



たまたて箱



平田牧場の豚のエサの飼料用米配合率は？

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 配込 15,382人 デポ 5,752人 加入者数 配込 275人 デポ 104人 脱退者数 配込 -227人 デポ -81人 総利用高 485,023,199円 世帯当り 31,532円
(2022年5月末) (2022年度累計) (2022年度累計) (6月配送) (6月配送) (6月30日現在)



まち・きよせ しまだ りえ
島田 梨絵

(株)生活クラブたまご 工藤さんへ

生活クラブたまごの黄身はレモンイエローで市販の卵よりも色が薄いです。エサの違いと聞きましたが、詳しく教えて下さい。エサのGMO（遺伝子組み換え作物）対策も気になります。

(株)生活クラブ「たまご」工藤さんの とっておき♥レシピ

生活クラブたまごの黄身の色は、餌にこだわった証

卵は鶏が食べたもので出来ています。人間も同じですね。黄身の色の違いは餌の違いです。当社の餌には国産玄米が30%配合されており、相対的にトウモロコシの配合が減っているため、黄身の色が薄くなります。また、一般では黄身の色を濃くしてより良い印象にする目的でカンタキサンチンやマリーゴールド等の着色原料を配合していますが、当社は鶏の健康と関係のない原材料は配合しません。もちろん、トウモロコシ、コーングルテンミールはNon-GMO（遺伝子組み換えでない作物）です。



(株)生活クラブたまご
くどうはじめ
工藤 一



大人の目玉焼き焦がしバターソース

鶏卵 1個
材 バター 30g
料 ワインビネガー（レモン汁又は黒酢でもOK） 小さじ1
塩、胡椒 適量

- 作り方**
- ①中火でフライパンにバターの半量を投入し、バターが溶けて泡状になったら、フライパンの低い位置から卵をそっと割り入れ、蓋をします。固まり始めたら弱火にして2～3分、好みの硬さになったら皿に移します。
 - ②フライパンに残りのバターを投入し、中火にしてバターを焦がします。そこにビネガーを入れます。高温のためファイヤー！となる場合がありますから注意して下さい。
 - ③熱々を目玉焼きにかけて塩胡椒を適量ふりかけて完成です。
 - ④②の焦がしバターソースでそのままほうれん草をさっと炒めて付け合わせにしてもGoodです。



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

生活クラブの / サステイナブルな豚肉

生活クラブで扱う豚肉は山形県庄内の平田牧場「日本の米育ち三元豚・金華豚」です。地域と密着し、環境にも配慮したサステイナブルな取組みを続けています。

飼料用米プロジェクト「日本の米育ち三元豚」

生活クラブは平田牧場と2004年から飼料用米プロジェクトを始めました。20年にわたって研究と改善をし、飼料用米配合率は30%にまで上昇、エサのうち最も多い比率となっています。今後さらに配合を増やす取組みもはじまっています！

飼料用米プロジェクトがめざしているもの

- ①食糧自給率の向上（日本の現状は飼料のほとんどを輸入に頼っている）
- ②減反田、休耕田の活用（環境保全につながる※）
- ③飼料輸送にかかるCO2削減
- ④食肉の安定供給（日本の現状は輸入飼料・輸送費の価格高騰の影響を受ける）

※田んぼは温暖化防止、貯水機能、洪水や地すべりの防止など、大切な機能をもつので、影響は農業だけに留まらなくなってしまいます。また、一度稲作をやめて畑にしてしまった土地を水田に戻すのはとても大変です。

