



多摩きた生活クラブ生協機関紙

たまたて箱



生活クラブの豚肉生産者は何という愛称で親しまれているでしょうか？

ヒントは紙面に 応募要項は8ページ

抽選で2名様にすてきな消費材のプレゼントがあります！

組合員数 配送 14,857人 アポ 5,691人 加入者数 配送 453人 アポ 100人 脱退者数 配送 -143人 アポ -68人 総利用高 431,665,956円 世帯当り 29,055円
(2020年5月末) (2020年度累計) (2020年度累計) (2020年度累計) (6月配送) (6月配送) 7月1日現在



日本果実工業(株)佐貫さんへ

みかん缶は、他のフルーツや炭酸水と合わせてフルーツポンチや、ゼラチンで固めてみかんゼリーにして利用しています。果汁の入ったシロップなのでおいしく頂いていますが、もうひと工夫したレシピを知りたいです。

ながせ あやこ
まち・立川 長瀬 綾子

日本果実工業(株)佐貫さんの とっておき♥レシピ

みかんを丸ごと味わう缶詰です

生活クラブのみかん缶詰は市販品と違い内皮が付いており、シロップ(シラップ)のみかん果汁を使っているため余すところなくみかんを消費することが出来ます。暑くなる時期に、簡単レシピはいかがでしょう。ファスナー付き保存袋にみかん缶詰1缶汁ごと入れ平らにして凍結。食べる前冷蔵庫に移して、少し柔らかくしてからシャーベットとしてどうぞ。



日本果実工業株式会社
さぬきまさあき
佐貫 理朗



みかんミルクアイス

【材 料】4人分

- ・みかん缶詰 半缶分(シラップ果汁90g)
- ・牛乳 200cc ・コンデンスミルク 75g

【作り方】

- ①牛乳200ccとコンデンスミルク75gとみかん缶のシラップ果汁90gをバット若しくは蓋付き保存容器に入れよく混ぜ合わせます
- ②混ぜた容器にみかん缶のみかんをお好みで入れます
- ③容器ごと冷凍庫に入れ固め、出来上がり

※アイスクャンディーメーカーを使って、アイスバーにしても良いですよ



多摩きたFacebookで詳しく掲載中

CONTENTS

日本果実工業(株)佐貫さんのとっておき♥レシピ..... 表紙
 コレを知れば失敗しない! 豚肉を美味しく味わう! 食べ方研究..... 2
 ビタミンたっぷりの豚肉をどうぞ!..... 3
 近所の組合員と知り合おう!..... 4・5

私たちが働く場所
 ワーカーズ・まちの縁がわ国立「ほっとスペース・かふえカサムシカ」
 (国立市)..... 6
 ワーカーズ・コレクティブ凜(東村山市)..... 6
 呼だま・理事のつぶやき・事務局だより・くらぶ家の人々・編集後記..... 7
 おしえて! たまちゃん・クイズ応募要項&当選者発表・応募用紙..... 8

多摩きた生活クラブ生協 発行責任者 豊崎 千津美

〒189-0024 東村山市富士見町3-29-6 TEL 042-395-5002 FAX 042-395-3833 <https://tokyo.seikatsuclub.coop/tamakita/>

小平センター

西東京市、武蔵野市、小平市
 小金井市、国立市、国分寺市

TEL 042-451-8834

FAX 042-451-8830

東村山センター

東久留米市、清瀬市、
 東村山市、東大和市、立川市

TEL 042-395-5001

FAX 042-394-2469

青梅センター

昭島市、青梅市、武蔵村山市、福生市
 羽村市、瑞穂町、あきる野市、日の出町

TEL 03-5426-5218

FAX 0428-33-3154
(コールセンターにかかります)

デポー国分寺

国分寺市泉町3-33-2

TEL 042-359-5160

開店時間 10:30~19:30

定休日 毎週水曜日

デポー東村山

東村山市久米川町3-32-44

TEL 042-399-7151

開店時間 10:30~19:30

定休日 毎週水曜日

デポー西東京

西東京市泉町3-12-25

TEL 042-439-7780

開店時間 10:30~19:30

定休日 毎週水曜日

コレを知らば失敗しない!!

