

# 玉川ニュース 5月号

4月1日現在組合員人数 1,955人【世帯利用 3月実績 33,863円】

去年の夏ギフトで  
人気だった

## 夏ギフト top5 ランキング

選ぶ参考にして  
くださいね。

23区南の集計より

### 全国宅配（贈答用）

#### 1位 フルーツインゼリー



全国宅配も組受も  
毎年 No.1 の  
人気ギフト！

#### 2位 平田牧場豚肉みそ漬&豚肉塩こうじ漬



生活クラブのギフト  
でしか買えない組み  
合わせ。

#### 3位 アイスバラエティセット



素材の風味を楽しめ  
るよう、乳化剤や安定  
剤は使っていません。

#### 4位 日本の米育ち金華豚しゃぶしゃぶセット



平田牧場ブランドの  
金華豚セットが共同  
購入だからお買い得  
な価格。

#### 5位 桃（山梨県一宮産）



香り、甘味、み  
ずみずしさが  
格別。

### 組合員受取品（自家用）

#### 1位 フルーツインゼリー



2位との差が  
2倍以上の  
人気ギフト。

#### 2位 手延黒ごまめん



去年新登場にもか  
かわらず人気No.2  
にランクイン。

#### 3位 レーズン&クランベリー（夏）



珍しいクランベリーの  
サブレ。クランベリーサ  
ブレはクリームがピン  
クで可愛いです。

#### 4位 水ようかんと栗かのこ



北海道産小豆を使っ  
ています。夏中冷蔵庫に常  
備しておくとお突然の来  
客にも安心です。

#### 5位 島原手延べそうめん



4大産地のひとつ、長  
崎県島原市で作られ  
た手延べそうめん。コ  
シが強く食べ応えが  
あります。

# まち・玉川のおすすめ夏ギフト

定番の夏ギフトもいいけれど、今年は違うものをとお考えの方に、まち・玉川からおすすめギフトを紹介します。モニターの方が試食をした感想を Instagram と Facebook に載せていきますので、楽しみに！

