



# たまたて箱 10月号

October 2023  
No.229

国産飼料の自給率UPのために、豚の餌にしているものは？

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15,208人 予5,806人 加入者数 511人 予155人 脱退者数 配-520人 予-183人 総利用高 29,713,643円 世帯当り 20,036円  
(2023年7月末) (2023年度累計) (2023年度累計) (8月配送) (8月31日現在)



まち・武蔵野 組合員

## (株)ヴィボン 酒井さんへ

バニラアイスにかけるのが好きです。だけど使用頻度が多くないので、使いきれずに賞味期限を迎えてしまうことがあります。普段使いできるレシピを教えてください。

## (株)ヴィボン 酒井さんの とっておき♡レシピ



### イタリアのトップメーカーが作るバルサミコ\*

生活クラブのバルサミコ(サポローゾ)は、添加物を使用せず6年間木樽で熟成する、伝統的製法に準じたバルサミコです。ぶどうの甘みと芳醇な香り、柔らかい酸味が特徴です。現地生産者は出来上がったお料理や食材の仕上げに使うことをオススメしています。塩コショウで焼いたお肉やお魚にサッとかけて召し上がってみてください。ご家庭でレストランの味を楽しめ、ワインがすすみます。生産者マッシモさんがよく飲んでいるサポローゾと無糖炭酸水を4:6で割るサポローゾドリンクも、シンプルでお薦めの逸品です。



さかい なお  
(株)ヴィボン 酒井 七生

\*伝統的バルサミコは北イタリアのモデナとレッジョ・エミリアだけで作られるお酢で、製法と熟成期間(12年以上)が厳格に定められた高級な食材。対して工業的バルサミコはワインビネガーなどに着色料・香料・カラメルなどを使い、熟成期間がなく大量生産が可能で安価。

## グリル野菜のバルサミコがけ

【分量は全て適量】

材料 お好きな野菜なんでもOK!  
お好みで鶏肉  
粗びき塩胡椒 オリーブオイル サポローゾ 粉チーズ

トマト、玉ねぎ  
にんじん、カボチャ、茄子  
芽キャベツ、パプリカなど

- 作り方
- ①材料を一口大にカットする。オーブンを190～200℃に予熱。
  - ②オーブン用鉄板にクッキングシートを敷き、野菜を並べる(肉も使う場合は、野菜の上に肉をのせる)。
  - ③粗びき塩胡椒、オリーブオイルを全体にかけてオーブンへ。予熱したオーブンで約20分、肉がある場合は約30分。  
※焦げないように時々焼き加減をチェックしてください。
  - ④仕上げに追いオリーブオイル、サポローゾをサッとかけ、粉チーズを振ったら出来上がり。



多摩きたSNSでも詳しく紹介中

多摩きた生活クラブ ☎189-0024

発行責任者 磯嶋 志保子 東村山市富士見町3-29-6

TEL 042-395-5002

FAX 042-395-3833

小平センター  
東村山センター  
青梅センター

TEL 042-452-9797

月曜日～金曜日 9:00～19:00



多摩きたInstagram 多摩きたFacebook 多摩きたイベント

デポー国分寺

国分寺市泉町3-33-5

TEL 042-359-5160

■開店時間 10:30～19:00

デポー東村山

東村山市久米川町3-32-44

TEL 042-399-7151

■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



合成添加物を使わない

# 生活クラブのウインナー 何が違うの？

半世紀前のウインナーソーセージと言えば、合成着色料、合成保存料、化学調味料が添加された「真っ赤なウインナー」。当初は山形から世田谷までの冷蔵配送設備が整わずネト(腐れ)が発生。「でもこれは無添加の証明だから」と取り組みを止めることなく安心して食べられて、おいしいと大人気のウインナー

生活クラブでは1974年、無添加ウインナーの実験取り組みが始まりました。「でもこれは無添加の証明だから」と取り組みを止めることなく安心して食べられて、おいしいと大人気のウインナー

合成保存料、化学調味料が添加された「真っ赤なウインナー」。当初は山形から世田谷までの冷蔵配送設備が整わずネト(腐れ)が発生。試行錯誤を繰り返し、1983年無添加ポークウインナーができました。ですが、こだわりは無添加だけではないんです！

