



# たまたて箱



GMOフリーゾーン宣言の取り組みが始まった国はどこ？

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 配法 15,416人 示 5,728人 加入者数 配法 1,230人 示 413人 脱退者数 配法 -909人 示 -351人 総利用高 383,775,493円 世帯当り 24,895円  
(2022年1月末) (2021年度累計) (2021年度累計) (2月配送) (2月配送) (3月2日現在)



まち・あきしま いわさき ひろこ  
岩崎 浩子

## (株)オルター・トレード・ジャパン 黒岩さんへ

エコシュリンプは何種類かありますが使い分けるポイントは何でしょうか？  
また、むき身を使うことが多いので殻つきでお手軽なレシピが知りたいです。

## (株)オルター・トレード・ジャパン 黒岩さんの とっておき♥レシピ

### 環境に配慮し、のびのび育ったエビ

環境に配慮した粗放養殖で、稚エビ放流後は人工飼料や抗生物質を使わず、のびのび育ったエビを、鮮度を保持したまま産地一回凍結でお届けしています。加工の少ない「殻付き」はエビの味が一番楽しめます。殻を剥いて背ワタを取っている「むき身」はどんな料理にも使いやすい小さいサイズです。「下処理済」は尾を残して殻を剥き、背ワタを取りました。油ハネしないように尾の先をV字カットしてあるので、揚げ物に最適です。



(株)オルター・トレード・ジャパン  
くろいわりゅうた  
商品部 黒岩 竜太

## エコシュリンプで作るガーリックシュリンプ

**エコシュリンプ(殻付き)** 10～15尾  
**材料**  
にんにく 4かけ分  
オリーブオイル 大さじ3  
粗びき塩胡椒 少々

**作り方**  
①解凍したエコシュリンプを良く洗い背ワタを取ります。  
②エコシュリンプ、みじん切りにしたにんにく、オリーブオイルをボウルに入れて、塩胡椒をしてもみこみ10分程度おきます。  
③フライパンを熱し、②のエコシュリンプを片面ずつ焼きます。  
④②のボウルに残ったオリーブオイルとにんにくもフライパンに入れて、かるく馴染ませたら出来上がり



多摩きたFacebookで詳しく掲載中

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

**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

**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

**FAX** 0428-33-3154

**デポー国分寺**

国分寺市泉町3-33-2

**TEL** 042-359-5160

開店時間 10:30～19:00

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 10:30～19:00

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

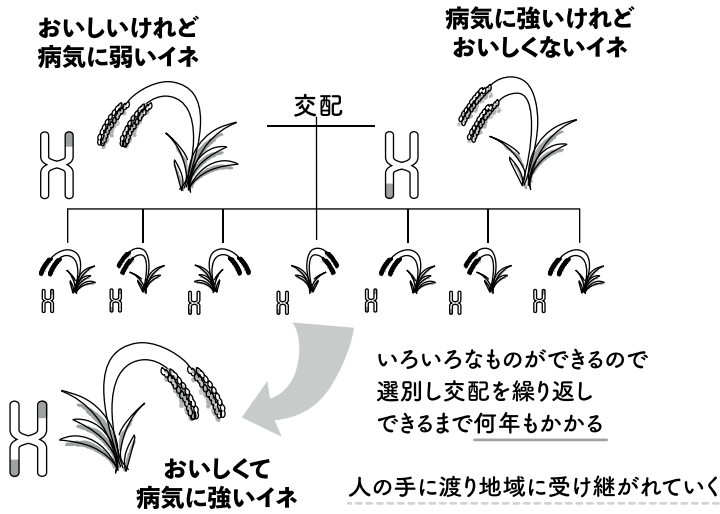
開店時間 10:30～19:00

定休日 毎週水曜日

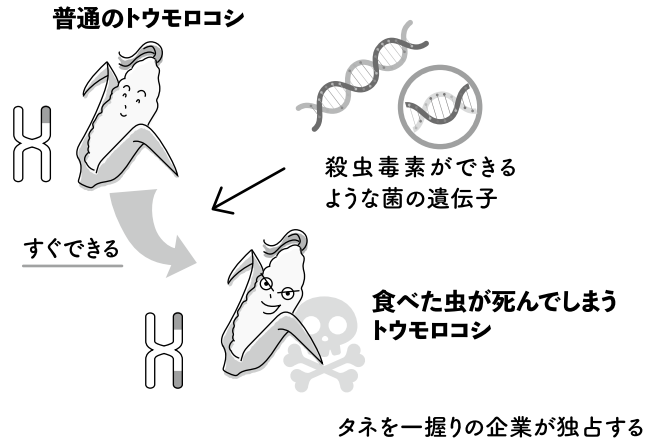
**TEL 042-452-9797** (全センター共通のコールセンターにかかります)  
月曜日～金曜日 9:00～19:00

