場

★3月号の感想

電力の自由化に伴い電気の共同購入についてわかりやすい説明で良かったです。事業所班探訪記 OnJapanCAFE の紹介で、生活クラブの消費材を取り入れているということで、ぜひ行ってみたいです。休日にはよく訪れている場所で、食事をするところを探していたのでとても有難い情報でした。

まち渋谷 TNさん

東日本大震災で原発の恐ろしさをあれほど痛感したのに、いまだに「原発再稼働」を進める政府が本当に信じられません。一人ひとりの声は小さいかもしれないけれど、それでも声を上げ続ける事が大事ですね。私も生活クラブエナジーの電気を買うことで「原発反対」を訴えていきたいです。

まち品川 TNさん

生活クラブの卵は子どもも大好きで黄身が濃いのでこれからも「よやくらぶ」で続けたいです!!

まち大田 渡邊絵里さん

ついに電気まで生協で買える時代になったんですね。30年前に加入した時には想像もつかなかったですね。電気の自由化にもびっくりですね。これからどんな世の中になっていくのでしょうか。健康で長生きして見ていきたいですね。

まち目黒 TSさん

マーマレード、頑張ってる作っていません。が、何しても苦味が残るのは何故? 砂糖の種類を変えても、蜂蜜入れても、3回水を変えて煮ても。何かこれぞ! という知恵教えて下さい。

まち江東 石井美恵子さん

回答: 皮の苦みは個体差もありますが気になる場合は皮の下の白い部分をとる、または皮を刻んだら5,6回もみ洗いすると苦みが和らぐようです。

★川柳

三月号のお題「スマホ」
あのねママ
スマホ見ないで
わたし見て

まち江戸川 YKさん



今月のお題は「旅行」

※ 3月号で応募をいただいた中から、抽選で4名の方に、「切り干し大根」をプレゼントしました。

★今月のクイズ

「はりま」の新ブランド名は「○○○○」
3月号の答えは「電気」でした。

デポー通信

デポーの歴史 I

2007年秋、旧世田谷センターの建て替えに向けて、生活クラブ東京と23区南ブロックの本部・子育てひろば・クッキングスクール・レストラン・店舗・緑化スペースを考える「世田谷プロジェクト」と、「23区南デポープロジェクト」がスタート。2008年になり、建物の名称が「生活クラブ館」に決まり、「屋上緑化」と「デポーせたがや準備会」の活動が23区南の組合員参加で始まります。夏からは、「フロアーワークス準備会」も立ち上がり、いよいよ具体的なデポー建設活動の開始です。店舗を作るためには、利用する人を作らなければなりません。生活クラブでは、新たに1,000人の組合員が加入したところで、開店が決定されます。それから約半年間は、半径約1kmの地域に「生活クラブのお店」が出来ることを伝えるために、キャラバンやデポー市を何度も実施して、生活クラブについて知ってもらう活動を行ないました。組合員からもたくさんお友達を紹介していただき、2009年になると新規組合員も1,000人を越え、4月のオープンが決まりました。2月には「生活クラブ館」も完成、2009年4月11日「デポーせたがや」めでたくオープンです。

(デポーマネージャー 森田美和子)

ナビ子が語る 生活クラブ用語



「代理人運動」って何?

生活クラブの「代理人」って、私たちの代わりに区議会や都議会で、食の問題はじめ、社会の様々な問題を解決してくれる人のことなのよ。

暮らしの中で変えたいことがあれば、政治に訴えて、市民の声を行政に反映できたらいいよね。私たちが直接議会に参加できる仕組みとして出来たのが「代理人」という考え方なの。そう、「代理人」は私たちの代弁者なのよ。

私たちの生活は政治とは切っても切り離せないの。例えばゴミの分別や学校の給食問題、食品表示制度といった、生活クラブの共同購入だけでは解決出来ない事って実はたくさんあるわよね。