「平牧工房」にお話を聞きました！



生活クラブのポリシー  
— 頭丸ごといただきます！

当然だけど  
**豚肉が違う！**



生活クラブ

平田牧場 100%。

どこで誰がどのように育てているか、飼料に何を使っているか、精肉になってからの流通経路や時間などを全て明らかにしています。遺伝子組み換え作物を使わない、収穫後に防腐剤・防カビ剤を使わない飼料、抗生物質に頼らない飼育環境で育てています。さらに、1996年より飼料用米を豚に与える取り組みを開始しました。



僕は年間83kgの飼料を  
食べよ。  
これは日本人の約1.6倍

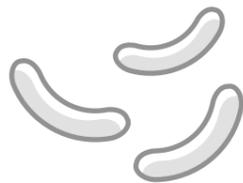
市販A

米国やカナダなどからの輸入が90%。

ほとんどの場合、遺伝子組み換え作物を使った飼料で育てています。また、抗生物質・ホルモン剤\*を投与している場合があります。

\*ホルモン剤のこと  
ホルモン剤を投与すると成長が早まり屠畜までのサイクルが短縮されるため多くの肉を生産できます。日本はホルモン剤の投与は禁止していますが、投与された肉の輸入は認めています。

ウインナー誕生までの  
詳しくはこちらから→  
(生活クラブ連合WEBサイト)



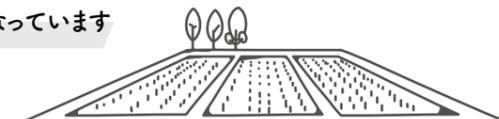
などなどいいことがたくさん！

未来に向けた取り組み  
～国産飼料の自給率up 持続可能な生産を目指す～

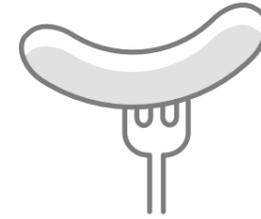
## 『飼料用米』でこんないいこと！

- ・水田をフル活用することで農地が保全されます。水田には貯水機能があることから温暖化防止や水害防止になる
- ・海外から輸送せず国内で賄うことで温室効果ガス削減に
- ・他国の水資源を奪わない
- ・食料が不足したからといって、耕作放棄されていた田んぼで急に米を作ることはできないが、飼料用米を作っていれば、いざという時に通常のお米を作ることができる(食糧安全保障)

飼料用穀物の市場価格が高騰している中で、飼料の国産化がますます重要になっています



市販のウインナーと



ぜんぜん  
**中身の比率が違う！**

生活クラブ

原料肉73%

副原材料+水27%  
豚骨を煮出して作るポークエキス・  
真塩・素精糖など



平田牧場由来のポークエキス。  
豚肉は無駄なく使われます。

市販A

原料肉44%

副原材料+水56%  
ポークエキスやチキンエキス・  
調味料・食品添加物など

チキンエキスやポークエキスもこの鶏や豚でどのように製造されたかはわからない(薬品を使用することも)豚肉の使用量を減らすために風味付け(マスキング)や食品添加物を入れ低コスト・低価格を売りに

皮(ケーシング)には表示義務がないから  
市販品では確認もできない...



そして詰める

## 羊腸の処理が違う！

日本で使っている羊腸は100%輸入(中国58%、ニュージーランド28%その他3%)だけど...

生活クラブ

- ・水を使った手作業で処理するため2~2.5倍の時間がかかる
- ・詰めやすくするための薬剤は使っていない。

市販A

- ・リン酸塩で処理したり、薬品で漂白処理しているものも。

詳しくはこちらから↑  
(生活クラブ連合WEBサイト)

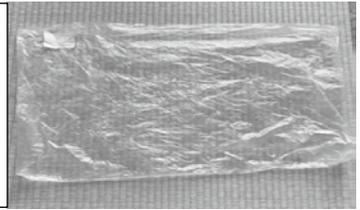


## 食材の中身もちゃんと知ることはとても大切です。

今私たちが無添加のウインナーを食べられるのは、組合員が生産者といっしょに安全な食べ物を粘り強く追求し、みんなで利用してきたからです。細部にまでこだわった無添加ウインナーだと知って、より貴重さがわかりました。生活クラブの加工肉はお米を食べて育った豚を原料としているので、私たちが食べることで日本の食料自給率アップにもつながっているし、「環境を壊さないこと」「安心して食べ続けられる未来」につながっています。そう考えるとワクワクしませんか？

