



# 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：2024 年 3 月 4 日

## 生産者紹介



### タイハイ株式会社／生活クラブ・スピリッツ株式会社 「バイオサポ食材セット(冷蔵・冷凍)」



(左側)冷蔵バイオサポセットを持っているのが、  
タイハイ(株)フレッシュデリカ事業部  
営業課長 羽賀 理恵子さん

(右側)冷凍バイオサポセットを持っているのが、  
生活クラブ・スピリッツ(株) 事業部  
開発部門課長 大和 紘美さん

バイオサポ食材セット生産者、タイハイ(株)の羽賀です。冷蔵のバイオサポセットは2015年12月に取組を開始し、タイハイと生活クラブ・スピリッツと生活クラブ、それぞれの開発担当が毎月試食などを重ねて、現在までに定番の料理や季節性のある野菜を使用したもの、大容量や小容量など、260品目以上のメニューを開発してきました。

お肉は皆様おなじみの生活クラブ提携生産者のものを使用しています。

タレはアミノ酸などの化学調味料を使用していない、生活クラブと提携生産者  
とで開発したオリジナル品です。

カット野菜は、国産の野菜を使用し一部は提携生産者の野菜を使用しており、  
今後提携生産者の野菜が増えていく予定です。

野菜の洗浄は、生活クラブ専用ラインで、一般に使用される合成界面活性剤(中  
性洗剤)を使用せず、炭酸次亜塩素酸殺菌水で行っています。一般的な殺菌より  
次亜塩素酸ナトリウムの使用量が少ないため、環境や製造者にもやさしいのが特  
徴です。

肉や魚と野菜とタレと一目見てすぐに作れるレシピがセットになっています。  
10~15分で作ることが出来ますので、忙しい日などにお役立てください。

例えば、「酢鶏」なら、家庭で用意するのは、油・塩こしょう・片栗粉だけ。  
包丁・まな板不要、フライパンひとつで出来上がり!



## これおいしいよ♪

材料はすべてカット  
してあります



酢鶏 2~3人分  
1,063円(冷蔵)



見やすい  
レシピつき

鶏肉に塩こしょうと片栗粉をまぶしてから  
炒めます



野菜を順に炒め、  
添付の調味ソースを絡めて出来上がり!



15分!

(価格は配送・税込み)

## 消費材

生活クラブの目的は、自分たちの生活をみんなでよりよくしていくこと。そのため、取扱う食品や生活用品を、  
利益を得ることが目的の「商品」ではないという意味を込めて「消費材」と呼んでいます。

## 一もくじ

- |         |                |       |             |
|---------|----------------|-------|-------------|
| 1 ページ   | 生産者紹介          | 6 ページ | イベント情報      |
| 2・3 ページ | 比べてみました! 食材セット | 7 ページ | 申込用紙 モニター意見 |
| 4・5 ページ | 消費材 Step Up 点検 | 8 ページ | まちの活動 まち江戸川 |

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

**食**材セット（ミールキット）を利用する人が増えています。



他生協や通信販売と比べて加入を検討する人も多いそうです。

食べ比べのようす



**生**活クラブの「ピオサポ食材セット」のおいしさ、価格、安心を組合員や問い合わせ者におすすめするため、配達担当者・センター職員・組合員で調理して、食べ比べてみました。結果は3ページへ…。



**今**回の食べ比べでは、冷蔵・冷凍の違いはありましたが、ピオサポ食材セットは、味の評価や調理のしやすさ、さらに生産者のこだわりからも、自信をもっておすすめしたい消費材です！



さらに、eくらぶのロコミなどで感想を出して、ファンを増やし、よりよい消費材にしていきましょう。



# ＼ 50人で比べてみました /

## 生活クラブ

## P生協

## 宅配O社



牛肉とセロリ  
のもやし炒め  
(冷蔵)



牛肉と  
じゃがいも炒め  
(冷凍)



豚肉と  
5種野菜炒め  
(冷凍)

一人当たり

**No.1**

**488円**

重量 206g  
肉の量 40g

### カタログ情報

約25 アイテム/週  
(冷蔵・冷凍)

全原材料表示あり  
カロリー、塩分、アレルギー、  
遺伝子組み換え情報あり

調理時間 10分

「レンジ」通りの時間で完成!



「素材」の包装に「ニールが  
減る」ことな...