## 1. 爽やかハニーピネガーセット



はちみつが香るハニーピネガーと、りんごとレモンの果汁も加えたドリンクベース。

## 2. 南高黄熟蜜梅ドリンク



湯むきした南高梅のペーストをたっぷり加えた、とろりと濃厚な梅ドリンクです。

## 3. きのこ山菜びん詰め 8種詰合せ



国内産のきのこ山菜を加工しました。箸休めに、ご飯のおともに。

## 4. スパゲティとマカロニ 3種のセット



デュラム小麦のセモリナを使い、伝統製法で製麺、表面がザラザラしていてソースが絡みやすいパスタです。

## 5. ラ・フランスゼリーと ラ・フランスジュース



甘い香りのラ・フランスを、100%ジュースと食感の良いゼリーにしました。

## 6. 五島手延べうどんと 飛魚だし詰合せ



五島列島に伝わる手延べ製法で作られたうどん。煮出すタイプの飛魚(あご)だしのつゆセット。

## 7. 有機あられセット



国産有機栽培もち米 100%で作っています。

## 8. 手焼き職人のおかき詰合せ



昔ながらのしっかりとした歯応えの堅焼です。

## 9. 有機水出し煎茶の詰合せ



手軽な水出しパック。2%加えた抹茶も有機栽培茶で作りました。

## 10. 平田牧場こどもの 本格派レトルトセット



今年初めての取り組みです。カレー2種とやさしいあんかけ丼。

## 11. 南高桜梅干し



しそと塩だけで漬けた大粒の南高梅干しに、吉野桜の塩漬けを添えました。

## 12. 四季のジャム・バラエティーセット



果実の風味がぎゅーっと詰まった、リッチなジャムの詰め合わせ。

## 13. 四季のシロップセット (夏)



和の香りがふわっと広がる、国産原料の爽やかシロップ。

## 14. 葛そうめん葛うどん めんつゆセット



吉野本葛入りの手延べうどんとそうめん、めんつゆのセット。

## 15. わらび餅ギフト3種詰合せ



ずっしり入って、美味しくて、味もバラエティに富んでいます。

夏ギフト配送 スケジュール

この期間だけのご注文になります。お忘れなく！

全国宅配ギフト			組合員受け取り		
一期	カタログ配布	19週 5/17~5/21	カタログ配布	20週 5/24~5/28	
	提出	21週 5/31~6/4	提出	21週 5/31~6/4	
	宅配	7/1~7/13(農産物は別)	配達	24週 6/21~6/25	
二期	宅配	8/1~8/7	配達	25週 6/28~7/2	

## ヨガでリフレッシュ＆リラックスしませんか？

～日々忙しく頑張っている自分へのご褒美を～

春真っ只中の5月、身体も心も解放して緑の風の季節に深呼吸！

もちろん、初めての方も心配いりません。ヨガは年齢や身体の状態に関係なく、全ての人の開かれたエネルギーワークです。

肩凝り・腰痛などの身体の不調の改善だけでなく、呼吸を深め、自律神経を整えて免疫力もアップしますよ。眼を閉じ、深く呼吸してゆっくりと身体を動かして解し、調整し、最後は気持ち良いリラクゼーションへ♪日頃のお悩みもご相談ください。やわらか絹とうひのトッピングにおすすめの「梅びしお」をプレゼント♪

講師：いまだりえ(ヨガインストラクター・タイヨガマッサージセラピスト)  
クラシックバレエと演劇を通じて、呼吸法とボディワークを学び、その後ヨガと出会い、ティーチャートレーニングを受けてインストラクターとなる。  
資格・全米ヨガアライアンスレベル2/陰ヨガTT/リストラティブTT/  
ヨガセラピーTT/タイヨガマッサージセラピスト



日時：5月13日(木) 9:30～11:45 (申込み締切:5/5(水))

場所：桜新町区民集会所 大会議室 (桜新町 1-30-14)

定員：20名

受講料：組合員 500円 ゲスト 700円

持ち物：マスク、飲み物、靴下、下に敷くもの(ヨガマット、バスタオルなど)、  
上に掛けるもの(ブランケット、バスタオルなど)、汗拭きタオル1枚

☆朝、検温お願いします

## 長谷川町子美術館、記念館、桜新町の街並み見学

長年桜新町に住みサザエさんのほか数々の作品を生み出し又優れた美術品収集家であった長谷川町子さんの業績を知ると共に進んだ街づくりの「サザエさん商店街」を歩き「巣ごもり」を一時忘れ組合員同士の親睦を楽しみましょう。

日時：5月21日(金) 10:00～12:00 (申込み締切:5/14)

会場：長谷川町子美術館 (桜新町 1-30-6)

集合場所：10:00 田園都市線桜新町駅前 磯野家の銅像前集合

桜新町商店街で町子さんの漫画に有る店を見学。

電線の地中化等進んだ商店街を徒歩約10分で美術館到着。

美術館で数々の名画を鑑賞後向かい側の記念館に移動。

町子さんの業績と作品の鑑賞、途中公園で休憩も。

12:00頃に見学終了後現地解散 昼食は各自自由



参加費：入館料、一般 900円 65歳以上 800円 (どちらも500円補助します)

持ち物：マスク、飲み物

コロナ禍がどのようになるかわかりませんので「美術館記念館閉鎖の場合」に連絡できる連絡先を必ずお書きください。

## ～家事革命～ 「ちとちゃん」を作ろう！

エコメッセ千歳船橋で生まれた「ちとちゃん」  
和服の胴裏（絹布）をさいたひも状のものを編んで作る編みたわしです  
台所用・風呂場用などお好みのサイズで編むことができます。  
絹なので体を洗うことも♪  
身近なところから海を汚さない生活始めてみませんか？