# P袋の回収 なぜ？どうして？

P袋  
(ピッキング袋) ⇒  
注文した消費材  
が入ってくる袋  
のこと



## ■ P袋は回収された後どうなるの？

リサイクルされてもう一度P袋になったり(再生原料として**2割**使用されます)、他のものにもなります。  
簡単に言うと…

P袋 1kgのリサイクル  
でCO<sub>2</sub> **2,968g**の削減  
につながるんだって！



P袋 **100枚**返したら **20枚分**の原料が節約に！

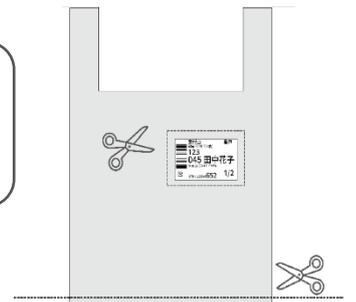
## ■ どうやって返すの？

- ① 個人名シールが貼ってある袋
- ② シールのところと底面を切り取る。
- ③ 本体と底面を配達の際に返す。
- ④ 切り取ったシール部分は自治体のごみに出す。



シールのノリが残る  
可能性があるので、  
「はがす」のではなく  
「切り取る」

もう一度P袋にリサイクルするためには同じ素材であることが重要。  
純度の高い原料が必要だから原料が同じ袋だけ、異物が入らないようにして返却します。



ちょっと面倒だなあ。  
袋いらないのに…。  
みんなはどうしてる？



はさみで切るのが好きな子どもに  
手伝ってもらったり、テレビを見て  
いる時に切ってます。

キッチンにP袋を置いて、  
キッチンでお湯が沸くまでの待ち時間と  
かに作業しています。



今の配送センターのパッキングのしくみでは、どうしても袋をなくすことはできません。個別配送の本格導入を決めたときに、P袋をゴミにせず回収しリサイクルすることを組合員が決めました。



P袋のリサイクルのしくみは、回収率が低いと成り立ちません。今できる最善のことをやっています。

詳しくは生活クラブグリーンシステム  
WEB ページで確認してね → → →



# 多摩きたのコミュニティリーダーを紹介します！

今月はまち国分寺の田中さんと、まち小金井の根本さんです。

まち国分寺 田中 由紀さん (写真右から2番目)

コミュニティ名 戸倉3丁目(2丁目)

結成年度 2014年度

エリア 戸倉2、3丁目

組合員への声かけは  
4人で行いました

つながっている人数 33名

**始めたきっかけ** 班に残っていた班活動費を使って班のメンバーを中心に食事会を開催し生活クラブのコミュニティを作る相談をしました。その後、うちから歩いて10分以内くらいの全組合員(デポー組合員も含む)によびかけ、緊急時受け取り訓練や、添加物学習会をし、つながりが増えました。

**今後のこと** 以前のように福祉センターで試食会などを開催して交流する機会を持ちたい。



左から 井上さん、石田さん  
田中、石川さん



生活クラブのコミュニティ  
活動紹介動画をみんなで見  
ました↓



まち小金井 根本 順子さん

コミュニティ名 コミュニティ ブルーメン

結成年度 2023年度

エリア 緑町1、5丁目、本町2丁目

**始めたきっかけ** 10年ほど自宅でカフェをやっていた時に地元のコミュニティに助けられその大切さを実感してきました。この場所を、もっと多くの人の困りごとに役にたてるように、声をかけあえる関係性を作っていきたい。

**やってみたいこと** エッコロを活用しやすくするために、顔の見えるつながりを作り小さな困りごとにも協力しあえる関係性を築きたい。

生活クラブの

## コミュニティとは

- ・誰もが孤立せず、地域で安心して暮らせるようにすることが目的。普段からつながっていることで、自分が困った時・ご近所さんが困った時、「おたがいさま」で助け合うことができる。
- ・徒歩10分程度で行き来できる範囲のエリアに住む組合員約20~40世帯で1コミュニティを形成。
- ・災害時に緊急支援物資や共同購入の配達ポイントになることも想定している。
- ・最終的には組合員だけでなく地域の共助につなげる。



