

☆発行責任者：まち江戸川運営委員長 竹平 和美

☆2021年8月末 組合員数 1,296人（計画 1,345人） ☆利用高 19,794円/世帯

☆TEL：03-5426-5218（コールセンター） FAX：03-6457-2624

☆Facebook <http://www.facebook.com/machiedogawa>

☆Instagram 『machi_edogawa』 インスタ まち江戸川

検索

2021年度テーマ
みんなで食べて応援！
～国内自給率を高めよう～

お見逃しなく！

モニターの感想などを
配信中♪
#生活クラブ冬ギフト大切な方への贈り物
＊生活クラブの冬ギフト＊早期は
5%の価格
メリット！生活クラブのギフトを親族やお友だちに届けましょう♪家族や自分用にちょっと贅沢も♪
モニター感想などは、SNSにて随時ご紹介していくのでチェックしてくださいね🔍

	カタログ配布	注文	宅配時期
早期企画	10月1回 (10/4～10/8)	10月3回 10/18～10/22)	I期:12/2～12/14 II期:12/15～12/21 おせち早期:12/29～12/30 パーティセット:12/20～12/21
本企画	10月3回 (10/18～10/22)	11月1回 (11/1～11/5)	I期:12/2～12/14 II期:12/15～12/21、12/29～12/30
ご自宅用♥ (組合員受取品)	10月4回 (10/25～10/29)	11月1回 (11/1～11/5)	46週対象:11/22～11/26 47週対象:11/29～12/3

☆年末年始特別企画☆多

クリスマス・正月用品

気になる消費材をチェック！
#年末年始も生活クラブで安心・安全でおいしいものを、家族や親しい人たちと楽しむ。
当たり前のように思えて、とてもかけがえのない時間だと気付かされた一年半。
多くの想いがこめられた生活クラブの品々を大切な方と味わう、そんな年末年始にしてみませんか？

	カタログ配布	注文	配達
クリスマス	11月1回 (11/1～11/6)	11月2回 (11/8～11/13)	12月2回:12/6～12/11 12月3回:12/13～12/18
正月	11月2回 (11/8～11/13)	11月3回 (11/15～11/20)	12月4回:12/20～12/24 12月5回:12/26～12/30

「お友だち紹介キャンペーン」チラシ
を今週の配達便で
お届けしています♪

生活クラブを紹介したいお友だちに
お渡しいただくか、
WEBからお友だちを紹介ください♪



《 まち江戸川の組合員限定 》

江戸川区にお住まいのお友だちを紹介して、
お友だちが加入すると、紹介親のあなたに
『無塩せきコンビーフ』をプレゼント☆

※2022年3月末まで



おさそい

ベジミーティング

～知ればもっと好きになる!おいしい野菜のヒミツ～

いつも美味しい生活クラブの野菜。栽培には手間がかかっているだろうな…でも実際どう
感じ?畑を見学して、貴重な生産者の想いを聴きましょう。野菜がさらに美味しく感じるはず!
まち江戸川所属の組合員限定で参加者全員に「胡麻ドレッシング」をプレゼント!一緒に畑に
出かけましょう♪

■悪天候中止(中止は個別に連絡します)

【日時】11月2日(火)10:30～12:30

東京メトロ有楽町線・副都心線
平和台駅改札 10時集合

【場所】練馬区 東京あおばグループ 加藤茂平さんの畑(平和台駅より徒歩約12分)

【参加申込×切】10月24日(日)

【参加費】なし 【定員】12名

【託児】託児はありませんがお子さん連れOK

【持ち物】飲み物・汚れても良い動きやすい服装・靴



開催報告

生活クラブ自慢の“遊 YOU 米生産者との交流会” 7月24日(土)

「遊 YOU 米」生産者さんとの交流会はコロナ禍の中ということで Zoom での開催となりました。今まで漠然と「遊 YOU 米」というブランド名しか認識していなかった私でしたが、例えば苗を植える前の土づくりが大切だということや、どうやってできるだけ農薬を使わずに虫や雑草を除去する工夫をされているのか等、おいしいお米を作るための工夫を生産者さんのお顔をみながら直接お聞きすることで「遊 YOU 米」をより身近に感じることができました。化学肥料や農薬に頼れば楽にお米作りができるにもかかわらず、安全安心なお米を作るために生産者さんが試行錯誤を繰り返し時間と労力をかけて生み出された「遊 YOU 米」。私達はそれを食べることで私達の健康だけでなく生産者さんをサポートし生活クラブの流通システムも守っていくことができるんだな、と実感しました。

