



たまたて箱



甘夏づくりに使用されている肥料は？

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 配込 15,136人 デポ 5,865人 加入者数 配込 787人 デポ 317人 脱退者数 配込 -858人 デポ -291人 総利用高 49,984,235円 世帯当り 34,026円
(2023年10月末) (2023年度累計) (2023年度累計) (11月配送) (11月配送) (11月28日現在)



よぎ まゆみ
まち・東村山 與儀 雅弓

(有)奥和 奥村さんへ

真あじ開きを冷凍庫にストックして、何もないときのおかずに重宝しています。ふっくらしていて肉厚でとても美味しいです。でも、子どもは骨をとるのが苦手であり食べたがりません。干物をただ焼くだけじゃないアレンジレシピを教えてください！

(有)奥和 奥村さんの とっておき♥レシピ

組合員と作った真あじ開き

今から40年以上前に食品添加物を使用しない干物を皆さんと開発しました。その頃の干物業界は、酸化防止剤を使って味より見た目優先が大半。そんな中、添加物を使わずに国産原料だけで干物を作り、中央市場を通さない産直で供給するスタイルは、業界の常識を打ち破るものでした。無添加のため冷凍で供給しています。冷凍のままフライパンでも焼けます。皮の方をしっかりと、身は焼きすぎないのがコツです。詳細はこちらから→
「ビオサポ まあじ」で検索！



おくむら たろう
(有)奥和 奥村 太郎



自家製干物フレーク

- 材料
- ・真あじ開き
 - ・オリーブオイル
 - ・お好みでミックスハーブ

- 作り方
- ①真あじ開きを焼き、身をほぐして蓋つき容器に入れる。
 - ②オリーブオイルをひたひたになるくらい入れて保存し、サラダのトッピング、チャーハン、パスタなど、いろいろアレンジしてお使いください。
- ※お好みでミックスハーブを一つまみ入れると美味しさと香りが馴染んで風味がアップ！



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

まるごと食べよう。きばるの甘夏。

生活クラブの甘夏のメイン産地は熊本県水俣市を中心とする不知火海周辺の地域。

作っているのは「生産者グループきばる」。「きばる」とは「がんばる」という熊本県の方言です。「がんばって安心して食べてもらえるおいしい甘夏を育て続けよう」との思いが込められています。

甘夏作りは、水俣病に悩まされ、漁場をも奪われた漁師の方々が農家に転身したことから始まっています。1970年代には「自らが加害者にならない」との思いで農業に頼らない独自の栽培方法を模索、今に至ります。

～甘夏の生い立ち～
1930年頃、大分県津久見市で夏みかんの枝変わり(突然変異の1種)として近所の子もたちなどによって発見されました。1956年に熊本県の奨励品種に。



まちな甘夏企画があったらぜひ参加してみね。いろいろなレシピが聞けるかも...



甘夏レシピ

果汁を使って

鶏肉の煮込み甘夏風味

- 材料**
- 鶏肉(モモでもムネでもお好みで) …… 2枚
 - 甘夏の絞り汁 …… 1個分
 - ハチミツ …… 大さじ2
 - 丸大豆醤油 …… 大さじ2

作り方

- ①鶏肉をフライパンで焼く。
- ②甘夏の絞り汁、ハチミツ、丸大豆醤油を入れ、時々返しながらかき混ぜながら煮汁がなくなるまで20分程煮込む。

残った皮は

1個からできる！甘夏ピール

- 材料**
- 甘夏の皮 …… 1個分～
 - 素精糖または …… 甘夏の皮の重さの80～100%
 - ビートグラニュー糖

作り方

- ①皮を剥き、好みの長さ太さに切る。2～3回茹でこぼす(好みの苦さより少し苦いくらい)。
- ②柔らかくになったら水洗いをし、苦味をとる。
- ③鍋に苦味をとった甘夏と素精糖の1/3をまぶし、再び弱火にかけ煮汁が少なくなったころさらに1/3加え蓋をして煮る。
- ④煮汁が少なくなったら残りの素精糖を加え蓋をせず弱火にかける。ここで甘さを調節。
- ⑤焦げつかないように鍋をふりふり。水分をとばして出来上がり。

春



3月は一年で一番忙しい月です。最後の収穫を終えた木から剪定が始まり、これが甘夏作りのスタートになります。

5月には白い花が咲きます

夏



草刈り、水まき、堆肥まきなどの作業。肥料は「きばるオリジナル100%有機質肥料」。除草剤は使わないので夏場の草刈りは大変です。農薬の使用回数は市販品の4分の1以下、農薬散布ができるのは8月末まで。農薬の成分が皮に残留しないようするためです。これで安心して皮ごと食べられます。

地面が花びらで覆われれば、小さな実が!

