



多摩きた生活クラブ生協機関紙

たまたて箱



須黒食品が設置したのは「〇〇の自動販売機」〇〇に入る言葉は何？

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 15,225人 ホ 5,822人
(2023年4月末)

加入者数 配 131人 ホ 56人
(2023年度累計)

脱退者数 配 153人 ホ 48人
(2023年度累計)

総利用高 37,136,147円
(5月配送) 世帯当り 24,724円
(5月配送) (5月31日現在)



まち・国分寺 組合員

(株)ニューオークボ 中村さんへ

「生スパゲティ」は短時間で茹でられて急いでいる時などにとっても重宝しています。もちもち食感が本当に美味しくて家族でお気に入りです。どうしてこんなに、もちもちで弾力があるのでしょうか？生パスタを製造する上でのこだわりや市販との違いなど知りたいです。また、ちょっと変わった簡単オススメパスタソースなど教えてください。

(株)ニューオークボ 中村さんの とっておき♡レシピ

小麦のおいしさを最大限に引き出した生パスタ

生パスタの製麺は、じっくりと小麦粉を練り上げ、小麦本来の風味を残すために「熱をかけずにゆっくり、ていねいに作る」が当社のポリシー。パスタには原料であるデュラム小麦の中心核を粗挽きしたセモリナ粉のみを厳選して使用しております。通常、一般的な製粉会社は小麦の大部分を小麦粉にするので、生活クラブのパスタは非常に贅沢な粉を使用しているとも言えます。当社では、生パスタは基本イタリアンレストランやパスタ専門店などにしか納品しておりません。組合員の皆様は、気軽に家庭で味わっていただけますので、プロ仕様の生パスタを使って新しいメニューに挑戦してみてください。



(株)ニューオークボ
なかむらよしのり
中村 祐典

まぐろスープ煮缶とチンゲン菜トマトソース

材料 (2人分)	生スパゲティ 1袋(2食入り)	にんにく 1片
	まぐろスープ煮缶 1缶	鷹の爪 1本(お好みで)
	チンゲン菜 1株	粗びき塩胡椒 少々
	しめじ ¼パック	オリーブオイル 30cc
	トマト 2個	

- 作り方
- ① トマトをさいの目切り、チンゲン菜を3cm幅に切り、しめじの石付きを落とす、にんにくをみじん切りにします。
 - ② フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにく、鷹の爪を入れ弱火で香りを出します。
 - ③ 香りが出たら、まぐろスープ煮缶、チンゲン菜、しめじ、トマトを炒めます。
 - ④ 具材に火が通ったら、ゆで汁を少し入れ、乳化させます。
 - ⑤ 粗びき塩胡椒で味を調え、ゆで上げたスパゲティを入れて軽く絡めて出来上がりです。
- *生スパゲティのゆで時間は約3分間です。



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 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

生産地を
旅してみよう！

1



行ってみたいな！



消費材は日本全国各地、土地や気候にあった
さまざまところで作られています。
今回は生産者の直営店や直売所、レストランなどをご紹介。
もうすぐ夏休み。旅先で直営店やレストランを訪ねてみませんか？
きっと生産者をより身近に感じられると思います。

※直営店などで取り扱っているものは全てが消費材と
同じものとは限りません

周辺には生活クラブ風車夢風のある
「いこいま市」や遊YOU米の産地の
「遊佐町」なども。

奈良県五條市

奥大和の豊かな里山のめぐみに感動！
里山暮らしの体験スポットも

梅干しの生産者 (有)王隠堂農園



直営店 農悠舎王隠堂
旬の野菜レストラン

素敵な古民家
レストラン！



自然を満喫！
グランピングスポット

天地のテラスゆしお
FARM&EXPERIENCE



山口県山口市

本社敷地内の
直売所！

直売所 鶏の生産者
(株)秋川牧園



佐賀県佐賀市

お菓子の生産者
(株)丸きんまんじゅう

直営店 甘陣屋本店



静岡県沼津市

干物の生産者 (有)奥和

直営店 無添加ひもの
和助



無添加干物の
おいしいランチを
味わって！



北海道札幌市

牛肉の生産者
(株)北海道チクレンミート

直営店 ATSUHIGA精肉店
COOK

工場直営店だから
お肉が新鮮！



北海道日高郡

直売店 昆布の生産者
みついし昆布(株)