従来の品種改良と遺伝子組み換えってどう違うの？

**品種改良** 同種の作物同士を交配することで進化させる



**遺伝子組み換え** 異なる生物の遺伝子を入れ、自然界では絶対に生まれない品種を作る



遺伝子組み換え作物（GMO）って何が問題なの？

殺虫剤成分を分泌する作物

食べた虫が死んでしまうトウモロコシ種で販売

除草剤をかけたも枯れない作物（雑草だけが枯れる）

除草剤で枯れないスーパー雑草が発生し、それを抑えるために大量の農薬が使われ悪循環

従来の作物や周辺の植物と交配する可能性

大量の農薬による土壌汚染と土壌の環境破壊

除草剤をかけても枯れないナタネ種と特定の農薬セットで販売

土中の微生物は影響を受けて土が痩せてしまう

人が食べても本当に大丈夫？

種子の特許を一握りの多国籍企業が握る

自然界にありえないものが繁殖してしまうかも

このように遺伝子組み換えの作物は生態系を破壊し、持続可能な農業とはいえません。また意図しない自然交配でもたまたま環境の影響ははかりしれません。

日本人が食べている主な遺伝子組み換え食品

消費者が選択できるよう「表示の義務化」となっている遺伝子組み換え食品ですが、GM由来原料のごく一部しか表示の対象にならないため、加工食品の原材料や添加物に含まれるGMについての表示義務はありません。

「大豆・トウモロコシ・ナタネ」のほとんどは輸入された遺伝子組み換え作物の可能性が高く、日本人は加工食品や畜産物の飼料などを通して、遺伝子組み換え食品を世界一食べていると言われています。



表示をみてもわからないのよね...

みそ

大豆

豆腐・納豆・みそ・醤油・大豆油の原料

しょうゆ

なたね

加工品や外食で使われる植物油

なたね油

# 遺伝子組み換え (GM) から考える 環境問題と私たちの食

昔から私たちや家畜たちが食べる作物は、人の手で大切に育てられ、次の年のために植物の種を残し、季節ごと地域ごとの作物で食卓を豊かにつないできました。1996年、人や環境に有害か無害かがわからないまま遺伝子組み換え食品は日本に入ってきました。今、遺伝子組み換え食品は『表示の義務化』をすり抜けて、姿形を変え私たちの食卓に上がってきています。遺伝子組み換えの問題とは、どのようなところなのでしょう？

## 生活クラブは遺伝子組み換えに反対しています

疑わしいものは使用しないという原則のもと1997年1月より、「遺伝子組み換え作物・食品は取り扱わないことを基本とする」「やむを得ず使用する場合は、情報を公開して取り組む」と決定しました。また、遺伝子組み換えについての学習会を重ね、国の遺伝子組み換えの承認に対して反対意見書を提出しています。現在継続で行っている生活クラブの活動について紹介します。

### GMOフリーゾーン宣言

1999年イタリアから始まった「遺伝子操作作物を栽培しない」という宣言。いまでは世界に広がっています。現在、国内のGMOフリーゾーン宣言をした農地(他に森林・牧場・海)は10万haを超えました。生活クラブの米の生産者をはじめ、多くの生産者はGMOフリーゾーン宣言をしています。



生活クラブ農園・あきる野

#### 【生活クラブ農園・あきる野】

GMOフリーゾーン宣言をしている農地の一つで、あきる野市内の休耕農地を借り農作物の生産と販売、農業体験と交流事業をしています。できるだけ農業に頼らず生き物や環境を守る農園づくりをすることで再生可能な農業を次世代につなげることが目標です。伝統野菜(江戸東京野菜)づくりにチャレンジしています。

### GMナタネ自生調査

毎年、GMナタネが自然環境内に侵入していないか、こぼれ落ちで自生した菜の花を組合員で検査しています。2021年度は19都道府県で503検体の菜の花から12検体にGMナタネや他の植物との交雑も確認されました。多くは輸入ナタネが陸揚げされる港の周辺や製油所に通じる幹線道路沿いなどで見つかります。多摩きたではGMナタネは見つかっていませんが、陰性であることを確認するために調査活動を続けています。

サポーターになろうよ!