きばるの甘夏 春夏秋冬

秋



8月31日以降は農薬を使用しないので、病害虫が出ていないか園内の果実をていねいに見回ります。発生が確認されると、石けん水や牛乳、木酢など薄めたものを散布。繁殖防止に努めます。

11月になると青い実の色が少しずつ変化していきます

冬



いよいよ収穫の時期がやってきます。「二度切り」をすることで果実に傷がつかないようにしています。

枝から切ったあとの軸の部分も切り落とす

ちょっとびっくり! 甘夏パワー

果肉

ビタミンC、ビタミンB1と疲労回復効果が高いクエン酸が含まれています。甘夏を一つ食べることで、一日に必要なクエン酸をとることができます。

東洋医学からみると、春は体から毒素を出す季節。それには酸味を取り入れることが有効なのだそうです。

皮の内側の白ワタ

食物繊維のペクチンが含まれ、血中のコレステロール値を下げ動脈硬化を防ぐ効果があり、抗ガン作用も研究されています。また、多く摂ると排出されやすいビタミンCもペクチンの作用で吸収がよくなります。

皮

ビタミンEとビタミンPが含まれ、ビタミンEは細胞膜の酸化を防ぎ、老化防止に。この働きを強くするビタミンCも含まれています。ビタミンPは、血管を丈夫にする、高血圧予防、血中の中性脂肪の抑制などの作用があるといわれています。

きばるの生産者が食べる私たちが思い、私たち消費者が生産の現状を知り・考える産消提携により、今の美味しく安全な甘夏があります。きばるとの交流を重ねるうちに甘夏の季節を楽しみに待つファンも増え、2月の「甘夏仕事」が定着しています。

国産の木材、多摩産材を使おう

- ・日本は『森の国』、面積の67%は森林。
- ・東京の森林率は36%、その7割は多摩地域で、うち6割が植林された人工林。

日本の森、多摩の森

安価な外国産に押され、国産の木材の利用が少ないため、伐採適期を迎えた木が放置されたり、所有者が手入れをしない荒れた森が増えたりしています。

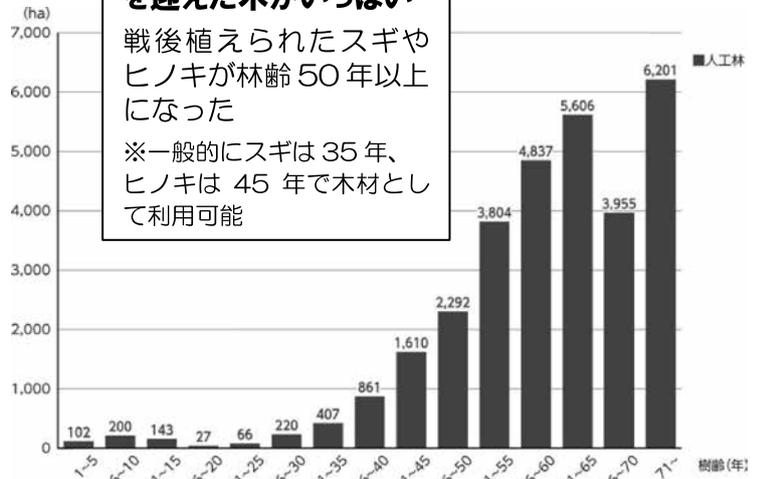
多摩産材を使おう

荒れた山は保水機能が下がり、土砂崩れなどが起こりやすくなりますが、手入れされていけば森は水の涵養機能を取り戻し災害も起こりにくくなります。

国産材を作業に見合った価格で買い、使っていくことが必要です。国産、さらには地元の多摩産材を使うことで輸送にかかるエネルギーも削減できます。

多摩地域には利用期を迎えた木がいっぱい
戦後植えられたスギやヒノキが林齢50年以上になった

※一般的にスギは35年、ヒノキは45年で木材として利用可能



多摩地域の人工林(民有林)の林齢別森林資源構成
出典:「東京の森林・林業(令和4年度版)」

＼ 私たちができること ／

- ◆暮らしの中に多摩産材を取り入れる
(家、家具、おもちゃ、器、箸、何でも!)
- ◆外国産の安い木材に負けないような林業振興のための施策も必要
各自治体の政策などにも関心を持ち、行政に働きかける