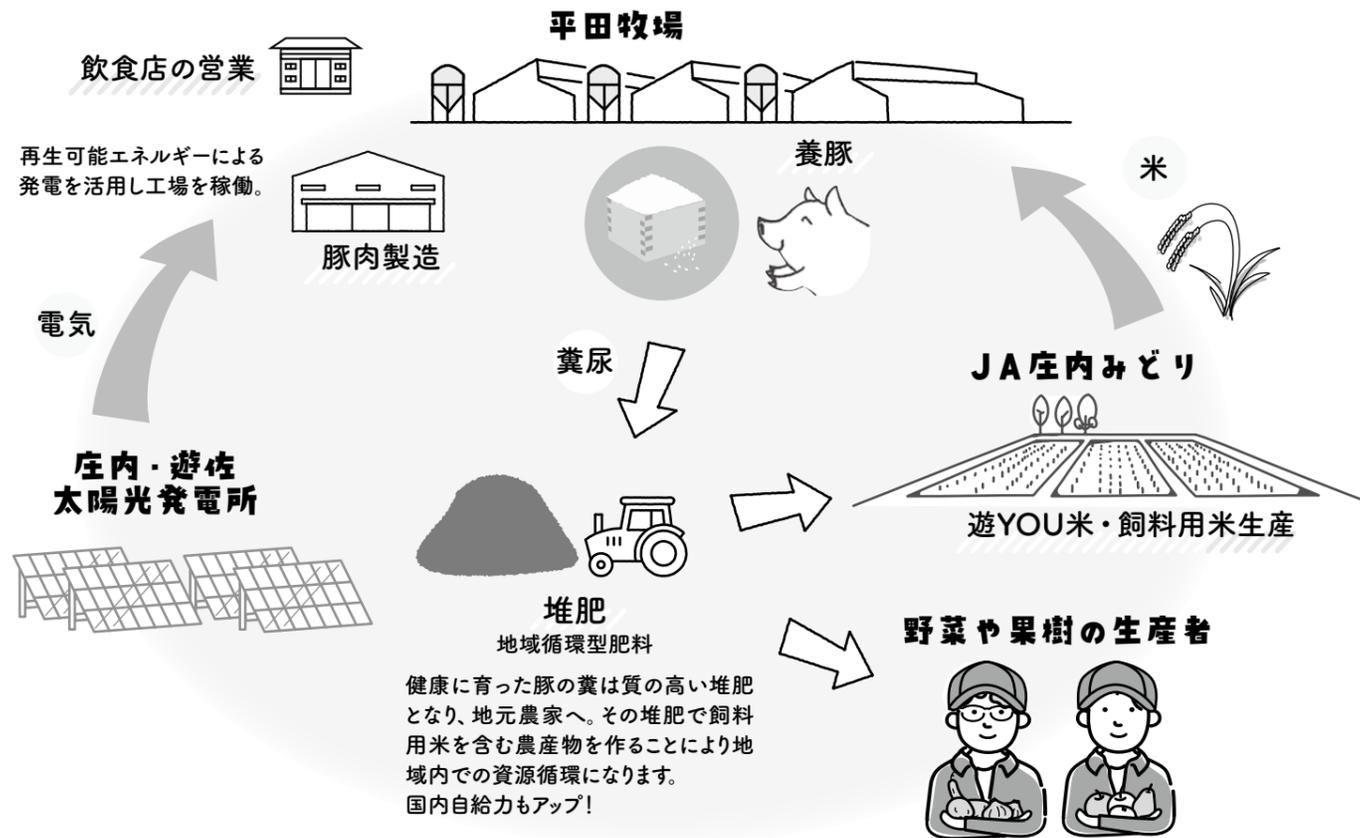
2018年3月、飼料用米の普及に貢献した農産・畜産関係者を表彰するコンテスト「飼料用米活用畜産物ブランド日本一」で（株）平田牧場が最優秀賞の「農林水産大臣賞」を受賞。

農林水産大臣賞

詳しい動画【食をつむぐ人たち<豚肉編>生活クラブ連合会WEBサイト】もぜひご覧ください！

食をつむぐ人たち 豚肉 検索

またはこちらから⇒



組合員親子のおいしさレポート



レポート①

スーパー Yの豚肉と食べ比べ&価格比較してみた

A(生活クラブ) B(スーパー Y)それぞれの豚肉で作った豚しゃぶサラダを銘柄を伏せて試食

一口ずつ食べて即答！

消費材食べる歴13年 高校生

Aは食感がなめらかでやわらかい。Bはザラッとしていてかたさもある。Bも嫌いじゃないけどAのお肉の方がおいしい。

いつもの生活クラブのお肉はA！

デポーで購入 豚バラしゃぶしゃぶ用 193円/100g

スーパー Yで購入 国産バラ切り落とししゃぶしゃぶ用 198円/100g

→「国産」の記載だけで産地や生育状況などの表示はお肉のバックにも店頭にもなし

レポート②

脂について調べてみた

豚肉の脂にはオリーブオイルにも多い「オレイン酸」(悪玉コレステロールを減らす)が含まれます。「オレイン酸」はお米を食べて育つとさらに増え、融点が高いのでくどけがよく、甘みや旨みを高める結果になったそう。豚しゃぶサラダにすると脂の甘みがよくわかります。

