

ジョイエス

生活者・生産者をむすぶ生活クラブ（エス）を楽しみ、
参加する（エンジョイ＆ジョイン）ための情報提供がジョイエスの役割です

生活クラブ 東京

2025
7
July



特集

教えて！組合員のとおきレシピ 毎日の料理に 基本の出汁＆絶品肉じゃが



2025年は国連の定めた「国際協同組合年」。これを記念し、7月第1土曜日（国際協同組合デー）に協同組合の特長や協同組合がSDGsに貢献していることを楽しく学び、実感できるイベントが開催されます。生活クラブを含む約40団体の出展やスタンプラリー、ステージ企画などを予定しています。お気軽にご参加ください。

詳細はこちら▶
(JCA webサイト)



主催：2025国際協同組合年全国実行委員会【事務局：日本協同組合連携機構（JCA）】

組織の概要

(2025年5月末現在)

●組合員数(デポー含む)93,639人 ●5月度加入784人/脱退551人 ●5月度利用高17億1,474万円/世帯当り23,718円(デポー除く)





教えて！組合員のとおきレシピ

組合員の数だけ、生活クラブの楽しみ方があります。さまざまな組合員から、生活クラブとの出会いや楽しみ方、そして消費材を使った自慢のレシピを教えてください。

《連載》 第4回

毎日の料理に 基本の出汁 & 絶品肉じゃが

今回は町田市で和食の料理教室を開いている井上さんの出汁 & 肉じゃがをご紹介します。「基本の出汁」はおいしさはもちろん、家庭で普段使いできるように工夫された井上さんならではのレシピです。日々の料理をぐっとブラッシュアップさせる出汁と調味料の魅力を伺いました。

まち町田西
いのうえ みかこ
井上 美香子さん



具ではなく煮汁の味をみるのがポイント（肉じゃが-7）



井上さんの生活クラブとの出会いは第一子の出産後でした。「ママ友から話を聞いたけどその時の私には響かなかった」と笑います。その後、自身や子どもの体の不調に悩まされるようになり、体のこと・食べ物のことを勉強していたところに2回目の出会いが訪れました。知人のInstagramでデポーを紹介する投稿を見かけ、実際に訪れて、消費材の裏面表示のシンプルさに「ここなら安心して買える」と加入を決めました。

もともと割烹の料理人だった井上さん。現在は和食の料理教室を開催しています。この日は教室でも好評の基本の出汁と絶品肉じゃがを紹介して頂きました。料理の中で調味料の選び方は大切と語ります。「調味料にはそれぞれ役割があり、その役割を果たしてくれるものを見分けましょう。具体的には原材料を見て必要最低限のものを」と料理教室の参加者にも話しているといいます。

添加物で味や成分が調整されていたり、価格を抑えたりしているものは、栄養素や旨味成分が少ないことがあります。一方で、たとえば消費材の「真塩」には一般的な食卓塩に比べて海水に含まれるカルシウムやマグネシウムなど、人の体に大切なミネラルが多く含まれているように、「消費材なら間違いありません」と語ります。さらに出汁を丁寧にとることで、調味料をたくさん入れなくても味が調う。基本の調味料と出汁を見直すことは、味よし、健康によし、お財布にも優しい、ということづくめでした。

ご自身の技術を生かして、生活クラブの企画講師も務めたことのある井上さんですが、今後についての言葉も。「企画講師は運営委員の友人に誘われて引き受けました。子どもが小さいこともありその時は一回きりでしたが、8月に多摩統合センターで開催予定の石けん洗髪 & お出汁の実践企画の講師をすることになりました。お出汁の実践を見てみたい方はぜひ！」

基本の出汁

材料（1ℓ分）

水 1ℓ
みついいし切り昆布 1本（約5g）
かつお厚けずり 約10g
真塩 ひとつまみ

つくり方

- 鍋に水をはり、昆布を一晩つける。
- 鍋を中火にかける。5分ほどで昆布の端から小さな気泡が出てきたら極弱火にし、30分ほど加熱する。
- 色と味が出たら昆布を取り出し、強火にして沸騰の直前でかつお厚けずりを加えお玉で沈める。弱火で15分ほど煮出す。
- 色と味をみて濾す。
- 真塩で味を引き出して完成。

極弱火 & 30分煮出すことで、少量の昆布でもしっかり旨味が♪



醤油を垂らしてお吸い物にも

絶品肉じゃが

材料（5～6人分）

牛肉バラスライス 150～200g
馬鈴薯 中玉4個（約500g）
玉ねぎ 1/2個（約200g）
人参 1本（約150g）
絹さや 10枚ほど
出汁 2カップ
素精糖 大さじ2
A 丸大豆醤油 大さじ2
三河本みりん 大さじ2

つくり方

- 出汁をひいておく。（だしパックでも可）
- 下ごしらえ 馬鈴薯、人参、牛肉バラスライスはひとくち大に切り、馬鈴薯は水にさらしてアクを出す。玉ねぎは縦半分に切り、繊維にそって2cm幅のくし切り。絹さやはスジを取ってさっと茹で、水にさらして急冷する。
- なたね油（分量外）を熱した鍋で牛肉を焼き、素精糖（分量外）を加えて少し焼き目を付ける。
- 馬鈴薯と玉ねぎを加え、牛脂がなじんだら出汁を具材のひたひた弱になるように加える。
- アクが出ていれば取り、人参、素精糖を加え、落し蓋と外蓋をして中火で10分煮る。
- Aを加え、さらに中火で7分ほど煮る。
- 煮汁を味見する。
- 落し蓋と外蓋を取り、鍋から離れず強火で一気に煮詰めて味を煮含める。煮汁が鍋底から約1cmになったら、一度だけ鍋返しして、煮汁を和えて火を止める。皿に盛り付け、絹さやをあしらって完成。