多摩産材 × 暮らしの中で役立つもの

循環型生ごみ処理器「キエーロ」を作ってみませんか？



「キエーロ」とは・・・

- ・土の入った木製の箱、蓋つき
- ・太陽、水、空気の助けを借りて、土の中の微生物（バクテリア）が生ごみを分解
- ・生ごみを投入し続けても分解されてしまうので、土は増えない（投入量に対して十分な容積が必要）
- ・続けていくうちに土は栄養豊かな堆肥となり、家庭菜園や花壇に利用可能



「多摩産材を使ったキエーロ作り」 @協同村ひだまりファーム(あきる野市)

2月後半の日曜日 開催予定。
森の話を聞いたり、キエーロを実際に作ったり（限定5組ほど）します。
詳細が決まり次第、多摩きたWEBサイトでお知らせします。
チェックしてくださいね。



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・立川の鏡原さんと、まち・東くるめの多田さんです

まち・立川 鏡原 敬子さん



コミュニティ名 南風
結成年度 2013 年度
エリア 柴崎 1～5 丁目、錦町 6 丁目

つながっている人数 15 名

始めたきっかけ 班の人たちと助け合える地域づくりをめざし、歩いて行ける範囲でつながれるコミュニティづくりをはじめました。

今後のこと 柴崎会館などで茶話会を開き、小さな困りごとをみんなで話し合えるような関係作りができると思います。

毎年参加している配達訓練



まち・東くるめ 多田 孝子さん (写真中央)



緊急物資受取り訓練は、コミュニティの拠点「ACT 人とまちづくり」の事務所に集まって開催しました。

コミュニティ名 前沢コミュニティ
結成年度 2019 年度
エリア 前沢 1～5 丁目

つながっている人数 11 名

始めたきっかけ 引越して来たばかりの時、周りに知り合いを作ろうとまちの会計を引き受けました。そこで A さんと知り合い、家が近いことがわかり、コミュニティを立ち上げようという話になり、始めるきっかけとなりました。

今後のこと

- ・年に一度の緊急物資受取り訓練を続けたい
- ・日常的につながっていける仲間作りをめざし、コミュニティの輪を広げていきたい

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、エッ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

気になってた企画だニャ♪



Good food fes ! 10.28(土)

場 所：小平センター
来場者：約170人
組合員お手伝い：48人
子どもワークショップ
参加者：36人

環境にやさしい持続可能な食べものを選ぼう♪



多摩きた
Instagram
みてね

食欲の秋！生活クラブの自慢のGood food。1階では、6生産者による試食ブース、ナチュラルクリーニングの実践やPFASについてのパネル展示、生活クラブでんきも並び、『作り手と消費者と一緒に取り組む持続可能な消費フロー』を体感できました。ブース毎にクイズがあり、難しいなと思った時には生産者に聞いて、会話のきっかけにもなりました。試食は、出展生産者の**コラボメニュー**(右)が中心で、消費材のこだわりやおススメのレシピなどの説明を聞きながら食べました。参加者から「美味しい！」「初めての味！」「作ってみます！」との声♪スリーエイトのブースでは、遠心分離機ではちみつを取る体験をしたり、みつばちが働く様子を子どもたちが興味津々で覗いていました。2階では、ピザやエコたわしづくり、車いすなど福祉のことを体験できる『子どもワークショップ』があり賑わっていました。お手伝いしていただいた組合員のみなさん、ありがとうございました！(U)

- 【和高スパイス】キーマカレー
純カレー粉 × 丹精國鶏(ひき肉)
- 【味輝】揚げ野菜 with 炒りパン粉
パン粉 × スパイス&ガーリックソルト
- 【ヴィボン】アヒージョ
オリーブオイル × 牡蠣味調味料 × いわしのオリーブオイル漬け × きのこと野菜
- 【コーミ】バーニャカウダ
牡蠣味調味料 × オリーブオイル × にんにく with 野菜スティック
- 【日東富士製粉】ホットケーキ
ホットケーキ(牛乳・卵) with はちみつ
- 【スリーエイト】はちみつナッツ
はちみつ × ミックスナッツ
NON-GMの各種各種国産はちみつの味比べ

くらぶ家の人々



編集後記

以前、まちづくり委員会で檜原村森のおもちゃ美術館に見学に行った。外国産木材が高騰し国産と変わらなくなってきていると聞き、学校とPTAに働きかけて念願叶い、昨年6月に子どもが通う学校のひな壇を多摩産材で作ることができた。製作元・東京チェンソーズさんの計らいで、仕上げのコーティング作業は有志生徒で行い、思い出作りもできました。合板と比べて天然木は軽いし、いい香り！卒業式が初お披露目となるそうで今から楽しみでならない。

