23 区南生活クラブ機関紙

みなみ風

2025 年 3 月号

発行責任者：23 区南生活クラブ生活協同組合　発行日：2025 年 3 月 3 日

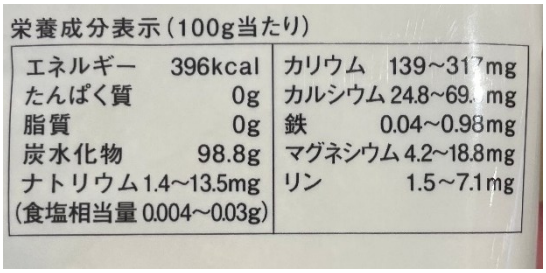
今月の消費材

素精糖





コクがあるのにすっきりとした甘さ！



栄養成分表示（100g当たり）

エネルギー	396kcal	カリウム	139～317mg
たんぱく質	0g	カルシウム	24.8～69.1mg
脂質	0g	鉄	0.04～0.98mg
炭水化物	98.8g	マグネシウム	4.2～18.8mg
ナトリウム	1.4～13.5mg	リン	1.5～7.1mg
（食塩相当量	0.004～0.03g）		

必要最低限の精製しかしていないので、ミネラルが豊富にふくまれています。
栄養成分表示を見るとよくわかりますね！

ミネラルがたっぷり含まれているので、ただ甘いだけではなく上品でくせになる甘さ。料理にもお菓子づくりにもぴったりです。つい切らしてしまって市販のお砂糖を使うと、素精糖との違いにびっくりしますよ。
リピーターの多い消費材です。



クイズ：生産者はだ～れ？
こたえは３ページ。生産者からのメッセージが届いているよ。

消費材（しょうひざい）…　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

23 区南組織概要　2025 年 1 月末現在

	配送	デポー
組合員数	19,626 人	2,423 人
加入者数	155 人	18 人
脱退者数	−118 人	−10 人
世帯当利用高	22,634 円	11,055 円
総利用高	443,460,615 円	26,730,809 円

—もくじ—

p1　今月の消費材「素精糖」
p2～3　消費材 Step Up 点検
p4～5　日本あちこち生産者訪問記
p6　イベント
p7　申込用紙／モニター感想
p8　まちの活動

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

生産者と消費者が一緒に決めた基準にもとづいて、組合員が点検！

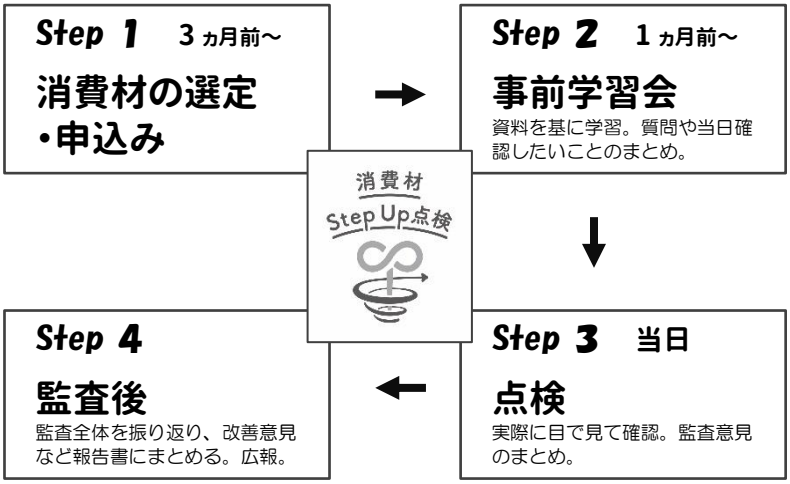
消費材 Step Up 点検

生活クラブには「自主基準*1」があります。「消費材*2Step Up 点検」とは、組合員自らが生産現場を訪問し、製造環境や製造工程を確認し「自主基準」への到達点をチェックするという、生活クラブならではのユニークな活動です。

組合員と生産者が対等の立場に立ち、互いに協力し合って、消費材がよりよいものとなるよう努力しています。

*1 自主基準　「生活クラブの消費材 10 原則」に基づき、農業・漁業・畜産・加工食品・生活用品・容器包装など、分野ごとに組合員と提携生産者が話し合い、それぞれの消費材について独自の自主基準を定めています。

