



# 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：2018 年 1 月 8 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

## Hello♡まちの仲間たち

まち港 長谷川 佐和子さん



### 新たな扉を開けました！

生活クラブを知ったのは学生時代のことでした。いつもお世話になっている、とっても面白い家族の家で食べるご飯がいつも美味しく「おいしいっ！」と言う度に出てくる“生活クラブ”というフレーズ。そして見たことのないパッケージの消費材の数々。ふむふむ、いろいろと身体にもよさそうなのね、と食や健康についても興味が広がりました。社会人になり一人暮らしを始めると、いろいろな消費材を持たせてくれて、とてもとても助かりました。その後、結婚して生活クラブに即加入してから去年まで、7~8年食べるだけの組合員でした。

昨年、初めてまちのイベントに参加したり、他のまちで委員をしている友達を見ていたら、まちの活動も何かしてみたいなと思い始めました。そして今年度、まち港のまち委員長をすることになり、新たな扉を開けることになりました。右も左もわからぬところからスタートしましたが、素敵な仲間を支えられ、なんとかやっている日々です。

イベントや会議でいろいろな方と出会い、いろいろ勉強していく中で知れば知る程、生活クラブの奥の深さに驚いております。まだまだわからないことばかりなので、出来ることからコツコツと学び、生活クラブの良さを伝えていけたらなぁと思っています。

### 私のお気に入り

#### まぐろ油漬缶 4 缶組

日本果実工業㈱



パスタ、サラダ、のりまき、サンドイッチ、スープ。缶を開ければ広がる美味しいメニュー。油を切らずにそのまま使えます。塩も効いているので、簡単調理で美味しいご飯ができます。

—もくじ—

皮まで食べよう♪「きばる」の甘夏みかん!	.. 2・3
冬のエコライフ	..... 4・5
まちのページくまち港>	..... 6
【私のまち】【私のまちのおすすめ消費材レシピ】	
【生産者紹介】㈱マルモ青木味噌醤油醸造場「国産十割こうじみそ」	
みんなの広場【投稿・今月のクイズ・川柳】	..... 7
デポ一通信	
ナビ子が語る 生活クラブ用語	
「まち大会・ちいき大会」って何？	
お知らせ・理事 Tweet・応募用紙	..... 8

#### 23 区南組織概要 2017 年 11 月末現在

	配送	デポ一
組合員数	16,559 人	2,254 人
加入者数	255 人	26 人
脱退者数	-138 人	-17 人
世帯当利用高	29,770 円	10,656 円
総利用高	492,967,243 円	23,955,376 円

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)、中央区(一部を除く)

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

#### 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

デポ一せたがや  
世田谷区宮坂 3-13-13  
TEL:03-5426-5211  
開所:10:30~19:30  
日曜定休

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(まち・玉川を除く)・渋谷区の個別配送】  
03-3426-9550
- 【世田谷区 まち・玉川・大田区・目黒区・品川区・港区・中央区・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)



# 皮まで食べよう♪

「きばる」とは「がんばる」という意味の方言で、熊本県水俣市を中心に広がる、不知火海周辺の生産者グループの名称です。

きばるの甘夏みかんは、市販の甘夏みかんのようにツルツルピカピカではありません。

きばるの生産者と生活クラブは、見た目より安全性を選んだからです。

水俣病患者であったきばるの人たちは「加害者にならないために化学農薬を使わない」との意思を持ち、甘夏みかんを作っています。

だから、皮も丸ごと食べられます。甘夏の季節、おいしい食べ方を工夫しましょう。

## 生産者グループ「きばる」



生産者のみなさん

「私たちは 1977 年に結成された甘夏生産者グループです。その後、甘夏に加え『不知火※1』、『スイートスプリング※2』、最近ではグレープフルーツも栽培しています。

会員 28 名が暮らす不知火海沿岸は、『公害の原点』と言われる水俣病※3の被害地域です。海（漁業）を生活の糧としていましたが、その海が汚染され、陸（甘夏）への転換を余儀なくされました。そして『被害者が加害者にならない』というスローガンのもとに、低農薬・有機栽培をはじめたのです。

最初に出会ったのが生活クラブで、この出会いが私たちの進む方向に確信を与えてくれました。最近は温暖化の影響で病害虫被害が多くなる傾向にありますが、信念を変えずにこれからも安全・安心でおいしい甘夏をつくり続けていきたいと頑張っています。」  
(生活クラブ WEB サイトより)