本社併設の店舗で
いろいろな昆布が買えます。
ごはん/ソフトクリームが
食べられるよ！



岩手県花巻市

和菓子の生産者 岩手阿部製粉(株)

直営店 芽吹き屋本店

物販コーナーレストラン

ここでしか買えない、
味わえないものが
いろいろあるよ



埼玉県児玉郡

パン粉の生産者 (株)味輝

直営店 ケーロンヌ・ナチュレ

天然酵母のパンが味わえる&買えるカフェ

パン粉ではなく
天然酵母パンが
買えるよ



千葉県長生郡

牛乳の生産者 千葉新生酪農(株)

直売店 本社工場前
アイスクリームショップ

牛乳やヨーグルト、
チーズも販売
しています！



東京にもあるよ！

東京都稲城市

多摩きたエリアの
豆腐の生産者
(有)須黒食品

直営店 利兵衛庵本店

24時間いつでも買える
豆腐の自動販売機もあるよ！



東京都中央区

コーヒーの生産者
日東珈琲(株)

直営店 カフェパウリスタ
銀座本店

銀座で
100年続いている
老舗の喫茶店！



第1問 肉厚わかめ(塩蔵) おもえ 重茂漁業協同組合 岩手

重茂では、合成洗剤を使わないように看板を設置したり石けんを配ったりして海を汚さないようにしているよ。塩分が市販より10%近く少なくてわかめがぎっしり。塩抜きもすぐにはできるよ。



さて、どんな塩を使っているかな？

- ① 食卓塩 ② 天日塩

第2問 おでん種・おとうふ揚げ (株)高橋徳治商店 宮城

110年続く老舗の水産加工会社。津波ですり身工場が崩壊したので震災後は北海道産のスケソウダラのすり身と石巻近海の魚をさばいて原料にしてるよ。新鮮な魚を使っているから、すり身は無添加でリン酸塩やソルビトールなど添加物は一切使っていないよ。

さて、生活クラブと提携がはじまったのはいつからでしょう？

- ① 1987年 ② 1977年 ③ 1997年

第3問 トマトケチャップ (株)コーミ 愛知

原材料は国産トマト、タマネギと調味料、香辛料だけ。加工用トマトの日本の自給率は7%以下(※)。天候や農家の高齢化、人手不足もあり、国産の確保に苦労しているんだ。地を這うように実るので、猛暑の中の作業は大変。例年夏、組合員も収穫に参加して、みんなで課題の解決に挑戦しているよ。



さて、トマトケチャップ1瓶はトマトを約何個分使っているでしょう？

- ① 8個 ② 12個 ③ 15個(1kg) ※2021年度計

第4問 かつお節 やまひこかつおぶし (有)山彦鯉節 三重

江戸時代からの伝統製法を守り、刺身で食べられるくらい新鮮なカツオを使用、すべての工程を一貫生産しているよ。近年は機械乾燥が主流の中、薪の炎だけで燻(いぶ)して乾燥して作る鯉節の香りは格別だよ♪



さて、この鯉節を使用した消費材は？



- ① パックだし ② かつおふりかけ

生産者や生産現場を知って、
国産を応援してね♡

生産地を
旅してみよう！

2

クイズ企画

クイズに答えて応募しよう

全問正解の方に500円の図書カードをプレゼント！
さらに！動画やWEB記事の感想を送って下さった方
の中から抽選で5名様に1,000円分の消費材をプレゼント♪



◆ ヒント ◆

1. 動画「食をつむぐ人たち」⇒
2. **生活クラブ** **生産者名** **消費材名**で検索！



生活クラブが取り組むローカルSDGsって？



未来のことを考えて、生活クラブと生活クラブの生産者たちが地域で連携しているんだ。特に、山形(環境大臣賞優秀賞受賞)や長野や栃木で進んでいて、日本をリードしているよ。