一人当たり

**691円**

重量 205g  
肉の量 85g

### カタログ情報

30 アイテム以上/週  
(冷蔵・冷凍、麺類、丼もの)

全原材料表示なし  
カロリー、塩分、アレルギー、  
遺伝子組み換え情報あり

調理時間 10分

「牛肉のみ解凍が必要、いざ  
作ろうと思っただけで初めは  
さびしい」



「牛肉をはがすのが大変だった」

一人当たり

**754円**

重量 225g  
肉の量 記載なし

### カタログ情報

約20 アイテム/週  
(冷蔵・冷凍、副菜セット)

原材料表示あり  
アレルギー、栄養成分情報あり

調理時間 7分

「レンジ機種により  
時間通りにできなかった」

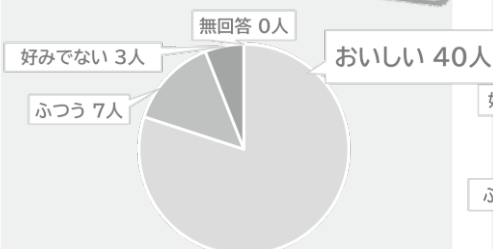
「豚肉が  
はがれ  
にくい」



「一人分がたっぷり」  
「レンジ解凍がまだらだった」

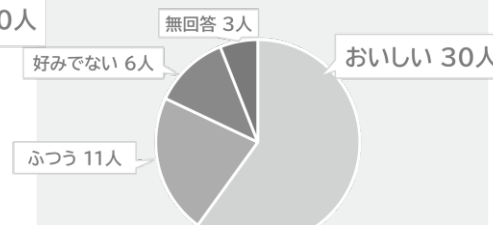
### 味の評価

**No.1**



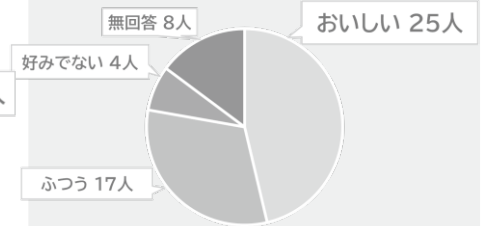
- ・牛肉がおいしい
- ・野菜が新鮮
- ・味がちょうどよい
- ・ご飯が進む味

### 味の評価



- ・甘味が強すぎる
- ・食べ応えがある

### 味の評価



- ・好みが分かれる味
- ・具が大きい
- ・お酒にもあいそう



# (株)ミサワ食品「わらび餅」の Step Up 点検※ に行ってきました!

消費材メッセージ  
委員会で



※生活クラブの独自基準に沿って消費材がどのようにつくられているか、組合員が原料や製造行程を点検する活動。改良できる点はないかなど生産者と意見交換し、よりよい消費材づくりにつなげています。

## 👍 原材料をチェック!

砂糖（ビートグラニュー糖）、水あめは生活クラブが指定している業務用原材料。提携生産者等から購入し、消費材と同じものまたは同レベルで管理されたものです。



ももとは、加工でんぷんを使用せず、温めて食べる「わらび餅」を販売していました。組合員からの「加熱が不要なものが欲しい」「賞味期限を長くできないか」という意見より、簡便性を重視した「わらび餅」を提案。加工でんぷんを使用することにより加熱を不要とし、賞味期限の延長を実現しています。「加工でんぷん」はタピオカから作られています。

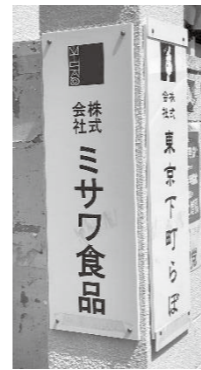
### 【原材料】

- もち[ 砂糖（てんさい（国産））、わらび粉（本蕨（国産）／増粘剤（加工デンプン））]
- みつ[ 水あめ（甘藷（国産）、馬鈴薯（国産））、黒糖（さとうきび（国産））]
- きな粉[ 大豆（遺伝子組み換えの混入を防ぐため分別）]

砂糖、わらび粉、きな粉、黒糖、水あめはすべて国産。

わらび餅の色がグレーなのは、国産わらび粉を使用しているため。（ちなみに、中国産のわらび粉はベージュ色。）市販で安価なわらび餅はわらび粉の代わりに澱粉を使用しているか、わらび粉の使用が1%以下程度。ミサワ食品のわらび餅はわらび粉 1.5%の使用量。

## 👍 その他確認できたこと



工場内はすべて熱湯洗浄しており、手洗い、除菌アルコールは生活クラブで扱っているものを使用しているそうです。壁には防虫器をとりつけています。定期的に業者の検査も受けていることを確認しました。

従業員数は 20 名。わらび餅製造はクーラーも効かない暑く、湿度も高い場所なので 1 時間ずつ交代勤務にしているとのこと。

過去 1 年異物混入の事故はなかったことを確認しました。

## 👍 参加者の声

原材料に加工でんぷんが入っていることに当初引っかけるところがありましたが、これも組合員からの要望だったことがわかりました。できるだけ安全な材料を選んでくださっていることもわかりました。

原材料、作り方、すべてにこだわり丁寧にわらび餅を作っていたことがわかりました。これからも利用していきたいです!