※1 しらぬい：清美みかんに中野 3 号ポンカンを交雑。一般的にデコポンと呼ばれる。

※2 スイートスプリング：上田温州みかんとハッサクの交配種。別名グリーンオレンジ。

※3 水俣病：化学工業会社「チッソ」が 1932 年から 36 年間海に流した工業廃水に含まれた有機水銀が魚介類を汚染し、それを食べた人が発症した公害病。

水俣市  
熊本県最南部に位置する。不知火海に面し、天草の島々を望む



## 皮まで食べられるワケ

- 環境ホルモン作用や発がん性があるとされる化学農薬は使いません。
- 農薬をできるだけ減らして栽培します。皮まで安心して食べられるように使用時期を 8 月末とし、9 月以降は農薬を使いません。

春先の強風によるカイヨウ病、夏場の長雨による黒点病、干ばつの年は赤ダニやサビダニが発生します。これらは農薬を使わないと防げないので、以下の成分から最大 5 成分回数※(慣行栽培では 12~15 成分回数)を使用します。

・マシン油 ・IC ボルド ・キノンド ・イオウフロアブル

※成分回数

農薬を 1 成分 1 回散布すると 1 成分回数、2 成分を混ぜて 1 回散布すると回数は 1 回ですが 2 成分回数とカウントします。

- 甘夏みかんに適した独自の 100%有機肥料を使用します。
- 除草剤、防腐剤を使用しません。
- ワックスかけによるつやだしを行いません。

生産者グループ「きばる」の話を聞きに行きませんか？

### きばる生産者交流会

1 月 22 日(月)10:00~12:00  
生活クラブ大田センター  
(大田区仲池上 1-19-12)

主催：まち大田

申し込みはこちらから



# 「きばる」の甘夏みかん!

丸ごとおいしくいただきます



甘夏は「捨てる所がない」と言われます。生食はもちろん、果実はジュースの他各種料理・お菓子に使用できます。また、種からはペクチンを抽出でき、果皮はマーマレードやピールに最適です。

もちろん、入浴剤※としても利用できます。

防腐剤を使用していないので、市販品と比べて保存は長くできません。届いたら早めに食べましょう。

※甘夏の皮を大量にお風呂に入れると、肌を刺激することがあります。これは、皮に含まれるリモネンという油分の作用の一つです。血行をよくする効果もありますが、子ども、敏感肌の人、肌に傷がある人は注意が必要です。皮を天日干しして乾燥させると刺激が穏やかになるようです。皮を乾燥させてストックしておく便利です。

## 甘夏の栄養

- ビタミンC ⇒免疫力アップ
- クエン酸 ⇒疲労回復
- ペクチン ⇒整腸作用
- シネフリン(酸味成分)  
⇒気管支拡張作用 のど風邪に効果
- カリウム ⇒むくみ防止

## 甘夏の保存方法

1個ずつ新聞紙で包んで、風通しがよく、直射日光が当たらない場所で保存します。密封すると果実が窒息し、腐敗しやすくなります。また乾燥し過ぎると皮がしわしわになってしまいます。

冷蔵庫(野菜室)で長く保存できますが、乾燥に注意してくださいね。冷凍は禁物です。皮に苦みがでます。

へたの取れたもの、次にへたの黄色いもの、と順に食べてください。マーマレードやピールにする時はぜひ皮が新鮮なうちに。

## おいしい甘夏レシピ

### 鶏もも肉と甘夏のソテー

～甘酸っぱいバターソースが決め手～

主な材料(2人分)

鶏肉もも…1枚(200g)

A {真塩、こしょう…少々

白ワイン(または料理酒)…小さじ1}

B {甘夏みかんのしぼり汁…大さじ3

レモン汁…小さじ1/2

丸大豆醤油…小さじ1/2

粒入マスタード…小さじ1/2

はちみつ…小さじ1}

甘夏みかん…4房

オリーブオイル…適量

バター…20g

クレソン…適宜



①鶏肉は身縮みを防ぐために、大きい筋に3~4ヵ所切り込みを入れてから、食べやすく2つに切り分ける。袋に鶏肉とAを入れてもみ込む。甘夏みかん4房は薄皮までむき、軽くほぐしておく。

②フライパンにオリーブオイルを熱し、汁気を切った鶏肉の皮目を下にして入れる。フライ返しで押し付けながら両面を焼き、白ワイン(小さじ2・分量外)をふりかけフタをして蒸し焼きにする。一度鶏肉を取り出す。

③②のフライパンの余分な油を取り除き、Bを入れて煮る。ひと煮立ちしたら甘夏みかん和鶏肉を加えて煮詰める。火を消してバターを入れ混ぜながら溶かしてとろみのあるソースにして絡める。

