



# たまたて箱 5月号

新しくできたロゴマークに記された牛肉のブランド名は？

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 14,867人 予 6,078人 加入者数 配 978人 予 494人 脱退者数 配 -1024人 予 -392人 総利用高 366,637,645円 世帯当り 24,661円  
(2026年2月末) (2025年度累計) (2025年度累計) (3月配送) (3月配送) (3月31日現在)

わたしの

## ソウルフード

### 滋賀県湖北地区 鯖そうめん

誰かが自分を想って作ってくれたあの味。  
思い出すだけで心がふっと故郷へ帰るような、  
各地のソウルフードを数珠つなぎで紹介していきます！

滋賀県から

観光客・若い人にも  
親しまれている味

祖父母の家でよく食べました



### 作り方

- ①真さばを解凍し皮目がパリッとするまで焼き、食べやすい大きさに切る
- ②鍋に☆を入れてひと煮立ちさせたら、真さばを皮目を上にして入れ、蓋をせず  
に弱めの中火で10分くらい煮て鍋から取り出す
- ③そうめんは少しかためにゆで、流水でぬめりをとり、ざるにあげておく
- ④②の煮汁にそうめんをいれて温め、皿に盛り付け、真さば、お好みでトッピング  
をのせる

この消費材を使ってね！

真さば三枚おろし(長崎県漁連)



### 材料(2人前)

- ・真さば三枚おろし(長崎) 2枚
- ・そうめん 3束
- ☆だし汁 250cc
- ☆酒 大さじ1
- ☆素精糖 大さじ1と1/2
- ☆みりん風醸造調味料 大さじ2
- ☆醤油 大さじ2
- ・トッピング(きざみねぎ、ゆずの皮、木の芽、三つ葉など)

本来は焼きサバを煮て作るが、東京では脂ののった焼きサバが手に入り  
にくいので、自分で真サバを焼いて代用しています。塩焼きや干物では代用できず、  
消費材で「真さば」が手に入るのが助かります。ポイントは、鯖をそのまま食べら  
れるほどしっかり焼くこと。生臭さがなくなります。出来立てを食べてほしい！  
今回は多摩きた理事の杉山さんです。



きふね ともよ  
木船 智代  
(多摩きた事務局)

細かいポイントやカラー写真は多摩きた生活クラブ Instagram で！

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3-33-2

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

# 「特別な日」だけでなく 「いつもの食卓」で牛肉を食べよう



組合員ひとりひとりが牛肉の価値を知り、愛着をもてるよう牛肉にもロゴができました

生活クラブの配送の牛肉は **“国産の赤身肉”**  
生活クラブと提携する北海道チクレン農業協同組合連合会が一貫管理する牛肉です。酪農が盛んな北海道で自然の摂理の中で生まれる牛を無駄なく利用するため、主に乳牛から生まれたオスを肉牛として健康を第一に、ゆっくり・ていねいに育てています。牛肉には国が定めたトレーサビリティ制度※があり、生産履歴が公開されていますが、と畜から流通、販売までの流れはわかりづらくなっています。一方、生活クラブのトレーサビリティは完璧(図を参照)。これも北海道チクレンの飼育から製品化までの一貫生産と、生活クラブとの提携によるものです。

※牛に個体識別番号を付けて一元管理し、その牛がいつどこで生まれ育ち、食用用に処理されたかという履歴を公開し追跡できる制度

噛むほどに牛肉本来の旨みが味わえる美味しさ!

