



たまたて箱



May 2023
No.224

生活クラブの牛乳の殺菌方法は？

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 （2023年2月末） 15,309人 （2023年2月末） 5,809人 加入者数 （2022年度累計） 1,209人 （2022年度累計） 501人 脱退者数 （2022年度累計） -1,192人 （2022年度累計） -464人 総利用高 38,507,920円 （3月配送） 世帯当り 25,570円 （3月配送） （3月29日現在）



まち・東くるめ 組合員

(株)マルモ青木味噌醤油醸造場 青木さんへ

生活クラブのお味噌は、出汁を取らなくても(笑)美味しいお味噌汁が作れるので重宝しています。十割こうじみそはアルコールが入っていませんが、他の味噌にはアルコールが添加されているのはなぜでしょうか？

(株)マルモ青木味噌醤油醸造場 青木さんの とっておき♥レシピ



生みそは酵母菌がいきているので包装後も発酵が続きます。その際に一緒に炭酸ガスも生み出されます。炭酸ガスはパッケージを膨らませ、ついには破裂させたりします。発酵を防ぐために弊社では2種類の手段を取っております。

①冷蔵保管すると発酵が緩やかになります。冷蔵流通すればアルコールを添加しなくても発酵は抑えられるため、アルコール添加しないおみそになります。

②アルコールを添加すると発酵が緩やかになります。こちらはアルコールを添加しているため、常温流通でも問題ないためアルコール添加するおみそになります。

酵母菌の特徴を活かした方法で流通させており、どちらも非加熱で酵母菌が生きた生みそになります。



(株)マルモ青木味噌醤油醸造場
あおき こうのすけ
青木 孔之介

味噌トースト

材料
食パン 1枚
味噌 小さじ1/2程度
とろけるチーズorスライスチーズ 適量

作り方
①食パンに味噌を塗る。(塗りすぎにはご注意ください)
②上からチーズをのせて、トースターで焼いて完成。
※お好みでブラックペッパー、パセリ、マヨネーズ、玉ねぎ(1/4個)などを追加しても美味しく召し上がれます。



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 豊崎 千津美 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

日本の酪農家がピンチ！

～生活クラブの酪農家も深刻です！どうしたらいい？

「酪農家が大変!」とニュースなどで耳にしているかと思いますが、生活クラブの牛乳も例外ではなく、昨年度から値上げをしたり、カンパの呼びかけや基金の創設などの対策をしています。何がどのくらい大変なのか、なぜ値上げをしたのか見てみましょう。そして私たちに何ができるのか、考えてみましょう。

2022年11月の値上げ(プラス17円)は生産コストの増加によるものでした。酪農家に支払う価格に十分反映されているとは言えません。



こんなに生産コストが上がっているなら生産者に支払う分をもっと増やすことはできないのですか？

今の原乳原価では、飼料価格や燃料価格の上昇分も賄えていないのが現状です。しかし飲用の原乳価格は「関東生乳販連」という団体が決めているため、新生酪農に原乳を納めている酪農家の分だけ増やすことはできません。なので、「牛乳応援基金」という基金を作り、酪農家に直接お金を渡せるしくみを作ることにしました。

2022.11月～
267円から284円へ **プラス17円の内訳**

- 消費税(20円⇒21円) **+1円**
- びん・キャップ 資材価格の上昇
(5.62円⇒6.25円) **+0.63円** 111.2%↑
- 製造費 電気やエネルギー価格の上昇
生乳の殺菌、びん詰めなどの費用(40.25円⇒45.28円) **+5.03円** 134.8%↑
- 生活クラブの配達などの経費
(76円⇒77円) **+1円** 101.1%↑

酪農家に支払う金額
原乳原価
(125.13円⇒134.47円)

世界情勢による飼料価格・燃料価格の上昇
+9.34円
107.4%↑



それが



2023.4月から

牛乳応援基金
牛乳1品目ごとに
+2円

酪農家に直接届くのね!



生産者からメッセージ(WEBSITEから)

飼料などの値上がり重なったこの状況は、40年にわたって酪農を続けてきてはじめてのことです。もともと酪農は、生産から収入につながるまで時間がかかります。乳牛は生まれてから搾乳できるまで約2年かけて育てます。私の牧場では飼料用の作物をつくっていますが、収穫したら発酵させてから牛にあてるため、1年がかりです。もし辞めてしまえば、再び生乳を搾れるようになるまで長い時間がかかるため、私たち酪農家はこれまでの蓄えを切り崩しながら生産を続けています。かつてないほど厳しい状況をなんとか乗り越え、次の世代へ生産をつなぐことが、私の使命だと思っています。
南信酪農業協同組合 代表理事組合長 三村 誠一さん



上手に使って健康維持 パステライズド牛乳を生活に取り入れよう♪

おススメの理由 その1

栄養が豊富でバランスも抜群!!

