

# 玉川ニュース 11月号

10月1日現在組合員人数 1,918人【世帯利用9月実績 38,737円】

生活クラブの

## お正月・クリスマス特集

去年人気だった  
ランキング

2019年度23区南の注文集計より

来月はクリスマス・お正月用品の注文があります。1年の中でこの時期だけのお楽しみ♪今から何を注文するか、チェックしておきましょう！

### ★クリスマスtop10★

#### 1 骨付きモモ照り焼き



丹精國鶏の骨付きモモ肉をにんにくの効いた甘辛だれをつけて、シューシーに焼き上げました。レンジでチンするだけ。200g。

#### 2 鶏肉骨付きモモ



オーブンがなくてもフライパンやグリルでも焼けますよ。  
→今年は取組みがありません。

#### 3 シャンメリー

ジュースなので子どもに安心。今年の味はピーチ味。



#### 4 45%生クリーム

生活クラブではクリスマス時期も価格は一定です。



#### 5 スモークサーモン・スライス



アラスカ産紅鮭。化学調味料、発色剤、保存料不使用。クリスマスにもお正月にも使えます。

#### 6 シングルベルかまぼこ



クリスマスパーティの1品に！かわいく彩れます。合成着色料不使用。黄色かぼちゃ、緑ほうれん草、赤紅麹、黒イカすみ。

#### 7 ローストチキン（半身）



丹精國鶏の半身を揚げてオーブンでロースト。塩、こしょう、バターだけで調味。シンプルな味付けなので鶏肉のおいしさがよくわかります。冷凍。レンジでチン。700g。

#### 8 マルゲリータピッツア



→今年は「彩り野菜の菜園風ピザ」「トリュフ&マッシュルーム」

#### 9 レバーペースト



手軽に使えて本格的な美味しさでこの価格はうれしい。パンに塗って食べるとレバーの美味しさが本当によく分かります。食べる前の晩に冷蔵庫に入れて解凍。もしくは必要な分、水に入れて1時間で解凍できます。

#### 10 フライドチキン



丹精國鶏のムネ肉を使用。肉は塩麹で柔らかく、衣はサクッと仕上げました。ハーブとスパイスが効いています。骨なし。

お正月用品の紹介は2ページ→

# ★お正月 top10★

生活クラブの正月用品はどれも化学調味料不使用、無添加、安心、コスパよし!

## 1 伊達巻



食品添加物なしの安心安全な伊達巻が手軽に食べられます。

家族はもちろん親戚などお客様にも「おいしい!」と大人気で、いつも早々になくなってしまいます。

## 2 正月用丹波黒豆煮豆



程よい甘さの黒豆は大人気です。

## 3 栗きんとん



程よい甘さとくせのない味が家族に大人気。お正月過ぎて残ったらパイシートに包んでオーブンで焼いてマロンパイに♡

## 4 梅寿なると巻きセット



おめでたい「梅」の絵柄と「寿」の文字をあしらいました。紅麴色素とかぼちゃペーストで色を付けています。長さ約11cm。

## 5 たつくり



山口県産などの国産原料を使用。ビートグラニュー糖・醤油・水あめで照りよく仕上げられています。コスパよし。

## 6 鶏肉モモ角切り 300g



お雑煮。お煮しめに。

## 7 切り餅 500g



市販の切り餅より美味しい! コシが違います! お雑煮にも。

## 8 にしん昆布巻き



味が濃くないので食べやすいです。

## 9 かまぼこ



添加物の心配がない。ぐちかまぼこでこの値段はgood!

この味、この食感が大変気に入っています。

## 10 正月用松前漬 (数の子入り)



みついしきざみ昆布と北海道産するめ、カナダ産の無漂白数の子を使用。提携生産者の醤油などで味つけ。通常取組みのものより数の子が多めです。

ランキング以外のおすすめ

# 鶏肉丸どり

「23 区南」のランキングには入っていないけれど、「まち・玉川」の top10 ランキングでは7位！「まち・玉川」で大変人気の丸どりの注文→調理→再利用法までをご紹介します。

おうちでローストチキンを作ってみよう！  
ポイントをおさえれば簡単です！2kg

丹精国鶏ブランド



国産

オプションで…

醤油＋素精糖＋はちみつで照り焼きソースも作っておきます。  
（※味変用）

じゃがいも、トマト、アスパラなどをオープンと一緒に焼いても Good!

