

まち・玉川 2020年2月4日発行

23区南生活クラブ生協 <http://tokyo.seikatsuclub.coop/23ku-minami>

発行責任者／まち・玉川運営委員会 コールセンター電話 03-5426-5218



# 玉川ニュース

February  
2月号

1月1日現在組合員人数 1,811人【世帯利用 12月実績 30,288円】

## ちいき大会のお知らせ

ちいき大会終了後に  
お楽しみ企画が  
あります♪

生活クラブの組合員が近隣の地域ごとに1年に1度集まる会です。1人1票をもち、2020年度のちいきの活動（消費材食比べ、お料理教室など）や活動費の使い道を決めます。生活クラブの知り合いを増やしたり、生活クラブの情報交換もできます。是非お気軽にご出席ください♪

1月下旬～2月初旬に配布の「ちいき大会議案書」に目を通し、当日ご持参ください。議案書と一緒に配布される「出欠票・委任状」も必ずご提出ください。（配達便かFAXで）

### 玉川西ちいき大会

用賀・上用賀・玉川台・瀬田  
玉川・中町3～5・上野毛4  
にお住まいの方

2月21日(金)

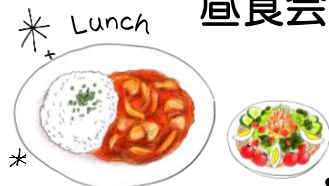
10:30～11:00

世田谷センター

(桜新町2-31-5)

お楽しみ企画

昼食会



### 玉川東ちいき大会

深沢・桜新町・新町・等々力7～8  
駒沢3～5にお住まいの方

2月25日(火) 10:00～11:00

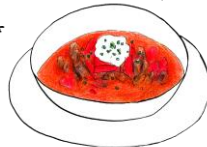
深沢区民センター（深沢4-33-11）

お楽しみ企画

ロシア料理レッスン

(詳細は2ページ→)

Russian



### 玉川南ちいき大会

奥沢・東玉川・尾山台・野毛・玉堤・  
玉川田園調布・中町1～2・上野毛1～3  
等々力1～6にお住まいの方

2月26日(水) 10:30～11:30

等々力地区会館（等々力3-25-16）

お楽しみ企画

お茶会

tea party



## ロシア料理レッスン

玉川東  
ちいき

この時期お勧めの簡単なパーティー料理をご一緒に♪  
(東ちいきの方は 10:00～11:00 の東ちいき大会にもご出席下さい。)



ボルシチ ↑

日時：2月25日(火) 11:00～13:00 申込〆切：2/15(土)

場所：深沢区民センター料理講習室(深沢 4-33-11)

メニュー：※ザクースカ、ボルシチ、キシューリ(ロシア風ジャムヴァレーニエから) 当日変更有り

参加費：無料

持ち物：エプロン、手拭き

定員：25名(申し込み多数の場合 落選者にのみお知らせします。)

\*託児はありませんがお子さん連れでお越しください

\*ザクースカ…ロシアの前菜



キシューリ(デザート) ↑

## 和高スパイス工場見学

### ～行ってみよう！マスタードができるまで～

玉川南  
ちいき

和高スパイス株式会社のマスタードを作っている工場見学に行きませんか？

場所は茨城県下妻になります。詳細は参加者にお知らせいたします。

交通費一部補助あり(まち・玉川の組合員のみ)

日時：3月10日(火)(工場見学の時間 13:00～15:00) 申込〆切：2/28(金)

場所：茨城県下妻市 駅：下妻駅 (参加者に詳細は連絡いたします)

定員：9人 申込者が多い時には落選者にのみお知らせいたします。

参加者には当日の連絡事項をお知らせいたします。

当日の参加はできませんので必ず申込お願いいたします。



## みんな知りたい「バイオサポ」ってどんな風なもの？

ー見て・作って・食べて・取ってみましょう！！ー

玉川西  
ちいき

「簡単クッキング・バイオサポ」利用していますか？どんなものか興味がある方と一緒に作って、楽しくお喋りしませんか？お友だちと、お子さんとぜひ一緒にお出かけ下さい！

日時：3月18日(水) 10:30～13:30

場所：生活クラブ世田谷センター(桜新町 2-31-5)

参加費：無料

持ち物：エプロン、手拭き

\*託児はありませんがお子さん連れでお越しください



## お醤油リレー



## お醤油クイズ



丸大豆醤油 900ml  
本体 399 円  
(税込 431 円)



①一般の醤油も大豆を原料にしている?.....YES・NO

②生活クラブの丸大豆醤油の醸造期間は?.....6ヶ月・1年

③生活クラブの丸大豆醤油はコスパがいい?...YES・NO

...答え...

