



身近な 人・まち・暮らし

多摩きた生活クラブ生協機関紙  
March 2025 No.245

今月の  
クイズ



# たまたて箱 3月号

お酢と混ぜてサンモツァレラ  
チーズができる牛乳の種類は？

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 14,987人 (2024年12月末) 加入者数 903人 (2024年度累計) 脱退者数 896人 (2024年度累計) 総利用高 363,207,628円 (1月配送) 世帯当り 24,235円 (1月配送) (1月31日現在)



まち青梅 組合員

## (株)オーエスケー 三浦さんへ

肉厚で大きく、半分又は四等分にしても食べ応えがあります。味もよく染みて美味しいです。市販品との違いや、こだわりがあったらぜひ知りたいです。また、上手な戻し方、戻した後の保存方法、意外な活用方法などあれば教えてください。

## (株)オーエスケー 三浦さんの とっておき♡レシピ



一般的な椎茸はコナラでの栽培ですが、大分県はコナラの木よりも樹皮が分厚いくヌギの原木栽培にこだわり、肉厚で食感が良いのが特徴です。乾しいたけの戻し方は水温5°Cで約半日がお勧めです。ぬるま湯やレンジは早く戻りますが、乾しいたけに含まれる色々な成分が出にくくなります。一袋全て水で戻し小分けにして冷凍すれば2か月ほど日持ちします。また、戻し汁は製氷機でキューブにすればお味噌汁や鍋料理等に汁としてすぐにご利用できます。



みうら たかし  
(株)オーエスケー 三浦 貴司

## 乾しいたけバター焼き

### 【材 料】(2～3人分)

- ・乾しいたけ 6枚 (あらかじめ戻しておく)
- ・戻し汁 100cc
- ・バター 10g
- ・粗びき塩胡椒 細ねぎ 少々(お好みで)

### 【作り方】

- ①フライパンに戻し汁を入れ加熱する。
- ②沸騰してきたら戻した椎茸を入れ、中火で煮る。
- ③水分が少なくなったらバターを加え、水分がなくなるまで両面を焼く。お好みで粗びき塩胡椒、細ねぎをちらして出来上がり。



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3-33-2

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

多摩きた生活クラブ30周年特別企画



# 夏休みの創作

## ～受賞作品の紹介～

7月8日～9月17日に30件の応募をいただきました。ありがとうございました。  
料理部門（こども15件・大人5件）、創作部門（音楽6件・エコ発明4件）でした！

特別賞



料理部門（こども）  
メロンパンクッキー

ホットケーキミックスでメロンパンのようなかわいらしいクッキーを作ってくれました！



創作部門（音楽）  
ごきげんな朝

自然と口ずさみたくなるクセになるフレーズ。歌詞とメロディがピッタリです♪



料理部門（こども）  
パンケーキアート

プレーンと抹茶とチョコ味でマーブル模様が描かれた素敵な一品！

水を流した時に音を流して出っぱなしを意識するという発明品。確かにだれにでもわかりやすいです！



創作部門（エコ発明）  
メロディ蛇口キャップ

生活クラブはね いろいろとどけてくれるのさ  
たのしい みかたさ せいかつの  
いろいろ ありがと 生活クラブとどけてくれて ありがとう

創作部門（音楽）  
届けてくれてありがとう

おじさんのかわいらしい歌声で応募してくださいました！配達スタッフの励みになります！！

審査員特別賞



役目を終えた思い出の絵本の1ページを木の枝のフレームで飾りいつでも見られるようにしたアイデア賞！

Good Photo賞



6種の具材でカラフル蒸しパン



たこ焼き器で焼いたミニパンでハンバーガー



具だくさんのミニパン

## 組合員からのメッセージ

たくさんいただいたメッセージの中から、紙面の都合上ほんの一部を抜粋して紹介させていただきます。メッセージ、ありがとうございました！

30年、もうそんなに…と驚いています。単協化は一人ひとりの声を反映しやすいように組織を小さくするためのものだったと思います。その説明を聞き自分も組合員に伝えた記憶があります。「継続は力」ますますの発展をお祈りします。そして自分自身は共同購入を続けていきます。

10年ひと昔だから30年といえば「3昔」。誰にとっても長い年月です。これだけ続いてきたことは並々ならぬことと思います。加入してから40年以上。大好きな消費材がたくさんあります。庄内のおもち色を付けない道明寺桜餅豚肉…書ききれません。