脂が気になる人は…モモ肉から脂肪を極力とりのぞいた「赤身スライス」もありますよ。

使いやすいNewアイテム紹介！

「大切に育てられた豚を一頭まるごと余すことなく食べる」が生活クラブの基本。部位ごとの利用バランスを保つため、一部の品目の容量と価格が変更になりました。

組合員の希望が多かった『豚肉バラスライス』が登場！

冷しゃぶサラダにも good



豚肉バラスライス240g (税込561円) 配送組合員価格 2022年6月現在

カタカバラか選べなかった豚カタ・バラスライス310gは終了に。

ひき肉2連パック(480g)に加えて『使い切り1パックタイプ』も登場！



豚肉ひき肉240g (税込518円) 配送組合員価格 2022年6月現在

夏の簡単おすずめレシピ

豚しゃぶサラダ「悪魔のケチャップダレ」

ゆでて冷ました豚肉にすりごま(黒)とトマトケチャップを1:1で和えるだけ。



ゆで汁はにんにく、しょうが、白だしを入れてスープに！

他にもさまざまな部位の豚肉を使ったレシピを紹介しています。フォローしてね。多摩きたInstagram ⇒



組合員の集まる場に出てきたコメント

モモブロック肉で作ったチャーシューを何回かに分けて食べようと思ったけどおいすぎて1回で食べちゃった(笑)

ひき肉の脂が気になる人は親鶏ひき肉と合わせてカレーにしたり、お豆腐と合わせて肉団子やつくねにするといいよ



忙しいときは、粗びき塩胡椒で焼くだけでも絶品！



豚肉は予約して利用している組合員も多い人気消費材。一度も冷凍せず届くので(冷蔵品)、新鮮で豚肉特有の臭みもなくおいしいと評判です。背景もおいしさも味わって、食べてみて下さい。サステイナブルでおいしい豚肉、予約して応援しましょう。すでにファンのかたは、たまたま箱8ページの感想欄にて、おいしい利用法をお知らせください!!

グリーンシステムでリサイクル！

グリーンシステムは、びんをリユースしたり、カタログやピッキング袋（P袋）・牛乳キャップを回収してリサイクルする、生活クラブ独自のシステムです。今回はカタログ以外のリサイクルしているアイテムについてご紹介します。

ピッキング袋・注文書フィルム



配送仕分け用のP袋は、回収してもう一度P袋に再生使用（再生原料2割使用）したり、他の原材料にリサイクルしたりしています。

2022年6月より今までよりも薄くなり、年間で約14tのプラスチックを削減できる見込みです。

ピッキング袋（P袋）1kgを
リサイクルすると
CO₂排出量を2,968g削減！

回収するもの：紙のラベルが貼ってある袋

出し方ポイント：紙のラベルを切り取る

!!!キレイに剥がせたように見えても接着剤が残って、リサイクルの妨げになることも。

牛乳キャップ



牛乳キャップ5個分で
1枚のゴミ袋(Lサイズ)に



牛乳キャップ1個を
リサイクルすると
CO₂排出量を
約11g削減！

生活クラブでは、自治体回収よりもより良いリサイクルができる仕組みを考え、それが出来るようになったものからリサイクルを実行しています。これからも、プラスチックの容器包装を減らす努力をしつつ、環境に配慮したリサイクルの技術や仕組みをみんなで考えていきます。

まずは、P袋と牛乳キャップの回収率アップ！グリーンシステムのリサイクルにみんなで参加しましょう！！



たまちゃんの石けんLabo 使い方編

「キッチン用液体せっけん」

「キッチン用液体せっけん」って、食器を洗うだけでなく、ハンドソープやお風呂掃除やウールやおしゃれ着洗いにもつかえるんですよ！



詰め替え用もあります！



簡単！手作りハンドソープの作り方



材 料：泡で出るボトル
キッチン用液体せっけん
好きなアロマオイル 数種類

作り方：

- ①ボトルにキッチン用液体せっけんを8分目くらいまで入れる。
- ②好きなアロマオイルを数種類合わせて入れる。
(液体石けん 100ml に対して 10 滴くらいが目安)。
- ③軽くボトルを降ってオイルを混ぜて出来上がり。