日時：5月26日（水）9：30～12：00（申込み締切：5/21）  
材料準備の都合があります 必ず申し込みをしてください

場所：等々力地区会館（等々力3-25-16）  
（等々力児童館と同じ建物です）

講師：畠山桂子（エコメッセ世田谷目黒運営委員）  
定員：10人 申し込み多数の場合は抽選とします。  
落選者の方に連絡いたします。

参加費：無料

持ち物：10～12号棒針（ない方にはこちらで用意します）、飲み物  
＊編み棒を使うのでお子さん連れの参加はご遠慮ください

## 消費材リサーチチームメンバー募集♪

消費材リサーチチーム（またの名を消費委員会）  
生活クラブの消費材が大好きなメンバーで構成して  
います。

消費材についてのいろいろなお話をしませんか？  
興味のある方まずはご連絡ください。

（8ページ通信欄に記入の上ご提出ください）

消費材リサーチチームって？

まち・玉川の中で消費材が大好きなメンバーで定期的（月1回くらい）  
地区会館などで集まり、消費材と市販品を比べたり、味を確かめ活用方  
法、調理法を考えたりします。その情報を共有してSNSや広報紙に発信  
したりします。

＊新型コロナウイルス感染予防のため、zoomの場合もあります。

## おすすめ調味料

### 【牡蠣味(かきあじ)調味料】

牡蠣の旨味たっぷりのオイスターソース。

チャーハン、炒め物、スープなど、仕上げの塩味用にチャパチャパッと振りかければハイ中華♪ (元佐)



### 【カレー粉】

カレー粉、ケチャップ、丸大豆醤油、中濃ソースに、おろしたにんにくと生姜で美味しいカレーができます。れんこんのカレー炒め、魚のカレームニエルは塩とカレー粉のみで美味しいです。(大坪)



### 【食酢】

昨年度まちのテーマ消費材でしたが、絶妙なブレンドでまろやかだけど、酸味もほどよくあり、そのままでも鶏のさっぱり煮にしてもよしです。(大坪)



コロナ禍、家で食べるが増えました。パパッと簡単に作りたい時に利用している消費材を聞きました。

### 【香るミックスハーブソルト】

白身魚との相性が抜群で、簡単にお洒落な味付けができます。レモンをかけて食べると最高です！

(田中)



### 【白だし】

何にでも使えるので重宝してます (西尾)



安藤さんのインスタより…昨日長男が作ってくれた他人丼とってもおいしかった！

先日のだし巻き卵、親子丼、他人丼

どれもカンタンに美味しくしてくれたのは白だし☆

私たち家族はこの白だしの味が大好きなんだなあ♡

- # 白だし
- # タイハイ株式会社
- # 生活クラブ
- # 生活クラブの消費材
- # これ使えば味決まる
- # 間違いないやつ

### 【粒入マスタード】

サラダにマヨネーズと混ぜて入れると味が引き締まります。

(大坪)



### 【豆板醤】

麻婆豆腐に味噌と一緒に、他にもアクセントとして入れて最高です！添加物が入っていないこと、そして美味しさでイチオシ。(大坪)



### 【ごま油】

ごま油と言えば、黒い、焦げたようなイメージですが、丁寧に絞ってあるため、澄んだ色で優しい香りです。チョレギサラダや炒め物、スープの仕上げにちょっと垂らして、美味しいです。

(大坪)



### 【万能つゆ 900ml】

お蕎麦、うどん、天つゆ、お吸い物、煮物など何にでも使えますが、飽きない味付けになっています。500mlと900mlがありますが、900mlの方がお得。

(佐野)



