



# みなみ風

発行責任者：谷野あかね／23 区南生活クラブ生活協同組合 発行日：2021 年 1 月 11 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



## 新しい年を迎え、もうすぐ 「きばる」の甘夏みかんが届きます!

「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。生活クラブとは 40 年以上の関係を築いてきました。



### 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。

不知火海沿岸は、「公害の原点」と言われる水俣病の被害地域です。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」というスローガンをもとに、低農薬・有機栽培をはじめました。生産者の真摯な姿勢に生活クラブの組合員が共感し、甘夏みかんを食べて応援しようと、1977 年に提携が始まりました。

最近では地球加熱化\*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みかんをつくり続けていきたいと頑張っています。

きばるでは・・・

- ①環境ホルモン作用や発がん性があるとされる化学農薬を使わず、農薬をできるだけ減らして栽培しています
- ②皮まで安心して食べられるように使用時期を 8 月末までとし、9 月以降は農薬を使いません
- ③肥料は甘夏みかんに適した独自の 100%有機質肥料を使用し除草剤、防腐剤を使用しません
- ④ワックスがけによるツヤ出しを行いません

栽培歴 50 年のベテランでも、毎年異なる気象条件を注意深く観察して病害虫の被害にあわないように剪定などの手入れで工夫を凝らす日々を積み重ねています。

\*今日の世界では「気候変動」の表現では危機感が伝わらないとの問題意識から「気候危機」と表現する動きも始まっています。生活クラブでも「地球温暖化」は「地球過熱化」と表現していきます。

—もくじ—

1・2 ページ 「きばる」の甘夏みかん	6 ページ イベント情報
3 ページ 生産者紹介	7 ページ 申込用紙／モニター感想
4・5 ページ まち大会・ちいき大会に参加しよう	8 ページ まちづくり委員会の紹介

👉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



## 丸ごと食べよう!

甘夏みかんは「捨てる場所がない」と言われるみかんで、生食はもちろん、果汁はジュース、種からはペクチンが抽出でき、果皮はマーマレードやピールに最適です。

### 簡単甘夏ピール



<材料>

・甘夏みかんの皮 3個分 (360g) ・グラニュー糖 50g

★グラニュー糖 1/2 カップ (90g) ★水 1/2 カップ

<作り方>

①甘夏みかんの皮はワタの白い部分を包丁で取り除き、3mm幅に切る

②たっぷりの湯で①を15分ほど煮る。水にとり、2~3回水を替えながら30分ほど浸す

③鍋に水気をきった②と★を入れて火にかけ、焦げないようにときどき混ぜながら汁気がなくなるまで10分ほど煮詰める

④クッキングペーパーを敷いた網に取り出して一晩乾かし、グラニュー糖をまぶす



### 鶏もも肉と甘夏のソテー



<材料>

・鶏肉モモ (200g) ・甘夏みかん 4房 ・バター 20g ・オリーブオイル適量 ・クレソン適宜

★真塩・こしょう少々 ★白ワインまたは料理酒

●甘夏みかんの絞り汁 大さじ3 ●レモン汁 小さじ1/2 ●丸大豆醤油 小さじ1/2

●粒入りマスタード 小さじ1/2 ●はちみつ 小さじ1

<作り方>

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★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、●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。



### 甘夏みかんの保存

防腐剤を使用していませんが、工夫すれば長く楽しむことができます。

届いたら、甘夏みかんどうしが触れないように新聞紙をはさんでおき、直接日光が当たらない涼しいところにおきましょう。長く保つには乾燥に注意し冷蔵庫で保存がおすすめです。冷凍保存は皮の苦みが果肉に移るのでやめましょう。

### 令和2年7月豪雨について

2020年7月、熊本県を中心にした集中豪雨では、各地に大きな被害がありました。

2020年9月4日、生活クラブでは、この豪雨によって特に大きな被害にあわれた甘夏みかんの提携生産者、生産者グループきばるに対して、全国の組合員から寄せられた応援メッセージ485筆とともに、一日も早い復旧を祈り見舞金210万円を贈りました。