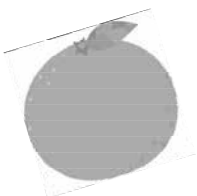
【カロリー、塩分】 ★1人分: 341kcal 塩分: 0.8g 【調理時間: 20分】

(生活クラブWEBサイトより)

## 今年も食べて応援

これからも、皮まで安心して食べられる甘夏を作り続けてもらうために、私たちが食べて応援しましょう。

**取り組み週 2月4回~3月4回(予定)**



### CO<sub>2</sub>を減らして「地球温暖化」をストップ!

地球の外へ熱が逃げないようにする働きが CO<sub>2</sub> (二酸化炭素) などにありますが、石油やガスをたくさん燃やすと CO<sub>2</sub> が増えて熱がこもってしまいます。地球の気温が上がる「地球温暖化」はこうしてすすむとされています。

世界の平均気温は、1880~2012年の間に 0.85℃も上がりました。このまま CO<sub>2</sub> を出し続け、温暖化がすすむと、異常気象による干ばつや豪雨が増え、農作物の生産や生態系への影響が出ます。氷河の溶解による海面上昇、熱中症が増えたり健康への影響も出るでしょう。CO<sub>2</sub> を減らしていかないと大変なことになります。

CO<sub>2</sub> 削減のために、私たちができることを考え、楽しく実践していきましょう!

冬は電力消費量が多くなる季節です。  
でも、少しの工夫でエネルギーの使用を減らすことができます。  
それぞれのご家庭で、できることをやってみませんか。  
省エネに取り組むことで CO<sub>2</sub> を減らすことができます。

- ☆家族間での入浴は時間をあけずに入る
- ☆シャワーは不必要に流したままにしない



# 少しの工夫で快適! 『冬のエコライフ♡』

- ☆暖房は、外出や就寝の20分前に切る



- ☆暖房便座は、使用後ふたを閉める



- ☆出かける時はなるべく車は使わず、公共交通機関を使う



長袖下着とダウンベストで暖かくしています。

- ☆寝る時は電気アンカより湯たんぽで



- ☆こたつは、布団と上掛け、敷布団も使う



## ☆リビングでいろいろ省エネの工夫

- 照明を LED に交換
- 冬のエアコンの設定温度の目安は 20℃
- 窓用断熱シートを貼る
- カーテン丈は床まで
- ルームソックスなどをはく
- サーキュレーターなどを使い、空気を循環
- ホットカーペットの下に断熱シートを敷く
- ホットカーペットを使用する時は座る部分のスイッチだけ入れる

- ☆エアコンのフィルターは月に 1~2 回掃除する

- ☆省エネタイプの家電などに交換  
冷蔵庫、テレビ、エアコンなどは近年、省エネ性能が向上しているため、買い替えて節電効果は大!

- ☆テレビを見ない時は消す
- ☆パソコンを使わない時は電源を切る



- ☆冷蔵庫にものを詰め込み過ぎない
- ☆冷蔵庫の設定温度は適切にする



- ☆ショウガ、キムチなどを入れたスープや、暖かい鍋料理を食べる



# まち港

## 私のまち

### 地域コミュニティの大切さを実感



昨年度より本格的に始動したまち港ですが、何回か企画を開催するうちに、開催地区が違くと地区をまたいで組合員の参加が難しい事が分かりました。また、地区が違って、組合員の思っている事、知りたい事、試してみたい事などの思いは同じことも分かりました。

このような試行錯誤から地域割りの大切さ、地域コミュニティの大切さを実感しているまち港です。やっとここまで来ました！「後は実行するのみ!!」

と楽しみながら、各地区で企画を開催していきたいと思っています。

今年度は試食会を中心に活動しています。9月から11月は、キャラバンを毎週行ないました。試食会では組合員同士の交流がとても心地良く楽しく意見交換が出来ました。組合員が何人が寄れば勉強会?!自分の知りたい事、知らない事を楽しく学べました。まだまだ伸びしろがあるまち港!!これからが楽しみです。  
(佐々木 法子)

## 私のまちの おすすめ消費材レシピ

### 簡単ウインナー入り卵焼き



**これいいよ!!**  
お好みで具材にトマトやジャガイモを入れてもいいよ。

**<材料>** 4人分  
鶏卵 6個  
ポークウインナー 150g  
玉ねぎ 1/2個  
なたね油 大さじ1  
バター 大さじ1  
塩・胡椒 適量  
トマトケチャップ お好みで

- <作り方>**
- ① ポークウインナーは斜め薄切り、玉ねぎは薄切りにする。
  - ② フライパンになたね油大さじ1を中火で熱し、①を2~3分炒め、塩、胡椒少々を加えて混ぜ、粗熱を取る。
  - ③ ボールに卵を溶きほぐし、②を混ぜる。
  - ④ フライパンにバター大さじ1を中火で溶かし、③を流し入れ菜箸で混ぜながら1~2分焼く。弱火にしてふたをし、2~3分焼いて裏返し、ふたをして2~3分焼く。
  - ⑤ 器に盛り、お好みでトマトケチャップをかける。