おうちでウール洗い

キッチン用液体せっけんは弱アルカリ性なので、ウールも洗えるんです。ウール（羊の毛）は羊の平均体温 39℃以上の温度で洗うと縮みます。30℃以下では皮脂汚れが落ちにくいので、30℃～35℃のぬるま湯に泡立つくらいの石けんを入れ押し洗い後、しっかりすすぎます。衣類の洗濯表示を見て、家庭で洗濯できるかどうかを確認しましょう。



衣類の洗濯表示

平成 28 年、国際規格に合わせた表示に。5つの基本記号と温度や強さを表す付加記号の組み合わせになっています。

洗面器の絵が家庭で水洗いOKのマーク

Washing mark



← 洗面器の中の数字はお湯の温度の上限

市販のハンドソープの多くは、合成界面活性剤や化学成分が入っているものもあり、敏感肌の方やお子さんの肌への影響が心配です。石けんは肌に優しく除菌効果もあるので、衣類の洗濯や毎日何度も洗う手にも優しいですよ。

多摩きた生活クラブの
16まち

私たちの まち

～まち・あきるの～

組合員数：514人（2022年5月末現在）
班・18 地域・0 コミュニティ・2



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・あきるのは、毎月1回まち委員の家やカフェ、協同村記念館や公共施設にてまち委員会を行っています。環境問題に意識が高いメンバーが多く、興味のある活動や企画をし、家族ぐるみで参加しています。また、あきるのには「生活クラブ農園あきるの野」や「協同村ひだまりファーム」があり活動の強い味方です。定番企画は、クリーンアップ(ごみ拾い)ハイキングや生き物調査、協同村での焼き芋会。サークルは、野山で遊ぶ会、田んぼの会、自然遊びサークル・地球っ子クラブの3つがあります。まち委員のオススメスポットはまちの組合員の二人が主催する曜日限定の「earthcafe」(たまちゃんも来たよ♪)と地域協議会メンバーの「こーゆうハウス」です。どちらも消費材をふんだんに使っていて、ヘルシーでおいしいものが食べられます！！



まち委員メンバーと
環境活動家 谷口たかひささん



まち・あきるの2つのチーム

子育て世代のお母さんたちが始めたチームが2つあり毎月活動しています。ひとつは「子育て広場チーム」。昔ながらのわらべ歌を親子で楽しみたいと8年前に発足しました。わらべ歌の先生と人形劇の先生をお招きして開催しています。もう一つは今年で4年目となる「ヨガチーム」です。小さなお子さんを育てるお母さんが自分と向かい合う時間が欲しい、凝り固まった身体を動かしたいと、託児付きで始まりました。ケア担当者も小さなお子さんと過ごせる時間が楽しみになっており、顔見知りの関係が築ける場になっています。自分達にとって必要なこと、無いものは自ら作り出すという生活クラブの精神を持ったお母さん達が活躍しています。チームの活動を通して「自分も何かできるかも？」と感じ活躍するお母さんが増えたらいいな、と思っています。



ハタマル（畑でマルシェ）
地域協議会のメンバーや事業所班、
まちの組合員が多数出店



子育て広場チーム

前年度委員長 ふじわら ゆうこ
藤原 由布子



コミュニティとは？

徒歩圏内に住む組合員20～40人程度で災害などいざという時たすけあえるよう、直接顔を合わせてご近所さん同士の関係性を作っています。現在多摩きたにあるコミュニティは106か所。意志ある組合員がコミュニティリーダーとなり、毎年数カ所ずつ新たなコミュニティが立ち上がっています。年に1回災害時配達訓練に参加し、顔合わせをしているところや、実際に避難経路をみんなで歩いて確認しているところなど、内容は様々です。小さな単位でのつながりができると、エコロたすけあい制度を活用した日常的なたすけあいもスムーズになりますね。

こ呼だま

5月号の応募用紙で
いただいた感想より



私の学校の牛乳はぐんま県の牛乳です。ピンとキャップはリサイクルしています。毎朝がんばってこうそくどうろをはしり、とどけてくれることをこの「たまたま箱」を読んでそうぞうしました。生活クラブの牛乳のおいしいところは、牛にかんけいしていると思います。

