



たまで箱

2

月号

組合員数 配送 14,924人 ポート 6,093人 加入者数 配送 722人 ポート 406人 脱退者数 配送 -718人 ポート -283人 総利用高 465,608,364円 世帯当り 31,111円
(2025年11月末) (2025年度累計)

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!



生活クラブの鶏卵

生活クラブたまごのごだわり

鶏卵の鮮度は生まれてからの日数で決まるので、賞味期限だけでなく「採卵日」も明記し、生産者は基本的に採卵後72時間以内に出荷しています。また、鶏卵の殻の色は親鶏の羽の色と同系色で(茶色い羽根の鶏は茶色いたまごを産みます)、栄養価や価格、卵の価値とは関係がありません。

まち国分寺が主催した生活クラブたまごの生産者交流会の試食



ゆで卵を作り、市販品と食べ比べをしました

私たちのビジョンフード まちのおすすめレシピ



食の安心・安全を
根元で支えている
「第一次産品」

まち国分寺 おかずクレープ



多摩きたInstagramで紹介中

【材料】

- ・薄力粉 50g
- ・鶏卵 1個
- ・牛乳 120ml
- ・バター 10g(溶かしておく)
- ・粗びき塩胡椒 少々
- ・生ハム 小4枚
- ・ミックスチーズ 20g
- ・ベーリーフ 適量
- ・塩コショウ

【作り方】

- ①溶き卵と牛乳を合わせたものをふるった粉類に少しづつ加え、ホイッパーで混ぜる。
- ②溶かしバターを加えて混ぜ(必要に応じて漉す)、ラップをして30分休ませる。
- ③フライパンを弱火で温め、なたね油をペーパータオルで薄く塗る。
- ④フライパンを濡れ布巾に乗せて少し冷まし、おたま1杯分程度の生地を流し薄く広げ、弱火で焼く。
- ⑤表面が乾いたら生地に生ハムで土手を作り、鶏卵1個をそっと割り入れる。
- ⑥チーズを散らして粗びき塩胡椒をふり、蓋をして卵が半熟になるまで焼く。
- ⑦四隅を折りベーリーフをのせる。



クレープ生地は薄力粉の半分を強力粉やそば粉に変えても美味しい

多摩きた生活クラブ ポート 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3-33-2

TEL 042-359-5160

デポー東村山

東村山市久米川町3-32-44

TEL 042-399-7151

デポー西東京

西東京市泉町3-12-25

TEL 042-439-7780

■開店時間 10:30～19:00

■定休日 毎週水曜日



みんなで残さず おいしく食べよう! 生活クラブの豚肉

生産者おすすめ 肩ブロック豚の角煮

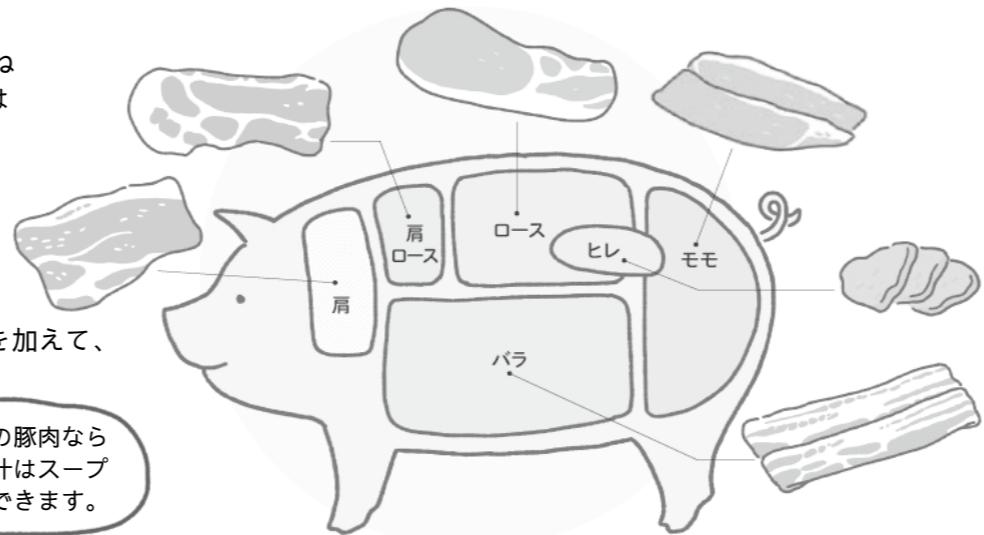


材料(作りやすい量)