豚肉を美味しく味わう! 食べ方研究

豚肉が食べたくて生活クラブに加入しました!という方も多いと思いますが、“どの部位をどんな料理に使ったらいいかわからない”との声も聞きます。そこで、部位ごとの特徴と、美味しく味わう調理のポイントをご紹介します。



肩ロース
 柔らかさ★★★☆☆
 脂肪★★★☆☆
 赤身★★★☆☆
 濃厚な味わいが楽しめる部位。ロースよりも脂肪が多い。
【調理のポイント/調理例】
 赤身と脂肪の境にある筋を狭い間隔で切ってから調理。和洋中どんな料理にも◎。カレー・焼き豚・しょうが焼き など



ロース
 柔らかさ★★★★
 脂肪★★★☆☆
 赤身★★★☆☆
 きめが細かく柔らかな肉質が魅力。肩ロースよりもあっさり。
【調理のポイント/調理例】
 外縁の脂肪のうまみを活かしたメニューがおすすめ。トンカツ・すき焼き・ローストポーク・焼き豚 など。



モモ
 柔らかさ★★★★☆
 脂肪★☆☆☆☆
 赤身★★★★☆
 高たんぱく低脂肪のあっさりとしたクセのない味わいが魅力。
【調理のポイント/調理例】
 肉そのものの味を楽しむ料理に。小麦粉を薄くつけるとパサつき防止に◎。ローストポーク・焼き豚 など



肩
 柔らかさ★★☆☆☆
 脂肪★☆☆☆☆
 赤身★★★☆☆
 肉質は少し硬めで筋があるが、煮込むと旨味がでる部位。
【調理のポイント/調理例】
 薄切りや角切りにして長時間煮込むとよい味が出る。薄切り肉は炒め物にも。シチュー・カレー・豚汁 など。



バラ
 柔らかさ★★★★
 脂肪★★★★
 赤身★☆☆☆☆
 脂肪の濃厚な旨味と柔らかな肉質が魅力。
【調理のポイント/調理例】
 脂の旨味を活かして薄切りや角切りにして煮込みや炒めものに。シチュー・酢豚・角煮・回鍋肉・豆腐チャンプルー など。



ヒレ
 柔らかさ★★★★
 脂肪★☆☆☆☆
 赤身★★★★☆
 最もきめが細かく柔らかい。
【調理のポイント/調理例】
 コクを補うため油を使った料理向きだが、加熱しすぎるとパサつくので注意。トンカツ・ステーキ など。

おすすめレシピ 意外な組み合わせで美味! 豚肉は好みの部位でどうぞ。

豚肉ときゅうりの塩炒め



材料(3~4人分)

- きゅうり.....3本 縦半分、厚さ5mmの長めの半月切り
- 豚肉.....300g位 薄切りの食べやすい大きさにしておく
- お好みの油.....小さじ1
- 塩こしょう.....少々
- かつお細けずり.....ひとつかみ(3g)

作り方

1. きゅうりに塩小さじ2/3(分量外)を全体にまぶし、揉んでしばらくおき、しんなりしたら水分をしっかり絞る。
 ※ポリ袋に入れて振り、揉んだあと、空気を抜いて口を閉じ、密閉しておく。短時間でしんなりします。
2. フライパンを中火で熱し、油、豚肉、塩こしょうの順に入れて炒める。
3. 肉の表面の色が変わったら、きゅうりを加えて2~3分炒めて火を止める。
4. かつお細けずりを加えて全体に混ぜ合わせたら出来上がり!

夏バテにウナギも良いけど

ビタミンたっぷり
豚肉をどうぞ!