*2 消費材　生活クラブでは、取り扱う食品や生活用品を“消費材”と呼んでいます。消費材を通じて、生活の中にある課題の解決を目指しています。



2024 年度は 23 区南で 2 回の消費材 Step Up 点検を行いました。

1 回目は和高スパイス㈱の「粒入マスタード」を選定し、７月に製造先の㈱芥子屋四郎へ行ってきました。

＜粒入マスタード＞



からし（種実）は、ほとんど国内栽培されておらず、民衆交易（生産者と消費者がつながり正当な価格で取引する貿易）による輸入価格も高騰しているため、カナダに現地法人を作り、栽培・加工されています。カナダで衛生的に作られていることを映像と説明により確認しました。

・ターメリックを着色目的で使用していますが、からし組合の決まりで着色料表示が必要になり添加物になっていることを確認しました。
・ボイラーを重油からガスに、照明を全て LED に、新しい機械を変えるときには省エネのものを選択している事を確認しました。

どの工程も細部にまで配慮され、この工場で作られた「粒入マスタード」の良さが実感できました。



←㈱芥子屋四郎
筑波工場前で

２回目は埼玉研有会の「はればれ長ねぎ」を選定し、11 月に和光市の生産者の畑に行ってきました。

＜はればれ長ねぎ＞





猛暑により、ねぎの生育が心配でしたが、植え付け時期を調整するなど試行錯誤されていました。
埼玉研有会は、都市部での農業なので、循環型農業*は難しいそうですが、生産者が色々工夫をされて生活クラブ自主基準を守りながら野菜栽培をしていました。
野菜に添付されている「生産者メッセージカード」のインクの毒性について懸念の声がありましたが、今回安全性を確認することができました。有意義な点検となりました。

*循環型農業　畜産や農業で出る廃棄物を肥料に利用し、資源を循環させることで持続可能な農業を成り立たせる取組みのこと。



↑（写真上）生活クラブ生協提携生産圃場の看板前で。GMO フリーゾーン（遺伝子組み換え作物が栽培されていない地域）のマークあり。
（写真下）生産者の説明に真剣に耳を傾ける組合員。

今月の生産者



営業部 竹中健一さん

素精糖　（株）青い海

「素精糖」の生産者、（株）青い海の竹中です。
沖縄県糸満市に本社工場を構え、塩、砂糖の製造を行っています。1987 年から共同購入が始まり、沖縄県産サトウキビから作られた粗糖（原料糖）のみを原料に、組合員と共同開発した消費材です。
独特の茶褐色は三温糖と似ていますが、加熱による着色ではなく、サトウキビ本来のさまざまな成分が残っているためです。風味を残しコクのある、沖縄産サトウキビ 100%を使用した一般市場にない粗糖タイプのお砂糖です。煮物やお菓子づくり、あらゆる料理にお使いください。
【砂糖が固まってしまったら】
砂糖が固まる原因は乾燥です。湿気によって砂糖の結晶表面が溶け、乾燥する事で結晶同士がくっついて固まります。霧吹きや濡らしたキッチンペーパーで適度な水分を与える事で崩れていきます。水分を与えすぎると砂糖が溶けてしまうので、少量ずつ吹きかけるのがコツです。

12円お得！

配送価格　税込 502 円
予約価格　税込 490 円



理事が行く

日本あちこち生産者訪問記

23 区南生活クラブを代表して、組合員理事は今年度も多くの生産者を訪問しました！
日本全国あちこち訪問した様子や感想を報告します。



秋田県にかほ市　再生可能エネルギー施設見学



秋田空港からにかほ市に向かいながら驚いたのは、至る所に風車が立っていることです。強い北風が吹く秋田県はそれを逆手にとって利用しているのですね。生活クラブ風車「夢風」に近い芹田自治会の方は、「初めは風車建設で自然が破壊されるのではと危惧していたが、話し合いを重ねて取り組み、今は良かったと思っている」とおっしゃっていました。



２基目の風車「千颯(ちはや)」建設中の様子。現在稼働始まっています。

庄内・遊佐太陽光発電所も訪れました。





鹿児島県大崎町「うなぎ長焼き」消費材 Step Up 点検

鹿児島県大隅半島にある(株)おおさき町鰻加工組合へ行ってきました。鹿児島に着いた日は、大隅半島へ向かい、シラスウナギがたくさん獲れる養鰻地帯の大崎町で養殖の様子を見学、説明を受けました。