加入したきっかけはトマトケチャップ。オムライスを作ったらおいしくておかわりしたくなります。娘も組合員になり石けんが大好きです。孫たちはラムネが好き。これからもうずーっと生活クラブを続けます。

単協化すれば地域独自の生産者の取組みができるといった当時の熱気が思い出されて感慨深いです。新しい人たちに多摩きた生活クラブが引き継がれていくことを願っています。

組合員としてこんなに長く続けてこられたのはいいものばかりだからです。消費材の質にはいつも納得しています。出会いに感謝！

初期の頃はカツオが1匹で来たりイワシが箱で来たり大変でした。班に料理上手な人がいて出刃包丁の使い方を習ったりしました！

生活クラブの活動は思いを同じくする人の出会いを作り入口は共同購入であっても環境、福祉、教育など生活全般において私たちがどう暮らしたいかを考え計画し実践していくまちづくりにつながっていることを実感しています！

## Good Food Fes!!

大試食交流会は環境に配慮したイベントになるよう工夫して開催したよ♪

イベント全体で  
脱プラチャレンジ

- ★試食容器は全て紙か木で準備
- ★組合員用ゴミ箱は「燃えるごみ」のみ
- ★マイ箸・マイ皿・マイカップを持参
- ★組合員から紹介された紙の加工業者から廃棄予定の紙を引き取り、掲示&飾りつけ

組合員の  
ゼロウェイスト  
チャレンジ

自分で持参した容器を、石けんで洗いながら繰り返し使い、試食容器のゴミを出さないチャレンジ。白くまのシールを貼ってたくさんの組合員がチャレンジしました！



共生食品(株)



共生食品(株)の「国産小麦のむし焼そば」は、かん水不使用! 八尾谷さんから「焼きそばは大量に一度に作るより1~2人前ずつ作る方が美味しくできます! コーミの焼きそばソースと、隠し味に牡蠣味調味料を。」と教えていただきました。プレス・オールターナティブの「カレーの壺」でカレー味焼きそばの試食も美味しかったです!



美勢商事(株)



美勢商事(株)は、もちろん餃子の試食! 具の調味料にコーミの牡蠣味調味料やタイヘイの醤油が使われている冷凍餃子! 足助さんに焼き方を実演していただきました。冷凍餃子の焼き方のコツは熱々に熱したフライパンで凍ったまま焼くこと。一度蒸してから冷凍しているので蒸し焼きにする時の水(またはお湯)は手作り餃子より少なくていいそうです。

(株)プレス・オールターナティブ



(株)プレス・オールターナティブは低脂肪の「ココア」の試飲でした。山崎さんから「素精糖と混ぜてココアペーストを作っておくと便利。牛乳を加えたらいつでも簡単にココアが飲めます!」と教えていただきました。冷蔵庫で1か月保存OKだそうです。

ほろにがココアペースト

ココア40g 素精糖50g 熱湯100ccを鍋に入れて弱火にかけ軽く沸騰してとろみが出るまで混ぜたら完成。甘さは調節してね。

新生酪農(株)



新生酪農(株)は牛乳(パステライズド牛乳・ノンホモ牛乳・低脂肪牛乳)の飲み比べと八木沢さんによるサンモzzarellaチーズ作りの実演! お酢と混ぜたノンホモ牛乳が固まってモzzarellaチーズができるよみんなから歓声があがりました!



作り方動画もあるのでぜひ作ってみてね!



タイヘイ(株)



お醤油の生産者、タイヘイ(株)の試食は坂本さんが作ってくれた「ポークソテー醤油みかんソース」醤油と温州みかんジュースを1:2の割合で混ぜたソースを焼いた豚肉にからめるだけ! さわやかな甘さのポークソテー! オススメです。

(株)生活クラブたまごは新しい消費材「温泉卵」の試食。「鶏卵」と同じ国産鶏種「もみじ」と「さくら」のSサイズ以下のたまごを使っています。小さなたまごも残さず使うのが生活クラブ! 自宅で作るには面倒な温泉卵。サラダや丼物のトッピングなどに便利です! 工藤さんからのたまごクイズも盛り上がりました!