まち中央 消費材メッセージ委員 伊藤

バッタとなかよし 生き物環境調査・水辺の調査

9月12日(日)



荒川河川敷の平井大橋付近にて生き物と水辺の調査を行いました。

家族で参加の組合員が多く、子どもも大人も虫取りやカニを探すのに夢中になっていました。

また河川敷のゴミ拾いも行い、わずか30分間で約10袋分のゴミを拾いました。多くは流れ着いたペットボトルやビニールゴミで、その量の多さに驚かされ、荒川の現状を知ることが出来ました。

子ども達も協力し、水のごり具合を観察したり、キットを使って成分を調べたりと、水質調査も行いました。

川の環境を守ることが水辺の生き物の生息地を守ることに繋がっています。虫を観察し、自然と触れ合いながら楽しく環境について学びました。

日頃からせっけんを使うことやゴミを減らす工夫をすることの大切さをあらためて意識させてくれた環境調査となりました。

知れば納得、違いが香る！ ごま油生産者交流会 (株)小野田製油所

9月17日(金)

組合員30名以上の参加がありました。一般市販品との原料・製造工程の違いなどを伺い、たくさんの質問に答えて頂きました。

ごま油製造には様々な工程がありますが、工程の最後、濾過(3か)に使用する和紙用の糊には、生活クラブの小麦粉を使用しているとのこと。『こういった生産者同士の繋がりは生活クラブならでは！』と参加者から感動の声も。

小野田さんのオススメは、なんと言っても天ぶら！含有成分のセサミン(抗酸化物質)が、油本体や料理の酸化を防ぐため、揚げ油は冷めてから濾せば何度も使用可能で、天ぶらは胃にもたれません！

変わり種としては、ごま油おにぎり🍙
炊きたてのご飯1合に対し、ごま油大さじ1~2の割合です(お好みでお塩を少々)。

東京は新宿中落合の工場で、7名の従業員のの方が作るごま油は、あなたの今晚の食卓に並ぶのを待っています。利用し続けることが、伝統の味を守ることに繋がります。

ごま油レシピ コンテスト



今年度のまち江戸川のテーマ消費材、ごま油を使ったレシピ大募集！

ごま油を使ったメニューならなんでも◎。

応募いただいたレシピはお結びの会（消費委員会）で投票し、実際にイベントで作ります♪お一人何通でも OK です。ぜひご応募ください！

もちろん消費委員からの応募も大歓迎です♪

- 応募方法：①広報紙 8 ページの通信欄に記入して提出する
②まち江戸川 LINE 公式アカウントあてにメッセージを送る
（写真付き歓迎！）

グランプリ：ごま油 500g ・ ・ ・ ・ 1 名

準グランプリ：お結びの会（消費委員会）で使った消費材

（なんの消費材かはお楽しみ♡） ・ ・ ・ ・ 1 名

応募〆切：10月23日（土）

発表：広報紙 12 月号

たくさんの美味しい応募、
待ってます♪



10 月は

【特別価格】那須山麓米キャンペーン!!

生産者と約束した量をみんなで食べきりましょう。

「通常精米 5kg・3kg」「無洗米 5kg・3kg」
が予約価格で利用できます！

※通常価格の 25 円～41 円引き！

※OCR 提出は 9/27～10/23

お結びの会 (消費委員会)

お結びの会（消費委員会）では美味しく楽しく便利な利用法を研究し、組合員に広く伝えることを目的とし、活動しています。随時メンバー募集中！

お結びの会 ごま油×国産小麦粉の食パンでクッキング

(有) 小野田製油所のごま油と国産小麦粉を使用した食パンで、フレンチトーストとラスクを作ります。ごま油の幅広い活用法が知れますよ♪ ※会場での試食はありません。

【日時】 11月29日(月)10:30~12:30 (受付 10:20~)

【場所】 葛西区民館 講座講習室 (中葛西 3-10-1)

【参加申込〆切】 11月5日(金)

【参加費】 まち江戸川の組合員 無料/ゲスト 100円

【定員】 24人

【託児】 なし 託児はありませんが、お子さん連れOK



※後日まち委員より参加者に連絡をします。連絡のつくメールアドレスをお知らせください。

開催報告

9月13日開催 お結びの会 お好み具材で♪ごま油がふわっと香るスコーン作り

スコーンは私にとって、苦手なバターと格闘しながら気合いをいれて作る覚悟が必要なおやつで、食卓にのぼるのは年に数回！今回作ったスコーンは美味しいのに簡単でヘルシーな時短レシピで、目から鱗のお手軽おやつでした。ベーコンとクルミ、チーズ、ドライクランベリーを入れて作りましたが、焼き立てでも冷めても食指が動く美味しさでした。