素精糖を絡めることでコクがUP

煮汁がなくならないよう注意しながら

※レシピの転載はご遠慮下さい

井上さんのおススメ消費材



◀ 小粒カップ納豆 (株) カジノヤ
自家製醤油麺で食べています。からしとタレが無く、ごみを減らせるのも嬉しいです。



◀ 固型せっけん & ハミガキ エスケー石鹸(株)
水仕事が多いのですが、この石けんで手荒れ知らずです。台所、風呂場に洗面所、家中で活躍しています。ハミガキに切り替えたなら歯科医院の虫歯菌検査がよい結果に！子どもも愛用しています。



◀ きらず揚げ (株) おとうふ工房いしかわ
適度な硬さで咀嚼が多くできるので、おやつによく利用しています。子どもたちには黒糖味が人気です。

注文はこちらから
インターネット注文「eくらぶ」▶



井上さんの今週の注文品

予約・ノンホモ牛乳
予約・無洗米 上伊那アルプス米 5kg
予約・鶏卵 10個パック
予約・ポークウインナー
予約・小粒カップ納豆×2
がんもどき
ひじき (40g)
まぜまぜわかめ
長崎じゃこ天
美生柑 3個
あっぱれ育ちほうれん草 200g
はればれ育ちチンゲン菜 200g
塩キャラメル

よく注文するものは予約でおトクに♪

合計(税込)：7,150円

笑顔をお届け 安心・安全なクッキー

(有)ワーカーズコレクティブ 歩 あゆみ

生活クラブでは全国で扱う共通の消費材のほかにも、それぞれの地域で特色のある品目を独自品として取組みしています。人気の東京独自品 (有) ワーカーズコレクティブ歩 (以下「歩」) のクッキーをご紹介します。

おいしさの秘訣は5つの「手作り」

「歩」は1984年に生活クラブの業務請負ワーカーズとして発足しました。1987年に焼き菓子製造のワーカーズとして再編成し、1990年に小平市で店舗をオープン。2002年に法人格を取得し、現在に至ります。「歩」のこだわりは「つくる・未来を・笑顔を・働くことを・つながりを」という5つの手作り。持続可能性に配慮した原材料を使用し、食べた方の笑顔と、人とのつながりを大切にしています。鶏卵・マーガリンは消費材を使用し、可能な限り国産の安全な原材料にこだわっています。

約40年に渡って事業を続けられたのは、協同・連携・創造する働き方のこだわりがあってこそ。今年4月から新しいスタッフも製造に参加しています。



「手作りクッキーの店 歩」とメンバー(一部)

配達やデポー、直営店で取組みしています

単協独自品の消費材カタログ『週刊生活クラブ東京』やデポーのほか、夏と冬のギフトカタログでもギフトセットを取組みしています。(有)ワーカーズコレクティブ歩の直営店「手作りクッキーの店 歩」でも、クッキーやパウンドケーキなどの焼き菓子を購入できます。



店舗では約30種類のクッキーなどの焼き菓子が購入できます

配達の取組み予定

7月2回(27週)企画

注文書提出締切: 6/30~7/4 配達: 7/14~7/18

2種セットクッキー あまなつソフト(60g)・黒胡椒(70g)

配送価格(税込): 707円



盛付例

夏にぴったりの2種類をセットでお届け
あまなつソフト: 軽い食感の生地に甘夏ピールを贅沢に織り込みました。
黒胡椒: 砂糖不使用。黒胡椒が刺激的な塩味のクッキーです。

7月3回(28週)企画

注文書提出締切: 7/7~7/11 配達: 7/21~7/25

全粒粉 80g

配送価格(税込): 470円



盛付例

北海道産小麦の全粒粉で作った軽い食感の生地に、スライスアーモンド、いりごま、カボチャの種をたっぷり混ぜ込みました。

ミックスクッキー パンプキンレーズン・アーモンド・ヨーグルト 170g

配送価格(税込): 875円



盛付例

パンプキンレーズン: レーズンの酸味が北海道産カボチャの素朴な甘味を引き立てます。
アーモンド: 大き目にカットしたアーモンドをサクサクした食感の生地に混ぜ込みました。
ヨーグルト: 生活クラブのヨーグルトに水俣のレモンを加えた爽やかなクッキーです。

※原材料やアレルギー情報などの詳細はカタログ『週刊生活クラブ東京』またはeくらぶ(ログインが必要です)をご覧ください

店舗
詳細

手作りクッキーの店 歩
住所: 小平市小川町2-1846
TEL: 042-346-2468
(定休日: 日・祝)

デポーの取組み予定

デポーでも季節に合わせたクッキーを取組みしています

7月の取組目

- ・夏の便り
- ・お塩のクッキー
- ・アールグレイ
- ・甘夏
- ・ココナッツ
- ・黒胡椒

※品切れの場合があります



お塩のクッキー:
真塩を使ったパイ風の食感のクッキー

eくらぶでもカタログが見られます
(ログインが必要です)

デポーの詳細