- \* エリアの設定は目安です。徒歩10分を目安に、その地域の状況にあったエリア設定をコミュニティのメンバーで考えています。
- \* 年に一度の防災訓練参加だけでもOK
- \* 近所の人とつながることで、エコロでの助け合いがスムーズにできます。
- \* 今あるコミュニティに参加してみたい、自分の地域でコミュニティをたちあげてみたいという方は、多摩きたブロック事務局 042-395-5002 までお電話ください。



コミュニティの  
活動紹介動画



# 企画 REPORT

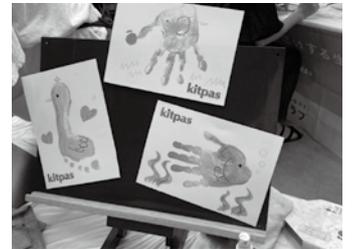


フェアトレードの消費材



2023.7.8(土)

## 生活クラブマルシェ in GREEN SPRINGS



### オシャレな空間を満喫しながら、出会いと交流を楽しみました

立川のグリーンスプリングスは、緑と水とアートが交じりあう商業施設。立川駅から徒歩8分、昭和記念公園の東側にあり、すぐ隣をモノレーンが走っています。そんなグリーンスプリングスの一角に三回目の出展をしました。今回は、二つの生産者と、まち・立川、まち・あきしまと、多摩きた生活クラブとで協力してブースを構成しました。生産者は、フェアトレード品を扱うプレス・オールターナティブと、ゴムの木の端材（今まで使いどころが無く捨てられていた）などを材料に利用し、エコでかわいいおもちゃを生産するPLAN TOYSです。普段はテポーチャバンでカタログで見られないおもちゃをたくさん展示していただき、子どもに大人気でした。まち・立川はせっけん消費材の紹介、まち・あきしまは子どものおやつを紹介、多摩きたは手形・足形アートコーナーで、イベントに彩を添えました。初めて夏に出展し、暑い日だったからか、立川からの来場者が多くあり、まち委員さんと話す姿も見られました。そんな新しい出会いや交流も楽しいのですが、同じ目的を持って、生産者と空間を共有できる楽しみもあります。展示品の「ドライマンゴー」は、元はひと切れ1センチほどの厚みがあり、一袋に1個分のマンゴーが入っていることや、「ヨーグルトと食べるドライフルーツ」は、一晩ヨーグルトに漬けておくことと食べる頃にはふっくらしてフルーツ感を味わえることなどを生産者の山崎さんに教えていただき、早速食べてみようと思えました。(〇)

# こ 呼だま



7月号の応募用紙で  
いただいた感想より

最近ドタバタしていて、ゆっくりたまたま箱を読むことがなかったのですが、クイズ企画をみて久しぶりにじっくりと読むことができました！生活クラブの消費材が食の安全性を考慮して作られていることを再確認しました。これからも消費材を購入して、国産を応援したいと思います。

まち・青梅 田所知紗さん

ニューオークボの生パスタを先日いただいたらとても美味しかった。生パスタはレストランやパスタ専門店などにしか卸していないとのこと。とてもレアな消費材だとわかり、お得で贅沢な感じですね。パスタというついでにトマトソースやミートソースばかりになります。今度はたまたま箱の「まぐろスープ煮缶とチンゲン菜トマトソース」にチャレンジしてみようと思います。

まち・東村山 笹島君枝さん

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。

## おすすめ少量パック消費材

### くらぶ家の人々



## 理事の つぶやき



最近1冊の本を読み返した。R・カーソン「センス オブ ワンダー」だ。子どものころキラキラ見えていたものを今の私はどのくらい覚えている？どれだけ感じ取っている？目の前にある木漏れ日を見ながらゆっくりと感じてみる。便利なことだけが素晴らしい世界になっていない？この異常な気候変動も人間だけを中心に生活してしまった代償ではないだろうか？