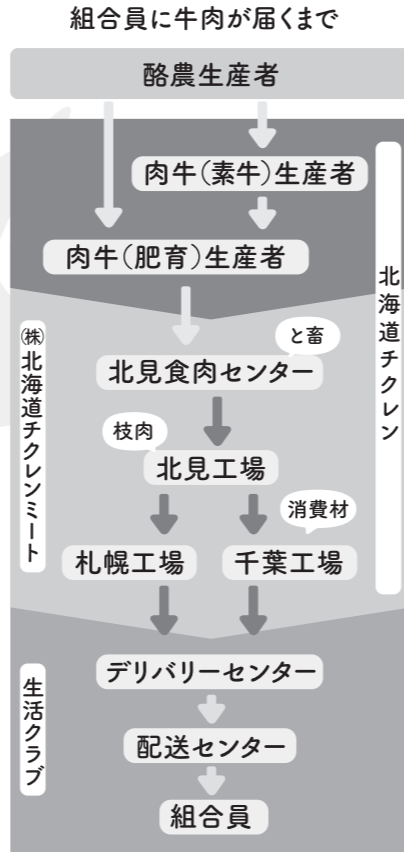
## 生活クラブの牛肉のポイント

### Point 1 こだわりのエサと育て方

- 子牛の時に牧草などの「粗飼料」をあたえた後、穀物などを配合した「濃厚飼料」で育て、肉質をやわらかくしています
- 飼料に配合するトウモロコシは遺伝子組み換えの混入を防ぐため、分別したものを使用
- 牛を健康に育てることを第一に考え、生後10ヶ月以降は抗菌性物質を使用しません

### Point 2 エサの国産化で国内自給率もUP

- 粗飼料と飼料用米は100%北海道産
- 牛の排出物を提携農場等でたい肥にし、そのたい肥を粗飼料となる牧草や農作物に使う地域循環サイクルを確立!



## 牛赤身肉がオススメな理由

- 必須アミノ酸をバランスよく含む良質なたんぱく源!
- 亜鉛・ヘム鉄・ビタミンB12などのミネラルも豊富で貧血予防などにも効果的!



## 普段の食卓にオススメ! 「牛肉しぐれ煮」

- \*材料
- 牛肉小間切れ 320g
  - ショウガ 1かけ
  - ★白だし 小さじ1
  - ★水 50cc
  - ★料理酒 小さじ2
  - ★醤油 小さじ1
  - ★みりん 大さじ1
  - ★素精糖 小さじ1
  - 白ごま 少々

- \*作り方
- ①牛肉を一口大にカットする。
  - ②ショウガの皮をむき、千切りにする。
  - ③鍋に★を全て入れ中火で煮る。沸騰してきたら、ショウガ、牛肉を入れほぐす。
  - ④再び沸騰してきたら、弱火にして20分ほど煮る。その間も適宜ほぐす。
  - ⑤焦げ付かないよう注意しつつ、煮汁がほとんどなくなるまで煮詰め、白ごまをふる。

牛肉は解凍前に常温に戻し、火を入れすぎないことがポイント



しかし牛肉の利用は落ちていて、こんな貴重な牛肉を余らせています。その理由のひとつが価格…

他の食肉に比べお高めで、特に子育て世代はなかなか手が出ないです…



価格が高いのには訳があるの

飼育日数

50日



180日



鶏肉の約12倍、豚肉の約3倍



580日!

生まれる数



約300個(卵)



約20頭



1頭だけ

組合員それぞれが年間5パック食べれば余ることはないのですが…

年間5パックなら2か月に一回くらいか…それなら食べられそう



市販の国産牛肉で価格を比べてみたら…

生活クラブ

切り落とし200g

1,022円(税込)

某スーパー

国産牛切り落とし200g

862円(税込)

生活クラブはこんなにこだわっていて価格差はこのくらい!



他の消費材と同じように組合員と生産者とで話し合い、エサや飼育方法、年間で食べる量を約束しているからこそ、組合員価格で美味しい牛肉を利用することができます。みんなで食べて、私たちの貴重な牛肉を次の世代につないでいきましょう。



入賞すると7,500円相当の牛肉ギフトプレゼント /

## みんなで食べよう! 牛肉レシピコンテスト

「ふだんづかい」のレシピを募集。班やコミュニティ、ワーカーズ等グループやチーム応募もOK! 自分やみんなで食べているレシピを出して盛り上げよう! 募集期間:2026年4月13日(月)~6月30日(火)

詳細はこちら(生活クラブ連合会WEBサイト)→



## 手軽に食べるのにコチラもオススメ!

北海道産牛肉ハンバーグ(プレーン) 240g(120g×2) 646円(税込698円)



