



たまたて箱



August 2023
No.227

後醍醐天皇から授けられた姓がその
まま社名になった梅干しの生産者は？

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 15,215人 5,824人
(2023年5月末)

加入者数 255人 92人
(2023年度累計)

脱退者数 281人 84人
(2023年度累計)

総利用高 33,433,825円 世帯当り 22,499円
(6月配送) (6月配送) (6月30日現在)



まち・あきしま 組合員

(株)浜食 中村さんへ

浜食の「みそ漬けだいこん」をまち委員会のお昼ご飯で食べて、みんなのお気に入りになりました。「漬物(つけ汁があるタイプ)は1回では食べきれないので、漬け物を使ったアレンジレシピを教えてください。」

(株)浜食 中村さんの とっておき♥レシピ



「みそ漬けだいこん(甘口)」 大根一本一本、手作業で皮をむいています

美味しさの秘密は、下漬けの塩水と、中漬けの砂糖の量。大根の総重量に対してそれぞれ何%と細かく決まっており、最終的に味噌の液とベストマッチするように仕上げております。もちろん味噌の液だけでも美味しいですが、甘すぎずサッパリとしたみそ漬けだいこんにするには下準備の段階からこだわって作っているからこそ。今回は漬け汁ごと使った簡単レシピをご紹介します。

【福神卵焼き】福神漬を卵に混ぜて焼くだけ！液も一緒に入れば味付けもいりません。

【しば漬お稲荷さん】しば漬1袋は、液と具に分けます。具は細かく刻んで、液と一緒に炊いたご飯1合に混ぜ、味付きの稲荷に入れば完成！



なかむら こうたろう

(株)浜食 中村 公太郎

みそ漬けポテトサラダ

多摩きたSNSでも詳しく紹介中 /

材 みそ漬けだいこん(甘口)
料 ポテトサラダ

作 みそ漬けだいこん(甘口)を粗みじん切りにしてポテトサラダに
り 混ぜるだけ！
方 コリコリした食感とほのかな甘さがポテトサラダに合います。
余ったみその液は、魚を焼くときに使いましょう！



ポテトサラダは「ビオサポレレシピサイト」を参考に作りました

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

「本物の梅干し」を作り続ける『王隠堂』のおはなし

王隠堂農園と生活クラブ

1970年代前半、国や県は作業の軽減や見た目のきれいな梅をたくさん収穫することをめざして、農薬や除草剤、化学肥料の使用をすすめていたのですが、王隠堂農園では作業後に体調を壊す生産者を目の当たりにし、有機栽培を始めました。その後、移動販売先で生活クラブと出会い、生活クラブの成り立ちや食へのこだわりを聞き、1976年に取組みをスタートさせました。



生産者名の「王隠堂」は代表取締役の苗字。700年前南北朝時代に吉野へ逃れた後醍醐天皇をかくまった際に授かった姓だそうです。

梅干しができるまで

梅の洗浄

梅と真塩を交互にタンクに漬け込む

梅酢が出てきたら混ぜて塩分を均一にし重石をして熟成

タンクからザルですくって梅を取り出す

スクワットしながらすくい出す

- ・梅栽培から加工まで一貫生産。(梅干し製造会社で一貫生産はほとんどない)
- ・赤しそもグループ生産者が栽培
- ・保存料、着色料などの添加物は不使用
- ・ミネラルたっぷり生活クラブの「真塩」を使用
- ・昔ながらの味わい



天日干し・天地返し



夏場は55度!

ハウスの中の作業

梅ともみしそを交互に入れ梅酢も入れて二次漬け込み熟成・色づけ

夏バテ防止! 疲労回復!

梅干しレシピ

【梅ドレッシング】

ぼん酢しょうゆ大さじ2、梅肉2個分(包丁で細かくたたき)、お好みでごま油を混ぜるだけ。お肉にも野菜にも合います。



クエン酸たっぷり! 暑い夏にさっぱりしゃぶしゃぶがおすすめです!

梅と食塩だけの梅干し 100gあたりで比較してみました!