豚肩ブロック	675g
鶏卵	4個
玉ねぎ	1個
長ねぎの青い部分	4~5本
★ 醤油 酒 素精糖 みりん	大さじ5 大さじ4 大さじ2と1/2 大さじ1

作り方

- 豚肉は5cm角、玉ねぎは縦4等分、長ねぎは青い部分を5cm長さに切る。鶏卵はゆで卵にする
- フライパンに①の肉を入れて火にかけ、表面にしっかり焼き目をつける
- ②の肉を鍋に移し、肉が完全にかぶるくらいの水を入れる。玉ねぎと長ねぎを加えて、弱火で1時間30分~2時間ゆでる。
- 肉を取り出し、水でそっと表面を洗う。
生活クラブの豚肉なら残った茹で汁はスープなどに活用できます。
- 別の鍋に肉、ゆで卵、水2カップ、★を入れる。ふたをして弱火で30分煮たら火を止め、そのまま冷ます
- ⑤のふたを取って再び火にかけ、煮汁が少なくなるまで煮詰める。最後にみりんを加えてひと煮立ちさせる

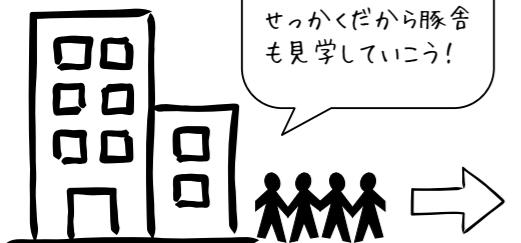


豚一頭にはいろいろな部位があり、まるごと食べるために、それぞれの部位を余すことなく、バランスよく食べることが欠かせません。献立に迷ったら生活クラブの消費材を使ったレシピサイト「ビオサポレシピ」をチェック→



生活クラブの豚肉 はじまりストーリー

1974年に組合員の代表が山形県庄内地方の生産者を訪れる第1回庄内交流会が開催されました。田んぼや畑の視察のついでにウインター工場も見学しました。さらにその後、...



*庄内交流会は毎年開催され、2025年度で第52回、現在も続いている。



*当時の豚舎視察の様子。現在は衛生上、豚舎視察は行われていません。

組合員

生産者

組合員
生活クラブ
本部



ポークチャップ

材料(3人分)

豚モスライス	310g
玉ねぎ	1個
ぶなしめじ	100g
なたね油	大さじ1
ベビーリーフ	適宜
ミニトマト	適宜
★ケチャップ	大さじ4
★ウスターソース	大さじ1

作り方

- 玉ねぎは薄切りに、ぶなしめじは石づきを除いてほぐす。★は混ぜ合わせる。
- フライパンになたね油を熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら玉ねぎとぶなしめじを加え、しんなりしてきたら★を加えてからめる
- 器に②を盛り、好みでベビーリーフとミニトマトを添える

フライパンで簡単! サムギョプサル



材料(2人分)

豚肉バラ厚切りサム ギョプサル用	240g
サニーレタス	150g
長ねぎ	50g
きゅうり	1/2本
にんじん	1/4本
きざみ白菜キムチ(辛口)	60g
コチュジャン	大さじ2

作り方

- サニーレタスは1枚ずつはがす。長ねぎは4cm長さのせん切りにし、水にさらして水気をきる。きゅうりと人参は4cm長さの細切りにする。
- 豚肉は5cm幅に切る。
- フライパンを熱し、豚肉を焼く。
- サニーレタスに③、きゅうり、人参、白菜キムチ、コチュジャンをのせ、巻いて食べる。

生活クラブの豚肉は焼くだけでおいしい!

どの部位を注文したら良いかわからないという方には
豚肉バランスセット4パックがオススメ!



ローススライス 160g
モモスライス 160g
バラスライス 160g
ひき肉 240g



班ごとに注文



組合員が自ら価格と数量を決め、班の中で部位を分け合うなど独自の運営・管理をしました。この実験取り組みの後、1976年から本格的に豚肉の取り組みが始まり、現在に至ります。

多摩きたのデポーへ行ってみよっ♪



活動の主役は組合員

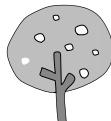
デポーはまちの拠点。まち・デポー委員、まちのサークルを中心に多彩な企画が開催されています。デポー東村山ではデポー立ち上げ当時から活動しているベラン組合員を中心としたメンバーで構成される「オリーブチーム」が月1回のランチ会を開催(8・12月はおやすみ)。カフェスペースで手の込んだこだわりのお料理と本格的なスイーツが食べられるのでリピーターさんも多い人気企画です。使用した消費材やレシピの説明も聞けるので、参加者がデポーで購入して帰る姿も見られます。あちこちでにぎやかな話し声が聞こえて組合員の交流の場にもなっています!