- ① NO。市販の醤油は「脱脂加工大豆」を使用していることが多いのです（8割以上）。  
「脱脂加工大豆」は大豆から油脂を抽出する際にベンジンを主成分とした溶剤を使用します。輸入した大量の大豆をまとめて使用するので、原料や生産者を確認することは困難です。生活クラブの醤油は「脱脂加工大豆」ではなく「大豆」を丸ごとを発酵させています。原料の入手先や生産者もわかるので安心です。
- ② 1年。生活クラブは木桶を使って1年間かけてじっくり発酵、熟成しています。市販品は醸造期間を短縮して大量に作るため発酵を人為的に管理して6ヶ月くらいで製造。
- ③ YES。市販品でこれだけ原料と手間と時間をかけると 1,000 円以上になります。また市販品と比べて大豆の味が濃く、旨みが凝縮されているので、一般のレシピに書いてある量より少なめの使用でいいのです。

## ◆お醤油を使ったレシピ◆

## 【魚の醤油・柚子胡椒つけ焼き】

## 材料(4人分)

- ・さわら、ぶり、  
鯖などの切り身...4切れ
- \*塩...適量
- \*醤油...大さじ1
- \*ゆずこしょう...小さじ1

## 作り方

- 1.切り身に塩を高い位置から軽くふりかけておき、ドリップが出たら、キッチンペーパーなどで拭いておく。
  - 2.バットに醤油と柚子胡椒を混ぜて広げておいたものに、魚を片面5分程度浸けておく。
  - 3.フライパンで焼く。
- ゆずこしょうは青でも、赤でも。添加物なしで、魚の旨味を引き立てます。(大坪千鶴)



ゆずこしょう  
319円

## 今年度のまちのテーマ消費材

## 12月の利用実績

12月期首組合員人数 1,816人

## 丸大豆醤油900ml

利用数 **256** 本(前月比 133%)

利用人数 **246** 人(前月 129%)

## V ビジョンフード 登録状況

目標数(6, 11, 3月を点検月)に対しての達成率

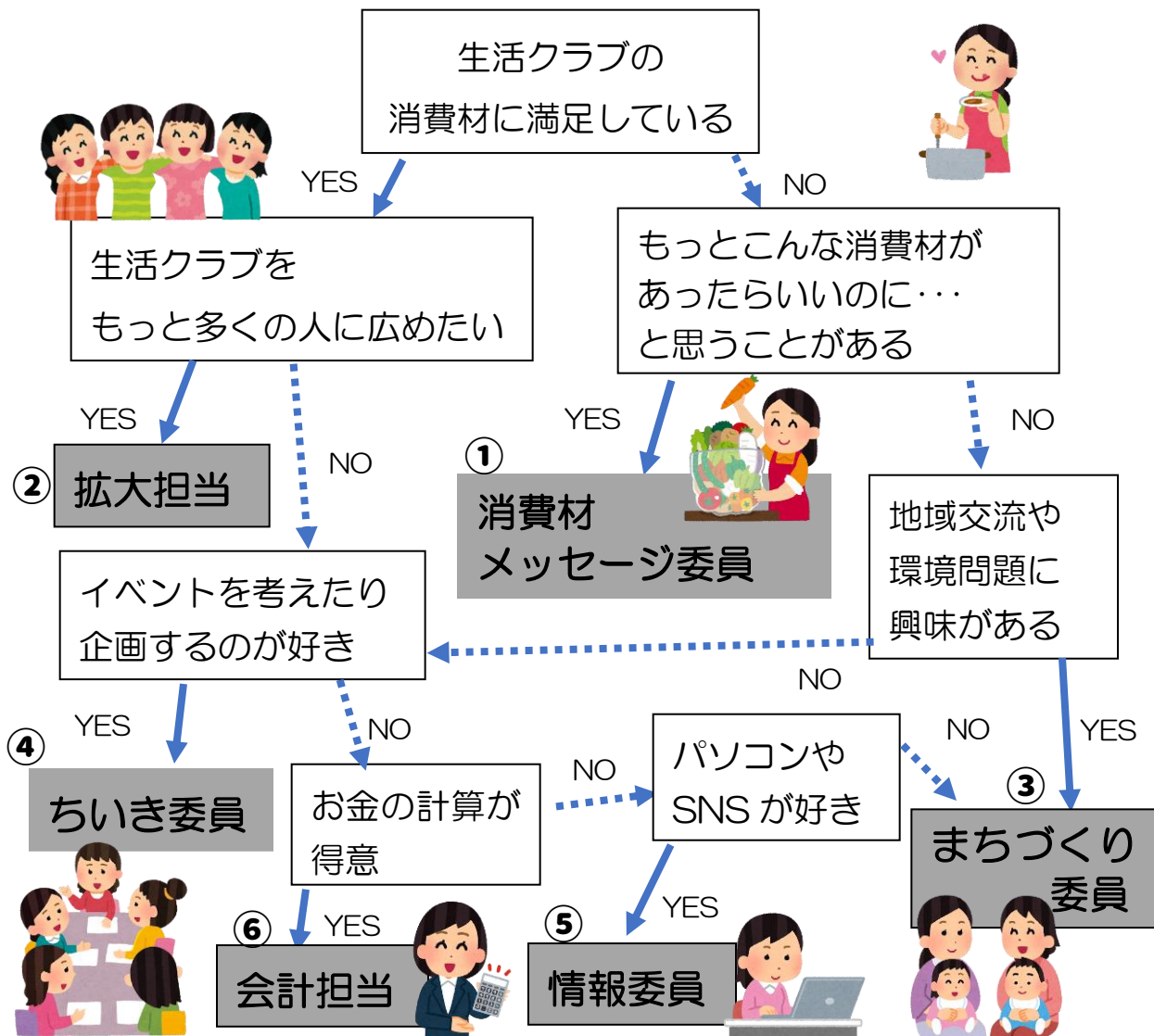
米	471人	<b>25.9%</b>	あと 117人	前月	+2人
牛乳	726人	<b>40%</b>	あと 114人	前月	-1人
鶏卵	888人	<b>48.9%</b>	あと 80人	前月	-1人