ごま油の香りは全く気にならず、ほんのり甘めのおかずスコーンでケーキ・サレのよう。チョコレートやクルミなどをいれた抹茶のスコーンは彩りも綺麗でした。安心安全な生活クラブの具材を色々アレンジして、またトライしてみたいです。(お結びの会 Jさん)

作ってみてね！



ごま油を使ったスコーンレシピ

- ① オーブンを 170°C に予熱する。
- ② ボウルにきぬ or もめん豆腐 (100g) を入れて、ゴムベラでよく混ぜる。
- ③ ごま油 (24g) を加えて均一になるまでよく混ぜる。
- ④ ホットケーキミックス (200g) を加えて切るように混ぜる。粉っぽさがなくなったらお好みの具材 (ナッツ類、ドライフルーツ類など) を入れて混ぜる。
- ⑤ オーブンシートの上に④を出し厚さ 2cm くらいの円状に伸ばす。お好みの大きさにカットする。
- ⑥ オーブン 170°C、15~20 分焼く。ケーキクーラーなどにのせて冷ます。



LP講座

子育て世帯の教育費について学び、家計を見直そう♪

11月東部区民館開催。講師の先生をお招きしてのライフプラン講座です。

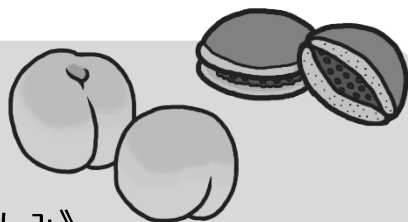
教育費はどのくらいかかるのか？進路や教育方針によっても大きく異なります。

特に小学生くらいまでの「子育て中の方」にオススメの講座です。

家計の見直しにも役立ちます。ぜひ一緒に学びましょう！消費材のプチお土産付きです♪

詳細は広報紙11月号で★

ちいきの コラム♪



《近頃のお気に入り》

生協のことを何も知らず、たまたまキャラバンカーと出会ったのが縁で組合員歴38年になりました！！

そんな私のお魚関係ベスト3です。

- ①いわし野菜漬
- ②いわし卵の花漬
- ③さんまつみれ汁(スープ付き)

①②はパックを開ければすぐ食べられます。酢もキツくなくちょうどいい感じです。

③はスープ付きでお手軽に本物つみれ汁が直ぐ完成します。38年前はいわし1箱1和(冷凍)届きました。捌いてつみれ用、ハンバーグ用、いわし梅干し煮等加工していらしたので今は楽々チンですね。

皆さんも食べてみてくださいね！！

(北西ちいき委員・金子)



《食卓のお楽しみ》

世の中が変わったことにより、夫は在宅で仕事、大学生の娘はリモートで授業となり、我が家は三食とも家族で食卓を囲むことになりました(汗)外食にも行けず、ストレスがたまらないようにと、デザートが欠かせなくなったのですが、そ

こで誕生したのが、娘のデザート係♥

昼も夜も、娘が必ず何かしら選んでくれます(問答無用で)

マスカルポーネどら焼き・なめらか杏仁豆腐・梅ゼリーなどなど、生活クラブの消費材は安定の美味しさでお気に入り。

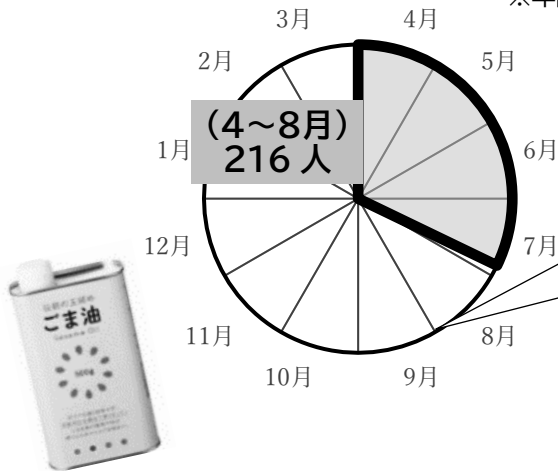
中でも、「桃」は毎週欠かさず注文するほど、今年のリクエストが多かったです。

生活クラブの桃は「ハズレがない」と評判は上々。欠品のときは家族で落ち込みます。人生でこんなに桃を食べたのは初めてだね、と3人で笑うことも。

そんな日々が続いていますが、この時代のことを楽しかったと記憶して欲しいと願っています。(南ちいき委員・日高)