スーパーY	「紀州南高梅白干し」	約500円
スーパーS	「特選昔ながらの梅」	約630円
生活クラブ	「梅ぼし」	約230円

共同購入委員会 2022年12月調べ

梅と塩だけで作られているシンプルな梅干しって市販ではめったになく、あっても高価…。

(P2右下「共同購入委員会調べ」参照)

世間では梅干しの消費が落ちているそうですが、生活クラブでは今も変わらず人気の消費材です!

生産者は、奈良県五條市の『(有)王隠堂農園』。生産者交流会で、提携のきっかけから梅干しのできるまで、また未来への取組みなどを伺いました。



梅からできる加工品

余すことなく利用しています



南高梅は自家受粉できない品種のため、ミツバチに手伝ってもらっています。開花時期に気温が上がらないとハチは飛べないため受粉できず不作になるそうです。

未来を考えた取組み

奈良県は、森林面積が76.8%を占め、居住可能な地域が全国で一番少なく、人口減少も加速しています。高齢化・農業従事者の減少の問題もあります。さらに台風、豪雨、高温、低温、あらゆる異常気象により、農作物の被害が出ています。



↑ 古民家レストラン(農悠舎王隠堂)



↑ アウトドア施設(天地のテラスゆしお)

↓ アウトドア施設(天地のテラスゆしお)



王隠堂では「このままだと梅が作れなくなるかもしれない」という危機感から、気象環境のデータ収集(測定器を導入)や、新規就農者のサポート、収穫体験、古民家レストランなど、田舎暮らしを身近に感じてもらう取組みを始めています。

加入して良かった！こんなときにも使える共済

CO・OP 共済に加入はしたけど、まだ請求したことがない方も多いのでは？
今回は、小さなケガでも給付が受けられる CO・OP 共済《たすけあい》のジュニアコース
を例にあげて給付の流れなどを見てみましょう。

こんなケガでも
給付が受けられるんだニャ！



誤ってアイロンを触ってしまい
やけどした



部活動中に転んで擦りむいた



給付の流れ（ケガ通院の請求）

※実際のお支払いは共済金請求書の提出後の判断となります。

電話で手続きする場合

- ①「コープ共済センター」に電話する
0120-80-9431 9:00~18:00
(月~土曜祝日営業)
- ② 共済センターから郵送で送られてきた書類に記入して、その他の必要書類（病院のレシートなど）と一緒に提出

ネットで手続きする場合

24時間 いつでもどこでも 手続き可能！

- ① 手続きに必要な書類をそろえる
(通院日を証明できるレシートなど)
- ② 共済マイページから内容に従って情報を入力する
(共済マイページの登録は CO・OP 共済の WEB サイトから)

- ↓
- ③ 提出した書類が確認されると、共済金が支払われる（振込にて）
 - ④ 「お支払いの通知」が届く

子どもの医療費がかからず領収書がない場合
医療費助成制度の証明書のコピーと通院した病院の診察券や診療明細で請求できる場合があります。

※通院日数が10日を超える場合は、診断書や通院証明書が必要な場合があります。

CO・OP 共済
WEB サイト→



マイページの登録をすると
加入中の保障内容も確認できます！

CO・OP 共済の請求の期限は3年です！

子どものケガで病院に行っても請求しない方もいるようです。ちょっとしたケガでも通院すれば、共済の請求ができるので改めて確認してみてくださいね。

※実際のお支払いは共済金請求書の提出後の判断となります。

共済は加入している組合員どうしが経済的に助け合う仕組み。給付についてもみんなに使ってもらいやすい仕組みになっています。

加入のご相談は、配達組合員の方はコールセンター、デポー組合員の方はデポーレジでお問い合わせください。

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・小平の生井さんと、まち・青梅の上田さんです。

まち・小平 生井 博美子

コミュニティ名 学園東町 1、2 丁目コミュニティ
 結成年度 2021 年度
 エリア 小平市学園東町 1、2 丁目

つながっている人数 8名

始めたきっかけ 地域福祉を実現するために
 組合員と顔の見える関係をつくりたかったから。

今後のこと コミュニティエリアを学園東町 3 丁目まで
 ひろげ助け合いをしあえる顔の見える関係をさらにつくりたい。



「あったか小平」の子ども食堂に
 コミュニティメンバーも関わっています。



2022 年度緊急物資受取り訓練で集合！

まち・青梅 上田 初代さん (写真左から 3 番目)