生活クラブは30年以上前から、代理人と一緒にそんな問題の解決を目指す「代理人運動」に取り組んできたの。生活クラブが、代理人運動を通して解決してきた事ってたくさんあるのよ。生活協同組合って自分たちの暮らしを豊かにする運動なのよ。

総代会事前学習会のお知らせ

6月2日(金)に開催される第22回通常総代会に向け、2015年度総括と2016年度方針について、意見交換を行います。総代の方は是非ご出席下さい。

5/25(水)	渋谷区文化総合センター大和田 (渋谷区桜丘町 23-21)
5/25(水)	大田区消費者生活センター 第5集会室 (大田区蒲田 5-13-26)
5/28(土)	江東区総合区民センター 第2研修室 (江東区大島 4-5-1)
5/28(土)	生活クラブ館 203 会議室 (世田谷区宮坂 3-13-13)

※いずれの会場も AM10:00~12:00 です。

畑での体験企画 まめっこくらぶ 枝豆と秋収穫の野菜を育てます

4月10日に枝豆の種をまきました。
7月にはおいしい枝豆ができるかな。収穫祭では、生産者と一緒に採れたての枝豆をその場でゆでて食べるお楽しみも♪

場所：埼玉県和光市(埼玉研有会の畑)

時間：10時集合 12時くらいまで

日程：毎月1回くらい

実施日は生育状況やお天気などに左右されるためwebサイトで確認してください。

参加費：無料(収穫祭は有料)

*参加ご希望の方はwebサイトから申し込みください。持ち物など、詳細を連絡します。

23区南



理事だより

我が家の周りも世代交代で古い家が壊され、新しい家や駐車場に替わる前の一時、それはステキな光景を見ることができました。放置された地面から、これが植物かと思うほどの太い莖と高さまで成長した雑草、色とりどりの可愛い花をつけたたくさんの雑草、姿は見えないけれど聞こえてくる鳥のさえずり。そこは、たくさんの生きもののいる別天地でした。

今や、住宅や道路で地面は覆われ、都会の公園や街路樹はきれいに整備され、その上、雑草も虫も厄介だと農薬で駆除されるけれど、その行為は生態系を壊し、小鳥たちの生存も奪っているように思えます。私たちも同じ生きもの、決して影響がないはずはありません。人間の都合で作られた遺伝子組み換えしかり。

(理事 山本 恵子)



だまっいても人が集まる! 行列ができるイベントチラシの作り方

NPO 法人男女共同参画おおた理事長 坂田静香さんを講師にお迎えします。「人を集める広報」のコツについて講演していただきます!

人気の講座です!! ご興味のある方はぜひご参加ください。

日 時：6月18日(土) 10:30~12:30

場 所：生活クラブ館スペース

参加費：500円

※切り：5/31(火)

託 児：あり(託児※切り：5/28(土))

定 員：50名(応募者多数の場合は抽選となります。)



みなみ風 2016年5月号 応募用紙

牛乳便以外の配達便で各センターへ提出、デポー組合員はレジで提出、または23区南生活クラブ生協事務局にFAX 3426-9911してください。

※切り 5月20日(金)

■氏名：(ふりがな)		■TEL	
■住所：		■FAX	
■まち名：	■班・個配・デポー (いずれかに○を)	■組合員コード (配達明細などに記載)：	
■p7みんなの広場 「みんなの広場」に氏名を掲載しても良い方は✓をしてください。□ ○みなみ風5月号へのご意見感想を書いてください。			
○クイズの答え		クイズに応募される方は必ずご意見感想をお書きください!	
○今月の川柳 お題「旅行」			
■参加の方は□に✓を入れてください。			
□6/18 行列ができるイベントチラシの作り方		□託児希望 お子様のお名前 年齢	
■お友達を紹介してください。紹介して下さったあなたに素敵なプレゼントを差し上げます。			
○お友達の氏名		住所 TEL	