必須アミノ酸を
バランスよく含む
良質な
たんぱく源です

赤身肉には、
糖質を効率よくエネルギーに変え
疲労回復を促すと言われる
『ビタミンB1』が豊富に
含まれています



油脂の消化吸収を穏やかにする
作用が期待されるキャベツ



豚肉と相性が
良い食材



梅干し・レモンなどのクエン酸を含む食材
と組み合わせると、サッパリと食べられます

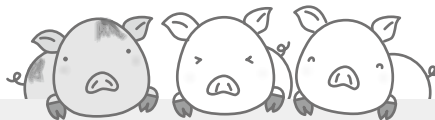
牧平
場田

さらに! 生活クラブの豚肉には /

- ・脂にオレイン酸・イノシン酸が一般の豚より多く含まれています
- ・美容成分として知られているステアリン酸も多く含まれています



そもそも
「生活クラブの豚肉」ってどんな肉?



日本のお米を食べて育ちます

生活クラブの提携生産者が作る国産の飼料用米を全体の約20%も配合した飼料で育てられています。



ひろびろ豚舎でのびのび育ちます

自然の風や日光が入る明るく広々とした豚舎で健康第一に、ゆっくり丁寧に育てられています。



美味しさを極めたオリジナル三元豚

脂のうまみに定評のある黒豚など品種系統の明らかな3つの品種を掛け合わせ、最高の肉質を実現したブランド肉です。



それは「あの豚食べたい!」から始まった

“ヒラボク”の愛称で親まれる畜産・食肉加工会社「平田牧場」は、山形県酒田市でたった2頭の豚を飼育することから始まり、1967年に株式会社を設立。安全・安心・無添加を守りながら、今では「日本の米育ち豚・三元豚」を育成する会社として全国に名を知られる存在となっています。

生活クラブとの出会いは1973年「無添加ウィナー」の共同購入が始まった翌年、「庄内交流会」で豚舎を視察した組合員の「こんなに衛生的に肥育され健康そのものの豚肉を食べたい!」が始まり。まだ力量不足で生肉は扱えないとの事務局意見にもあきらめず、組合員の力で一頭余さず消費するための注文方式を編み出し「一頭買い」という画期的な購買システムを誕生させ、今に至ります。

こんなにスゴイ豚肉が、なぜこの値段なの?

生産者が利益至上主義に走らず、美味しさにこだわり手塩にかけて丁寧に育てるゆえの「生産効率の悪さ」。もっと高価でもおかしくない豚肉がこの価格で購入できるのは、私たちが欲しい部位だけでなく「1年で●頭買います」という約束をしているから。

また、生産者がエサ代などの経費を明らかにし設定した作り続けられる価格に、共同購入にかかる経費を足したものが組合員が支払う金額になります。これを「生産原価補償方式」といい、生産者は再生産可能な価格、私たちが消費し続けられる価格を生産者と組合員の代表と生活クラブの事務局で決めています。

組合員みんなが利用することで実現している共同購入価格なので、おおぜいの利用が“要”です。みんなで定期的に利用していきましょう。「よやくらぶ」で予約登録もできますよ。



← 生産者の想いが伝わる動画はこちら。
食をつむぐ人たち～豚肉編

みんなで作る「コミュニティ」！ 近所の組合員と知り合おう！

そもそもコミュニティって？

生活クラブは、従来から長期計画に基づいて、人のつながりを大事にした地域作りに取り組んできました。東日本大震災をきっかけに、地域の危機管理のしくみが必要であると再確認し、「コミュニティ」づくりを展開しています。

「コミュニティ」は、歩いて行ける範囲での組合員のつながり。近所に住む組合員同士が顔の見える関係をつくり、災害時に備えるだけでなく、普段の暮らしの中でも助け合いができるような集まりをめざしています。 コミュニティの動画はコチラ↓



なぜコミュニティ？

「西東京チームパスレル」
コミュニティリーダーに聞きました。

コミュニティをはじめた理由

チーム名にある「パスレル（意味:架け橋）」はデポーのある建物の名前です。昔は「保谷センター」があり、組合員活動の拠点だった場所です。なので、そこを中心にベテランから若い組合員までご近所同士の架け橋になるといいな〜と思い、昨年コミュニティを立ちあげました。