- ①9種の必須アミノ酸*がバランスよく含まれている良質なたんぱく質!
*必須アミノ酸
人間の体内で合成することができない9種のアミノ酸のこと。必須アミノ酸が1種でも欠けると体内でたんぱく質の合成ができなくなると言われている。
- ②吸収率の良いカルシウムが豊富
骨粗しょう症予防(中高年期におススメ)、成長を助ける
- ③免疫グロブリンやラクトフェリンを含む
消化吸収を助け、病気を予防する

パステライズド牛乳は72℃15秒間の殺菌で、牛乳の風味や働きを損なわない世界標準の方法です。



さらに!

生活クラブの牛乳のすごいところ



えさが全部
遺伝子組み換え
対策済み

環境負荷を
減らした製造

びん入りは
おいしさそのまま
&エコ

おススメの理由 その2

手軽に摂取できる

食事や間食時に牛乳をプラスするだけで栄養のバランスがよくなります。子どもや高齢者など、必要な栄養を摂りにくい人も簡単に栄養補給でき、コップ2杯で1日に必要な必須アミノ酸が摂れるのは牛乳以外にはありません。

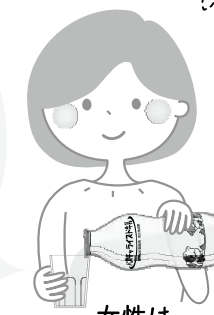


味変でプラス1杯!

おすすめ消費材!!



…だから牛乳を習慣に



- 例えば
- ・食後にカフェオレ
 - ・寝る前にホットミルク
 - ・お風呂の後
 - ・スポーツした後に

女性は
1日200ml

乳アレルギーの方、 体質的に苦手な方へ

読んでいただきありがとうございます。体質や得意不得意それぞれあるということは大前提にしております。共同購入の視点からの記事になりますが、ご了承ください。

今当たり前に飲んでいる、びんのパステライズド牛乳ですが、これを実現できていたのは、組合員が生産者と約束した量を飲み続けてきたから。最近は組合員の利用が減り続けています。生産者のピンチを一緒に乗り越えるためにも、自分ができる手軽な健康維持のためにも、生活クラブの牛乳の利用をしていきましょう。



でんきの生産者をめぐるツアー 報告 2022年11月19、20日(土・日)



生活クラブ東京・環境政策委員会の委員研修として生活クラブでんきの生産者、飯舘電力(株)・会津電力(株)を視察しました。どちらの電力会社も、東日本大震災での東京電力福島第一原発事故により、原発に対しての憤りから地域の人々が脱原発への強い決意を持って設立し、小規模分散型太陽光発電を中心とした自然エネルギーに取り組んでいます。

環境政策委員会担当 岡田やよい



飯舘村の「今」

飯舘電力は福島県の飯舘村にあり、東京電力福島第一原発事故で全村避難となった地域です。バスの車窓からは、除染土が入ったフレコンバッグが今も残っているのが見えました。

飯舘電力(株) ソーラーシェアリング

ここでは牧草が育てられ、飯舘村のブランド牛「飯舘牛」のエサになります。

雪が多い地域なので、高い位置にパネルが設置されています。それぞれのパネルにはコンセントがついていて、非常時に地域のかたが使えるようになっています。



佐藤彌右衛門(さとうやうえもん)さんのお話し

(資)大和川酒造店第9代目当主で、会津電力を有志と共に立ち上げ、飯舘電力の設立にも携わっているかた。安心安全と謳っていた原発で事故が起き、豊かな土地が全て失われていたかも知れないと、時に語気を強めて原発への憤りや、子どもたちの未来のために何を残していきたいかを考えて電気も選びましょうと、熱く語っていただきました。



会津電力(株) 会津地域初のメガソーラー

右の写真は雄国太陽光発電所。景色が良く、遠くに喜多方市が見えます。斜面を崩す事なくパネルが設置されており、森の発電所のようなです。

会津電力ではグループ全体で88か所の太陽光発電所があり、そのほとんどが小規模分散型太陽光発電所です。(2021年3月現在)小規模分散型太陽光発電にこだわる理由は、リスク分散と多くの地域の住民にエネルギーに関心を持ってもらいたいという思いからです。



