



たまたて箱 12月号

December 2023
No.231

わたらい茶の「粉末茶入り玄米茶」に入っているのはなんの粉末？

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 15,130人 (2023年9月末) 5,811人

加入者数 657人 (2023年度累計) 237人

脱退者数 742人 (2023年度累計) 254人

総利用高 360,683,674円 (10月配送) 世帯当り 23,839円 (10月配送) (10月25日現在)



まち・東大和 組合員

(株)平牧工房 高橋さんへ

いつも美味しく頂いています。伝統的な生ハムは豚肉とお塩だけで作られますが、平牧工房さんの生ハムは糖類やポークエキスや様々なおだしが使われています。こだわっている点なども含め知りたいです。また、少し珍しいレシピがあったらぜひ教えてください！

(株)平牧工房 高橋さんの とっておき♡レシピ

乾燥冷涼なヨーロッパとは違い、日本の気候では塩だけで安定した製造が難しいですが、糖類を使用することで塩角をやわらかくして保存性を高め、日本の伝統的な調味料である“出汁(だし)”の相乗効果により味の深みを引き出しました。一般的に日本では、亜硝酸塩や他の食品添加物を使用し製造期間を短縮することでコストをかけずに製造しています。それらを使わない「無塩せき生ハム」は、漬け込みから乾燥まで93日以上の日数が必要で大変手間がかかりますが、豚肉とだしの旨味が詰まった消費材です。



たかはし ゆう
(株)平牧工房 高橋 祐

生ハムときのこのクリームソース・ほうれん草のタリアテレ

- 材料 (2〜3人分)
- ・生ハム (1/4に切る) 1パック (70g)
 - ・クボタきのこセット (食べやすく切る) 適量
 - ・生タリアテレほうれん草入 2食分
 - ・オリーブオイル 大さじ2
 - ・白ワイン 大さじ2
 - ・★生クリーム、★パウダーチーズ、◆バター、◆粗びき塩胡椒 各適量

- 作り方
- ①フライパンにオリーブオイル、きのこを入れて炒め、生ハムを加え軽く火を通す
 - ②白ワインを加えアルコールを飛ばし、★を加える
 - ③タリアテレを茹で、②のソースにパスタの茹で汁を適量加える
 - ④茹で上がったタリアテレを③に加えソースと絡め、◆で味を調え出来上がり



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



生活クラブの主なお茶は

- 無農薬
- 有機栽培
- フェアトレード
- 添加物不使用

生活クラブにはたくさん種類のお茶があります。どのお茶も産地や製法が明らかなものばかりで安心です。体にやさしいお茶でティータイムを楽しんでください。
 (※このページのお茶の情報は2023年10月現在のものです。)

ほっと一息 紅茶・烏龍茶



ブルンジ紅茶はCTC製法という製造方法で、濃厚で手軽に短時間でいれることができる紅茶になっています。熱湯をかけるという間に強い香味と色がでます。



アールグレイ

南インド産の有機栽培・フェアトレードの紅茶に、ベルガモット精油で香りをつけたアールグレイ紅茶。ストレートはもちろん、ミルクティーにもおすすめです。



ブルンジ紅茶

無農薬、有機・化学肥料併用で栽培、現地加工されたアフリカ・ブルンジ産。渋みが少なく深い味わいでミルクティーに最適。ティーバッグでは環境・安全に配慮した糊・ホッチキスを使わない紙の包材を使用。



有機和紅茶ティーバッグ 憩 (いこい)

農薬不使用、有機質肥料により栽培された希少な国産紅茶。渋みが少なくまろやかな味わいで、和菓子にも洋菓子にも普段のお食事にも合います。紅茶は一般的に輸入品が多く国産の茶葉はほとんどなく、中でも有機認証の和紅茶は希少です。



チャイパック

南インドの産の紅茶とスリランカの「カレーの壺」の生産者から届いた香辛料（生姜・シナモン・ナツメグ・レモングラス・クローブ・カルダモン）をパック。保存料や香料などの添加物は使用していません。



烏龍茶

台湾で農業や化学肥料に頼らずに栽培から加工まで一貫して作り上げた黄金色の烏龍茶です。くちなしの花のような香りと、甘みと渋みのバランスが絶妙な味わいです。

有機抹茶 早春の香



鹿児島県産一番芽の茶葉を使用した抹茶。ビタミンCが豊富で、牛乳と合わせて抹茶ミルクにしたり、ケーキなどお菓子の材料にも。



一番茶上煎茶

八十八夜前後に摘む一番茶のなかでも、特に柔らかい生葉で作った最上級煎茶。まろやかな旨み特徴です。一番茶、二番茶もおいしいですが、おもてなしやちょっと特別な日にいかがですか。

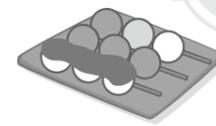


お茶と一緒に正月の上生菓子もおすすめ!