コミュニティでやっていること

立ち上げ時にお便りを配布し、初のお茶会には6人ほどが参加。楽しいお話ができ、顔は知ってたけど…という人同士、名前と住んでいる場所がわかるようになり、秋の緊急物資受取訓練の参加につながりました。訓練の受け取り後には、簡易トイレを組み立ててみたり、防災の冊子を確認したりの情報交換ができました。今後はお茶会で話題になったライフプラン講座など企画してみたいのですが、現状ではできることが限られます。こんな時にこそつながっていて良かったと思えるコミュニティにしていきたいですね。

(コミュニティリーダー Kさん)



多摩きたでは地域の組合員とつながるしくみとして「コミュニティ」づくりをすすめてきました。今では90カ所のコミュニティが出来ています

① どうやってコミュニティをつくるの？加わるの？



まず、まち委員会に相談しましょう！

管轄のセンターに連絡するとまち委員につないでくれます。近くにコミュニティがあればそこに参加できます。コミュニティがないときは、まち委員と相談し、新しく立ち上げます。

1. 範囲（町丁名）と拠点（集まる場所）を決める
2. コミュニティ結成のお知らせを配付（②へ）
3. 顔合わせの場をつくる
4. 活動開始！関係性を作る場を持つ。非常時の連絡手段（電話連絡網やLINEグループ）を作っておく。連絡係を決める。

③ コミュニティでできること！

できそうなことからやってみよう！

- ☆お茶会をひらいて雑談+地域の情報交換
- ☆年に1回の*緊急物資受取訓練に参加する。
- ☆試食会・料理会・ライフプラン講座等々
- ☆地域の行政の防災担当をよんで、地域の防災についての学習会をひらく。
- ☆地域の疑問や困りごとを話してみよう。

活動費について

結成時に予算補助が3,000円あります。各まちでも毎年コミュニティ活動の予算補助があり、お茶菓子や会場費などに活用できます。まち委員会に確認してください。

② 地域の組合員と集まろう

コミュニティを立ち上げる時や集まりを持つ時、地域の組合員にお知らせします。

コミュニティの範囲に住む組合員（コミュニティメンバー）にコミュニティ結成や集まりのお知らせを配布※します。

※作成した手紙やチラシを、希望があれば配達便で届けることもできます。お手紙の内容や届け方についての詳細はまち委員が相談に乗ります。

緊急物資受取訓練に参加したコミュニティからの報告

台風19号の被災状況や災害対策として日頃からやっている方法など共有することができた。年に1回はこのようなつながりがあると良いという声からあがった。

2019年度模擬支援物資

歌茶・ポリラップ



※センターから模擬支援物資がコミュニティの拠点に配布され、時間に合わせてメンバーが集まります。

まちや多摩きたでは防災企画や「コミュニティ連絡会」「たすけあい連絡会」などで、コミュニティについて話し合っています。既存のコミュニティを見学したり、企画に参加したりしながら、自分の地域のコミュニティについて考えてみましょう。

ワーカーズ・まちの縁がわ国立 「ほっとスペース・かふぇカサムシカ」



ワーカーズは、色々な特技を持った人たちの集まり。それぞれの自己実現の場でもあります。

来た人がみな元気になる

サークルやイベントに参加した人、子ども食堂に来られた親子、お連れ合いを亡くした人や一人暮らしの人など、ここではカフェに来た人同士が友だちになり、元気になります。これから「おおきな夢」を追うよりも、身近なところからこじんまりと、必要なことをやっていきたい。若い組合員、生活クラブに加入間もない人も、ぜひここに来て、スタッフといろいろな話をしてみてくださいね。

たつた ともこ
辰田 智子

住所：国立市中3-5-60カサムシカ2F
アクセス：「五商入口」バス停徒歩5分
都立第五商業高校と桐朋学園中学高校の近くです。
電話：080-5878-2364
営業時間：10:00～16:00(時間短縮で営業中)
定休日：日曜日、祝祭日
事業内容：居場所カフェ