生産者グループは、5つの地区に22名の生産者で組織されています。今回の豪雨によって山の斜面の崩落、河川の氾濫等が発生し2つの地区の7名の生産者が大きな被害にあわれました。

生活クラブでは生産者の復興に寄り添い、今後も安定的に生産物を利用し続けることで生産を支えていきます。



今年はコロナ禍のため、残念ですが生産者交流会はありません。

ですが、いくつかの「まち」で「きばる」の話、甘夏みかんの調理法など聞けるイベントがあるのでぜひ参加してください。

詳しくは各まちの広報紙またはこちらから➡

🔍 23区南生活クラブ イベント情報



「きばる」の甘夏みかんを食べて、きばっている生産者を応援しましょう!



## 有限会社 月山農場 「赤かぶ漬」

(有)月山農場「赤かぶ漬」の生産者 佐藤香織です。月山農場は同じ想いの農家集団、有機野菜作りの仲間たちの集まりでした。荒れた土地を育てていく仕事、そんな中で生まれ育ったのが郷土料理の漬物「赤かぶ漬」です。

40年にもなりますが、生活クラブの「赤かぶ漬」は冷蔵ラインが始まる前からの取組みで、12月の正月用品でした。

当時の組合員配達には常温品で始まり、その後生活クラブの冷蔵ラインが始まり、11月から4月までの取組みになり、乳酸発酵漬物として2014年から1年間の取組みを試みました。

1年間の取組みには、保管、配送、製造歩留まりなど様々なコストも発生しますが、「自然食は自然色」の「赤かぶ漬」を安定して組合員に届けたい、食べてほしい想いで、月山農場出荷協議会（生産者集団）とともに確実な原料確保に取り組んでいます。

最近では天候異変がある中で播種期の長雨、洪水、成長期の干ばつ、冷夏など自然災害との知恵比べをしながら、「赤かぶ漬」を大切に漬け込み育てています。

組合員の食文化の移行に伴い、漬物の消費量は年々落ちていますが、塩と酢と糖のみの無添加漬物で綺麗な色が出る「自然食は自然色」の赤かぶ漬を楽しんでください。赤かぶの漬液は捨てずに、生野菜を刻んで袋に入れ浅漬けの素として1～2回ご利用下さい。

### 生活クラブと 月山農場提携品

1. 赤かぶ漬
2. 甘酢大根
3. ハリハリ大根漬
4. 柿酢原酢
5. 庄内茶豆
6. 冷凍茶豆
7. 切干大根
8. 干切り大根

(有) 月山農場  
取締役統括部長  
佐藤 香織さん



紹介した提携品は通年取組みでないものもあります。

## ビオサポレシピ



### > 野菜の保存法

スマホやパソコンでWEBサイト「ビオサポレシピ」にアクセスしてみよう！  
レシピだけでなく、栄養素、献立、料理の基本などの情報も多数掲載しています。  
野菜の保存法ページより<冷凍>もできる冬野菜の保存法を一部ご紹介します！

#### 大根



葉は付け根から切り落とし、別々にする。湿らせた新聞紙などで包み、保存袋やビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室に立てて保存。使いかけのものはラップをし、冷蔵庫で保存。

#### <冷凍の場合>

すりおろして保存袋に入れ、平らにして冷凍庫へ。使いたい分だけ凍ったものを割って使うとよいでしょう。

#### ごぼう



湿らせた新聞紙に包み、泥つきものは冷暗所、洗ってあるものは保存袋やビニール袋に入れて冷蔵庫で保存。

#### <冷凍の場合>

ささがきにして水にさらし水気をふいて小分けにしラップに包み冷凍庫へ。凍ったまま使うとよいでしょう。

#### きのこ類



きのこはあまり日持ちしないので、早めに使い切るのがおすすめです。

#### <冷凍の場合>

根本は切り取り、切ったり小房に分け保存袋に入れて空気を抜き、平らにして冷凍庫へ。凍ったまま汁物などにするとよいでしょう。

#### 白菜



丸ごとのものは新聞紙などに包んで冷暗所に立てて保存。切ったものは、芯の切り口に繊維に沿うように切れ目を入れ、成長を抑えて味がそこなわれるのを防ぎ、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存。葉の切り口から水分が逃げて鮮度が落ちるので、丸ごとのものより早めに使い切りましょう。