(高橋 恵美子)



## 生産者紹介



(株)マルモ青木味噌醤油醸造場  
技術部 部長  
鈴木 晴紀さん

### (株)マルモ青木味噌醤油醸造場 「国産十割こうじみそ」

みそは大豆、米、塩を原料に自然の気候の中で熟成させる天然醸造が本来の姿でしたが、1950年代には大量生産の波に煽られ、1週間という短期間で速成醸造させたり、漂白剤や保存料、化学調味料等を添加したおいしくない白いみそが主流となっていました。そんな時代の中で「昔ながらの醸造方法を大切にしたい」という当社と、「おいしいみそが食べたい」と願う生活クラブが1967年に組合員の紹介によりめぐり会いました。

国産十割こうじみそは、2011年にみそ再開発PJで組合員が作った無添加生みそです。「十割こうじ」とは「大豆10に対して米10」を使用しているという配合を表しており、信州田舎みそこうじ1kg

の7割こうじに比べ、米の量を多くしているので甘めです。昨今の嗜好にあわせて比較的あっさりしていながら甘みと旨みを兼ね備えた食べやすい味に、そして使い勝手を考えてカップ型に仕上げています。生みそは酵素や酵母菌、乳酸菌が生きていますのでみそ汁だけでなく、野菜、肉、魚のみそ漬けなども美味しく作れます。

国内自給率を向上させるために提携生産地(北海道、長野、山形)と契約した大豆と加工用米を使用することは、減反政策の中で田んぼを守ることに繋がります。みそを食べることは日本の農業を守ることに繋がります。知って食べていただきたいです。





★11月号の感想

まちのテーマ消費材は、どの「まち」の消費材もいち押しのものばかりで、委員さんのアピールも納得です。ただ、カレールウだけ使っていなかったの、ぜひ申し込みたいと思います。

まち江戸川 KNさん

(ストップ遺伝子組み換え 私たちができること!)の4つのうち、まず私は生活クラブの消費材を利用してその生産を守ることが一番のようです。生活クラブ用語「消費材」、自分が理解した30数年前を思い出しました。新しい組合員さんに知って欲しい用語ですね。

まち江戸川 AKさん

★今月のクイズ

生活クラブの甘夏生産者グループは



11月号の答えは「遺伝子」でした。

みんなの広場

GM についての特集、種子の独占がとても心配です。〇ン〇ント社などの多国籍企業に世界中の種子を支配されないよう、私たちができることをやっていきたいです。  
まち・からきた JKさん

いつもマンネリ化していた消費材の注文。おすすめ消費材を読んで、気になっていたごま油、使ったことのないカレールウとキッチン用液体石けんを購入します。  
まち品川 FKさん

ミニリングドーナツはいつも利用しています。1994年からだそうなので20年以上食べ続けていたのですね。それなのに開発の苦心談は知らずにいたことだったので、これからは益々おいしく食べられそうです。  
まち目黒 UOさん

★川柳

十一月号のお題「カレンダー」  
トイレには  
相田みつきの  
カレンダー  
まち江戸川 akさん

今月のお題は「こがらし」



- ※ ご意見と一緒に、クイズおよび川柳をどんどん応募してください。
- ※ 11月号で応募を頂いた中から、抽選で3名の方に、「柿の種ピーナッツ入り」をプレゼントしました。

デポー通信



～パン工房より～

いつもデポーのパンをご利用いただきありがとうございます。パン工房はリニューアル後も変わりありませんが、店内の陳列が新しくなって、売り場が奥まっしてしまいました。それでもパンの棚を探して足を運んでいただき、「ここのパンは美味しくて」と言ってくださる組合員の皆さんには感謝しています。

私たちのパンは、国産小麦に天然酵母、そして生活クラブの消費材がベースに作られています。安心安全はもちろんですが、普段から食されている馴染みの消費材が使われていることで、皆さんに親しまれる味が生まれるのだと思います。

時間や体力、能力、気力などに限界があるため、なかなか斬新なパン、新しいパンを作ることはできませんが、毎日食べても飽きないパン、さまざまな食事にそえるパンを心がけて、季節を感じられるもの、時にはちょっとユニークなパンなども提供できればと思います。

店内の目立たない位置にあります。時にはパンの感想やリクエストなど、気軽にお声をかけていただければ大変嬉しく思います。  
(青木 りさ)

ナビ子が語る 生活クラブ用語



「まち大会」「ちいき大会」って何?