毎年楽しみにしています。鶏肉の美味しさを丸ごと味わえます。

本当に美味しく、子どもたちと切り分けて大切にいただきます。残った骨はスープにして次の日にいただきます。



まずはここから…

12 月に入ったら丸どり鶏のために冷凍庫をちょっとずつ整理して、スペースを空けておきます。



解凍は冷蔵庫で 48 時間。中まで解凍されていないと生焼けのままになってしまいます。  
（生産者交流会で生産者に聞いたポイント！）



塩コショウ、オリーブオイルを塗って200cのオーブンで1時間。



途中、焼き色がついたら焦げないように、アルミ箔を掛けます。



できたてのローストチキンをどうぞ！



たっぷり食べてそろそろ皆が飽きてきたら照り焼きソースで「味変※」します。味が変わってまたモリモリ食べられる！



残ったら大きいお鍋に入れて、次の日はお野菜を入れてスープにします。



※味変

料理を食べている途中で調味料などを加えて風味に変化を付ける、という楽しみ方を指します。

# キャラメルショコラケーキ

いろいろな「まち」のランキングで  
人気上位の生活クラブの人気ケーキです。

まだ食べたことのない  
方は是非食べてみて  
ください♪

人気の「生チョコレートケーキ」  
が「キャラメルショコラケーキ」  
としてリニューアル。  
製造元の人手不足から全国農協  
食品㈱がバトンを引き継ぎまし  
た。

こんなに本格的なチョコレート  
ケーキがこの価格ではなかなか  
ありません。



クーベルチュールチョコ  
レートのコーティング

ベーキングパウダー  
を使わずに鶏卵を  
しっかり泡立てた  
ふわふわのスポンジ

キャラメルクリーム

リニューアルポイント  
6×15×高さ 5cm

人数に関係なく切り分け  
られるところがよいです。

解凍時間は2時間くらい。  
凍った状態で切り分けます。

## こんなケーキもおうちクリスマスを盛り上げます。

### クリスマスケーキ

**新登場**



上のデコレーションだけ自分です  
るケーキ。中はイチゴクリーム。

### プレーンケーキ台 2枚(5号)

定番のスポンジ。  
美味しいスポン  
ジです！  
コスパがいいの  
はこれ。



### チョコケーキ台 2枚(5号)

定番のスポンジに  
チョコ味が新登場。



ケーキは他にもあるよ！カタログでチェックしてね！

## “酢”の奥深さを知り、使いこなそう！ 私市醸造(株)オンライン生産者交流会

まち  
玉川

あなたがまだ知らない「酢」の奥深さを聞いてみませんか？  
生活クラブの消費材として製造している酢のこだわりの製法、使い分け、  
使いこなし方など、オンラインで家にいながら、生産者から直接聞けるチャンス！  
参加後アンケートに回答すると「食酢 500ml」（レシピつき）をもらえなく  
プレゼント！（まち・玉川組合員に限る）  
参加者側はミュート設定ができるので、小さなお子さんが同室でも大丈夫！  
Zoom 初心者でも接続は簡単！ぜひお気軽にどうぞ！

日時：11月12日（木）10:00～12:00



※通信料は各自負担になります。必ず連絡の取れるアドレスをお知らせください。  
※後日まち委員より参加者のアドレスに zoom への参加方法についてメールを送ります。

## 折り紙で作ろう クリスマス・リースとお正月飾り

玉川  
西

可愛らしい折り紙のクリスマス・リースとお正月飾り。  
お持ち帰りできます。ウィズコロナの中でお家で飾り、季節を楽しみましょう。

日時：11月20日（金）10:30～12:00

場所：二子玉川地区会館料理講習室（玉川 4-4-5）

定員：10名 申込締切 11月13日（金）

持ち物：飲物、マスク

※託児ありませんがお子様と一緒にご出席ください。

※申込みが定員を上回った場合は抽選とし、落選者に連絡します。



## もっと知りたい私たちの共済～もうひとつの消費材

玉川  
南

TVで流れているCO・OP 共済気になっていませんか？

共済は生協の組合員みんなで育てていく「もうひとつの消費材」です。

《生活クラブ共済ハグくみ》CO・OP 共済《たすけあい》《あいびらす》の3つの制度の概要  
と特長を聞きましょう！保険をどうしようとお考えの方、また共済に加入している方も保障  
内容を再確認することもできます。