翌朝 8:30 から鰻の点検に入り、加工工程からたれの材料にいたるまで点検し、生産者と組合員で意見交換をしてきました。



(株)おおさき町鰻加工組合前で。



香ばしく焼けた鰻の蒲焼



色づき始めた大江町りんご部の紅玉りんご



平牧工房の工場

山形県庄内地方 庄内交流会

生活クラブグループをあげて年間最大の生産者交流会、第 51 回生活クラブ庄内交流会に参加し 12 の生産者を訪問しました。庄内地方が生活クラブの重要な「食糧基地」であることや、山形親生会の循環型農業について理解を深める機会となりました。また、全国の単協から参加された組合員との交流もあり、貴重な体験となりました。



沖縄県名護市
夢都里路(ゆとりろ)くらぶ*　シークヮーサー収穫応援

じりじり照り付ける太陽の下、たわわに実ったシークヮーサーを、時間を区切って休憩を取りつつおしゃべりしながら、楽しく収穫しました。沖縄の音、風、土を存分に体感できました。

生産者はご高齢でアルバイトと一緒にこの作業を行うと聞き、ものすごい重労働なのだなと感じました。辺野古が見える場所にも連れて行っていただきました。この体験を思い出しながら利用しています。



収穫応援記念植樹の記念碑と一緒に

*夢都里路（ゆとりろ）くらぶは、持続可能な食料生産と消費を保障するため、組合員とその家族が生産活動に参画することを支援している（https://yutoliro.jp/）



長野県長野市周辺、塩尻市周辺
生活クラブ連合会役員研修@長野

長野県内生産者と生活クラブで「ぐるっと長野地域協議会」を設立し、持続可能な社会を目指しています。協議会を通じて生産者同士で原料や資材の提供がされ域内循環が進んでいます。また生活クラブ長野や夢都里路くらぶ*を通して組合員が生産に関わっています。

加工品生産者にとって、気候変動や一次産業の担い手不足などで原料の確保は大きな課題です。調達のための取組みや挑戦を見聞きしてきました。



美勢商事関連会社きららファーム(株)のニラ畑



おびなた社屋から望む満開のそば畑

訪問した生産者
信州エコプロダクツ(株)
美勢商事(株)
(株)おびなた
(株)黒姫和漢薬研究所
(株)マルモ青木味噌醤油醸造場
(株)鬼無里の杜



岩手県宮古市　重茂漁協

重茂漁協のスピリット【天恵戒驕】。「天然の資源は有限で、無計画に乱獲せず常に新しい資源を補いながら、自然との共存共栄を図ることが一番大事である」という初代組合長西舘善平さんの教えです。それを貫き地域一丸となって合成洗剤追放運動やごみ拾い、植樹活動、六ケ所村核燃料再処理工場の稼働に対する反対を決議するなどし、豊かな自然を守ってきました。

地球温暖化という抗いようもない事象により漁獲量が激減。大打撃を受けており、消費材の値上げは苦渋の決断だったことを伺いました。

生活クラブとともに歩んできた重茂漁協です。食べて支えていきましょう！



「合成洗剤追放運動」の看板の前で



福島県福島市　土湯温泉バイナリー発電所見学

地球の中から地表に伝わる膨大な熱エネルギー(地熱)を使う地熱発電。温泉水で、３６℃という低温で沸騰するノルマルペンタンという媒体を加熱し沸騰させて、その蒸気でタービンを回し発電するというのがバイナリー発電です。温泉バイナリー発電は、既存の温泉源泉を利用するため温泉が枯渇する危険性が少ないこと、また新たな井戸を掘るような大規模な工事が不要で、環境への影響が少ないことが利点です。

活火山の多い日本では、小規模ながら有効な発電方法で、今後は更に注目され普及するのではないかと感じました。





再生エネルギーとして大きな可能性を秘めている地熱発電施設を見学。

茨城県常陸大宮市
第２回全国オーガニック給食フォーラム in 常陸大宮



生活クラブ連合会が参加する「全国オーガニック給食協議会」のフォーラムに参加しました。発起人のいすみ市長の開会宣言に始まり、学校給食有機化を公約に掲げ、オーガニックビレッジ宣言から２年目にして有機米 100%、有機野菜２割まで推進している常陸大宮市鈴木市長の挨拶、鈴木宣弘さんと堤未果さんの基調講演、他各地でのホットな取組状況を聞きました。