社長の牧野さんのお菓子に対する熱意が素晴らしい! ファンになりました。



## 👍 製造工程をチェック!



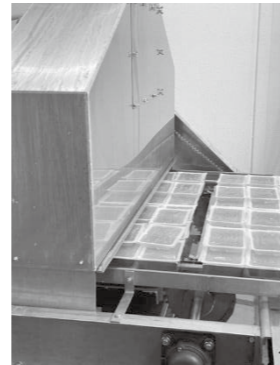
在量を保管している倉庫。整理整頓されています。



かくはんタンクに注入されたわらび餅の材料



トレーパックに原材料を充填して包装



加熱(殺菌処理含む: 約 95℃・約 60 分)

## 産地は一日にしてならず

「私たちが食べるものは国内で調達する」、そんなことが今ではとても難しくなっています。産地を作り育てるのは私たちの利用の力です。ぜひ予約して利用して、一緒に産地を作っていきましょう。

2023.12 月実績

まち名	米		牛乳		鶏卵		野菜	
	実績	目標差	実績	目標差	実績	目標差	実績	目標差
せたがや	476	-51	777	-19	941	-28	130	-2
からきた	638	-61	975	-63	1,130	-63	200	25
きぬた	358	-57	583	-47	700	-81	116	5
玉川	482	-63	865	-12	1,046	-36	183	29
大田	788	-89	1,221	-46	1,538	-59	329	42
渋谷	171	-34	358	-39	436	-30	75	-8
目黒	368	-39	738	1	855	-25	168	19
品川	397	-73	684	-20	803	-44	168	25
港	183	-34	413	-24	494	-10	95	9
江東	329	-57	572	-33	666	-45	125	15
江戸川	355	-43	499	-19	622	-22	115	5
中央	90	-16	222	-10	261	-7	55	5
計	4,635	-617	7,907	-331	9,492	-450	1,759	169

4 月より新しい目標値を設定しています。各アイテムの予約目標値は、各まちの予約実績の値を参考に設定しています。

我が家は大学生男子 2 名、中 3 女子 1 名の食べるのが大好きな 5 人家族。お米は毎月 30 キロ、那須山麓米を中心に予約注文です。たくさん食べても減農薬は安心。今年は那須とのクラブ館での交流会、庄内交流会に参加し、頑張っている生産者をますます応援したくなりました。たくさんの人に生活クラブのお米ってこんなところでこんな人が作っているんだと分かる交流会に参加してほしいと思います。

(利用担当理事 C.O.)

米、牛乳、鶏卵、畜肉、青果物を「ビジョンフード」と呼びます。「ビジョンフード」をおおせいで食べることで、国産自給力の向上や生態系を守り、食の安全性を追求し、次世代の子どもたちが安心して健康に暮らしていく社会をめざします。