日時：11月20日（金）10:00～12:00

場所：等々力地区会館（等々力 3-25-16）

講師：藤井智子（NPO 法人「Wco FP の会」）

参加費：無料

持ち物：筆記用具 飲み物 マスク着用

定員：10名 申込締切 11/13日（金）

※申込みが定員を上回った場合は抽選とし、落選者の方に連絡します。



## 報告

# スタートしました 消費材リサーチチーム！！

9月23日 Zoom もありで参加8名。テーマは「せっけん生活を極めよう」皆さん「石けんの安全性はわかってるけど使いづらくて・・・」とワイワイ。

♡ボディーシャンプーをポンプ使いすると、泡アワで髪から全身一度に洗えちゃう♪

♡全自動の洗濯は、①洗濯用無添加せっけん（針状）一袋と酸素系漂白剤一袋を蓋つき容器にブレンドし、定量を最低水位のぬるま湯で10分攪拌してよ〜く溶かす。②洗濯物を投入後、水で普通に洗濯。

♡洗濯用無添加せっけん（針状）と酸素系漂白剤のせっけんブレンドは洗濯、食器洗い、掃除に使えて◎

♡固型せっけんはすごい！ 息子の野球のユニホームが真っ白に。シャンプーにもOK。お土産は冊子「石けんでシンプルライフ」とせっけんブレンドでした。

## お知らせ

### 消費材リサーチチームメンバー募集中！！

月1回、気なるアイテムを皆で深掘りしましょう。



第3回 11月25日（水）10:00~12:00（深沢区民センター料理講習室）

テーマ 「異常気象の原因大気汚染・海洋汚染を防ぐためできること」

Zoom 参加も可 申し込みは最終ページ参加希望欄に。

zoom 希望者は tel とアドレスを明記してください。申込締切 11/20 定員 15 名

## 報告

### 地球にあなたに優しいせっけんのすすめ

9月30日開催

講師の早坂悦子先生をお迎えし、参加者15名(内Zoom9名)で開催されました。石けんの性質についてのお話の後、具体的な汚れの落とし方を実践、目の前でその効果を確認し、歓声があがりました。

また先生は、雨水をご自身の生活の中で活用されていて、水道水とは違う、雨水の硬度をよく理解することで洗濯にも上手く利用出来、災害時の安心にもなるというお話には皆さん新たな興味が湧いている様子でした。

地球や身近な環境の事を思いながら、自らも納得・満足出来る仕上がりを目指して工夫していきたいと思いました。

## お知らせ

### 世田谷地域協議会より

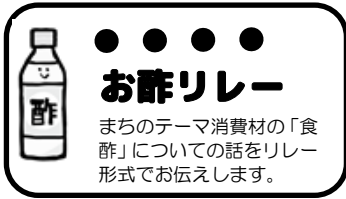
#### 石けんアンケートの調査活動への協力者大募集！

#### アンケート調査は11月末まで

世田谷区内公共施設で、どんな洗浄剤が使われているかをきちんと知り、合成洗浄剤ではなく安全な石けん利用を進めるために、石けん利用実態調査を行うことにしました。お近くの区立の学校や児童館、区民センターなどへ行って、アンケート調査活動にご協力いただける方は以下の3つのいずれかをお願いします♪

- ① QRコードを読み取って、アンケートに答える。※学校用と学校以外の施設用があります。2か所目以降は、「別の回答を送信」を、また、一度送った回答を修正したい場合は「回答を編集」をお選びください。
- ② デポセタがやのアンケートコーナーでアンケートを受け取り、調査後配達便かデポの回答箱に提出。
- ③ P8の申込用紙に記入し、配達便で提出。後日送られてくるアンケート用紙に回答し、配達便で提出。