たけはら ひろみ
竹原 弘美

こ呼だま



10月号の応募用紙で
いただいた感想より

バルサミコおいしそうですね。クリスマスで丸鶏を買って焼くつもりなので、バルサミコを用意してかけてみようと思います。

ウイナーは加入した頃の頃にスパイシーな方を買ってしまい、子どもたちが食べられず・・・ということがあってから買うのを控えていました。今回の特集を読んで、もう一回生活クラブのを試してみようかな」と思いました。

P袋は回収に回したことがなかったのでやってみようと思います。

まち・あきるの 北園 朝美さん

生活クラブのウイナーは、合成添加物を使っていないから安心のために食べていましたが、「飼料用米」でこんないいこと！”を読んで農地の保全にもつながっていることを知り、とても共感しました。青梅でも田んぼや畑がどんどん住宅や物流拠点に変わっていて、昆虫や鳥が減ってしまうと心配していました。なんとか自然を壊さずに暮らせたらと考えていたので、とてもうれしくなりました。

まち・青梅 佐々木 理美さん

P袋は、最初のころは個人名シールをハサミでとったり、底をハサミで切ったりはとっても面倒くさくて嫌でしたが、今はなんの抵抗もなくやっています。慣れてしまうと面倒でもなんでもなくなります。やってない方も、慣れですよ。がんばってやってみては!!

まち・小平 荻野 裕子さん

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。

理事のつぶやき



消費材を積んで多摩きたのまちを回りながら生活クラブをアピールするキャラバンカーをご存じですか？公園の近く、遊歩道、組合員のガレージをお借りするなどをして開催しています。足を止め声をかけてくれる組合員さんと昔話で盛り上がることもしばしば。「生活クラブの物は安心して食べられるわ。」という声が多いのもうれしいです。現在、日本の食料自給率は30%台。しかし、野菜のタネや鶏のヒナ、家畜の飼料、肥料・農薬などの資材は輸入に頼っているためそれを考慮すると9%台だそうです。これからも、キャラバンや企画で日本の現状を伝え「国産を食べよう！」と丁寧に声かけしたいと思います！

共同購入/まち・武蔵野、まち・小金井担当 飯田 桂子

役員補充選挙のお知らせと公募

2024年度は役員の改選期ではありませんが、定款第22条および役員選挙規約にもとづき、役員補充選挙に向けた立候補の公募を行います。公募の範囲は理事を若干名とし、任期は1年で定款第25条により第31回通常総代会（2025年）当日までとなります。なお、立候補届出の締め切りは、2024年1月31日（水）です。

連絡先：多摩きた生活クラブ事務局 ☎ 042-395-5002

おでかけ♪ たまちゃん!!

go!



「カフェとフォトハウス イロノハ」へ行ってきたニャ!

玉川上水の緑に囲まれた一軒家のフォトスタジオ兼カフェ。旬の食材を使った定食や焼き菓子・自家製シロップジュースなどが楽しめるお店だよ。助産院のお料理担当を10年経験したカフェ担当の難波さんが、消費材をはじめ自分が本当に気に入ったものだけを使って作っているんだって。ワンプレートに色とりどりのおかずがたっぷりのったイロノハ定食のなかで「じゃがいもとジェノベーゼとキノコの揚げ春巻き」「なっとうドレッシングサラダ」「ベジブrossの重ね煮スープ」は初めて出会った味で、美味しくて気に入ったニャ〜♪ 広々とした店内にはお座敷席もあって赤ちゃん連れにも安心。お子さんも自由に遊ばせてOK! イベントや日替わりでワークショップも開催されているよ。おしゃべりや相談ができて、ココロもカラダもゆるんで元気になる素敵な場所だったニャ〜。



カフェとフォトハウス イロノハ

■住所: 立川市幸町5-96-7(玉川上水駅から徒歩約5分) ■TEL: 070-4398-2256

■定休日: 日・月・祝(土曜日不定休) 11:30~16:30(ラストオーダー 16:00) *詳細はHPかInstagramでご確認ください。

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・小金井 村上 美紀子さん

まち・東村山 細淵 愛さん

【10月号のクイズの答え】

Q. 国産飼料の自給率UPのために、豚の餌にしているものは?

A. 飼料用米

クイズ応募&意見・感想用紙

たまた箱1月号

※締切 1月26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。