お茶と言えば
やっぱり日本茶!

わたらい茶の生産者は、堆肥で土づくりをして有機質肥料を使って、病害虫に抵抗力のある健康な茶の木を育てています。無農薬のお茶だから水だしも安心。



和漢のハーブ!!
体にやさしいお茶



発芽はとむぎ茶

原料は全て国産。ハトムギ、玄麦を発芽させてから弱火で炒りブレンドしています。



粉末茶入り玄米茶

茶葉は有機質肥料を使った無農薬栽培のわたらい茶。玄米は国産。秋番茶の粉末を3%ブレンドしました。



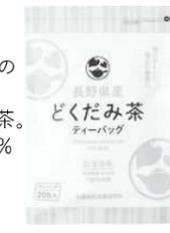
発芽黒豆はとむぎ茶

原料の黒豆、はと麦、大麦は全て国産。全て発芽させてから焙煎。γ-アミノ酪酸（略称ギャバ）などの栄養成分をより多く含む黒豆の風味豊かなブレンド茶。



黒姫山草茶

国産の甘茶と6種類の山野草、穀類入り。ノンカフェインのお茶。国産野草・穀類100%です。



どくだみ茶

長野県で自生しているどくだみをお茶にしました。クエルシトリンというフラボノイドが含まれています。約400mlに1包が目安。



ごぼう茶

鹿児島県のごぼうを100%使用。ホットでもアイスでも。ノンカフェイン。ごぼうには腸内環境を整える水溶性食物繊維の一種イヌリンや、ポリフェノールが含まれています。

気になるお茶はありましたか？
紹介しきれなかったお茶もたくさんありますので
自分のお気に入りを見つけてください。



eくらぶ日本茶等(茶葉)

今回はお茶を特集しましたがコーヒー
についても詳しく知りたい方はこちら
の二次元コードから→



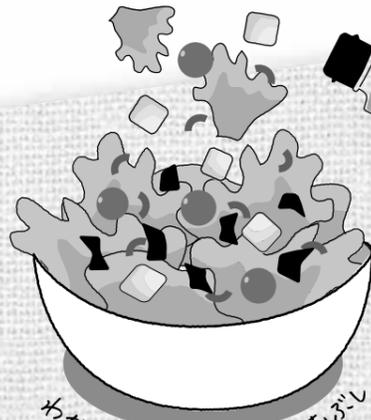
eくらぶコーヒー豆・紅茶

Let share a Christmas dinner!

第1問 肉厚わかめ



第4問 かつお節



わかめサラダ with かつおぶし

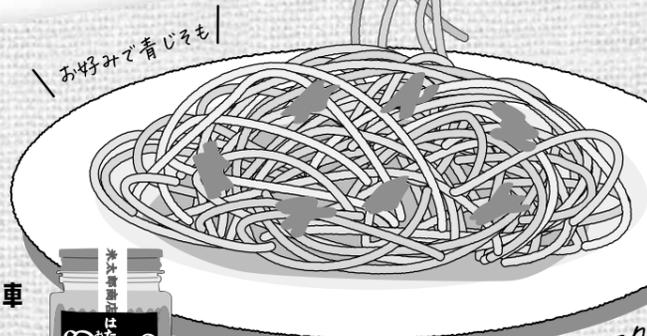
第2問 おとうふ揚げ



おとうふ揚げのminiトナリ

第6問

生活クラブ風車・夢車



はたはたおいる漬け

クイズになった消費材を使って簡単にクリスマスメニューが作ってみてね

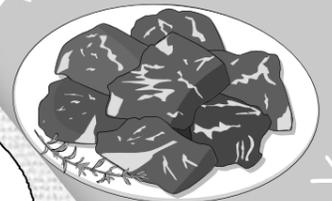


第7問 丸大豆醤油



牛肉一口カットステーキ

第5問 牛肉



スパイス&ガーリックチキンソテー



第8問 丹精国鶏

味つけはスパイス&ガーリックソルトにおまかせ!

たまた箱7月号【クイズ企画】答えと解説

～これからも消費材のストーリーを気にしてみてくださいね～

第1問 肉厚わかめ
どんな塩を使っている?
答え ② 天日塩

「食をつむぐ人たち」の動画・記事の写真に天日塩と記された袋が見えました。詳しく調べるとこの写真は2019年春のもの。現在使われているのは精製塩。塩の量は一般より10%少なく(その分わかめが多く入っている)異物を丁寧に除去しているので、そのままわかめごはんに使えます。

第2問 おとうふ揚げ
生活クラブとの提携はいつ?
答え ① 1987年

(株)高橋徳治商店と生活クラブの提携が始まったのは1987年から。震災を乗り越え今に至ります。生産者交流会で聞いた社長の震災のお話が忘れられません。機会があったらみなさんも交流会に参加して下さいね。

第3問 トマトケチャップ
1瓶に使うトマトは何個分?
答え ② 12個
または
③ 15個

トマトケチャップ1瓶には加工用トマトが12個(約1kg)入っています! 食べる調味料! ※選択肢の記載にミスがありました。今の加工用トマトは12個が約1kgです。なので両方正解!