どれを選ぶか迷ったら…

## どこが違うの？お酢

生活クラブ愛知の機関誌より

食酢	木桶で作られた酒麴の酢をベースに、純米酢とホワイトビネガー（サトウキビを原料としたアルコールから酢酸発酵させたもの）をブレンドし、和洋中何にでも使いやすくお手ごろ価格に開発したものです。
純米酢	国産米原料をワイン系酵母で発酵。雑味なくフルーティな香り。
純りんご酢	原料は国産 100%りんご果汁のみ。ドレッシングや飲料として利用されます。
すし酢	食酢をベースに砂糖、食塩をブレンドした昆布風味のすし用合わせ酢。
調理用あわせ酢	食酢をベースにりんご酢や素精糖、真塩をブレンド。すし酢と比べ糖分、塩分ともに控えめ。

- 和洋中 何にでも！
- 和食に合う
- ドレッシング
- しめさばにも
- マリネやピクルスに

★市販品の酢は穀類をベースに作られることが多いのですが、そこで使用されるトウモロコシや小麦は遺伝子組み換え作物である可能性があります。

生活クラブで扱うこれらの酢は、遺伝子組み換え原料や、小麦など7大アレルゲンを使用していません。

★生活クラブの食酢は木桶で作られたお酢を使っています。香りを嗅ぐとほのかに木の香りがしますよ。



食酢

500ml  
173 円 (税込)



純米酢

500ml  
221 円 (税込)



純りんご酢

500ml  
254 円 (税込)



すし酢

360ml  
243 円 (税込)



合わせ酢

500ml  
340 円 (税込)

### 食酢 9月の利用実績

利用数 72 本  
 利用の延べ人数 64 人

11月4回  
 (11月16日～11月21日)  
 今月は1回だけ！

今後の法文通



## <シエントウジャン>台湾の朝食

お酢はタンパク質を固めます。豆乳に加えるとフルフル豆腐に♪

### 材料 (1人分)

- 食酢…大さじ1
- 醤油…大さじ1/2
- ザーサイ…5g
- 豆乳…150ml
- かつお細けずり…少々
- 細ねぎ…少々
- ごま辛味オイル…少々

### 作り方

- ① 碗に酢と醤油、刻んだザーサイを入れる。
- ② 90℃に熱した豆乳を注ぐ。混ぜない。
- ③ カツオ節と刻んだねぎをトッピングしてごま辛味オイルをかける。



## 9月の利用実績

### ビジョンフード登録状況

9月期首組合員人数 1,898人

	登録人数	%	目標まで	前月比較
米	470人	24.8%	あと87人	前月-4人
牛乳	781人	41.1%	あと60人	前月+9人
鶏卵	952人	50.2%	あと41人	前月+9人

\*目標数に対しての達成率(6,11,3月を点検月)

## まち・玉川のFacebookとInstagram

facebook 



Instagram 



生活クラブ まち玉川

検索

machi\_tamagawa

検索

おすすめ消費材やレシピ、イベントの情報などをお届けします。  
#まち玉川を使って盛り上げてくださいね！

## まち・玉川11月号 申込用紙&通信欄

イベントの申し込みはメール(スマホ・携帯)、パソコンまたは下記の申込欄から。

23区南生活クラブ イベント

検索

提出は①牛乳以外の配達便、または②fax:03-5748-0314(大田センター)へ。

↓参加希望の欄に○印

○印	日付	企画名	まち・玉川
	11/12(木)	私市醸造(株)オンライン交流会	*zoomで参加希望の方はメールアドレスを明記してください
	11/20(金)	折り紙で作ろう クリスマス・リースとお正月飾り	
	11/20(金)	もっと知りたい私たちの共済~もうひとつの消費材	
	11/25(水)	消費材リサーチチーム	*zoomで参加希望の方はメールアドレスを明記してください
	世田谷区石けんアンケートに協力します		
お名前		お電話	
ご住所		メールアドレス	

## まち・玉川 お友達紹介キャンペーン!!

まち・玉川では今年度中、お友達を紹介してその友達が加入すると、  
あなたに無塩せきコンビーフ缶をプレゼント♪  
紹介してもらって加入した友達にも鶏ガラ塩ちゃんこ鍋の素を  
プレゼントしちゃいます♪



先輩たちが作ってきたこの生活クラブ。  
継続させるためには仲間を増やすことが大事なんです。  
お友達やご近所さんに生活クラブの良さを熱く語ってください。



下記の申し込み欄を使ってご紹介ください。  
お友達には担当事務局から直接お電話させていただきます。

お友達の名前	電話番号
住所	

いただいた個人情報は生活クラブの活動の範囲に限り使用致します。