(株)生活クラブたまご



コーミ(株)の田中さんからは牡蠣味調味料で作るバーニャカウダと、ケチャップで作るトマト鍋を紹介していただきました! 白菜の間に豚バラ肉をはさんでカット。トマトケチャップを5倍希釈したスープで煮るだけ、簡単レシピです。お醤油を少し隠し味にしても。

コーミ(株)



牡蠣味調味料で作るバーニャカウダのレシピ(たまたま箱20年11月)はこちら→



私市醸造(株)



私市醸造(株)は、ピクルスの試食と野口さんのシャリ切り実演! ポイントは、すし酢をごはんにかけたら熱々のまま混ぜること。すし酢がしっかり混ざったらうちわであおいで冷めます。ごはんが冷めると酢が浸透しにくく、べちゃっとした食感になるんだそう。今まであおぎながら混ぜてた人多数。新たな発見でした!

和高スパイス(株)



和高スパイス(株)の井上さんが即席で作ってくれたのは「スパイス&ガーリックソルト」と「オリーブオイル」を混ぜて食パンに塗っただけの「ガーリックトースト」。試食した組合員が「これいい!」と唸るほど大人気の試食でした! おなじみのキーマカレーの試食もあっという間に完食!

2024年10月26日(土)小平センター

多摩きた生活クラブ生協 祝★30周年

大試食会開催報告 /

Good Food Fes!!

おおぜいの組合員が来場し9つの生産者と交流しました!

来場した組合員と生産者で30周年の大きな木を育てました



センターの2階ではこどもお絵かきコーナーや生活クラブでんき・共済の相談コーナーもありました。生活クラブ共済のイメージキャラクター「ハグみちゃん」も来てくれましたよ!



センター職員特製焼き鳥



多摩きた生産者の朝採れ野菜



生活クラブ運動グループからグレイン(東村山)ラ・ママン(国分寺)によるパンの販売



「あったらいいな」をカタチにしてきた多摩きたの30年

Thank you!

# tamakita seikatsu club 30th Anniversary

No.9  
「農」の  
とりくみ

1995年輸入自由化の時代に入り、食の安全は置き去りのまま輸入が増え、1965年にはカロリーベースで78%あった自給率がどんどん減って2018年には38%。農業の後継者不足や休耕農地が増える中、組合員は、食べ支えるほかにできることを始めました。

生活クラブの誕生は1965年。組合員が近隣農家の生き活きた野菜を食べたいと思ったのがきっかけで、小さい単位で地場野菜グループとの提携が始まりました。現在はデポーを中心に地場野菜が利用できます♪

多摩きた生活クラブSTART

## 加工用トマトの「計画的労働参加」

1994

信州トマトジュースは生産者と組合員で作っています。この取組みも今年で30周年！！



「遺伝子組み換え作物は作らない！」  
GMOフリーゾーン宣言  
GMOフリーゾーンサポーター宣言  
毎年、面積やサポーター数の広がりを確認

2005

2008

ゆとりろ  
夢都里路くらぶ START

生活クラブの提携産地に組合員が向向きさまざまな作業に参加する援農の取組み。

★多摩きたエリアでも提携グループ圃場への援農を行っています。

OPEN

## 直営農場 生活クラブ農園・あきる野 体験農園 のらっこ・あきる野

2016

2017

2019

2024

農業への参入が緩和されたことをきっかけに、生活クラブも農地を借り、野菜の生産者になりました。組合員の組合員による組合員のための畑。無農薬栽培、固定種に挑戦！収穫体験やまちのイベントも行っています。

青梅センターエリアと東村山センターエリアに配送しています。体験農園は毎年募集があります！

体験農園  
23区画！

体験農園  
42区画！

## 農あるまちづくり委員会設置

生活クラブ農園・あきる野の運営やコミュニティ農園としての活用、作付け品種や栽培方法などを話し合い決定しています。瑞穂農芸高校との連携※（2016年～）や、都立あきる野学園との「農福連携」（2019年～）も生まれました。

※江戸東京野菜のタネを譲りうけたり、農園で作った内藤とうがらしを七味や一味に加工してもらうなどの連携を行っています

## 浅漬けの素

時短×  
消費材



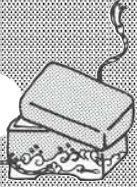
国産米ぬかと天然塩だけを使った浅漬の素。ぬか漬け風味の浅漬けがすぐに作れます。きゅうり・白菜・大根・かぶ・なす・にんじんなど好きな野菜を刻んで漬ければ5～10分ほどで出来上がり。これだと、子どもが野菜をたくさん食べてくれる、という声もあります。ごま油やオリーブオイルを加えて、漬け汁もいっしょにドレッシングにしても美味しいです。