これからおとなになっていく子どもたちのために私ができることはほんの小さなことかもしれないけれど、豊かさとは何かを問いかけながら、あらゆる方向からみんながゆたかに暮らせる持続可能な社会につなげていく、そんな活動ができたらいいな。

まちづくり/まち・国立担当 和泉澤 美和



今年度から東村山センターに異動しました榎本英二と申します。職員歴は27年目となり、振り返るとあっと言う間だったと感じます。

長く続けていると言えばプロ野球球団の大洋ホエールズ時代から30年以上横浜ベイスターズを応援し続けています。今年こそはと悲願の優勝を夢見るこの頃です。

もう一つはランニングです。大会への出場は減りましたが、休日などは10キロ程度走るようにしています。多摩きたエリアはランニングコースが充実した公園や遊歩道などがたくさんあります。最近走り始めたという組合員さん(ご家族も)いらしたら、ぜひ一緒に走りましょう！



東村山センター  
えのもと えいじ  
榎本 英二

## 編集後記

私たちが食品を選ぶ際、食品添加物、遺伝子組み換え、原料原産地など、気になることはたくさんある。そこで頼りにするのが容器包装に書かれた表示。その重要な食品の表示が昨今、非常に不明瞭になってきている。今まで消費者の選択に役立っていた表示もさせないという決定がされていく。日々、何を消費するかは投票の1つだけれど、誰がなぜそんな決定をするのかと思うと、先の未来に危機感を覚える。

きらね ともよ  
木船 智代

# おでかけ♪ たまちゃん!!



清瀬のカフェ「ウエストウッド」へ行ってきたニャ!

清瀬駅から線路沿いに徒歩10分。去年9月に一軒家の2Fを利用したハートフルな音楽カフェがオープン! 店内には店主や常連さんが持ち寄ったLPやCDが1,000枚以上! 今はスマホで手軽に聴ける音楽を、あえて手間をかけてレコードで楽しむ、ゆったりとした素敵な時間が味わえるニャ〜。カフェメニューには消費材の平飼い卵、ハム、パスチャライズド牛乳、アイスクリーム、コーヒーなどを使っているんだって。出来立て熱々のトーストとコーヒーが美味しかったニャ。会議の場所としても使われていて、この日はカフェでまち・きよせがまち委員会をしていたよ。他にも音楽や落語などの楽しいイベントも開催しているんだって。同じ趣味の仲間が集まる温かいカフェとして大人気だニャ。



まち委員会の様子

## Heartful Music Cafe West Wood

■住所: 清瀬市松山2-16-2 ■TEL: 042-449-8287  
■営業日: 月・火・木 7:30~18:30 / 土・日(どちらか営業) 8:30~18:30  
※詳細はInstagramでカレンダーをご確認ください。

## クイズの応募要項

下の応募用紙に「今月のクイズ(表紙右上)」の答えと、今月号の感想、必要事項を明記の上、ご応募ください。  
正解者の中から抽選で2名の方に消費材をプレゼント♪

提出先

- ◆配送センター(配達便) ◆デポー店頭(レジ)
- ◆多摩きたブロック FAX: 042-395-3833
- ◆WEBサイト「応募フォーム」⇒



## 当選者発表

おめでとうございます

まち・武蔵野 滝口 優子さん  
まち・あさきの 井土 まりこさん

【7月号のクイズの答え】

- Q. 須黒食品が設置したのは「○○の自動販売機」  
○○に入る言葉は何?  
A. 豆腐

## クイズ応募&意見・感想用紙

たまたま箱10月号

※締切 10月27日(金)

◇表紙クイズの答え ( )

★必ずご意見・ご感想をお書きください。

ご意見・ご感想は、「呼だま」のコーナーにまち名と氏名で掲載させて頂くことがあります。  
その際、文意の変わらない範囲で編集させていただくことをご了承ください。

まち名 ( ) お名前 ( ) TEL ( )

組合員コード ( ) 班・個配・デポー (いずれかに○)

メールアドレス ( @ )

生活クラブメールマガジン配信希望する

\*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しません。