



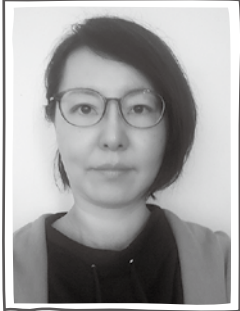
# たまたて箱



「アースメイド野菜のたぐいまれば〇〇である」〇〇に入る言葉は？

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 15,085人 ア 5,844人 加入者数 配 990人 ア 363人 脱退者数 配 -1090人 ア -379人 総利用高 30,677,254円 世帯当り 21,186円  
(2023年12月末) (2023年度累計) (2023年度累計) (1月配送) (1月31日現在)



まち・国立 こんどう けいこ  
近藤 敬子

## タイヘイ(株) 坂本さんへ

タイヘイ(株)のポン酢しょうゆは我が家に欠かせません。しかし仕事と家事に追われて新レシピ開拓の時間がなく、冬は鍋つゆ、夏はしゃぶしゃぶのかけだれと使い方がいつも決まっています。他にはどんな料理に合いますか？もしくは、相性の良い素材と意外な組み合わせ、なんていうのも知りたいです！



## タイヘイ(株) 坂本さんの とっておき♥レシピ

### 昔ながらのシンプルなポン酢しょうゆ(ゆず)

市販品はダシの入った製品が主流ですが、消費材は昔ながらのシンプルなポン酢です。シンプルがゆえに、汎用性があり使い勝手の良い調味料です。また、全て提携生産者の原料を使用して作られているのも生活クラブならではの、オリーブオイルやごま油と合わせてドレッシングやカルパッチョのソース、マヨネーズと合わせ、鶏肉のから揚げやエビのフリットと和えて食べるのもおすすめです。さらに、ダシと合わせてアジの南蛮風にしたり、豆板醤などを加えて炒め物のたれにしても美味しく召し上がれます。ポン酢しょうゆに他の調味料を合わせることで色々な可能性が広がります。是非チャレンジしてみてください！



タイヘイ(株)  
さかもと えり  
坂本 江里

## ポン酢豚

### 【材料】

・豚モモブロック 1袋(約700g) ・ポン酢しょうゆ(ゆず) 適量

### 【準備するもの】

・密閉できる袋(なるべく肉に対して大きすぎないサイズ)

### 【作り方】

- ①鍋に豚モモブロックを入れ、しっかりお肉が浸かるくらいの水を入れ強火にかける
- ②あくが出てきたらしっかり取り除き、黒っぽいあくが出なくなったら火を弱火にし、約1時間ゆでる
- ③茹で上がったら密閉袋に入れ、豚肉の半分が浸かるくらいポン酢しょうゆを入れる
- ④袋の中の空気をしっかり抜き、冷蔵庫で一晩寝かせて完成。薄く切って、漬けていたポン酢しょうゆをかけて召し上がれ(^^)

※お肉を茹でたゆで汁は豚の旨みたっぷり！少しだしを足してスープにも！



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

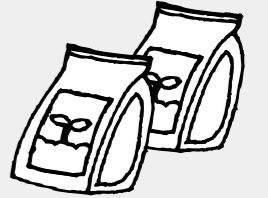
西東京市泉町3-12-25

TEL 042-439-7780



# 命のみなもと / 「タネ」について考える

昨年は、ロシアによるウクライナへの侵攻や急速に進んだ円安などのために、餌や資材の高騰など農業などの第一次産業にも影響が出ています。コロナ禍の2020年には19カ国にも上る国々が輸出規制を行いました。このように世界で何かあった時に野菜のタネの輸入も止まることも考えられます。タネについて知り、食料の安全保障には何が必要なのか、タネの視点から考えてみます。



日本の野菜のタネの多くが輸入されています。どのくらい輸入にたよっているのでしょうか？

### タネについて どんなこと知ってる？



F1品種からタネは採れるの？  
そのタネから作物は育つのでしょうか？

90%

それはすなわち何らかの理由で輸入がストップしてしまえば『ほとんどの野菜が生産できなくなってしまう』ということ。野菜の国内自給率は80%ですが、背景にはこのような問題が隠れているのです。



### タネは採れるし育ちます

ただ、親と同じ形質にはならないため、生育がうまくいかなかったり、育っても実が不ぞろいになったりします。F1の多くは花粉のできない変異種に別の個体を交配する「雄性不稔」という技術で作られています。



江戸東京野菜・内藤かぼちゃ



### タネを採るって？

かぼちゃ(固定種)の場合

- タネを採る用の畑を確保し、栽培する
- 交配後の実から一定期間をおいて、優秀なものからタネを収穫
- 他の種と混ざらないように、タネを採る畑は近隣の畑から隔離された一定の土地が必要  
(他の植物の花粉が飛んでくる可能性があるため)