## 2020年度 まち委員、ちいき委員募集!!

まち・玉川のまち委員・ちいき委員、になりませんか?

まち・ちいき委員に興味のある方は6ページの通信欄のご意見コーナーからお申し込みください。

### ◆あなたに向いているのはこんな委員◆



- ① 拡大担当・・・生活クラブの仲間を増やすための活動を行います。
- ② 消費材メッセージ委員・・・消費材について学習、継続した利用を出来るような活動を行います。
- ③ ちいき委員・・・消費材を通し、お料理講習会やサークル活動など楽しい企画で仲間作りをします。
- ④ まちづくり委員・・・ご近所の組合員どうしのたすけあい、環境、福祉、共済などについて考えます。
- ⑤ 情報委員・・・まち広報紙、メルマガ、HP、チラシなどの作成を通じて、まちの活動を広報します
- ⑥ 会計担当・・・まち・玉川の組合員から集めた活動費の管理をします。
- ★ まち運営委員長・・・まち・玉川のリーダーです。まちをまとめる役目。

# まち大会

日時:3月2日(月)10:00~12:00

会場:玉川区民会館集会室 二子玉川庁舎B棟

(玉川 1-20-21)



ランチつきです

まち大会終了後、  
親睦をかねて  
ランチをしましょう。

※代議員には当日交通費の支給があるので、往復交通費を控えておいてください。



(田中真梨さん)

## お気に入りの消費材教えて!

温州みかんジュース 日本果実工業(株)

我が家の常備ドリンク。  
搾りたてのようなフレッシュで濃厚な味わい。  
忙しい朝もこれを飲んでビタミン補給。  
炭酸水と割って飲んだり、料理に使ったり。  
カタログに載っていると絶対買いのリピ消費材。

1缶に  
みかん4個分



温州みかんジュース 30缶  
(税込 3186円)

貧血を予防する  
葉酸を含みます。



温州みかんジュース 6本組  
(税込 1696円)

フルーツインゼリー甘夏 日本果実工業(株)

6個パックのボリューム満点のカップゼリー。  
おやつにも食後のデザートにも。  
大きな甘夏の果肉を一口食べると、  
さわやかな酸味と苦味と甘味が口いっぱいに広がります。



6個入り  
(税込 1158円)

消費材  
おすそ分け  
キャンペーン



2月限定

まだ組合員でないお友だちにお気に入りの消費材を  
プレゼントしたり、お茶会を開いたりして紹介した消費材代

「500 円(税込)までキャッシュバック!」

1/13～配布のキャンペーンチラシまたはQRコードを  
読み取り WEB で明細を添付して提出してください。

\*紹介するお友だちは 23 区南エリア在住者に限ります。  
\*軽減税率 8%の消費材に限ります。  
\*詳細はキャンペーンチラシを確認ください。  
\*問合せ先:03-3426-991

あっぱれはればれ野菜  
おまかせ 4 点セット  
予約が始まります!

2020 年 4 月 1 回  
(3/30～)より  
配達が始まり  
ます



申し込み  
QRコード→



まち・玉川 2 月号 申込用紙 & 通信欄

【イベントの申し込み方法は、下の4つからお選びください】



メール (スマホ・携帯) .....→



パソコン.....

23 区南生活クラブ イベント

検索



FAX..... 03-5748-0314(下記にご記入のうえファックスください)



配達便 (下記に記入のうえ次回の配達便で職員にお渡しください)

今なら、まち・玉川のイベントで、ビジョンフード (お米・牛乳・  
鶏卵) を予約した方には、ホットケーキミックスをプレゼント!!



↓参加希望の欄に○印

まち・玉川

○印	日付	企画名
	2/21 (金)	西ちいき大会
	2/25 (火)	東ちいき大会
	2/25 (火)	ロシア料理レッスン 2/15 締切り
	2/26 (水)	南ちいき大会
	3/10 (火)	行ってみよう! マスタードができるまで 2/28 締切り
	3/18 (水)	「ピオサポ」ってどんな風なもの?
お名前		お電話
ご住所		メールアドレス

ご意見・ご要望などお気軽にどうぞ