お豆腐リレー



まちのテーマ消費  
材の「豆腐」につい  
ての話をリレー形  
式でお伝えます。

## 生活クラブの豆腐が安心な理由

豆腐の表示をよく見てください。市販の豆腐も生活クラブの豆腐も原材料名は似たり寄ったり。でも表示だけでは本当のことはわからないのです。

市販の充填豆腐と生活クラブの充填豆腐の表示を比較してみましょう。

市販の豆腐

名称/充てん豆腐 原材料名/大豆(非遺伝子組み換え)、凝固剤(リン酸カルシウム、リン酸マグネシウム「にがり」)  
内容量/60g×3 脂肪酸エステル、炭酸水素ナトリウム、リン酸カルシウム、リン酸マグネシウム「にがり」  
保存方法/要冷蔵(10℃以下) 製造者/株式会社F0

### 大豆(非遺伝子組み換え)

原材料の大豆が海外産の場合には、遺伝子組み換え大豆なのか、非遺伝子組み換え大豆なのかがわかりません。また、**遺伝子組み換え大豆が5%未満**であれば、「遺伝子組み換え大豆は使用していません」と表示できます。

### 凝固剤

今増えているのは、添加物である乳化剤や植物油でコーティングした「乳化にがり」。乳化にがりを使うことで、一定の品質の豆腐を大量に作ることができます。また、乳化にがりに使用される乳化剤や植物油は、加工助剂として扱われるために表示が不要となり、「にがり」と表示が可能です。表示を見ただけでは、「にがり」なのか「乳化にがり」なのかわからないのです。

### 消泡剤

豆腐づくりで苦勞するのが、大豆を加熱したときに大量の泡。この泡を消すために使われるのが消泡剤です。消泡剤として添加されるグリセリン脂肪酸エステルなども、**大豆を煮る段階で使用する「一次消泡」**では、加工助剂として扱われるために、**表示が不要**です。表示がある場合は、「二次消泡」の豆乳ができてから添加されているものであることがわかります。

生活クラブ  
共生食品(株)の豆腐

名称/充填絹ごし豆腐 原材料名/大豆(国産・遺伝子組換えでない)、凝固剤(粗製海水塩化マグネシウム「にがり」) 内容量/150g×2  
賞味期限/表面記載 保存方法/要冷蔵(10℃以下)  
製造者/共生食品株式会社 F0  
神奈川県相模原市緑区橋本台3-18-22

### すべて国産の

### 非遺伝子組み換え大豆を使用

複数の種類をブレンド。産地や品種によって味やたんぱく質の量、糖度などが異なります。

### 凝固剤として

### 「にがり」だけを使用

大豆の風味をだすのはやはり昔ながらの「にがり」。凝固反応が早いので、すばやく均一に豆乳に混ぜ込む職人技が必要!

### 消泡剤を使用しない

共生食品(株)では、一般の豆腐づくりに欠かせない添加物の消泡剤は使用しません。たくさんの大豆を一度に煮ることができる、作り手にとってメリットのある消泡剤ですが、少しづつ煮ることで使用せずに豆腐を作ることが出来ます。効率は悪くても「豆腐本来」の作り方を大切にしています。

### 水は地下水 100%

硬度(炭酸カルシウムとマグネシウムの量)が豆腐づくりに最適なのです。

2016年7月「みなみ風」より抜粋

## 安心・安全な豆腐を食べましょう

### やわらか絹とうふ(2個セット)

共生食品(株)  
150g×2  
140円(税込み151円)



### <今月のおすすめ薬味>かつお細削り節

今では国内で皆無とっていい焙乾、天日干し、室でのカビ付けという伝統製法で「本枯れ節」を使用。風味が違います。



# ゴミを減らす工夫 ～野菜編～

捨てがちな野菜の皮や葉には栄養がたっぷり！ゴミにせず、食べちゃいましょう！



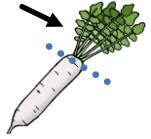
## ニンジンの皮

可食部分とは違う栄養素がたっぷり！タンパク質は3倍。カルシウムは5倍とされています。



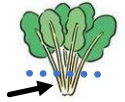
## 大根の葉

白い部分にはない若返りビタミンのEまでも含み、繊維質は3倍と言われ、茹でるより、油で炒める方が吸収がよいそうです。ビタミンCはほうれん草の5倍とされています。大根の葉はすぐに切り落とし、保存しやすい大きさにカットし、熱湯でサッと茹でて冷ましたら、冷凍保存がおすすめ。美肌に効果があるといわれているビタミンAを取りたい場合は脂溶性なので茹でるより、油で炒めるのがおすすめ。