栽培用にタネを取るの大変なんだ…

### 野菜のタネには固定種と

### F1品種があるよ！

#### 固定種とは？

何世代もかけて選抜\*を繰り返すことにより、その野菜の持つ個性が固定し定着したもの。

\*選抜…優秀なものからタネを採ること

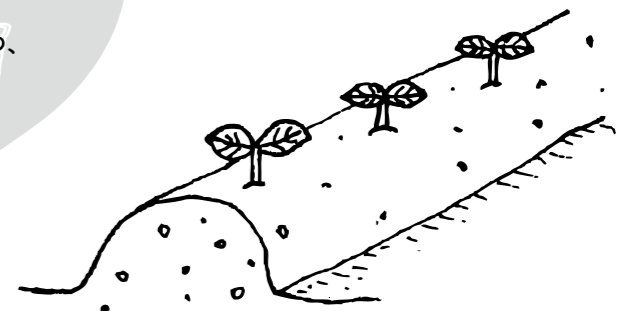
- 野菜本来の味がある。
- できたタネの性質は親とほとんど同じなので、一度購入すればタネ採りをして作り続けることができる。

#### F1品種とは？ (一代交配種)

性質の違う2つの固定種をかけあわせ、両方の長所を受け継いだ1代目の品種。

- 味や形など均一に成長し出荷もしやすい。
- 2代目、3代目になると性質がバラバラになってしまうため、農家は毎回たねを購入する必要がある

ここ50~60年の間に、99%だったタネの国内自給率が、10%以下になってしまったそうだよ



### 固定種の野菜を食べよう！

生活クラブの

#### アースメイド野菜・たぐいまれ

各地の伝統野菜なども固定種なんだね！

#### 生活クラブ農園・あきる野

伝統野菜である江戸東京野菜を作っています。青梅センターと東村山センターの配送エリアでは、これらの野菜を予約で利用することができます。また、国分寺・東村山・西東京の各デポーにも並んでいます。見かけたら手にとって、食べてみて！

このマークが目印です！ぜひ申し込んで味わってみてくださいね。



- たぐいまれ人参(黒田五寸)↑
- たぐいまれ小松菜(新黒水菜小松菜)→



タネを輸入に頼っているのが日本の現状。

しかも海外の種苗会社も規模の大きい会社を集約されているので、タネの独占が心配されています。シンプルに考えると、固定種を栽培する農家が増えれば、タネを輸入に頼る必要はなくなりますが、農地の不足、従事者の不足、タネの不足…問題は山積みです。農家や農地が激減しているなか、食糧生産に関わる課題は私たち「食べる側」の課題でもあります。より理解を深め、どんなタネから作ったどんな作物を食べたいのかを考える必要があります。少し先の未来、または万が一の時に困らないように、私たちにできることは何か考え、『あきる野農園の収穫体験に参加してみる』『固定種の野菜を食べてみる』『家庭菜園にチャレンジしてタネを採ってみる』『農家からお話を聞いてみる』などできることから始めてみませんか。





# ゲノム編集の現状と 新しいゲノム編集

生活クラブにおいては、1997 年度生活クラブ連合総会で『遺伝子組み換え作物・食品は取り扱わないことを基本とすること』『やむを得ず使用する場合は情報を公開して取り組むこと』を、2018 年度生活クラブ連合総会では『ゲノム編集食品を受け入れないことを基本姿勢とする』と組合員で決定しました。

## ゲノム編集って、どういうもの？

ゲノム編集ってよくないものだと思うけど、実際はよくわからない・・・  
と思いませんか？ そこで、調べてみました。



### ★ゲノム編集と遺伝子組み換えの違い

ゲノム編集・・・人工酵素を使って狙った DNA を切断し、突然変異を起こして性質を変化させる技術。  
遺伝子組み換え・・・ほかの生物から切り取った遺伝子を組み込み、望む性質を加える技術。

	ゲノム編集	遺伝子組み換え
方法は	その作物自身の遺伝子の狙った場所を変える	他の生物の遺伝子を利用する
従来の育種(品種改良)と比較して	従来の育種(品種改良)と同等のものを作ることができる	従来の育種でできないものを作ることができる
最終製品に外来遺伝子が	残らない	残る

リーフレット「ゲノム編集～新しい育種技術～」(国立研究開発法人 農業・食品産業技術総合研究機構 制作・発行)より

### ★すでにオンライン上で販売されている ゲノム編集食品 (『 』は登録された名称、販売名)

#### トラフグ『22世紀ふぐ』

成長スピード 1.9 倍↑ 必要なエサの量 4 割減↓  
満腹を感じさせる遺伝子を破壊するため、食べ続けることができ急速に成長する。  
トラフグの血糖値や肝臓に問題が出やすい。