2021 年度まち江戸川テーマ消費材 ごま油 500g・800g どれだけ利用したかな？

※年間目標・・・前年度利用人数より10%UP♡



4~8月も目標(280人)に届かず、一般のごま油のように搾油用 MIX 胡麻、ではなく“食用白胡麻”から作られているのです！

8月利用状況
31人
31缶



「つくり続ける」には「食べる約束」が必要です！ 予約して利用しましょう！
「ビジョンフード」をおおぜいで食べることで、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。

To live a sustainable lifestyle...

- 予約「継続的に食べます!!」
- 計画的な安定生産
- 安心・安全・おいしい消費材



よやくらぶカタログ

ビジョンフードよやくらぶ登録状況

8月期首組合員 1295人中 (8月末現在)

2021年度	目標	8月実績	目標まで…
米	412人	390人	あと22人
牛乳	547人	519人	あと28人
鶏卵	673人	625人	あと48人

☞ 予約の申込みは注文書またはWEBから簡単に！

☆米・牛乳・鶏卵は通常価格よりお得☆

まち活動費の引き落としについてのお知らせ

まち活動費として、半年ごとに 800 円が共同購入代とともに引き落とされます。後半は 10 月引き落とし日(10/26)です。

まち活動費は、主にまちやちいきが主催する学習会や企画、組合員拡大に使用するチラシやサンプル、まち委員・ちいき委員・コミュニティの活動費など、まち江戸川の組合員活動のために大切に使用しています。

年一回(1~3月)のまち大会・ちいき大会で詳しい活動報告や会計報告、次年度活動提案を行いますので、ぜひご出席ください。

編集 後記

あと一品、簡単に作りたい！という時にお勧めなのが明太だし巻き卵！卵を溶いて白だしに素精糖少々で味付けは決まり！そして冷凍の明太子を凍ったまま縦割りに切って、卵焼きの中心になるように巻いて焼いていきます。凍ったまま焼くと、ちょうどいい感じに溶けて明太子が半生状態に。ふんわり卵にトロッと明太子がまるでお店の味♥わが家ではここぞという時の必殺メニューです。家族も大感激♪（原島）



江戸川南北 10月号 参加申込・通信欄

提出は牛乳便以外の配達便または FAX で。

(F A X宛先：生活クラブ生協 江東センター03-6457-2624)



まち江戸川 LINE
公式アカウント

●ご記入いただいた個人情報は、まち活動の範囲に限り使用致します。●まち委員から直接連絡することがあります。

お名前（ふりがな）	組合員コード	電話番号
住所	E-mail アドレス	

↓参加希望の項目に○をつけてください。（詳細は本紙 2,5 ページをご覧ください。）

印	日時	イベント名	お子さん 人数	申込〆切
	11/2(火)	ベジミーティング		10/24(日)
	11/29(月)	お結びの会 ごま油×国産小麦粉の食パンでクッキング		11/5(金)
↓まちのお手伝いに参加できます。興味があります。 <input type="checkbox"/> まち委員 <input type="checkbox"/> ちいき委員 <input type="checkbox"/> 託児ケア者として登録する <input type="checkbox"/> 消費委員（お結びの会） <input type="checkbox"/> キャラバンの手伝い <input type="checkbox"/> ポスティングの手伝い <input type="checkbox"/> チラシ配り <input type="checkbox"/> 企画の講師 <input type="checkbox"/> コミュニティに興味がある <input type="checkbox"/> ごま油レシピコンテストに応募する(P4)				随時募集

※現在は感染症対策のため、イベント時の託児、飲食は中止しております。また、密集を避けるため、定員を絞っての開催となっております。参加の際はマスクの着用、手指の消毒、体温測定にご協力ください。なお、感染者数並びに社会情勢を鑑み、やむを得ずイベントを中止することがあります。その際にご連絡いたします。ご了承ください。

【通信欄】 感想・質問など ・自分がどこの「ちいき」「コミュニティ」か分からない方もお問い合わせください！ ・オンラインイベント(Zoom)の参加方法についての質問や相談もお気軽にどうぞ♪