### GMOフリーゾーンサポーター宣言

消費者や事業者が「GMOフリーゾーン宣言をした生産者を応援する」「遺伝子組み換え食品を買わない・作らない」などの宣言をする取り組みです。サポーターになってGMOフリーゾーンの輪を広げましょう! 登録がまだの方は多摩きたブロック事務局 042-395-5002までご連絡ください。用紙をお届けします。

## トウモロコシ



私たちがすぐにできることは、消費材を利用することです。畜産物などの生産者も飼料や原料を確認し、遺伝子組み換え作物を使わない努力を続けています。そして、遺伝子組み換え作物が環境にあたるリスクを正しく理解し、伝えること。また、誌面に紹介した活動に関心を持つこと、政府に対し規制を求めることや情報公開への働きかけも大切なことです。

消費材は、微量GM原材料(仕込み重量割合で5%未満)にいたるまで、生産者の協力を得ながら一つひとつ非GM原料に替える対策をしているよ!

# 野菜応援！地元応援！地産地消！！ 多摩きたエリアの野菜も食べて応援



生活クラブ生協では全国から野菜が届きますが、多摩きたエリアにも生活クラブの野菜生産者がいます。全体から見ると、配達供給で扱われる量はとても少ないので、手元に届くことはめったにありませんが、デポー各店では「地場生産者の野菜」として供給されています。



2021年11月、共同購入委員会で武蔵村山グループ荒幡さんの畑に見学に行きました。

## 【多摩きたエリア野菜生産者】

### 多摩きたグループ（1生産者/小平市）

1974年から生活クラブと提携しており、かつては多くの生産者が所属していましたが、都市化の波にのまれ生産規模を縮小したり、農業をやめる方が出て、今は1生産者になっています。

### 武蔵村山グループ（7生産者/武蔵村山市・国分寺市）

1976年から生活クラブと提携しています。提携を始めた頃の次の世代が今の主要メンバー。新たな生産者の登録もありました。

どちらの生産者も東京都のエコファーマーや特別栽培農産物の認証をとり、農薬に頼らない農業をめざしています。

提携が始まったばかりの頃は、配達供給の野菜は地元多摩きたエリアの生産者の野菜を各センターに出荷してもらい、それを箱ごと組合員宅（班）に配達していたそうです。また、生活クラブ向けに作られた野菜は全部組合員が買い取っていました。個別配送が多くなり1年を通して安定した供給を望む組合員が増えたため、全農と提携し全国から旬の野菜を集めて供給する現在の形になりました。



「農が身近にある暮らし」は環境の面からも防災の面からも注目されています。また、地元産の野菜を食べればフード・マイレージ（食料の総輸送量・距離）を減らすことができます。東京の畑を守るためにできることを考えていきましょう。

## 生活クラブで地場の野菜生産者を応援するには…

- ①デポーに買いに行く。
- ②地元野菜生産者のところへ援農に行く。
- ③都市農業を支える人を増やす

自分だけでなく、自分が学んだことを他の人に伝えて、援農する人、地場の野菜を選んで購入する人、身近に農地があることを「すばらしいこと」と考える人を増やすことが大事。

多摩きた生活クラブ生協の2022年度の方針の中では多摩きたの野菜生産者を応援するために、援農や収穫体験など組合員と生産者の交流を予定しています。援農については説明会も実施する予定です。興味ある方はぜひご参加ください。日程が決まりましたら、機関紙等でお知らせします。

まち・武蔵野 ふじい ともみ  
藤井 知美さん

【委員をやっていてよかったこと】

学習会で色んな生産者のお話しが聞けてとても勉強になります。また、他のまちでどんな活動をしているのかも知ることが出来るので、とてもいい刺激になっています。

【最近ハマっている消費材とその理由】

「国産六穀クラッカー」にはハマっています。娘と一緒に食べる時は何もつけずそのまま。娘が寝静まった後はクリームチーズをたっぷりのせて食べるのにはハマっています。ザクザクとした食感があり、食べ応えがあって好きです。



12月号の委員紹介の中で読み仮名に間違いがありました。編集の際の確認不足でした。お詫びし訂正します。

さかした きよ か 坂下 清香さん (誤) ⇒ さかした さや か 坂下 清香さん (正)

2021年度の共同購入委員会メンバーを紹介してきた連載は今回で終了し、次回(6月)から新しい連載をはじめます。2022年度は「多摩きたの地場野菜生産者を知る」ことをテーマに、多摩きたに農地を持つ地場野菜生産者を紹介します。お楽しみに。