飯舘電力では、発電事業で得た利益で地域住民の雇用をうみ出したり、地権者に地代を支払ったり、交流のためのイベントを開催したりして、地域に還元しています。

会津電力では、地域住民や子ども達のための地域貢献や、自然エネルギーの普及啓発・教育活動に力を入れています。

生活クラブでんきを利用して飯舘電力や会津電力の電気を買うことで、脱原発の意思表示ができ、東京に住む私たちでもその地域の皆さんの役に立つことができます。

生活クラブでんき
スイッチングキャンペーン
～9月3日(日)まで

生活クラブでんきに切り替えた方全員にSIGGトラベラーズボトルをプレゼント！(600ml)



多摩きたのコミュニティリーダーを紹介します！
今月はまち東村山の野田さんと、まち西東京の酒井さんです。

まち東村山 野田喜代江さん

コミュニティ名 秋津チューリップ
 結成年度 2021年度
 エリア 東村山市秋津町3丁目24～30

始めたきっかけ エリアが水没地域なので、その事を地域のの人に知ってもらいたいということと、地域の中でつながりを作りたくて始めました。

今後やってみたいこと 企画を開催したが参加者が少なかったため、たくさんの人に参加してもらえようような企画をしてみたいです。

伝えたいこと 水没地域であるこのエリアには、秋水園ゴミ焼却場があります。水没したら東村山市内のごみ収集に影響が出るかもしれません。自宅がゴミ屋敷になる可能性があります。その事を多くの人に知ってもらいたいです。



マンション集会室で防災クッキング

まち西東京 酒井 恵さん (左の写真左手前)

コミュニティ名 谷戸2丁目コミュニティ
 結成年度 2021年度
 エリア 西東京市谷戸2丁目

つながっている人数 13人

始めたきっかけ 引っ越してきて知り合いがいなかったため、周りの組合員と繋がりエッコロを使える関係性を築きたくて始めました。

やってみたいこと エッコロ学習会

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、エッコロでのたすけあ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



お友だち紹介企画

プロに教わる「イタリアン料理教室」



開催日：2022.11.15(火)
会場：a-soko あそこ 清瀬市
参加者：7組(14名)
応募者多数により抽選

銀座のレストランからプロのシェフを招き、お家でも作れる豪華だけど簡単な、消費材を使ったイタリアンレシピや料理のコツ、豆知識をデモンストレーション形式で教えてもらいました。プロのひと手間が加わり、いつもの消費材をよりおいしくいただくことができました。生活クラブのレバーは新鮮でおいしいとシェフも大絶賛。

会場はおしゃれなコミュニティスペース。組合員とお友だちと一緒に参加して生活クラブのおいしさを知ってもらおう！がコンセプト。消費材を展示して生活クラブの紹介もしました。料理を習って、食べて、おしゃべりして、参加した皆さん大満足でした。

その場で加入された方もいて、やはり実際に会って一緒に食べることで消費材の魅力が伝わりやすいと実感しました。



センターイベント

いろいろマルシェ



開催日：2022.12.3(土)
会場：小平センター
ミニフリマ出展者：10組
子ども縁日体験：40人
来場者：100名くらい

組合員のハンドメイドミニフリマと子ども縁日、国産小麦のパンや地場野菜の販売とを合体したマルシェです。ハンドメイドのミニフリマでは、アニバーサリーカードやクラフトアルバム、アクセサリ、エコグッズ、リメイク品、リースやしめ縄飾り、編み物、お子さんのハンドメイド品、コロナマスクを解体して草木染ハンカチにしたものなど、素敵な作品がたくさんありました！

子ども縁日では「たまちゃんを探せシールラリー」「おもちゃと絵本の不用品交換コーナー」「パチンコ」「おかしのかみ詰め」を用意し、どれも子どもたちに人気でした！ママに人気だったのは、不用品交換コーナー。いつのまにかモノが入れ替わっていたり、ご近所さんが家におもちゃを取りに帰ったり、保育士さんがじっくり選んでいたりと、いろいろな姿がありましたよ～。



ちょっと知りたいQ&A



Q 素精糖がカチカチにかたまってしまう。何かよい対策はありますか？

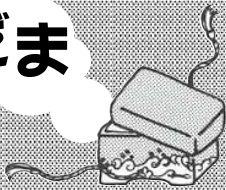
A 素精糖はミネラルを含んだ蜜分が多く、空気が乾燥していると固まりやすくなる性質があります。容器の中で固まってしまったら、濡らしてしぼったキッチンペーパーをいれて湿度をあげると使いやすくなりますよ。