コミュニティ名 新町コミュニティ
 結成年度 2022 年度
 エリア 青梅市新町

つながっている人数 10人

始めたきっかけ 昔からの班があってももともとつながって
 いる人がいるし、せっかく生活クラブの配送センターの近
 くに住んでいるから、センターを拠点にできたらいいかと思
 って。

やってみたいこと 緊急物資受取り訓練を毎年できればい
 いかな。

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。

*年に一度の緊急物資受取り訓練参加だけでも 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



生産者交流会

「本物の梅干し」を作り続ける王隠堂のおはなし



開催日：2023.3.22(火)
会場：小平センター
参加者：75名
(内オンライン22名)

梅干しや柿の生産者「王隠堂農園」との生産者交流会を開催し、お話を伺いました(P2,3参照)。多摩きた企画としては久しぶりの実開催&試食付きで、とてもにぎやかな交流会となりました。ランチは梅干しの種を入れて炊いたご飯・しその葉ふりかけ、豚肉切り落とし炒め梅肉ソース、梅干し、はちみつ梅干し、「かちゅー湯」(小梅干し・かつお節・味噌にお湯を注いで作る)。梅干し尽くしで、ご飯も会話も進みました。参加者からは、「梅林のきれいな動画に感動した。行ってみたい」「いつも食べている梅干しのありがたみを感じた。想像していたより手作業が多かった」「市販にないおいしさの理由がよくわかった」などのたくさんの感想をいただきました。やっぱり実際に会ってお話を聞く生産者交流会は貴重なものだと感じました。



まちづくり企画

介護が始まるその前に知っておきたいこと



開催日：2023.2.22(水)
会場：小平センター
参加者：17名
講師：NPO法人「ACT・人とまちづくり」理事長 香丸 眞理子さん

生活クラブから生まれた「たすけあいワーカーズ・コレクティブ」は、「だれもが地域で安心していきいきと暮らし続けること」をめざし、地域で訪問介護などの事業をしています。介護保険制度によるサービスは自治体によって違うのですが、今回は小平市の「介護保険べんり帳」を基に、介護保険の仕組みやサービスの種類、どこでどんな手続きが必要かなどの説明を聞きました。次に、住んでいる地域ごとにグループトークを行い、実際に介護保険を使っている参加者からの実体験も聞いたりして、今の状況、将来の不安について意見交換をしました。講師の香丸さんは、「介護で大切なのは、日頃の地域のかかわりを大事にしながら、必要なサービスを上手に受けて、頑張りすぎないようにすること」とおっしゃっていました。参加者からは、「その時に備えて具体的な情報を聞けて良かった」という感想が多くありました。



小平市 2023年4月版

ちょっと知りたいQ&A



Q 配送で届いた野菜が傷んでいたら、どうすればいいですか？

A コールセンターに電話してください。返金されます。電話するときに生産者の情報(野菜と一緒に入っているカードやシール)が必要です。流通部門や生産者にも報告され対策に役立ちます。



裏表紙の意見・感想用紙で質問也大募集!

こ 呼だま



5月号の応募用紙で
いただいた感想より

経済状況によって、生産者を応援する仕組みが、消費者にも納得のいく形で示してもらえる生活クラブのような活動は、まだ他では目にしたことがないので、とてもありがたいです。生産者を応援することは、そのまま自分自身の食文化を守ることに繋がると思うので、気になる牛乳レシピにチャレンジするキャンペーンを自分のなかで作って(笑)積極的に購入していきます。