#### マダイ『22世紀鯛(通称 マッスル鯛)』

可食部 1.2~1.6 倍↑ 必要なエサの量 2 割減↓  
筋肉の過度な成長を抑制する遺伝子を破壊するため、急激に筋肉が成長してしまうので背骨に問題が生じやすい。

#### トマト『シシリアンルージュハイギャバ』

ギャバの含有量 4~5 倍↑  
2021 年に販売前の栽培モニターとして苗の無償提供の募集がされ、5000 件の応募があった。  
一般家庭で栽培されたということは、ゲノム編集された苗が管理なく栽培されたということ。



### ★新しいゲノム編集

**エピゲノム編集**・・・DNA を操作するのではなく、DNA の修飾や DNA に巻き付いているヒストンタンパク質の修飾を変えることで遺伝子の働きをコントロールする技術。エピゲノム編集は遺伝子組み換えではなく、DNA を操作しないのでゲノム編集でもないとされ、届け出が必要なく規制を逃れられるという考えです。このエピゲノム編集で開発されたヒラメが、厚生労働省と農林水産省へ届出されました。開発した会社は、3 例目のゲノム編集動物食品として販売を目指しています。

他にも、

**塩素編集**・・・DNA を切断せずに塩基変換を行う

**プライム編集**・・・DNA を切断せずに新たな DNA 配列を挿入したり欠損を加えることができる

などがあります。

調べてみて、すでにゲノム編集食品が販売されていることに驚き、今後の動きを注視していかないといけないと感じました。

ゲノム編集食品を販売する会社は「将来の食糧難を解決するため」「衰退する日本の水産業の課題解決のため」「子どもたちの未来のため」として研究開発をしています。しかし、その前に大量生産・大量消費や、生物を育む地球や海の環境が今以上に悪くならないように考えることが必要ではないでしょうか。

2017 年カナダでの販売が始まった遺伝子組み換えサケ(食品表示は無い)に対して先住民を筆頭に粘り強い？反対運動が続けられ、企業は 2023 年 2 月にカナダでの生産から撤退しました。

カナダの先住民にとってサーモンは貴重なビタミン源で、サーモンと共に生きてきて、その大切なものを人造生物化することに強い憤りを感じて反対運動を続けた成果でした。

このことから、ゲノム編集や遺伝子組み換え食品に反対の気持ちがあれば、気持ちを同じくする人とその気持ちを示し続けることはとても大切だと思いました。  
消費材を選んで食べることも気持ちを示す方法の一つです。  
子ども達や未来のために何を消費するか、きちんと選びたいですね。  
<まちづくり担当理事 岡田>





## 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・にしたまの黒沢さんと、まち・武蔵野の砂川さんです。

### まち・にしたま 黒沢 泰子さん

コミュニティ名 うーみーはうす  
結成年度 2013年度  
エリア 福生第4小学校の校区



子猫の時に拾ってきた  
人懐っこい猫です。

**つながっている人数** 7名

**始めたきっかけ** 班配送をずっと続けていますが、個配の方が増えて

ご近所の方の顔が見えないことから、つながれば良いと思って作りました。コミュニティ名の由来は我が家の2匹の猫『うーちゃん』と『みーちゃん』から。

**今後のこと** コロナでしばらく活動できていませんでしたが、来年はご近所の組合員の皆さんとお茶会でもしたいな、と思っています。遊びに来てね！猫ちゃんと一緒に待ってま〜す。

### まち・武蔵野 砂川 直美さん

コミュニティ名 関前・西久保  
結成年度 2013年度  
エリア 関前、西久保



試食して好評だった  
左：フォンダンショコラ  
（生産者：(株)丸きんまんじゅう）  
右：牛乳で飲むエスプレッソ  
（生産者：日東珈琲（株））

**活動内容** 西久保の小野さんと一緒に続けています。活動としては年に一度の緊急物資受取り訓練しかできていませんが、今年度は訓練終了後のお茶会でノンホモ牛乳の飲み比べをしました。消費材の『牛乳で飲むエスプレッソ』『フォンダンショコラ』が好評でした。気楽なおしゃべりができる関係でとてもくつろぎました。

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



# こ 呼だま



12月号の応募用紙で  
いただいた感想より

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。

「生タリアテレほうれん草入り」はお気に入り  
の消費材でカタログに載った時はいつも注文  
しています。「生ハム」もお気に入りなので、  
これらの2つを組み合わせたレシピは美味し  
そうで作ってみたいと思いました。

まち・あきしま 薊 京子さん

お茶が大好きで朝や夜など毎日飲んでいま  
す。煎茶しか購入したことがありませんが、と  
ても種類が多く無農薬、有機、フェアトレード、  
添加物なしとは本当に素晴らしく、これから  
色々な種類をトライしてみようと思います。