# 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⇒



企画内容を変更する場合があります。23 区南 Web サイトをご確認ください。

No.	日時・場所	内容	その他
①	<b>3月16日(土)</b> <b>13:00~15:00</b> 生活クラブ館屋上 (世田谷区宮坂3-13-13)	<b>屋上オープンデイ</b> <b>「屋上にある食べられる野草で七草玄米がゆを作ろう!」</b> 芽吹きの子供たちとなりました。3月のオープンデイは屋上庭園の食べられる野草を摘んで七草玄米がゆを作ります。ぜひ!生活クラブ館の屋上に遊びに来てください。	申込〆切: 3/8(金) 持ち物: 軍手、飲み物 託児はありませんがお子さん連れOK
②	<b>4月6日(土)</b> <b>13:30~16:00</b> 世田谷文化生活情報センター 5F セミナールーム B (世田谷区太子堂4-1-1) 東急田園都市線/世田谷線 「三軒茶屋」駅直結 「キャロットタワー」内 Zoom 参加もできます	<b>第6回 松葉のダイオキシン・環境調査 2024・11 スタート集会</b> <b>きれいな空気、大地、水を守ろう!</b> <b>未来の子どもたちのために</b> プラスチックに多くの有害化学物質が使われているのを知っていましたか。有害化学物質の子どもたちへの影響についてみんなで一緒に学び、プラスチックを含めたごみの焼却を減らして空気をきれいにするために一緒に行動しましょう。 会場での当日参加 OK、託児はありませんがお子さん連れ OK	講師: <b>中下 裕子さん</b> ダイオキシン・環境ホルモン 対策国民会議代表、有害化学 物質から子どもを守るネット ワーク代表世話人 <b>池田 こみちさん</b> (株)環境総合研究所顧問 申込〆切: 3/30(土) 定員: 40名
③	<b>4月12日(金)</b> <b>13日(土)</b> <b>10:30~17:30</b> 生活クラブ館地下スペース	<b>デポーセタがや展示即売会</b> 【出展】スーツ: ベストファイブ、宝飾品: 東京真珠(株)、靴: (株)パラマウント・ワーカーズコープ、めがね: アイ・メイト あなただけのオーダーメイドスーツ、ワイシャツを作りませんか! 目で見て、確かめて! カタログとはまた違った楽しみ方ができます。	
④	<b>4月13日(土)</b> <b>10:30~16:00</b> デポーセタがや 生活クラブ館	<b>デポーセタがや 15周年まつり</b> 生産者来店、マグロ解体、断然お得★中身が見える福袋、消費材が当たる福引、バルーンアート、まちづくりコーナー、消費材を使った地域のお店が出店します。お買い物にいらしてください!	
⑤	<b>4月~7月</b> <b>10:30~11:30</b> 埼玉研有会の畑 (埼玉県和光市) 畑仕事のできる服装で軍手・長靴(運動靴)・タオル・帽子などをご準備ください	<b>まめっこ 2024 都市農業を体験しよう</b> 和光市の生産者の畑を借り農業体験をします。また生産者と交流することでアースメイド野菜の理解、都市農業の課題なども分かります。お子さん連れOK。 4/7(日) ジャがいも・枝豆・小松菜の種まき 申込〆切 3/29(金) 5/12(日) 小松菜収穫 申込〆切 4/26(金) 6/2(日) 草取り 申込〆切 5/24(金) 7/7(日) ジャがいも・枝豆収穫 申込〆切 6/28(金) ※天候や畑の状態で日程は変わります。都度、前日の夕方までには登録者に連絡します。 ※今年度は1度申し込まれた方には、7月の収穫まで案内を送ります。毎回の申込みは不要です。	
⑥	<b>4月~12月</b> <b>10:00~12:00</b> 島田農園 (世田谷区千歳台2-27-11) 	<b>2024年度 援農メンバー募集!</b> 今では珍しい東京の農園を応援するため、農作業のお手伝いをしています。援農先はデポーセタがやの生産者である島田農園です。中学生以上で農業をやってみたいという方大歓迎です。 毎月第4日曜日(12月のみ第2日曜日) 4月28日 5月26日 6月23日 7月28日 8月25日 9月29日 10月27日 11月24日 12月8日	申込〆切: 3/26(火) 持ち物: 軍手、飲み物、帽子 小学生以下のお子さん連れでの参加はできません

Zoom 参加について

Zoom 参加の方は右上の二次元コードからお申込ください。申込受付後、参加 ID を送ります。Zoom 接続の通信費は参加者負担です。組合員以外の方が、生産者交流会に参加する場合、自宅からのオンライン参加は出来ません。会場にお越しください。

みなみ風 2024 年 3 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： (配達明細表などに記載)	
■お友だちを紹介してください			
お友だち紹介で「なたね油 165g」プレゼント！			
お友だちの氏名			
住所		電話番号	



イベント申込 (会場参加のみ。オンライン参加は Web から申し込んでください)

参加希望に○	内容	参加人数			
	3/16 屋上オープンデイ	大人	人	子ども	人
	4/6 松葉のダイオキシン・環境調査スタート集会	大人	人	子ども	人
	2024 年度 まめっこに参加します	大人	人	子ども	人
	2024 年度 援農に参加します	中学生以上	人		

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。(土日は連絡がつきません)  
 《当日》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。  
 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場合があります。



～みなみ風 1 月号 モニター意見・感想～

ビオサボレシピ いつものチョコにひと手間加えて

・調理時間が 15 分と短く、忙しくても手軽に挑戦できそう。なによりナッツや大麦グラノーラなどヘルシーな素材を使ったおやつが簡単に作れるのは魅力的です！今年のバレンタインに子どもと一緒に作ってみたいです。

生産者グループきばる「甘夏みかん」

・今回印象に残ったものはきばるのページです。井川良一さんご夫妻の写真です。とても生き生きとされていました。印象的です。この写真とともにきばるみかんが、印象深くなりました。