有機野菜の畑も見学しました。



フォーラム会場



栃木県那須塩原市　JA なすのビジョンフード産地推進会議

生産者に米生産の継続について伺った際、次の代になったときや高額な機械が壊れた時は、米を作り続けることは難しいと話していました。生活クラブとの長年の付き合いがあることで、勝手に楽観していましたが、生産現場のこと、気温が高くなっていることによる生育への影響や害虫の発生を、私たちはもっと知らなければならないと思います。

率直に言っていただけることをありがたいと思いながら、私たちが今後も食べ続けるにはどうしていったらよいのか、わかって食べる組合員が一人でも増えるように、他の組合員と話し合っていきたいです。



組合員が作成した看板
「自然と共生　那須山麓米」がキャッチフレーズ

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⇒

企画内容が変更になる場合があります。23 区南 Web サイトで最新情報をご確認ください。

日時・場所	内容	その他
3 月 15 日(土) **13:00～15:00** 生活クラブ館　屋上 (世田谷区宮坂 3-13-13)	**屋上オープンデイ** **「春の庭遊び♪～春の七草を味わう～」** 生活クラブ館屋上も芽吹きの春となりました。3 月は屋上のプランターで育てた春の七草で玄米がゆを作ります。食べられる野草も探しましょう。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：3/7(金)** 託児なし　当日参加可 **持ち物・服装：**飲み物、軍手、汚れてもよい服装・靴
4 月 11・12 日(金・土) 生活クラブ館・ デポーせたがや	**デポーせたがや展示即売会**　生活クラブ館地下スペース 10:30～17:30 【出展】スーツ：ベストファイブ、衣類：センプレ、めがね：アイ・メイト、 靴：(株)パラマウント・ワーカーズコープ 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。 **デポーせたがや 16 周年まつり**　デポーせたがや＋生活クラブ館　10:30～16:00 生産者来店、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！	
4 月 13 日(日) **10:00～12:00** 島田農園（世田谷区千歳台 2-27-11）	**島田農園援農** 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。援農先はデポーせた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。 5 月 25 日(日)、6 月 22 日(日)、7 月 27 日(日)、8 月 24 日(日)、9 月 28(日)、10 月 26 日(日)、11 月 16 日(日)、12 月 7 日(日)にも開催予定です。	**申込〆切：3/19(水)** 託児なし 小学生以下のお子さん連れ不可 **持ち物：**軍手、飲み物、タオル、帽子

3／10 の週の注文分より～　たくさん飲んでほしいから

牛乳 900ml とノンホモ牛乳を値下げします

通常(OCR)　変更前 **276** 円 税込 298 円
▼
変更後 **266** 円 税込 287 円

さらにお得　変更前 **266** 円 税込 287 円
▼
予約　変更後 **256** 円 税込 276 円



10 円 値下げ

・酪農家へ支払う乳価はこれまで通りです　・牛乳応援基金は継続します

みなみ風 2025 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（いずれかに〇を）	■組合員コード： （配達明細表などに記載）

紹介カード	紹介いただく方の お名前： 住所： TEL：



お友だち、お知り合いを紹介してください
「チキンナゲット 400ｇ」プレゼント！
Web 紹介ページはこちら→

各種申込	↓申込に〇（企画申込みは会場参加のみ、オンライン参加は Web から申し込んでください）		
		3/15(土)屋上オープンデイ	大人(　　)人　子ども(　　)人
		4/13(日)島田農園援農	大人・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》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 1 月号 モニター意見･感想～

豪雨被災「遊佐からの手紙」
大雨と米不足に関して、具体的に生活クラブは何が出来たのか、またどう受け取ってもらったのか紹介いただいた事で、改めて予約して自分事として食べたいと思いました。

3 面の食肉学習会開催報告について
牛肉学習会は実際に参加しました！ステーキの焼き方が斬新でビックリする程美味しく、家で再現したら家族にも大好評でした。今より年間+5 パック買って食べ続けたいです！