#### <冷凍の場合>

使いやすい大きさに切り、保存袋に入れて空気を抜き、平らにして冷凍庫へ。凍ったまま汁物や甘酢漬けなどに使うとよいでしょう。

Q ビオサポレシピ




生活クラブのインターネット注文

eくらぶ

スマホやパソコンから注文できる「eくらぶ」に登録しよう！

いろいろ使えるお役立ち情報 ~野菜編~

eくらぶトップページ  ⇒お役立ち情報⇒「今週の野菜情報」を選択

- ①欠品のおしらせ、量目規格変更のおしらせを配達前に確認することができます。
- ②産地補完品目の出荷産地や「食べるカタログ」では略された産地名を確認することができます。

# 身近な地域で活動することで、生活クラブ全体の運営が行なわれます

## 生活クラブ

1都1道2府17県に33の単位生協（独立して事業を行なう消費生活協同組合）があります。  
組合員数の総合計は、約41万人です。



多摩きた生活クラブ

北東京生活クラブ

多摩南生活クラブ

23区南生活クラブ

## 生活クラブ・東京

東京都内には、23区南、北東京、多摩きた、多摩南の4つの地域ごとの単協（ブロック単協）と生活クラブ生協・東京の5つの生活クラブがあります。組合員数の総合計は、約9万人です。  
組合員はそれぞれの地域のブロック単協と生活クラブ東京に加入し、ブロック単協ごとにすすめる共同購入事業と東京全体ですすめる事業（デポ事業、住宅事業など）の両方を行なっています。  
設立当初は、生活クラブ・東京だけでしたが、地域ごとにふさわしい生協を創っていきたい、また、組織が大きくなりすぎ硬直化することの弊害を避けたいという思いが重なり、1993年からブロック化されました。

組合員数は2020年11月末現在

# 「まち大会」「ちいき大会」に参加しよう

生活クラブは、組合員が出資、利用、運営する「生活協同組合」です。暮らしのなかで困ったことを他人まかせにせず、みんなで話し合い、解決しています。  
組合員がより運営しやすいくみとして「まち」や「ちいき」があります。おおぜいの組合員が身近な地域で活動することで、生活クラブ全体の運営が行なわれます。

## まち／まち大会

「まち」は、組合員が活動するエリアを行政区などでわけた生活クラブ独自の組織です。住んでいるエリアによりあなたの「まち」が決まります。

「まち大会」は、活動の振り返り、まち活動費\*の会計報告、そして次の一年の方針と活動費の予算を決定する場で、3月に開催します。本来は、組合員全員が参加すべき大会ですが、現実的ではないので代表（代議員）が集まります。代議員は加入年数に関係なく、2020年11月末時点で組合員であればだれでもなれます。代議員の定数と立候補の方法はまち広報紙を確認してください。

まち運営は、まち大会で承認された「まち運営委員」が行ない、広報紙やWEB、メルマガなどで組合員に伝えています。

### \*まち活動費って何？

まちごとに自主的に決める組合員活動（＝まち活動）に使われる費用です。その金額はまち大会で決定し、半年に1度集めます。

まち活動は多岐に渡ります。例えば…  
私たちは消費材を利用し続けるために生産者に「食べる約束（今年はこれだけ食べます）」をします。そうすることで生産者は安心して消費材を作ることができますので、まち独自に考えた楽しいやり方で、食べる仲間を増やしたり、消費材の利用を高める試食会、勉強会、生産者交流会をします。  
さらに、暮らしやすいまちづくりのために環境、福祉、生活保障などについて学んだりもします。