まち・小金井 有田 展子さん

## 理事の つぶやき



子どもたちも大きくなり上の息子は今年中学生、そろそろ  
難しいお年頃(笑)。子どもたちの世界にも色々あるのは勿  
論のこと、最近は「やさしさ」についてよく話します。誰しも  
生まれつき「やさしさ」を持っていない。練習が必要なんだ  
と話しています。生活クラブに加入した当初は、実家が東京  
にない私は託児目的もあり企画に当時2歳の息子を連れて  
色々参加していました。美味しい食事や生産者から直接聞  
ける熱い想いに心が躍り今に至ります。私たちは企画の案  
を練ったり、生産者はより手入れをして美味しく安全な消  
費材を届けてくれる。誰かのために「やさしさ」をもって進  
んでいるのだなと思っています。恥ずかしがり屋でぶっさ  
らぼうな息子。君にも「やさしさ」が育つようにこれからも  
伝えていくね!

にしかわ ひろこ  
兼任理事(まち・きよせ)/西川 博江

## 2024年度多摩きた総代選挙を行います

多摩きた定款56条および多摩きた総代選挙規約にもとづき2024年度多摩きた総代選挙  
を行います。総代の定数は200人です。各まちは、立候補者およびまち委員会が推薦した総  
代候補者を、総代選挙管理委員長に報告します。選挙区の選挙は投票によって行われます  
が、候補者数が選挙区の定数以内の選挙区については、投票を省略して候補者全員が総代  
に当選することになります。なお立候補できる方は、2023年11月末時点で組合員である  
方となります。

### 【選挙区と定数】

西東京41名、武蔵野14名、小平17名、小金井12名、国立7名、国分寺30名、東くるめ8名、  
きよせ5名、東村山27名、東大和6名、立川8名、あきしま6名、青梅6名、武蔵村山3名、にし  
たま5名、あきるの5名(選挙区は各まちとし、定数は組合員数で按分しています)

- ◆立候補の受付: 2024年3月20日(水)~4月8日(月)
- ◆受付け方法: 立候補する人は各まち委員会に書面で届け出てください。
- ◆投票日: 2024年4月17日(水)
- ◆当選人名簿の掲示: 2024年4月19日(金)~4月25日(木)
- ◆当選人就任日: 2024年4月20日(土)

## まち大会って何? くらぶ家のんた



## 編集後記

「にわには」のような気兼ねなく人が  
集える場所があるのは素敵ですね。  
私は共働き夫婦で、休みの日も家事  
や買い物などで地域の方との接点が  
本当にありません。ご近所さんも顔  
あわせることもないので、閉鎖的な  
家だと思っています。私自身、積極的  
に人と関わるのは得意ではないので現  
状不便はしていません…(笑)が、震  
災などのことを思うと、いざという  
時は「遠い親戚より近くの他人」にな  
ってくるので、まずはご近所さんと  
交流を計ってみます。

きらね ともよ  
木船 智代

# おでかけ♪ たまちゃん!!

go!



「にわには」(にわのいえ・もとまち)に  
行ってきたニャ!

国分寺駅南口から歩いて15分ほどの閑静な住宅街に「にわには」はあるよ。60坪の広いお庭のある1軒家で去年6月にオープンしたニャ。画家の<sup>ひれまじゅん</sup>鱒崎潤氏が住んでいた築74年の家をリフォームして、だれもが集える空間になったんだって♪親睦のあった太宰治についての展示がある部屋、天井の高いアトリエルーム(みんなのリビング)、子どもがいつでも来られる寺子屋、ワークショップなどに使えるレンタルスペースがあるよ。この日は多摩きた生活クラブの「コミュニティリーダーのつどい」が開催されてたニャ。親戚のおうち集っている感じでワイワイおしゃべりして楽しかった♪お庭からの心地よい風とアトリエルームにふりそそぐ木漏れ日がとても印象的。自分のままで居られる場所、地域とつながれる場所だと実感したニャ〜♪



にわには(にわのいえ・もとまち)

■利用料:子ども無料・大人300円/日(フリードリンク付)

■住所:国分寺市東元町1丁目31-13 ■TEL:090-4163-5932(平日9:00-17:00)

\*利用日など詳しい情報はWEBでご確認ください。 <https://sites.google.com/view/niwaniha/home>



## 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 池上 恵子さん

まち・国分寺 磯 茜さん

【12月号のクイズの答え】

- Q. わたらい茶の「粉末茶入り玄米茶」に入っているのは何の粉末?  
A. 秋番茶の粉末

## クイズ応募&意見・感想用紙

たまた箱3月号

※締切 3月29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。