◆日本の食糧自給率



◆食の安全への取り組み



第5問 牛肉 北海道チクレン農業協同組合連合会

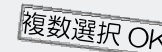
飼料の牧草や干し草は北海道で自給し、肉骨粉や成長促進ホルモン剤は一切使用してないんだ。良質なたんぱく質、鉄分、亜鉛などのミネラル豊富な「赤身牛肉」。肥育・屠畜解体・加工まで一貫生産。冷蔵で一番食べ頃に届くように温度・衛生管理を徹底しているよ。

さて、美生ファームで牛が消費する牧草の量は1年で約何tでしょう？

- ① 100t ② 200t ③ 300t

第6問 生活クラブ風車・夢風 秋田県にかほ市

2012年、再生可能エネルギー100%の電気の共同購入を目指し、自分たちで風車を建設したよ。生活クラブでは、電源開発は地域への負担をかけないことはもちろん、電気の産地を支え、再生可能エネルギーによる地域づくりを進めることを大切にしているよ。



さて、にかほ市との交流から生まれた消費材はどれでしょう？

- ① タラーメン ② しょつつる ③ はたはたオイル漬け

第7問 丸大豆醤油 (株)タイヘイ 千葉

原料は大豆(庄内産・中国産)、小麦(栃木産)、塩(提携)、麴菌のみ。大豆は全てNon-GMで中国産はJAS有機認証の大豆。大きな杉の木桶でもろみを発酵させてつくる天然醸造で、大豆を丸ごと使うから、大豆のうまみが醤油に凝縮されているよ。



さて、木桶の一番古いものは何時代から使っているでしょう？

- ① 明治時代 ② 江戸時代 ③ 大正時代

第8問 丹精國鶏 全農チキンフーズ(株)群馬 / (株)秋川牧園 山口

一般的には、ヒナを輸入し日本で育てて「国産」と表示されるのに対し、生活クラブの鶏は日本の風土に合った国産鶏種「はりま」だよ。ストレスがなく無投薬でも病気にかかりにくいように、自然光と風が入る鶏舎の中で、55日以上かけてゆっくり育てるよ。

さて、「はりま」は何代前に さかのぼ 遡って「はりま」かな？

- ① おばあちゃん ② お母さん ③ ひいおばあちゃん

学んで つながって いっぱい食べて生活クラブを使いこなそう♪

多摩きた

企画 REPORT

気になった企画だニャ♪



2023.2.25(土)

ベンチづくりワークショップ
コラボ企画♪

冬の里山で遊ぼう

協同村ひだまりファーム 参加者：大人42名、子ども37名

秋川のほとり、山々に囲まれ自然が豊かな場所、生活クラブが運営する里山です。

冬の里山で遊ぶ、青梅センター主催のお友だち紹介企画（生活クラブに興味があるお友だちと一緒に参加）は毎年大人気で、いつもたくさんのお申し込みがあります。この日は、生活クラブ東京主催のベンチづくりとのコラボ企画でした。参加者は、工務店の方々に教えてもらい、持ち帰り用ベンチや協同村に置くベンチを作ったり、ふるまいのランチを食べたり、バーベキューをしたりして、思い思いに協同村を満喫していました。今回のふるまいは、あきる野市の事業所班アース・カフェが作った豪華な豚汁と胚芽精米のわかめごはん・アチャール（インドの漬物）添え。豚汁は、野菜やお芋、ブロック肉がゴロゴロ入っていて、食べ応え満点の逸品でした♪

試食コーナーでは、平田牧場のブロック肉を二つの味：粗びき塩胡椒味、味噌はちみつ味（漬け込み）で用意し、炭火で焼いて味見をしていただきました。「おかわり！」と何度も来る子どもも多く、大人のみなさんも一口食べて「美味しーい」と大好評でした。

午後には小学生くらいの子どもたちが、初めて会った子も含めてみんなで仲良く鬼ごっこをして、キャンプサイトを走り回って楽しそうでした。

夏場は人気のシーソンですが、組合員は優先的に予約ができます。まだ行ったことのない組合員のみなさん、キャンプや川遊び、バーベキューにぜひ行ってみて下さい。生活クラブのお肉の炭火焼は絶品です。(U)