## 春にぴったり 塩鮭のさっぱり炊き込みご飯

【材料 3合分】

米3合 すし酢75ccくらい 塩鮭2~3切れ  
あれば…皮むきいりごま、大葉  
米1合にすし酢25ccで加減する。  
塩鮭は少なくとも大丈夫。  
みついしきざみ昆布を少しいれてもおいしい。



【作り方】

- ①米をといで浸水させる。
- ②炊飯器にといだお米、すし酢を入れ、3合分の目盛りまで水を入れる。
- ③②に塩鮭をのせる。  
生活クラブの配送で届く塩鮭は冷凍ですがそのままOK。
- ④スイッチをいれる。炊き上がったら塩鮭の骨を取り、身をざっとほぐしてご飯に混ぜる。  
あれば、いりごま、千切りの大葉を散らす。



多摩きた生活クラブの  
16まち

## 私たちの まち

～まち・立川～

組合員数：845人（2022年1月末現在）  
班・11 地域・3 コミュニティ・7



まち機関紙「にじいろ」

まち・立川にはたくさんの  
サークルがあります♪

まち・立川には現在10のサークルがあり、毎年新しいサークルが誕生しています。着付け、歩く会、体操教室、ヨガ、タイ式ヨガ、ウォーキングとストレッチ、冒険遊びの広場、子どもの会、楽しむ会があり、開催日を楽しみに参加されています。冒険遊びの広場は親子で外遊びをするサークルで、落ち葉を集めて焼き芋をしたり、ロープの橋を渡ったりして、子どもも大人も楽しんでいます。着付けサークルはベテラン組合員による着付け教室で、浴衣から小紋まで自分で着られるように教えてもらえます。昨年度新しく誕生した「楽しむ会」ではアロマで石けんを作り癒しの時間を楽しんでいました。環境や地域、生活にかかわることも楽しみながら学び合えるサークルになればと思っているそうです。

おおくら みつえ  
まち委員長 大倉 光江

自分のまちの活動、ほかのまちの活動、どんな感じかな？  
興味をもったこと・気になったことを  
まちの機関紙で聞いてみよう♪

まち・立川では、子育てひろばを開催している子育てチームと環境チーム、10のサークルが活動しています。まち委員会は、月に1回、柴崎会館で行っています。まち委員のお楽しみは新しい消費材の話や委員会中の脱線トークです。美味しいものが大好きなメンバーなので、新しくオープンしたお店についても楽しく情報交換しています。現在地域協議会では居場所づくりに力を入れています。いつでもふらっと寄れる暖かいカフェのようなスペースをつくれるよう、多くの方の話を聞き少しずつ前進しています。

「楽しくまち活動をする！」が、まち立川のモットーです。

いろいろあって  
面白そうだな



オンライン  
生産者交流会にて



サークル冒険あそびの  
ひろば



着付けサークル



まち委員会って？

生活クラブに加入すると、組合員は行政区単位の「まち」に所属します。まち大会(総会)で承認された組合員で「まち委員会」を組織し、まちの方針に基づいてまちの運営を担っています。

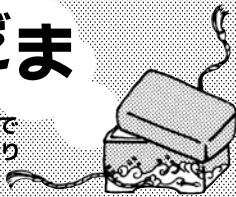
まち委員は、まちの組合員であれば誰でも立候補できます。

まち活動、委員会活動※、学習会、生産者との交流などを通して、消費材の価値、地域社会のありかた、人とひとのつながりを経験実感しながら生活クラブの価値を伝えていきます。

※委員会活動=多摩きた生活クラブ生協の運営委員会、共同購入委員会、まちづくり委員会

# こ 呼だま

1月号の応募用紙で  
いただいた感想より



年末に初めて、生活クラブでハウスクリーニング（キッチン・風呂・トイレ）を頼みました。

その時はきれいになりましたが、その後はその状態を維持するのが大変。

でも、これからも石けんを使ったお風呂・トイレのお掃除頑張ります。

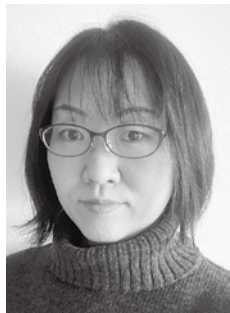
まち・東くろめ 最上 美枝さん

まち・きよせ開催のみえぎよれんの生産者交流会に参加してから、美味しいトリートして注文している消費材はみえぎよれんの消費材が多いと気づきました。みえぎよれんの消費材のファンです。海苔はよやくらぶで注文しています。かつお細けずりを使ったかちゅー湯、今度作ってみます！