まち・小平 江口 真紀さん

日本の酪農が深刻な状況にあるとの記事を読みました。酪農家のみなさんがピンチであるのはもちろんですが、一方でピンチなのは私たちなのだと意識しました。つまり、ここで応援して踏みとどまらなければ、私たちがある日、生活クラブのパスチャライズド牛乳を飲むことができなくなるのだと分かりました。

まち・小金井 森野 めぐみさん

「生活クラブでんき」を契約しており、恥ずかしながらあまり詳細を知らなかったのですが、生産者をめぐるツアーの報告記事を読み、どのような電気を買っているかがわかり、よかったです。

まち・小金井 村上 美紀子

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。

ハイキングのおともに♪冷凍和菓子

くらぶ家の人々



理事の つぶやき



私は福島県会津の米どころの出身。小学校の頃は帰りに水路で遊んだり、稲刈り後の田んぼの中で虫採りをして過ごした。青々とした稲穂が風に揺れる景色や、稲刈りの風景は特別なものではなかったのだが、以前、庄内(遊YOU米の産地)を訪れたとき、鳥海山とその麓に広がる田んぼの景色に感動している組合員の方がいて、故郷のあの風景の価値を思い知らされた。コメを生産するだけではない田んぼの価値を、あの景色と合わせてもっと多くの人たちに知ってほしい。そこが私の活動の原点なのかもしれない。

共同購入/まち・西東京担当 鈴木 寿子

すずき ひさこ

編集後記

新しい物好きで食べるカタログのNEWはほぼ漏れなくチェックしますが、既存の消費材で見逃している自分好みの逸品があることを今回の表紙「とっておきレシピ」で気づきました。浜食の「みぞ漬だいこん(甘口)」をさっそく注文しました。そのままだも美味しくアレンジもしやすく、なぜ今まで頼んでなかったのか悔やまれます。eくらぶの口コミも7人が満点評価。みなさんもぜひお試しあれ。

たけはら ひろみ
竹原 弘美



暑いですね!ほんとに暑いですね~!
今年度2年ぶりに小平センターに戻ってまいりました。一緒に働くパートナー 轍ケイアッシュや事務局のメンバー、組合員も温かく迎えてくれました。2023年度は組合員・生産者・事務局と会える場を増やし小平センターを盛り上げていきたいと思ひます。

最近のマイブームはサウナ巡りです!サウナで整うのは最高です♪おススメは東久留米にあるスパジウム・ジャボンです。色々な温泉、サウナ、岩盤浴、フードコートもあり1日過ごせます(^)炭酸水風呂は圧巻です!それでは皆さま、暑さに負けず頑張ってくださいませ!



小平センター長
なかしま しょう
中島 翔

おでかけ♪ たまちゃん!!

go!



トトロの森のモデル、八国山緑地のふもと
「茶 かわせみ」に行ってきたニャ!!

「茶 かわせみ」は落ち着いた和の雰囲気、器の一つひとつも素敵な日本茶カフェ。日本茶インストラクター紺野さんが選ぶ数種類の日本茶と、甘味、粥セットなどのメニューから、季節の手作りフルーツゼリーが入った「フルーツ錦玉」(パニラアイスのせ)と、「冷煎茶」をいただいたよ。窓からの景色と、体にスーツとなじむような、澄んだ美味しさを堪能したニャ〜。小豆やアイスクリーム、牛乳、かつお厚けずりなどの消費材を使っていて美味しいって評判なんだって。嬉しいニャン♪濃い目の珈琲を凍らせてパステライズド牛乳を注ぐ「氷珈琲」も人気だそう♪八国山の散歩に行きがてら寄ってみてニャ!



茶 かわせみ

■住所:東村山市野口町3-42-18 北山公園 関場橋のすぐそば ■TEL:042-392-5590 ■P1台あり
■営業日:9:00~17:30(4月~9月) 9:00~16:30(10月~3月) ■定休日:水・木曜日

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 岩淵 水脈子さん
まち・武蔵村山 松庫 優子さん

【5月号のクイズの答え】

- Q. 生活クラブの牛乳の殺菌方法は?
- A. パステライズド殺菌

クイズ応募&意見・感想用紙

たまたま箱8月号

※締切 9月1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。