ビオサボレシピ 甘辛いタレでごはんがすすむ！ 薄切り肉でルーロー飯風



写真は1人分

つくり方

調理時間 20 分

①豚肉は 2cm 幅に切る。食品用ポリ袋に入れ、片栗粉をまぶして揉み、取り出す。豚肉を片手で 3cm ほどの大きさに握る。小松菜は塩ゆでにし、食べやすい大きさに切る。ゆで卵を作る。

②鍋にごま油と根生姜を熱し、香りが出てきたら①の豚肉を炒める。

③肉の色が変わったら、水 1/2 カップと★を合わせて加える。煮立ったらゆで卵を加え、弱火で 5 分ほど煮る。ゆで卵を取り出し、中火にしてさらに 2 分ほど煮る。

④器にご飯を盛り、③の豚肉と半分にしたゆで卵をのせ、小松菜を添える。(生活クラブカタログさん)

材料 2 人分

- 豚肉ロース・肩ローススライス 310g
- 片栗粉 大さじ 2
- 小松菜 70g
- 鶏卵 1 個
- ごま油 大さじ 1
- 根生姜(みじん切り) 小さじ 1
- 温かいご飯 200g

- ★素精糖 大さじ 2
- ★丸大豆醤油 大さじ 2
- ★牡蠣味調味料 大さじ 2
- ★酒 大さじ 1
- ★純米酢 大さじ 1



2022 年度のまち活動紹介、最終回です!

## まちの活動 まち江戸川

まち江戸川では、テーマサークル、コミュニティ、消費委員会が活発に活動しています!

消費委員会「お結びの会」では、2022 年度は 20 名強のメンバーが隔月で集まり、テーマ消費材やおまかせ野菜セットなどを中心にして様々なメニューを作り、試食して楽しく消費材を研究しました。感想やレシピを広報紙や SNS で発信するなどして、消費材の魅力を広く組合員に伝えています。

消費委員会から派生して生まれたテーマサークル「菌活サークル」も活発に活動中。手作りの発酵食品を研究しながら交流を深めています♪

メンバーの年齢も子育て世代～シニア世代と様々で、世代間交流・情報交換の場ともなっています。

こまめな手洗い・消毒や、作った料理は各自で持ち帰る、などの感染症対策でコロナ禍でも活動を続けてきました。

組合員でない方も参加も可能なので、ぜひ一緒に遊びに来てください! ご興味のある方は、まち江戸川までご連絡を!



「お結びの会」  
肉厚わかめ入りポテトサラダや  
巾着を作りました♪



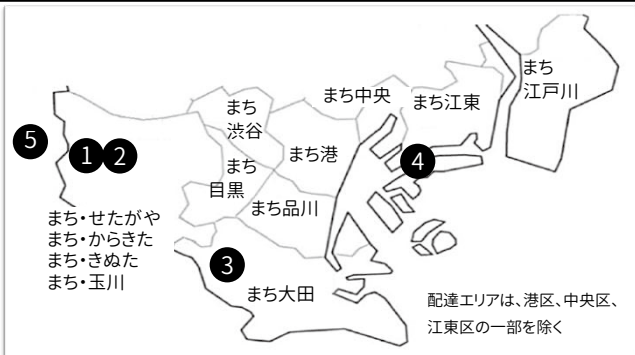
「お結びの会」  
豚肉ブロック使いこなし♪カツサンドづくりの様子



23 区南公式 Instagram 投稿中!



@SEIKATSUCLUB\_23KUMINAMI



### 23 区南組織概要 2024 年 1 月末現在

	配送	デポー
組合員数	19,487 人	2,421 人
加入者数	169 人	11 人
脱退者数	-108 人	-17 人
世帯当利用高	22,922 円	10,123 円
総利用高	445,253,626 円	24,579,519 円

- 23 区南事務局(世田谷区宮坂 3-13-13)  
Tel:03-3426-9914 Fax:03-3426-9911  
mail:block.23ku@s-club.coop



生活クラブ東京 Web サイト  
23 区南生活クラブページ



23 区南生活クラブ公式  
Facebook

- 生活クラブのお店 **デポーせたがや**  
Tel:03-5426-5211 10:30~19:00 日曜定休



デポーせたがや  
月間カレンダー



デポーせたがや  
Instagram

- 大田センター(大田区仲池上 1-19-12)
- 江東センター(江東区東雲 2-9-51)
- 23 区調布センター(調布市国領町 3-4-3)

配送・集金についてのお問い合わせはコールセンターへ(月～金 9:00~19:00)

**03-5426-5218**