気軽に立ち寄ってくつろげる、みんなの居場所

看護師として市役所で働いていた頃から、高齢化社会に向けて何か地域で活動したい、と思っていました。退職後、生活クラブでご縁が繋がった方々と、2012年1月にカフェをオープン。地域でつながり、助け合っているようなみんなの居場所にしたいと、毎週土曜日の子ども食堂や、趣味の集まり(サークル)、教室もたくさん開いています。



山吹色が目印。
「カサムシカ(スペイン語で“音楽の家”)」には、ゆったりとした時間が流れています。

一般社団法人 ワーカーズ・コレクティブ凜 (デポー東村山)



凜の意味は「前をみすえ、信じた立ち位置にしっかりと立つ」

私たちが目指すもの

メンバーのライフスタイルは様々。皆それぞれの事情に合わせて働いています。一昨年より一般社団法人となったのは、ワーカーズという働き方に重きを置きつつ、社会的に認められる働く場にしていきたいためです。働きにくさを感じている人も、新卒でバリバリ働きたい人も安心して働くことが出来る、そんな「働く場所」をめざしています。

ひわき しづえ
日和佐 志津江

住所：東村山市久米川町3-32-44
電話：042-399-7151
営業時間：10:30～19:30
定休日：水曜日
事業内容：生活クラブ店舗(デポー東村山)業務受託

まちの活動から始まったデポー東村山

2005年3月のまち大会でデポーの建設が決定されて以降、デポー委員会を中心にキャラバンや戸別訪問などで組合員を増やしました。同時に、当時活動していたメンバーが中心となってフロアワーカーズ準備会を立ち上げました。「ワーカーズとは」という研修も重ね、2006年7月に17名で「ワーカーズ・コレクティブ凜」を設立しました。



店内では新型コロナウイルス感染拡大防止のためマスクを着けています。

こ 呼だま

5月号の応募用紙で
いただいた感想より



ご意見・ご感想をお待ちしております。
巻末の用紙に書いて、提出してください。

■おしえて!!たまちゃん!!と、くらぶ家の人々
は子どもと一緒に読んでいます。

子どもにもどうしてママが生活クラブを選
んで、家族に食べて欲しいと思っているか
伝わる記事で、いいな!とっております。

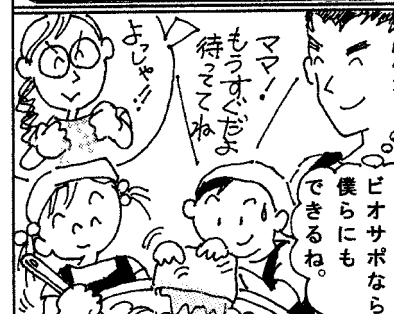
まち・国立 こんどう けいこ
近藤 敬子さん

■CO・OP共済は掛金も手頃で安心できま
す。子どもを自転車に乗せながら、自転車
同士でぶつかりそうになったことがありま
したので、必須かと思います。

まち・立川 しばはらけいこ
芝原 圭子さん

ビオサポ食材セットを使ってみよう

くらぶ家の人々

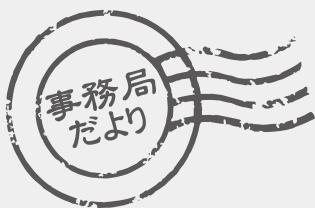


理事の つぶやき



緊急事態宣言が出て以来、家族が家にいる時間が増え、日課の犬の散歩は、夫婦で時間をかけて比較的明るい時間に行けるようになりました。ふと気づくと、近所の皆さんと顔を合わせる機会が増えていました。さらに、今まで挨拶だけだったのが、犬に駆けよってくるお子さんの顔と名前を覚えたり、犬におやつをもらったり…。お互いの距離が少し近づいたのです。その時、「ああ、これでこの犬が困ったことにあったとき、家族がいなくても近所の誰かが気づいてくれるかも」と頭に浮かびました。「地域で安心して暮らす」って、こんな場面からはじまるのかな、と思いました。

とよさき ちづみ
豊崎 千津美(まちづくり/まち・東くるめ/まち・立川担当)



今年度から東村山センターに
配属された清水と申します。
新型コロナウイルスの影響で
気持ちがふさがりがちです



東村山センター
しみず じゅん
清水 郷

が、皆様はリフレッシュできていますか?