## ちいき／ちいき大会

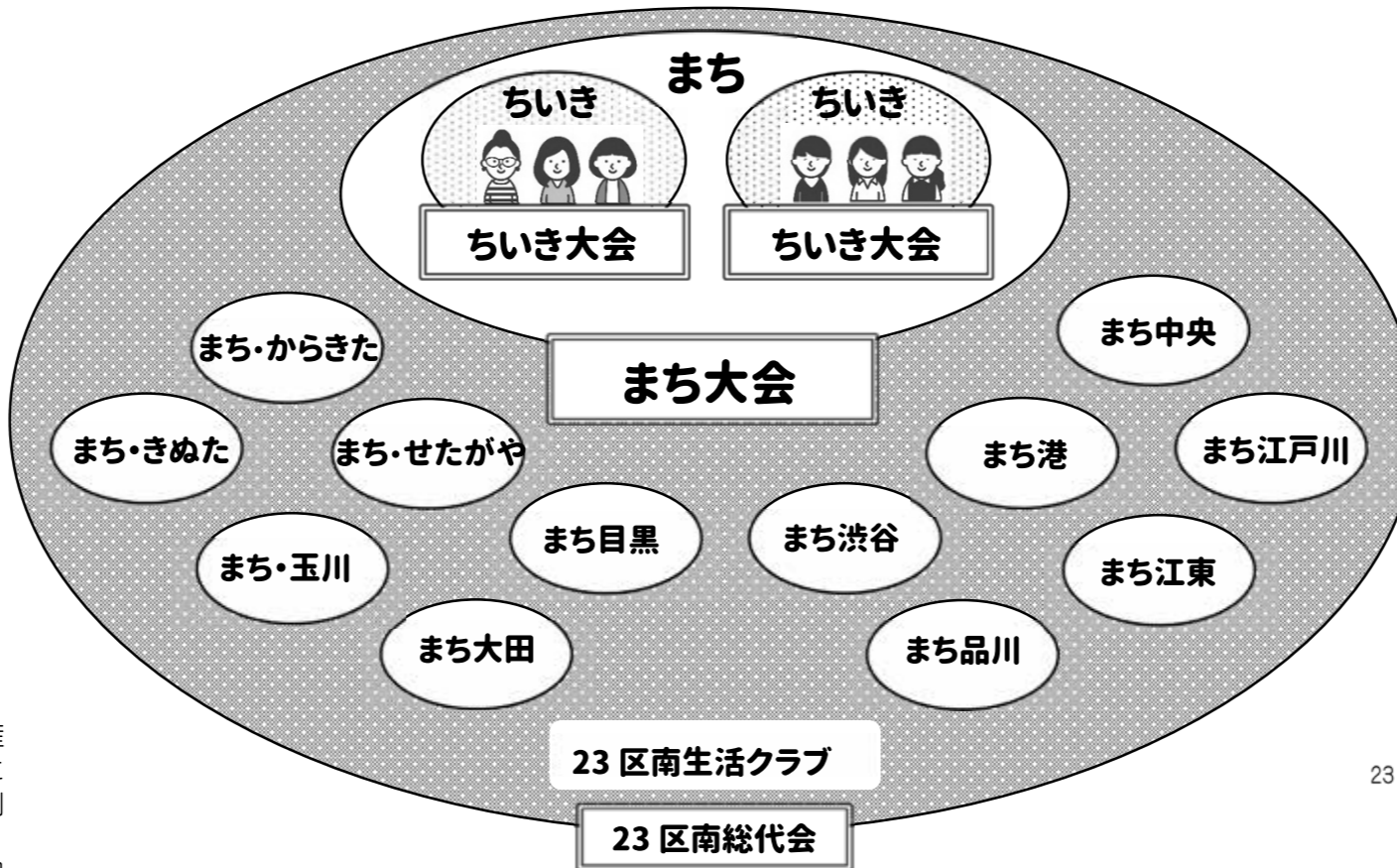
「ちいき」は、「まち」の中をいくつかの地域に区切った組織です。移動しやすい範囲の中で身近な組合員が集まり、企画などを行なっています。

「ちいき大会」は、年一回組合員が集まり、活動方針や予算などを決める場で、一人一票の議決権があります。生活クラブの活動に一人一人の意見が反映される大切な会なので必ず参加、または委任しましょう。1月～2月に「ちいき大会議案書」が配布されます。