オリーブチームのランチ会。
食器や盛り付けもこだわります。



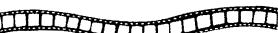
国分寺の水の学習会



デポー国分寺ではデポー委員会とフロアーアワーカーズとの共催で、生産者のお話を聞いて体験もできる学習交流会を開催しています。最近では基礎化粧品(お肌の手入れ)、ふりかけづくり、梅干しづくり、キムチづくり、浄水器について学ぶ水の学習会などを開催しました。手づくり体験ができる企画は自分で作ったものを持ち帰ることができるので人気。デポーではこだわりの浄水器、空気清浄機、掃除機、ランドセル、木のおもちゃなども取り扱いがありますが、なかなか知られていないので、学習会を通してもっと知ってもらえたならと思っています。



デポー 思い出アルバム



「NPO法人 プラス・ド・西東京」はデポー西東京が入る多機能複合施設「パフレル保谷」の日常管理や、デポー内にあるパフレルカフェを運営しています。パフレルカフェでは今でもランチやコーヒーが飲めて組合員が集う場所になっています。

こ 呼だま

11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。

理事の つぶやき



産休をきっかけにまち委員になったのが2008年の秋。流れに身を任せていたら17年も活動に関わっていることになる。本業はアロマセラピストなのだけれど、産後、本格リストートさせることなく生活クラブの活動が徐々に増えて今は9割くらいを占めている。仕事と活動のバランスで悩んだこともあったけれど、あることに気づいて吹っ切れた。子どものころから「自分がみる世界は平和で穏やかであってほしい。関わる人は笑顔でいてほしい」と思って生きてきて、今の仕事も活動もそれを叶えるための手段でゴールは同じだったと。他に関わっている色々なコミュニティも。だからか、ここでの経験が別のところで役に立ち、そのまた逆もありで循環している。このまま流れに身を任せていってみようと思います。

共同購入/まち国立担当 竹原 弘美

2026年度機関紙
「たまで箱」モニターを
募集します！



2024年12月オンラインでの
モニター交流会の様子

- ◇「たまで箱」に関するご意見・ご感想をお聞かせください。
- ◇期間：2026年5月～1年間（図書カードのお礼あり）
- ◇内容：アンケート提出（月1回）とモニター交流会（年1回予定）
- ◇応募者多数の場合は抽選となります。モニター登録希望の方は、最終ページの応募用紙に記入して提出してください。（チェック欄があります）
- ◇応募締め切りは2月27日（金）。

食べものだけでなく電力など目に見えないけれど大切なものの、それがどのように作られているか。〇〇代が高い！と価格だけを気にしがちですが、再生可能に注目するという考えは、とても参考になりました。

まち青梅 佐藤 奈美さん

パレスチナの厳しい環境の中でも、オーリーブ栽培を続けている人々。私たちの生活との大きなちがいを感じ、恵まれているのに普段何も思わず暮らしている事を申し訳なく思います。

まち小平 矢島 美代子さん

配送状況 くらふ家の人々 イムラヨウコ



詳細は ↓ こちらから



編集後記

豚肉取組みのはじまり、これがまさに生活クラブ。自分たちが食べたいものは自分たちで動いて手に入れる。生活の自治。そしてそれは生活に必要なものを育てたり作ったり買に行ったりすることに資金が発生しないのと同じように、無償で行われてきたこと。私たちはそれをありがたく享受するだけでなく、次の世代につなげていくように利用する仲間を増やし、食べ続けたい。だって豚肉おいしいもんね！

杉山絢子

たまちゃんレポート♪

生産者交流会に参加してきたニャ♪



大好きなお魚の話が聞けるってチラシを見て、青梅センターの「聞いて作って感じる山と海と食」に行ってみたニャ。山の土の栄養が海の海藻の栄養につながって、海藻がしっかり育てば海も豊かになるって聞いて、お魚を食べ続けたかったら山のことも気にしないといけないな、って思ったよ。試食は千葉県漁連さんの冷凍イワシで作られたさんが焼き、ひじきのペペロンチーノ、伏見蒲鉾さんの「車麩入りおでん」、カニカマサラダ♪海の恵みに余計なものを入れずに加工して消費材になっていることがよくわかったニャ。



左から木工製品を扱っている酒井産業の酒井さん、伏見蒲鉾の澁谷さん、千葉県漁連の稻葉さんさんが焼きとひじきのペペロンチーノの作り方は、多摩きたのInstagramで紹介します！

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)
- ◆デパート店頭(レジ)
- ◆多摩きたのブロック 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 小野 純子さん
まちあきるの 長尾 美樹さん

【11月号のクイズの答え】

- Q. パレスチナ産オリーブオイルを扱っている生活クラブの生産者は?
A. ATJ(オルタートレードジャパン)

クイズ応募 & 意見・感想用紙

たまで箱2月号

※締切 2月27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、まち名とフルネーム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字句修正する場合があることをご了承ください。

たまで箱モニター登録希望 モニター希望の方は□に✓を入れてください。別途、ご連絡します。

まち名 () お名前 () TEL ()

組合員コード () 班・個配・デパート (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。