私は趣味で排気量400ccのバイクに乗っていますが、以前はよく山や海に行っていました。今はまた知り合いとツーリングをしてリフレッシュすることを計画しています。去年の暮れには栃木県まで行き、安住神社に寄って安全運転祈願を目的にお参りをしてきました。

また海釣りも好きで、去年行った際はなんと!!!アジ・カサゴ・サバなどの当たりではなく、ハズレのフグを釣ってすぐにリリースしてその日は終わりました。

コロナの影響はまだ続いています。皆様、お体にお気を付けてください。

編集後記

ここ数年は誕生日にデポー東村山でオードブルを注文している。自分の誕生日くらいラクして美味しいものを食べたい。外食もいいけれど家でのおんぴりオール消費材の豪華な食事ができるのが何より贅沢だ。今年も注文しようと惣菜担当のワーカーズに声を掛けたら「お誕生日ね」と調理場から出てきてくれた。そんな何気ない会話も嬉しい今日この頃。

すぎやま あやこ
杉山 絢子

おしえて!! たまちゃん!!

子どものギモンに答えます

KODOMO!



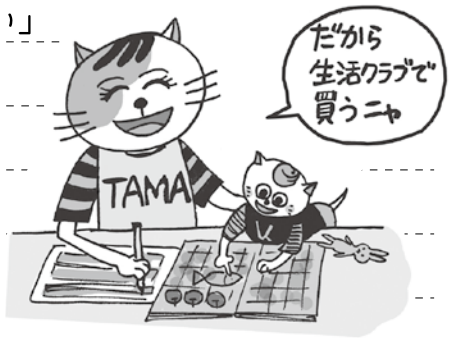
せいかつ きょうどう こうにゆう
生活クラブの共同購入ってなあに？



おこたえ
するニャッ!

きょうどうこうにゆう くみあいいん こほ
共同購入は、組合員みんなの「こういうものが●個欲しい」
という意見を、生活クラブがまとめて
「●個くらい買うので作ってください」

せいさんしゃ ねが つく
と生産者をお願いして作ってもらう、「まとめ買い」の仕組
みだよ。生産者は余分に作らなくていいし、生産者と生
活クラブの間にはいろいろな会社が入らないから、普通のお店
より安くすることができるとだよ。牛乳や卵、肉、お米など
の農産物も、組合員と生産者が話し合っ、生活ク
ラブとして食べる量」を決めているんだにや。



たまちゃんイラスト：打木 香澄

クイズの応募要項と当選者発表

下の応募用紙にクイズの答えと、必ず今月号の感想、必要事項を明記のうえ、配達便でセンター事務局、またはデポーのレジまで提出してください。表紙の多摩きた生活クラブ生協まで郵送、FAXまたは、多摩きたWEBサイト(多摩きた機関紙・通信)からも応募できます。正解者の中から抽選のうえ、2名の方に消費材をプレゼントします。提出頂いたご意見・感想は、機関紙「たまたま」の「呼だま」の欄に、所属するまち名とお名前(フルネーム)で掲載させて頂くことがあります。また、文意の変わらない範囲で字句修正する場合がございます。5月号の答え:「自転車保険」です。『東京都で2020年4月から義務化した保険は?』でした。まち・小金井 藤田 公子さん、まち・あきるの 有本 愛さん

●クイズ応募用紙&ご意見・感想用紙●

たまたま箱8月号

必要事項を記入のうえ、配達便でセンター事務局、またはデポー店頭レジまでお願いします。(郵便またはFAXをご利用の方で、クイズの応募をする場合は、上記の応募要項をご覧ください)

◇表紙クイズの答え [] ※9月4日(金)到着分有効です。

★必ずご意見・ご感想をお書きください。

お名前 組合員コード 班・個配・デポー(いずれかに○) まち名
住所 〒 TEL FAX
無料!生活クラブメールマガジン希望 (はい ・ いいえ) e-mail @

*記入していただいた個人情報については組合員活動の目的以外には使用いたしません