活動はちいき組合員から選出された「ちいき運営委員」が運営します。



生活クラブの組合員活動は、おおぜいの組合員がまち大会、ちいき大会で直接会って話し合いで決めてきたの。コロナ禍においては、その方法を工夫して行なう必要があるわね。組合員みんなで協力していきましょう！



23区南総代会…それぞれの「まち」から選出された代表（総代）が出席し、23区南生活クラブ生協の方針や事業計画などを決定します。毎年6月に開催します。

世田谷区は、4つに分かれ「まち・せたがや」「まち・からきた」「まち・きぬた」「まち・玉川」になっています

# イベント情報

参加申込みは、7 ページを提出  
または WEB サイトから申込みできます⇒



新型コロナ感染予防のため企画内容を変更する場合があります。会場ではマスク等感染対策にご協力ください。

No.	日時・場所	内容	その他
①	連続講座① 1月28日(木) 10:30~12:30 連続講座② 2月4日(木) 10:30~12:30 生活クラブ館スペース2 (世田谷区宮坂3-13-13) Zoom参加もできます	<b>石けんマイスターになろう!</b> 人間にも環境にもやさしい石けんについて、歴史、製造方法、使い方、合成洗剤との違いなどを2回に渡って開催! 各回の講座内容は異なります。2回参加者には石けんマイスター証と固型せっけんプレゼント!	講師: 早坂悦子さん (NPO法人コンチェルティーン 副理事長 石けん清掃指導) 定員: 実参加 10人 Zoom参加 20人 申込切: 1/20(水) 子連れ参加不可
③	2月2日(火) 10:30~12:00 Zoom開催	<b>23区南総代意見交換会</b> 総代でない組合員も参加できます。	申込切: 1/22 (金)
④	2月6日(土) 13:30~15:30 生活クラブ館 201 会議室 Zoom参加もできます	<b>我が家に必要な生命・医療保険のお勉強</b> 今入っている保険の保障が適切かどうか? チェックしましょう。	講師: 寺田滋子さん 申込切: 1/29 (金)
⑤	2月7日(日) 15:00~16:00 Zoom開催	<b>映画「おだやかな革命」を語り合おう!</b> 2/5・6に映画「おだやかな革命」をご覧になって映画や環境について語り合しましょう。私たちが目指す幸せとはどういうものか考えてみましょう。	定員: 20人 申込切: 1/31(日) 
⑥	2月17日(水) 10:30~12:30 生活クラブ館スペース2 Zoom参加もできます	<b>省エネ・緑のカーテンづくり</b> 地球過熱化で地球は危機的状況に。CO <sub>2</sub> 排出削減は待ったなし! 夏は緑のカーテンで省エネして、CO <sub>2</sub> を少しでも排出しないようにしてみませんか。準備は春から。	講師: 斉藤智子さん (認定NPO法人えどがわエコセンター理事) 定員: 実参加 12人 Zoom参加 17人 申込切: 2/10(水) 子連れ参加不可

## Zoom開催について

Zoom参加の方は23区南生活クラブWEBサイトから申し込んでください。申込受付後、参加IDを送ります。当日は自宅等からパソコンやスマホを使って参加してください。Zoom接続の通信費は参加者負担です。

## キャンペーン第2弾 <期間: 1/11~2/26>

ペア配送や班をはじめたい方、班員が増える班は通信用紙(p.7)を提出又は配達員にお声がけください。

- ① **ペア配送** プレゼント: 五島うどん  
同じ区内(世田谷区はまち)の組合員どうし又はまだ組合員でない人を誘って(加入)ペアをつくろう!  
※配達先はどちらか固定、個別手数料半額。2人班から移動は対象外。
- ② **班結成** プレゼント: 缶詰数種セット  
3人以上(新規加入又は個別から移動)の組合員で結成しよう!  
※まとめて一か所に配達、個別手数料はかかりません。
- ③ **班内拡大** プレゼント: 缶詰数種セット  
班のなかまを増やそう! (新規加入又は個別配達から移動)