生活クラブは、組合員が自主的にいろいろな活動をしているよね。行政区などで分けて、組合員が活動するエリアが「まち」ね。そのまちの人たちが年に一度集まって、活動の振り返り、まち活動費の会計報告、そして次の1年の方針と活動費の予算を決定する場がまち大会なんですよ。一度に組合員全員が集まるのは難しいので、まちで定数を決めて代議員を募集しているわ。まちの広報紙にお知らせが載ったら、ぜひ!代議員になって、出席してね!

まちの中をより小さな単位に分けたのが「ちいき」よ。自転車で行き来できる身近なエリアで活動してるのよ。年に一度のちいき大会では、そのちいきの活動の振り返り、次の年の活動計画を立て、ちいき運営委員を選出するの。ちいき大会には、一人1票の議決権があるわ。世代を超えた出会いや結びつきを生み出すのが、ちいきの役割なの。ちいき大会も、お知らせが届いたら、ぜひ!出席してね!



2017 年度第 2 回

総代意見交換会

2月3日(土)10:30~13:00

場所:生活クラブ館 地下スペース

内容:23 区南 2017 年度中間総括・事業報告

2018 年度方針骨子について

代理人運動学習会

託児:あり 託児×切 1月20日(土)

■総代以外の方も参加できます。



■ 2018 年度 23 区南役員(監事)候補者を公募します ■

2018 年度は役員の改選期ではありませんが、定款および役員選挙規約に基づき、役員(監事)補充選挙に向けた 候補者の公募を行いません。公募の範囲は、監事 1 名、任期は 1 年です。

- ・ 選挙区分: 監事 (区分なし)
- ・ 選挙区: 23 区南生活クラブ全域
- ・ 定数: 監事 3 名
- ・ 立候補受付期間: 2018 年 1 月 22 日(月) ~ 1 月 28 日(日)
- ・ 応募要領: 監事立候補の旨を書面に記入し、23 区南事務局まで届けて下さい。

問合せ先: 23 区南生活クラブ生活協同組合

電話: 03-3426-9914

理事 Tweet

先日、長崎産地交流会に行ってきた。生活クラブでは長崎漁連とは煮干しやしめさば、塩さばフィレなどを取り組んでいます。長崎は全国有数の好漁場に恵まれ、国内 2 位の水揚げ量と魚種の豊富など、イワシなどの小魚を大量に必要とする養殖業の先駆地にもなっています。しかし近年では、魚の水揚げ量が減りつつあり、煮干し原料の魚も減っています。漁業従事者の減少と高齢化の波も来ています。

生活クラブの煮干し消費量は減少傾向で、2010 年から 34%も減っています。利用者は、育児期や教育期世代の利用で各 1%以下、独立期世代の利用で高くなって各 2%弱です。

煮干しや昆布で出汁を取るの簡単で(煮干しを一晩水につけておくだけ)コストも安く収まります。小さい頃からきちんと出汁をとった食事を食べていると、味噌が鍛えられ育つのだそうです。魚が減ってきて煮干し生産がもっと少なくなったら、利用の少ない私たちに煮干しが回って来なくなるかもしれない、と思いつつ帰ってきました。

(理事 望月 美喜子)



ミニ展示会

2月10日(土)

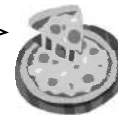
10:30~16:00

会場:生活クラブ大田センター

(大田区仲池上 1-19-12)

スーツ・ワイシャツ  
靴、メガネ  
宝飾(東京真珠)  
着物リメイク

ピザ販売車も  
来るよ!



プレゼントに♪  
自分へのご褒美に♡  
ぴったりの生産者集合!!

お詫び: みなみ風 12 月号「おしゃべりキッチン」のお知らせで、生産者のお名前を間違えて表記していました。正しくは「株式会社泰山食品商行」です。お詫びして訂正いたします。申し訳ありません。



みなみ風 2018 年 1 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。みんなの広場は、23 区南情報ボックス Web ページからも投稿できます。切 1/26(金)

■氏名: (ふりがな)		■TEL:	
■住所:		■メールアドレス:	
■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 1 月号へのご意見ご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ご感想をお書きください!	
○今月の川柳 お題「こがらし」			
■参加の方は□に✓を入れてください。			
□ 2/3 総代意見交換会		□ 託児希望 お子さんの名前 ( ) 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

\* スペースが足りない場合は、お手持ちの用紙でお送りください。いただいた個人情報は組合員活動の目的にのみ使用します。