ビオサポレシピ

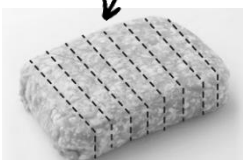
豚ひき肉のジンジャーソテー

豚肉に小麦粉をまぶしてから焼くことで、味がよく絡みます。※電子レンジは 500W を基準としています。ワット数や火の通り方などはお使いの機種によって異なりますので、調整してください。





写真は配達用の真空パックのひき肉です



材料　4 人分

豚肉ひき肉	240g
真塩	少々
こしょう	少々
小麦粉薄力タイプ	適量
玉ねぎ	1 個(200g)
かぼちゃ	90g
ブロッコリー	100g
なたね油	適量
ミニトマト	4 個
★根生姜(すりおろす)	1 片
★玉ねぎ(すりおろす)	1/4 個
★丸大豆醤油	大さじ 1 と 1/2
★本みりん	大さじ 2

つくり方

① 豚肉ひき肉はパックから出して図のように 9 等分に切り、真塩とこしょうをふり小麦粉をまぶす。玉ねぎは繊維方向に薄切りにする。
② かぼちゃは薄切りにして耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで 3 分加熱する。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
③ フライパンになたね油を熱し、ひき肉を両面焼く。肉の色が変わったら端に寄せて、玉ねぎを加えて炒め、しんなりしたら★を加えて肉と一緒に炒め合わせる。
④ 器に盛り、かぼちゃ、ブロッコリー、ミニトマトを添える。

（生活クラブカタログさん）

まちの活動

組合員による自主運営の基本組織が「まち」です



まち・せたがや

まち・せたがやは今年度、①拡大活動②テーマ消費材「鶏卵」③政策提案運動「防災」の３つを重点テーマに決め活動を行いました。拡大は５～６月に重点的に下馬の仲間を増やすため、目黒区と隣接する世田谷公園の「環境フェス」への出展から始めました。会場では SDGs のパネルを展示し、環境に負荷のかからない生活を呼びかけ、温州みかんジュースの試飲などで、食品添加物削減や遺伝子組み換え対策など、安心な消費材を取り組んでいることを PR しました。委員どうしの交流もでき、新しい仲間が増えました。６月はコミュニティ合同の茶話会で代理人の世田谷区議を講師に「防災講座」を開催、３月のまち大会の後には「生活クラブたまご」の生産者交流会を行う計画です。ほかにも「ベジミーティング」で町田市の生産者を訪問しアースメイド野菜について学習するなどたくさんの企画・イベントを楽しく行い、消費材利用などを呼びかけました。せたがやでは一緒に企画などをやって下さる方を随時募集中です！



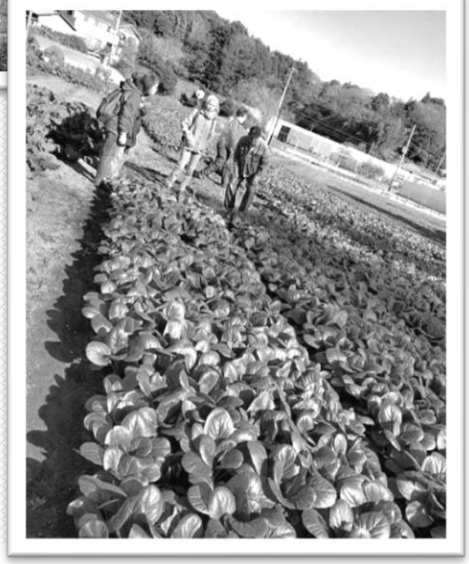
環境フェスでのまち・せたがやのブース



ベジミーティングの様子

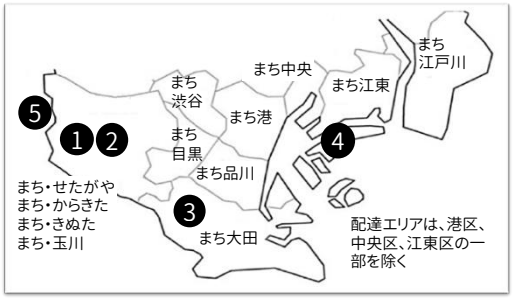


販売は６品目
消費材 PR のポップも作りました



配送・集金についてのお問い合わせはコールセンターへ

03-5426-5218（月～金 9:00～19:00）



❶ 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

Web　Facebook　Instagram

❷ 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

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