## 2021年度上半期

### 「みなみ風」モニターを募集します

みなみ風について簡単な意見感想を出していただくモニターを募集します。ふるってご応募ください。  
任期: 2021年4月~9月  
定員: 5名(応募多数の場合抽選)  
切: 1月29日(金)  
意見感想を毎月出していただきます。半年間の謝礼として、500円の図書カードを差し上げます。

## 2021年度23区南役員(理事・監事)候補者を公募します

定款および役員選挙規約に基づき、役員(理事・監事)選挙に向けた候補者の公募を行ないます。

1. 選挙区分: 理事(全体枠と常任枠)及び監事
2. 選挙区: 23区南生活クラブ全域を選挙区とします。
3. 定数: 理事 12名(定款の定数は8~14名)  
監事 3名(定款の定数は2~4名)
4. 立候補受付期間: 2021年1月11日(月)~1月29日(金)
5. 応募要領: 理事または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

みなみ風 2021年1月号 申込用紙

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区南生活クラブ事務局に FAX 03-3426-9911 してください。

■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)			
■お友だちを紹介してください <b>お友だちが加入(23区南配送)した場合紹介した人・された人双方にスパゲティ1.6mm 450g プレゼント!</b>					
お友だちの氏名		住所	電話番号		
ペア配送・班結成・班内拡大申込 ○で囲んでください					
ペア配送		班結成	班内拡大		
イベント申込					
参加希望に○		内容	参加人数		
①②両日	①1/28	②2/4	石けん学習会	会場参加 大人	人
			④生命・医療保険のお勉強	会場参加 大人	人
			⑥省エネ・緑のカーテン	会場参加 大人	人
			モニター募集		

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

23区南主催の企画 注意事項

《事前》申し込み後、欠席する場合は、早めに連絡してください。(土日は連絡がつかせん)  
 《当日》新型コロナウイルス感染予防のため企画が変更になる場合があります。詳しくは23区南WEBサイトでご確認ください。  
 マスク、手洗い、消毒等、感染予防にご協力ください。  
 会場で主催者が撮影した画像および動画は、広報紙やWEBに掲載する場合がありますのでご了承ください。  
 参加者が撮影した画像および動画は記録用とし、個人のSNSにアップする場合は、他の方の個人情報が特定されないよう、また位置情報をOFFにするなどご配慮ください。企画により撮影不可の場合があります。



～みなみ風 11月号 モニター意見・感想～

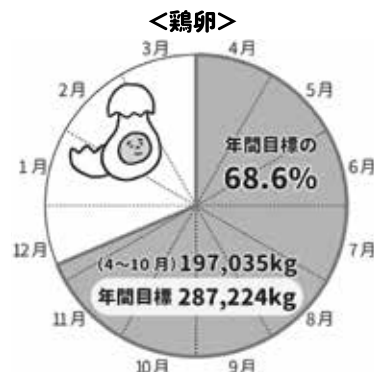
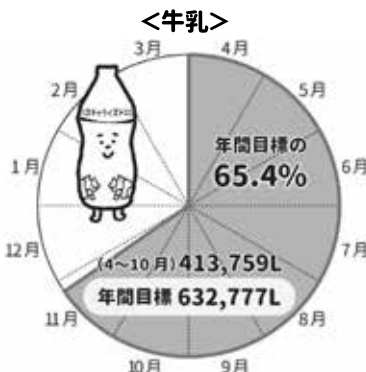
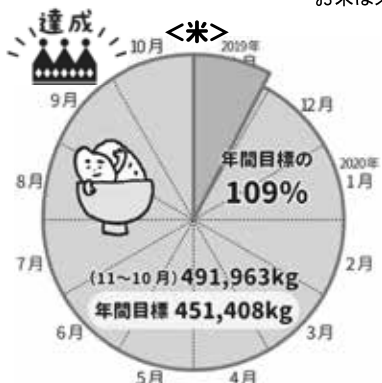
<遺伝子組み換え作物・食品はいらない>