第4問 かつお節
かつお節を使った消費材は?
答え ① パックだし
② かつおふりかけ

「パックだし」も「かつおふりかけ」も(有)山彦鯨節のかつお節を使った消費材です! 「だしからとった濃縮つゆ」も!



第5問 牛肉
牛が1年に消費する牧草の量は?
答え ③ 300t

美生(びせい)ファームの牛たちが消費する牧草は「300kg/個の牧草ロールを年間約1000個消費する」ので答えは約300t! 草は軽いのにすごい量ですね! 北海道だからこそ牧草を自前でも供給できるといわけですね。

第6問 生活クラブ風車・夢車
にかほ市との交流で生まれた消費材は?
答え ① タラーメン
② しよつぷ
③ はたはたおいる漬け

生活クラブは風車のある「にかほ市」の方々とともに消費材開発に取り組みました。



第7問 丸大豆醤油
一番古い木桶は何時代から?
答え ① 明治時代
または
② 江戸時代

丸大豆醤油を作る一番古い木桶は安政(1855~1860)に作られたもの、タイヘイは1880年(明治13年)創業。どちらもWEBにあるので①②両方正解とします。タイヘイの前身が蔵元で日本酒を作るのに安政から使っており、のちに醤油づくりに転用したとのことでした!

第8問 丹精国鶏
何世代前から「はりま」?
答え ③ ひいばあちゃん

丹精国鶏の「はりま」は国産鶏種。三世代前に遡っても「はりま」です。答えは「ひいばあちゃん」。





企画 REPORT



デポー 東村山

17周年まつり!



開催日：9/9(土)10(日)
来所数：384人(土)
300人(日)

デポー東村山は17周年！制限のない周年まつりは久しぶりで、たくさんの生産者が来所し試食試飲も盛り沢山！初日は日東珈琲(森のコーヒー)、みえぎよれん(海苔)、美勢商事(冷凍餃子)、二日目は和髙スパイス(スパイス)、奥和(干物)、王隠堂農園(梅干し)。マグロの解体や平田牧場の豚肉オーダーカットもあり、とても活気のある2日間で組合員も生産者もフロアワーカーズ(デポーのスタッフ)もみんな楽しそうでした。和髙スパイスの純カレー粉と真塩だけで味付けたキーマカレーの試食は大人気！生産者から食べ方を教えてもらおうと消費材が一段と美味しくなりますね！

入口では風船のアーチがお出迎え。お得な詰合せのお楽しみセットや消費材が当たる福引、ヨーヨー釣りなどの子どもが遊べるコーナーもあり、家族みんなが楽しめる2日間でした。(S)



共同購入

ご飯を食べよう！ もっと気軽に玄米を



開催日：8/23(木)
会場：小平センター
参加者：57人(うち子ども10人)

玄米菜食のプロを講師に迎え、玄米の魅力や炊飯器で玄米を美味しく炊く方法を丁寧に教わりました。半世紀ほどの間に日本人のお米の消費量が約半減していること、動物は菌(形状)の構成で何をどの割合で食べるべきかわかること、「よく噛んで食べることが大切(「箸置き」はそのためにある)」「自分のカラダは食べたものでできている」などのお話が印象的でした。結びには「一日一食、玄米と具沢山の味噌汁をよく噛んで食べてほしい」というメッセージがありました。だしをとらず、三種類の味噌とたっぷりの具(玉ねぎ・大根・人参・えのき・ほうれん草・もやし・油揚げ・わかめ)で作ったお味噌汁は大人にも子どもにも大人気でたくさんの方がおかわりをしていました。玄米もプチプチ&もっちり食感で噛むと甘くてとても美味しかったです！(U)



ちょっと知りたいQ&A

[生活クラブ 今週の野菜情報]で検索!



Q 最近、配送のカタログセットに緑色の農産物ニュースが入らないことがあるのだけど？

A 紙の節約のため欠品・規格変更・延期になった農産物を注文した方のみ配付と変わりました。野菜の生育状況などその他の情報はWEBで確認してくださいね。

裏表紙の意見・感想用紙で
質問も大募集!