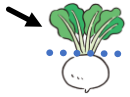
## ほうれん草の根元

貧血を防ぐ鉄分や骨を作るマンガンは、葉より赤い部分にこそ多く含むとされています。根元の部分にもミネラルなどの栄養がしっかり含まれているとされています。ほうれん草の根元に十文字の切り目を入れて流水か水を溜めたボウルの中でもむようにすると泥が落ちます。



## かぶの葉

根に比べビタミンAは230倍、β-カロテンは2800倍（茹でると更にアップ）で美肌や疲労回復にも効果的と言われています。スープに入れて飲めば溶けだしたビタミンも無駄なく取れます。



## ブロッコリーの茎

茎はビタミンC、β-カロテン、食物繊維が豊富とされています。固い周辺をむいてから薄切りに。ビタミン類の流失を防ぐため、蒸し料理かレンジでチンがおすすめ。ブロッコリーに含まれる「スルフォラファン」は抗酸化作用と解毒作用が高く、「ガン予防が期待できる食べ物」との発表もあります。



## カボチャの種

カボチャの種はスーパーフード。漢方では薬として使われています。高たんぱくでミネラル、ビタミンがたっぷり、悪玉コレステロール撃退する物質も含まれているとされています。種を電子レンジやトースター、オーブンなどで乾燥、ロースト。種の白い皮はむいて、中の緑の部分をいただきます。ただし栄養価が高い分、カロリーも高めです。



## ピーマンの種

ワタや種に含まれている「ヒラジン」は血液をサラサラにして血栓や脳梗塞、心筋梗塞などの予防、血行をよくする効果があるとされています。「ピーマンの種は取らずに切って炒めたり、ピーマンの肉詰めでは真ん中で半分に切った後は種のある方はそのまま肉種を詰め込んで焼いています。（大坪）」



## みかんのすじ

みかんのすじに多く含まれるビタミンPは、ポリフェノールの一種。ビタミンCの吸収を助け、血管を強くするとされています。実の300倍のPとされています。



## 茶殻

捨ててしまう茶葉にはニンジンの2.4倍のβ-カロテンやほうれん草の25倍のビタミンEが含有するとされています。乾燥させて、粉末にしてふりかけにしておにぎりに混ぜたり、



参考資料：世界文化社「その調理、9割の栄養捨ててます！」

皆さまからの身近なゴミを減らすアイデアを募集します。8ページの通信欄よりお寄せください。みんなで共有してまち・玉川のゴミを減らしていきましょう。

## ☆ペア配送登録しませんか？

ペアを組み配達先を1か所に固定。1人1回の利用が税抜3000円未満の場合、システム手数料税抜150円が税抜75円になります。ペアは同じまち内で。利用会計は別会計です。登録は配送センター申請4週間後から。

ご希望の方はコールセンター  
03-5426-5218

## 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5月号 申込用紙&通信

提出は①牛乳以外の配達便

②fax:03-5748-0314(大田センター)へ

↓希望の欄に○印

まち・玉川

5/13 (木)	ヨガでリラックス&リフレッシュ
5/21 (金)	長谷川町子美術館、記念館、桜新町の街並み見学
5/26 (水)	～家事革命～ 「ちとちゃん」を作ろう！
まちの活動に興味がある まち委員    ちいき委員    総代    サポーター    エッコロケア者 代議員    消費材リサーチチーム    コミュニティ	
お名前	お電話 <small>コロナ禍なので急遽中止になる場合もあります。日中連絡が取れる番号をお願い致します。</small>
ご住所	メールアドレス

通信欄

わたしのゴミを減らす工夫をお寄せください。  
ご感想やご意見も自由にお書きください。