こ 呼だま



4月号の応募用紙で
いただいた感想より

地球の生態系を維持するために、海や陸の環境保全と気候変動対策に取り組んでいる生活クラブに感謝です。ちりも積もれば山となる。一人ひとりが協力して平和な世界に住むことができますように祈ります。

まち・小平 西山 晶子さん

竹原理事のつぶやきをみて、『地元でたすけあって子育てをすること』今の時代オンライン化がすすんでいるけど、私にはこの在り方がすーっと入ってきて、何度も読み返しました。我が家は3年前に東京に引っ越してきて、長女は4歳、次女は1歳半です。手を離さず目を離さず、今を楽しみたいと思います。

まち・国立 水谷 優里さん

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



5歳の時に広島平和記念資料館を訪れた後、原爆が怖くて、毎晩眠れないくらい怖くて、幼いながら考え続け「人間はみんな殺したり殺されたりするのが嫌なのに、なぜ戦争をするのか、戦争をなくすにはどうすればいいのか」という疑問にいきました。まわりの大人に聞いても納得のいく答えはなかなか得られず、その後もずっと考え続けて、今私は49歳。最近、ふと思ったのは、生活クラブの活動は幼い頃の私の疑問への答えなのではないか、ということ。生活クラブが考える「奪わない食・エネルギー」問題解決のための話し合い、多数決でない決め方…それは戦争の対極にあるものではないかと。こんな考え方に共感する人を増やすために、これからも活動していきたいと思えます。

いそしま しほこ
まちづくり/まち・青梅、まち・武蔵村山担当 磯嶋 志保子

事務局 だより

組合員の皆さん、お久しぶりです！今年も東村山センター長を任せていただくことになりました。多摩きたは今年で6年目となります。今年こそコロナの影響を感じさせないパワフルな活動をセンター全体で頑張ります！外部への出展や、キャラバンなども増やしていきたいと思えますので、僕を見かけたら声をかけてくださいね♪一緒に生活クラブを広げていきましょう！最近、自転車通勤を始めました。メーカーなどには特にこだわらずにネットで自転車を買いました。その結果、乗り心地が悪く最悪です。朝は小学生の群れを避けながらも、彼らから元気をもらう毎日です。引き締まった体にするために、今後も頑張りたいと思えます！



東村山センター長
くにあすのぶお
国保 伸雄

♡ 応援のきもち♡ くらぶ家のイムラウコ の人々



編集後記

最近是对面イベントも増えてきて行ってみたいところがたくさん!!協同村や生産者の直営店も楽しそう。今月号の特集ページでは気になる生産者はありましたか?生産者のことを調べていたら以前に行った生産者を訪れる旅を思い出しました。現地で生産者にとって工場見学をして美味しいものにめぐり逢え、なかなか貴重な体験でした。全国を旅するのは大変だけど生産者との交流会や、デポーでは生産者に直接会ってお話を聞く機会もあるのでおすすめですよ。

すずき のぶこ
鈴木 信子

おでかけ♪ たまちゃん!!

go!



東久留米市の『プチ・フル』へ行ってきたニャ!

六仙公園の近くに、地元でも人気のパン屋さん『プチ・フル』はあるよ。店内はいい香りに包まれていて焼きたてホカホカのパンがいっぱいだったニャ。材料は生活クラブの消費材をメインに使っているよ。平田牧場の豚ひき肉、トマトケチャップ、ウスターソース、オリーブオイルを使ったカレーパンは「カレーパングランプリ」で金賞をとったことがあるんだって。店主の宮澤さんは子どもに楽しくて安心なものを食べさせたいという思いを込めてパンを作り続けていて、「次の世代にもつなげたい」って話していたよ。



プチ・フル

■住所: 東久留米市中央町4丁目2-18 ■TEL:042-474-0139 ■営業日: 金・土・日 10:00~17:00 ■Instagramあり

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・西東京 安藤 華子さん
まち・小金井 松岡 尚子さん

【4月号のクイズの答え】

Q. Rびん(500ml)を自治体の回収に出してしまった場合、回収コストはいくらでしょうか?

A. 12円

クイズ応募&意見・感想用紙

たまた箱7月号

◇表紙クイズの答え ()

※締切 7月28日(金)

★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。