牛どんの具 300g(150g×2) 本体841円(税込908円)



無塩せきコンビーフ缶 95g 590円(税込637円)

牛肉と豆腐の柳川風(ピオサボセット) 630g(絹豆腐300g、牛肉小間切れ100g、具材130g、添付調味料100g) 1,410円(税込1,523円)



# 水のない田んぼに、安心な未来の種は宿るのか？

「令和の米騒動」は、日本の米政策と私たちの食べ方について改めて考える機会になりました。農家の数が減り、気候危機によって生育が不安定になるなど、命を支えるお米の生産は今まさに大きな転換点を迎えています。

その中で、農水省が普及させようとしているのが「せつすいがたかんでんちよくは節水型乾田直播」。

水を入れない田んぼで田植えをせずに種を直播きする方法で、人手不足解消・大規模生産が可能などと、マスメディアも盛んに取り上げています。



そもそも水田は…

### 天然の肥料工場

- ・山からミネラル豊富な水を入れることで土が豊かになる

### 最強の雑草対策

- ・水を張ることで雑草の芽を排除できる
- ・田植えの意味 これから生える雑草に比べ、苗は圧倒的に大きく、先に成長できるため雑草が生育する余地がなくなる。

## 節水型乾田直播の主な問題点

- ・農薬・化学肥料を大量に使うことを前提にした農法
- ・土壌をリセットしてくれる水がなく乾いた状態は、連作障害と病害虫が発生しやすい
- ・見た目が米（栽培イネ）にそっくりの「雑草イネ」の発生が劇的に増加  
→米の品質低下だけでなく、農薬耐性の遺伝子組み換えイネの開発を促してしまう
- ・水田の多面的機能喪失、特に生物多様性の減少など生態系に与える影響が増大
- ・収量が下がる、食味も変わる
- ・大規模農地が前提。大型の機械の導入、そのための整地に高額な投資が必要なので小規模農家では採算が取れない



## 農薬の使用量が増えて喜ぶのは、農薬の開発・販売をしているメーカー

作物が農薬の耐性を持った時、より強い農薬を使用したり、量を増やしたりすることで、ますます農薬メーカーが儲かるしくみになっています。このような農業は気候変動の大きな要因ともなり、土地は痩せ、農家の健康に影響を与える恐れもあります。「バイオテクノロジー」について裏側を含めて消費者である私たちが学び、それぞれの地域で問題提起していく事が大切です。日本をはじめとするアジアで続いてきた水田による稲作。その水田が持つ「環境を守る力」や「持続可能性」についても評価し、未来に何を残したいのか、そのために何ができるのか、みんなで考えていきましょう。



Thank you~ こんな風に役に立ってます！

# ほっこり たすけあい

生活クラブが消費材として取り組んでいる「共済」。  
給付申請した方にお話を聞いてみました！



## 頼りになるCO・OP共済



Y.Gさん 40代男性

私は持病があるため「告知緩やか1,000円コース」にしか加入できませんでした。左肩の腱板断裂をした時は、労災が適用され実費の支払いはありませんでしたが、手術で1万円、入院で1日2千円を20日間で4万円、合わせて5万円の共済給付金を受け取りました。

給付申請は、スマホを使いインターネットで簡単にできました。画面の指示どおりに入力をして医療証明書と領収書の写真をスマホで撮って送るだけ！1週間以内に指定口座に振り込まれ、申請が簡単でびっくりしました。

H.Kさん 50代女性



ハグくみの退院後サポート金が  
助かりました！

生活クラブ独自の共済、ハグくみ(1,000円/月)に入っています。今まで使うことがなかったのですが昨夏ケガで外科的な手術をし5日間の入院をしました。入院保障と手術だけでなく、通院共済金が日額2千円×10日分と、ハグくみオリジナルの退院後サポート金が1万3千円も出て助かりました。

手続きは共済事務局に電話して書類を送ってもらい、記入して返送しました。ネットで完結できるCO・OP共済よりは手間がかかりますが、事務局の方が丁寧に対応してくれてありがたかったです。