まち・きよせ 佐竹 晴香さん

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。

## 理事の つぶやき



下の娘が地元の中学校を卒業しました。小・中学校とそこまで熱心に学校や地域活動にかかわっていたわけではなかったものの、課外活動や習い事の送迎、保護者の当番や役員などそれなりに忙しく、さらに仕事と生活クラブの活動で時間に追われる毎日。1日の中でどうやりくりすればいいか頭を悩ませ、分刻みのスケジュールを前に自分がもう1人いたらいいなと何度思ったことか。でも子どもたちを通じた出会いや経験が今につながっているし、そんな地域での関わり合いが子どもの成長と共に薄れていくのはさみしくも感じます。このタイミングで地元小平の担当をさせていただくのもきっと何かのご縁。新たな出会いを楽しみにしたいと思います。

すぎやま あやこ  
杉山 絢子(共同購入/まち・小平担当)

## 事務局 だより

4月から新任で多摩きたブロック事務局長になります。

昨年の今頃に事務局次長としてたまたま箱の自己紹介原稿を書いていたのがついこの間のように感じます。

1年で事務局次長から事務局長に役割が変わりますが、組合員と事務局と一緒に盛り上がっていく活動ができるようにしていきたいと思います。

プライベートでは、コロナ禍で足が遠のいてしまっていますが、心の中ではスキー場に滑りに行きたいです。…とは言え体力の衰えもしっかりと感じていて、のんびりと岩盤浴へ通っています(笑)。釣りも好きなのですが、まだまだ寒いので熱帯魚の飼育に力をいれてまったり過ごしています。まだコロナ禍が続いていますが、皆様体調にはくれぐれもお気をつけください。



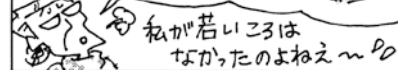
多摩きたブロック  
事務局長  
いのうえ まさよし  
井上 正芳

## お弁当も消費材で！

### くらぶ家のんた



お弁当に便利・常備しておきたい消費材



## 編集後記

生産者は環境になるべく負荷をかけない持続可能な生産を担い、私たちは消費材を利用することでその生産の持続可能性を高めます。何かを買うことは何かを買わないということ。「不買運動をしよう」という代わりに「消費材を使おう」と組合員は言ってきました。おいしくて毎日続けられる、私にもできる消費者運動です。

こさの ひろみ  
小佐野 洋美

# おでかけ♪ たまちゃん!!

go!



消費材を使ったレストラン

「YOUR BIG FAMILY ユアビッグファミリー」に行ってきましたニャ!



東久留米駅西口から徒歩で11分。落合川沿いに歩いていくと、自然食コミュニティレストラン「YOUR BIG FAMILY」はあるよ。子どもたちに笑顔と安心を、血縁じゃない地縁ビッグファミリーを作りたいというプロジェクトで、築50年の古民家を改修したんだって。生活クラブの調味料や野菜、無肥料無農薬の野菜を使った「ヴィーガン料理」を提供しているよ。この日のランチの大豆肉のナゲット、里芋のポテトサラダ、とっても美味しかったニャ! 体にも地球にもやさしいお料理で、小さい子どもがいても気兼ねなくゆっくりくつろげる空間だったよ。2階でイベントをしている時もあるよ。お散歩コースの休憩に是非立ち寄ってみてね。

■場所:東久留米市本町4-10-25 ■電話:080-1397-0419

■営業日:水・土・日 ■営業時間:11:30 ~ 17:00(夜は月数回、不定営業)

## ? 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(活動・とりくみ→多摩きた機関紙・通信)または、下記の二次元コードからご応募ください。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・ご感想は、機関紙「たまたま箱」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。

1月号の答え:「ペア配送」です。

「生活クラブの組合員2人が同じ場所に届けてもらう配送スタイルは、●●配送?」でした。

当選者は次の方々です。おめでとうございます。まち・武蔵野 添田 あさこさん、まち・あきしま 宇都木 康子さん



## ●クイズ応募用紙&意見・感想用紙●

たまたま箱4月号

◇表紙クイズの答え [ ]

※5月6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

TEL

FAX

組合員コード

班・個配・デポ (いずれかに○) まちな

生活クラブメールマガジン無料配信希望

いいえ・はい→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