こ 呼だま

9月号の応募用紙で
いただいた感想より



緊急物資受け取り訓練、ずっと続けてほしいです！今は亡き母ですが、生活クラブの班に加入していました。子どもたちが自立し、注文する消費材が減り個別配送になってからも、元班だった人とのつながりは大きな助けになっていました。母の姿をみて、私も地域でのゆるやかなつながりを大切に、ちょっとした助け合いができる関係を広げたいと思いながら暮らしています。

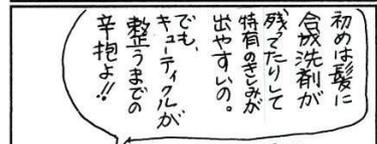
まち・小平 枝並 真祈恵さん

「くらぶ家の人々」に「本の花束」(カタログ)の紹介があり、本の価格が定価の10%オフと書いてあって、今まであまり意識していなかったので印象に残りました。また、「おでかけたまちゃん」で、コミュニティーレストランが地域の居場所にもなっていて小学生向けの宿題ルームの取り組みが紹介されており、こんなふうに地域にちょっとした居場所が増えて行けば皆が暮らしやすい地域になりそうです。

まち・東村山 細淵 愛さん

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。

くせっけんシャンプー デビュー くらぶ家の人々



理事の つぶやき



みなさんのお気に入りの消費材はありますか？ 私のお気に入りは「丹精國鶏」です。

クリスマスには結婚以来ずっとローストチキンを焼いていて、鶏肉にはちょっとうるさいです。以前はデパートなどで少しお値段が張る鶏肉を選んでいました。約20年前に友人宅でごちそうになった鶏肉がとても美味しく、その時初めて生活クラブ生協のことを知りました。それからしばらくして加入し、それ以来、クリスマスには美味しいローストチキンを食べるできるようになりました。唯一の難点はカタログだと冷凍で配達されること。年末年始は消費材で冷凍庫はいっぱいになりがち。デポーなら生の丸鶏で買えることがわかったので、デポーカードを作り予約購入するようになりました。今年もお腹の中にマッシュポテトをたっぷり詰めたローストチキンを作って美味しく頂きたいと思います。

利用/まち・あきしま担当 小宮山 寛乃

編集後記

注文カタログに一度に載るお茶の種類は限られるので気づかなかったが、今回調べてみたら思ったよりたくさんあることにびっくり。しかもそれぞれ無農薬や有機栽培など丁寧に作られたものばかりとわかり、毎日安心して飲めてありがたいと思った。普段はティーバッグ入りで済ませてしまうけど、たまにはゆっくりとお茶を淹れてティータイムを楽しんでみたいと思う。

すずき のぶに
鈴木 信子



生活クラブでんきやコミュニティなど、今年度のまちづくり推進を担当しています。小さいころから手を動かしてモノをつくるのが好きです。長いこと編みものが好きだったので温感化もありセーターなどあまり着なくなったので、最近は洋服を作っています。ロックミシンは買わずに袋縫いや折り伏せ縫いで、チマチマした端処理をするのが楽しいです。賃貸住宅ですがDIYも好きで、大家さんの了承を得て床をペット対応の強度の高いクッションフロアに変えています。ねこの爪あとがつかず、吐き戻しの拭き取りも楽になりました。最近は突っ張り型の柱を立てて棚を設置し、ねこの自動給餌器やごはん皿、充電スポットなどを作りました。掃除が楽で最高です。



みさわ
三澤 ゆり

おでかけ♪ たまちゃん!!

go!



武蔵野市のパン屋さん「ここね」へ行ってきたニャ!

三鷹駅から徒歩12分、閑静な住宅街に「ここね」はあるよ。「粉をこねる」という意味と合わせて、お店を見つけて「あった!ここね」、パンを気に入ってもらって「やっぱりパンはここね!」と言ってもらえるように名付けたんだって。一番にお店に着いたけど次々にお客さんが来てあっという間に行列ができたニャ。店内にはバラエティ豊富なパンがたくさん並んでいてどれを買おうか迷っちゃった!なるべく添加物を使わずフィリングも手作りなんだって。あんパンのあんこは小豆と真塩、他のパンにも牛乳や豚ひき肉、スイートコーン、まぐろ油漬缶、調味料などたくさんの消費材が使われているよ。「ゆっくり発酵させて丁寧に、かわいく、面白く、小麦の味と香りのするパン作りを目指してる」と店主の山本さん。本当に小麦の味と香りがたって愛をこめて作っているのがわかる味わいだったニャー。



ここね

■住所:武蔵野市中町2-24-11 ■TEL:080-5693-5524

■営業日: 火曜・金曜11:00~18:00 土曜:11:00~17:00 *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・小金井 森野 めぐみさん

まち・立川 柿澤 詩織さん

【9月号のクイズの答え】

Q. 毎年秋にコミュニティが行うのは●●●●●
受取り訓練

A. 緊急物資(または「緊急物資受取り訓練」)

クイズ応募&意見・感想用紙

たまで箱12月号

◇表紙クイズの答え ()

※締切 12月29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。