## 生活クラブの たすけあいビギナーズ Q&A

**Q** 保険と共済の違いって何ですか？

**A** 共済はもしもに備えてお金を出し合い、困ったときにみんなで支え合うたすけあいのしくみです。みんなで出したお金は保障の給付と、支え合いに必要な地域の子育て支援や福祉に使われています。

保険は株式会社などの企業が、不特定多数の顧客に対して商品を提供し、企業の利益を上げることが最優先の事業ですが、共済は相互扶助が目的なので利益が出たら割戻します。



生活クラブの組合員は、専門スタッフによる保障の見直し（無料）を利用できます  
電話番号(コールセンター)：042-495-9797

# おしえて!! たまちゃん!! 再び

2020年度大好評だった連載。新しく生活クラブに入った方にも知ってもらいたいことがたくさんあったので、編集し直し連載します。当時読んでいた方も復習をどうぞ!



生活クラブの品物はなぜ「消費材」っていうの?

みんなのギモンに  
答えます

普通、お店で売っているものは「商品」っていうよね。商品は売る人が得をするのが目的になりがち。お客さんにはどうやって作られたものかわからないものも多いよね。でも生活クラブの消費材は使う人の立場になって作られたもので、生活クラブの組合員が自分たちの生活に必要なものが何かを考え、開発に関わりながら生産者と一緒に納得のいくものを作っているんだよ。そしてみんなで買って使っている、つまり消費しているから「消費材」って呼ぶことにしたんだニャ。



「消費材」  
短い言葉だけど  
意味は  
大きいんだニャ

地域の居場所をやってる

仲間たち

多摩きた生活クラブの2025～2029年の5カ年計画に、「居場所の実現」という項目が入りました。地域の中には様々な「居場所」作りをしている仲間がいて、その活動を生活クラブが補助金を出し支える仕組みもあります。助成を受けた団体がどのような活動をしているか、連載で紹介します。

## 地域の「居場所」紹介

事業名 プレーパーク

主催団体名 まち立川「冒険遊び場の会たちかわ」

事業をやっている場所 立川市内の公園

活動内容 月1回、プレーパークを開催

何の助成を受けたか エッコロこども基金

組合員からひとこと メンバーも童心にかえりながら楽しく活動しています。毎回開催場所まで様々な道具を運ぶのが大変です。「運営全般はできないけど、荷物を運べる」「たき火が得意」など、スポット的なお手伝いも大歓迎! ご協力いただける方はぜひご連絡ください。



自由な遊び場作りに奮闘しています。

「居場所作り」  
がんばってます



「子どもにとっても大人にとっても、居心地のいい場所にしたいと考えています。大人もドキドキワクワクを共に楽しみ、「地域みんなで」子育てできる場所をめざしています。」と代表の久保田さん。

この活動に興味のある方、主催者につなげます。巻末のアンケートにその旨書いてご提出ください。また、居場所を作りたい方、地域の組合員につなげますので、巻末のアンケートにその旨書いてご提出ください。

エコロこども基金に  
ついて知りたい方→



# こ 呼だま



2月号の応募用紙で  
いただいた感想より

毎回、呼だまを読むのが楽しみです。私も自分としての意見(考え方)はありますが、文章にして人に伝えるのは苦手です。また、異なる意見を読むと気づかされ勉強になります。

まち西東京 中村 亜希さん

デポ-東村山のオリーブチームのランチ会、オリーブカフェ、毎月楽しみにして行ける時は必ず行ってます!! 本当におすすめです♡色々な消費材が使われているし、素材の味を活かしています。