- ・GMOの影響を、分けて書いて下さりわかりやすかったです。種子の件はよくわかっていなかったのが勉強になりました。
- ・今回の遺伝子組み換え作物についての記事は、今まで自分の中でははっきりとわからなかった健康への影響や、農薬による被害、自然環境破壊について項目ごとにわかりやすく説明しており、種子の独占についても触れられており、漠然と心配

に思っていたことが明らかになりました。そして、改めて危機感を覚えました。次ページでのとうもろこしの例はとてわかりやすく、子どもが好きなものにたくさん含まれていることや、添加物に至るまで使用されていることを初めて知りました。また、遺伝子組み換えでない、と原材料に表示があれば安心して商品を購入していたが、加工されて表示義務の無い成分もあることを知り、恐ろしくなりました。

ビジョンフード 10月はどれだけ食べたかな?

家庭で消費する基本の食材である牛乳・鶏卵・お米・肉類・青果物を「ビジョンフード」と呼んでいます  
 お米は来月から新米のグラフに変わります。しっかり食べていきましょう!





## 組合員 活動紹介

# まちづくり委員会

こんにちは。23区南まちづくり委員会です。各まちのまちづくり委員とまちづくり担当理事、担当事務局で月に一度開催しています。今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で、4月のまちづくり委員会は集まったの会議ができませんでしたが、5月からはオンラインで開催しています。

まちづくり活動は、『私たちが住み慣れた場所で安心して暮らしていくために地域でのたすけあいをすすめること』『毎日の食の安全を手に入れるために、私たちを取り巻く身近な環境を知り、環境改善にむけた取り組みを考え伝えていくこと』を目的に行なっています。活動内容は地域福祉（コミュニティ、エココたすけあい制度、共済、子育てひろばなど）、環境（電気の共同購入、石けん利用促進、ごみ削減、化学物質問題、遺伝子組み換え作物問題、水辺の調査活動など）と多岐にわたります。委員会では、それぞれのまちで行なった活動についての情報共有や意見交換、地域福祉・環境に関するミニ学習会などを行っています。

コロナ禍で4月・5月・6月は企画、学習会が中止や延期になりましたが、7月以降は、エコココーディネーター連絡会、いのちと水の連続講座「荒川クリーンエイド」、生活クラブでんきフォーラム、くらしの見直し講演会などを開催しました。

今後も講習会や学習会開催を予定しています。消費材利用と共に、よりよい暮らしのために生活クラブのまちづくり活動を知って、興味関心のある企画にぜひ！参加してください。



委員会の様子



エコココーディネーター連絡会



生活クラブでんき講師養成講座

### 【みなみ風 11月号 訂正】

消費材 Step Up 点検の記事の中で「削減指定農薬のネオニコチノイド系」との表記がありましたが、ネオニコチノイド系は削減指定農薬ではありませんでしたので訂正させていただきます。生活クラブの自主基準では、ネオニコチノイド系農薬については独自の残留基準値を設定して対策をとっています。

### 23区南組織概要 2020年11月

	配送	デポー
組合員数	18,957人	2,348人
加入者数	226人	17人
脱退者数	-126人	-9人
世帯当利用高	29,100円	10,475円
総利用高	548,789,300円	24,511,116円



配達エリアは、港区、中央区、江東区の一部を除く

組合員の配送・集金についてのお問い合わせはコールセンター03-5426-5218へ(月～金 9:00～19:00)

- ③ 大田センター 大田区仲池上 1-19-12 ●世田谷区(まち・きぬたを除く)・大田区・渋谷区の組合員
- ④ 江東センター 江東区東雲 2-9-51 ●目黒区・品川区・港区・江東区・江戸川区・中央区の組合員
- ⑤ 23区調布センター 調布市国領町 3-4-3 ●世田谷区まち・きぬたの組合員
- ① 23区南事務局 世田谷区宮坂 3-13-13 生活クラブ館2階 Tel:03-3426-9914 Fax:03-3426-9911

② 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  
(3月までの閉店時間 18:30)  
日曜定休