まち・小平 篠崎 結ちゃん(10歳)

消費材のトマトケチャップ、美味しくて好きです。国産なだけではなく、水を加えていないからトマトケチャップの味が濃厚なのです。表紙のレシビを早速作ってみました。素材の良さが活かされたとても美味しい鶏のケチャップ煮が出来上がり、子どもも喜んでパクパク食べました。

まち・西東京 上田 由佳さん

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。

8月22日から！！ くらぶ家のん々



理事のつぶやき



長女が中学生になり、オルソケラトロジーという近視矯正の治療を始めました。専用の特殊なコンタクトレンズが、寝ている間に矯正することで近視を改善し、翌朝レンズをはずした後も日中は裸眼で過ごせるそうです。かなり強い近視でしたが、裸眼で1.2まで見えるようになりました。9歳くらいからメガネだったので徐々にメガネなしの自分の顔を鏡でハッキリ見る事ができたと話していて、自分には当たり前に見えていたものが彼女には見えていなかった事と、そんな事にも気づいてあげられていなかった事に衝撃を受けると共に見えるようになって本当に良かったと思いました。

すずき のぶこ
鈴木 信子 広報/まち・東くるめ担当



こんにちは。東村山センター次長としてこの春から大泉センターより異動になりました。多摩きたで働くのは、10年前の小平センター以来です。当時と比べると横方向に10kg程成長しているのを知り合いに再会しても気が付いてもらえないかもしれません。

趣味はバイクで、夏休みなど連休は東北一周ツーリングや北海道などにも出かけています。ただ最近は登山も始めた為、天気の良い週末はバイクと登山どちらに行くか悩みどころです。登山歴はまだ浅いので初級者向けでおすすめのお山があれば教えてください。また食べる事とお酒が大好きなので、お酒は控えず、健康に気をつけて働いていきたいと思っておりますので宜しくお願い致します。



東村山センター
次長
かしば ひろゆき
加畑 浩之

編集後記

加入間もない頃、生産者交流会で平田牧場の門脇さんから話を聞いた。愛情を注いで豚を育てていることがひしひしと伝わってきたし、一緒に参加した夫は、仕事に誇りを持っているその姿に感銘を受けていた。もしまだ平田牧場の豚肉を食べたことがない人がいたら、ぜひ味わってほしいです。スライス肉をジュッと焼いたらおいしい匂いが台所中に広がるので、そうしたら塩をふってそのままどうぞ。

こさの ひろみ
小佐野 洋美

おでかけ♪ たまちゃん!!



生活クラブ保育園ぽむ・国分寺に
行ってきたニャッ!

給食職員の林さんにどんな給食を作っているか教えてもらったニャ! 材料は
もちろん生活クラブの消費材! 野菜をたっぷり使った一汁三菜の和食の献立
で、ご飯は良く噛んで食べてもらうために胚芽米(うま味があって子ども
たちは大好き)。果物も毎日給食かおやつに出るよ♪作っている林さんがお
部屋に行くと、みんな嬉しくてモリモリ食べてくれるんだって。保育室も国産
の木をふんだんに使っていてとっても心地よかったよ。「子どもたちにとっ
て、人も環境。物だけでなく毎日長い時間を過ごす空間を保育士たち一人ひ
とりが大切に作っています」と話す園長の生巢さん。素敵な保育園だニャ〜。



保育園ぽむ・国分寺(認可保育園)

■対象: 0 ~ 5歳 ■開園: 月曜日から土曜日 7:15 ~ 20:15

■国分寺市泉町3-33-2 西晴ビル1階(デポー国分寺となり) ■電話: 042-312-2109

? 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(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)で掲載させていただきます。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:「青梅市」です。

学校給食で新生酪農の牛乳を飲んでいる多摩きたエリアにある自治体は〇〇市

当選者は次の方々です。おめでとうございます。まち・西東京 国井 恵さん、まち・武蔵野 日向野 有里佳さん



●クイズ応募用紙&意見・感想用紙●

たまたま箱8月号

◇表紙クイズの答え []

※8月29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・デポー (いずれかに○) まち名

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