まち東村山 加藤 美穂さん

豚肉はよく食べていますがいつも同じ部位ばかり。レシピを参考に今まであまり使っていない部位にも挑戦したいです。

まち青梅 佐藤 奈美さん

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。

「料理酒のびん(茶色)回収してます」

## くらぶ家の人々

イムラヨウコ



## 理事のつぶやき



私は原発に反対です、日本の食糧政策はちょっとおかしいんじゃないかと思います、武力で他国を侵略するのは許せない、選択的夫婦別姓が認められない理由がわかりません...日々、こんなことを思って活動していて、時には意見が違う人とも話します。今のところは、でも、最近の世界、日本の状況を思うと、いつ言論が統制されるんだろう、と怖くなります。戦前を知る方が、「言論統制はいつの間にか始まっていた、しかもそれは『普通の市民の生活を守るため』という大義のもとで。」と言っていました。生活クラブが自分たち独自で産地とつながりを作り、国の政策を批判し、エネルギーも自給しようとしている、とっても小さな勢力ですが、これが拡大したら今の政府にとっては鬱陶しいことに違いありません。理事の中で「そのうち私たち取り締まられちゃうかも」と、冗談にしていますが、冗談で済むように、今私たちが何を選ぶか、どんな政治を選ぶかが大事なのだと思います。

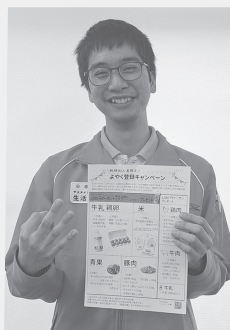
いそしま しほこ  
広報/まち立川担当 磯嶋 志保子



去年の8月に入職し、東村山センター配属となりました。

入職してから10ヶ月、上司や先輩たちにとっても優しくしていただき、センターでの仕事に少し

ずつ慣れてきました。趣味はバスケットボールです。中学からバスケットボールを始め、高校では副キャプテンとして、キャプテンと共にチームをまとめていました。今も週1回ではありますが、休みの日に練習をしています! 僕のオススメの消費材は豚肉です。今までで食べた中で一番おいしいと感じ、色々な料理で使っています。まだまだ未熟ですが、2026年は利用リーダーになったので、組合員の皆さんに消費材をたくさん利用してもらえよう頑張ります。



東村山センター  
うすい  
臼井 アイバン

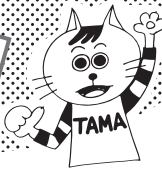
## 編集後記

みなさんのソウルフードは何ですか? 私は福島県と滋賀県のハーフ(笑)なので、それぞれ郷土料理があり家庭の味があり、祖父母が作ってくれたあれこれを時々思い出します。地方に故郷があるって素晴らしいなと思いました。東京には美味しいものも便利なものも集まるけど、それぞれの土地に根差した伝統・文化(それこそ魂)は、その土地ならではのもの。東京生まれ東京育ちの私にはとてもうらやましいと思うことの1つです。

木船 智代

多摩きた

だより



「デイサービスいずみ」の昼食。ワークス「結女(ゆめ)」が生活クラブの食材で手作りしています。企画で試食した人からは、「すごくおいしい」とのコメントが…

## 生活クラブから生まれた社会福祉法人「悠遊」

1993年に生活クラブ東京の全組合員の寄付で生まれた社会福祉法人。まだ介護保険制度がなかった時代に、「高齢になった親が日中、楽しく過ごせる場所があったらいいな」という組合員の思いから、西東京市で「デイサービスいずみ」がはじまりました。今では、介護保険制度のもと、西東京市、世田谷区、中野区でデイサービスやグループホームを運営しています。ここで大事にしているのは、「一人ひとりが人間としての尊厳を保ち、その人が自分らしく暮らすことができるよう支えること。」トイレや椅子などの細部まで、なるべく自分で動けるような工夫がされています。また、食事の材料のほとんどを、生活クラブの食材でまかなっているのも大きな特徴です。2025年度は、デイサービスで提供しているランチを試食し施設の見学もできる企画を2回開催し、好評でした。



個室でお気に入りのものに囲まれて。グループホームは、認知症のある方が、家庭的な環境の中で、スタッフにサポートしてもらいながら、共同生活をしています。

## 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 大久保 晶子さん  
まち青梅 西 さなえさん

【2月号のクイズの答え】

- Q. 生活クラブとその家族のための共済は?  
A. ハグくみ

## クイズ応募&意見・感想用紙

たまたま箱5月号

◇表紙クイズの答え ( )

※5月29日(金)到着分有効です。

★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ございます。

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。