裏表紙の意見・感想用紙で質問也大募集！

こ 呼だま

2月号の応募用紙で
いただいた感想より



ゲノム編集とても怖いです。長期的な影響はなにもわかっていないのに、小学校に配付など言語道断です。

まち・東くるめ 小谷 扶実子さん

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。

農業法人(有)王隠堂農園の3月の学習会に応募済みで、当たったらじっくりお話が聞きたいと思っていました。個人的にも学んでいるゲノム編集食品について、生活クラブが受け取らないように、市に要請をしていたことを知り、大変うれしく思いました。武蔵村山の赤塚さんにもお手伝いに行きたいです。

まち・小平 ペンネーム：パリっ子さん

ゲノム編集食品は、なんか聞いたことあるけど、よく知らない。知ろうともしていませんでした。記事を読んでみてわかりやすく、よい機会となりました。

まち・立川 池本 美和子

理事の つぶやき



子どもたちが小さい頃、先輩組合員の家のお庭でさくらんぼ狩りをさせてもらって以来、実のなる木を植えるのが夢でした。数年前、小さな庭のある家に引っ越して、迷わず植えた「さくらんぼ」。年々花の数も増え、小粒ですがカゴいっぱい収穫できるまでになりました。数が増えてくるとレジャーとしてのさくらんぼ狩りの要素は薄れ、「もう飽きた」という娘と一緒に、生産者のご苦労に思いをはせながらの収穫です。今年もたくさんの蕾が付いているので、きっとこの「たまた箱」が配付される頃、小鳥たちと競うように収穫し、さくらんぼジャム作りに励んでいるはず。今、レモンの木も育てはじめていて、いつか収穫したレモンも使ってさくらんぼジャムを作れたらいいなあ！

すぎやま あやこ
杉山 絢子(共同購入/まち・東村山担当)

事務局 だより

今年度より事務局次長として異動してきました。よろしくお祈いします。昨年度までは生活クラブ・東京総務課課長として4年間主に建物や車両関係を担ってきました。多摩きたは5年ぶりで、当時は東村山センター長をしていました。以前とは役割が変わるので、まずは業務に一日でも早く慣れていきたいと思えます。一年前、東村山デポへ徒歩15分くらいのところに引っ越してきました。休みは体力の有り余っている4歳の息子とボール遊びや散歩、自転車訓練などなどして過ごしています。日々成長する息子に対して日々衰えを感じる今日この頃。近くの公園で遊んだりもしていますので見かけた時にはお声がけいただけると嬉しいです(^v^)/



多摩きたブロック
事務局次長
ささき ひろよし
佐々木 啓芳

◆エッコロで託児◆ くらぶ家のん々



編集後記

組合員のお友だちがヨーロッパから日本に来た時、唯一パステライズド製法の生活クラブの牛乳は飲めたと聞いた。日本では「加工乳」と「牛乳」が同じように並んで陳列されているが、酪農国では考えられないことらしい。また、日本の市場では賞味期限が長く広域流通できるように超高温殺菌が主流で、有用菌も滅菌している。殺菌方法にこだわり、それを可能にする都市近郊酪農にこだわることは大事なことだと思う。

とよさき ちづみ
豊崎 千津美

おでかけ♪ たまちゃん!!



あきる野市「こーゆうハウス」へ行ってきたニャ!

JR秋川駅から徒歩3分の“こーゆうハウス”は高次脳機能障害*や精神障害の方を中心に支援している「就労継続支援B型」の施設で、障害福祉サービス受給者証の交付を受けた利用者さんが働いているんだって。

みんなでメニューを考えて地元の野菜を使ったお弁当を作って販売しているよ。消費材やあきる野農園の野菜も使っているんだって。この日のお楽しみ弁当はコロッケ弁当で、プレーンとカレー味2種類入っていて美味しかったニャ〜。

お弁当の販売は無くなり次第終了になるので、予約しておくといいよ。

*高次脳機能障害とは、交通事故などによる脳外傷、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害、脳炎・低酸素症などの病気が原因で脳が部分的に損傷を受けたためにおこる障害

一般社団法人こーゆうネットワーク就労継続支援B型 こーゆうハウス

■住所: あきる野市雨間322番地12赤坂ビル ■TEL:042-533-2786 ■営業日:月~金曜日11:00~15:00(予約優先)



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・国分寺 鈴木 志陽子さん
まち・東村山 天野 百梨さん

【2月号のクイズの答え】

Q. 小学校へ無料配布されようとしているゲノム編集された植物は何?

A. トマト

クイズ応募用紙&意見・感想用紙

たまた箱5月号

※締切 6月2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、「たまた箱」に、まち名とフルネーム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字句修正する場合がございます。

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。