生産者：(株)アイワ

# こ 呼だま

12月号の応募用紙で  
いただいた感想より



いつも宮城県産の「みちのく加美米 まなむすめ」を予約させて頂いております。普段の生活で車に乗らないので、重い買い物は定期的に届き、自分で運ばなくていいので助かっています。パンも好きですが、私はやっぱりお米派です。先日は、土鍋で炊き込みごはんをして、家族にも喜んでもらいました。特別栽培されたお米をこれからも予約し、続けていきたいです。大変な栽培の中、いつもおいしく安全なお米を食べられることを、生産者の方にも感謝したいです。

まち・にしたま ペンネーム ゆうさん

P袋のラベルを切り取るのが面倒くさいと思っていました。でもラベルが残っていると焦げ臭までついてしまうのですね。再生する工程での問題点を具体的に説明してくれていて納得しました。P袋が回収後にまたP袋になったり、再生ペレットや自動車のバンパーにまでなっていたのは驚きです！！取手付きのP袋は便利ですが、返さないことで生活クラブが「再商品化費用」を払うことになるのを知りませんでした。知らないことだらけでした。今週からまた気持ち新たに！P袋返します！！

まち・あきるの 井土まりこさん

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



今年は年女。それも還暦…。30年くらい前は「還暦＝おばあちゃん」の印象でしたが、今はどうでしょう？「はつらつとした元気な女性」という感じでしょうか？長く健康で元気で暮らすためにはどうしたら良いか、試行錯誤している中で私が自分や家族のために心がけているのがバランスの良い食事をとることです。ほぼ消費材で生活、注文したものをなるべく無駄なく使い切るために最近1週間の夕食メニューをスマホのメモ機能で作っています。自分のスケジュールを見ながら忙しい日は丼などの簡単メニューやピオサボセットを注文します。時には食べることが大好きな息子からリクエストが入るので、そちらも頼みます。メインになる肉のほとんどを予約注文しています。eくらふだと何を注文したかを後で確認できるので、とても便利です。農薬や食品添加物の使用をなるべく抑えた消費材を食べて体の内側から健康であるために、可能な限り生産者が作るものを食べ、支えていきたいと思っています。さて、来週は何を注文しようかな？

共同購入/まち・東大和/まち・立川担当 小宮山 寛乃

## 2025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2025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、2024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13名、国立7名、国分寺31名、東くるめ8名、きよせ5名、東村山27名、東大和5名、立川8名、あきしま6名、青梅5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：2025年3月20日(木)～4月8日(火)
- ◆受付方法：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：2025年4月17日(木)
- ◆当選人名簿の掲示：2025年4月19日(土)～4月25日(金)
- ◆当選人就任日：2025年4月20日(日)

個性を楽しもう！

## くらぶ家の人々



## 編集後記

食品業界だけでなく農業・酪農業界の様々な話を聞きますが、やはり生産者交流会は資料などで知るのとは全く別物ですね。生産者から聞く現場での苦労や、消費材のこだわり。日々食べている物が口に入るまでの過程を知ることができるのは、当たり前ではないので、私はとてもラッキーな環境にいると思っています。つくづく消費者(自分含め)ってわがままだなと思う事が多々ありますが、その都度生産者との話を思い出すと、足を向けて寝られません。

きふね ともよ  
木船 智代

# おでかけ♪ たまちゃん!!

go!



たまたま箱編集会議をのぞいてみたニャ。

たまたま箱は、多摩きた生活クラブが組合員向けに毎月発行しているこの機関紙。編集会議には広報担当理事(3人)と「くんぺる」(編集ワーカーズ)と事務局スタッフがいたニャ。たまたま箱モニターの意見も参考にしながら、なるべく詳しく、間違いの無いように現状について調べたり、初めての人でもわかりやすく伝えるにはどういう構成がよいかとか、表現や言葉について話し合っていたよ。このあと、「くんぺる」がイラストなどを加えて見やすく編集して紙面ができあがるよ。それから理事会みんなまでいねいに確認して、3か月かけて発行に至るんだって。たまたま箱モニター(組合員)はね、毎年30人ほど募集して、毎月意見や感想を書いてくれているんだって。いろんな人が関わってできているんだね! みんなも読んでニャ〜♪



たまたま箱バッグナンバー

<https://tokyo.seikatsuclub.coop/tamakita/activity/box/tamabako.html>



## 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・武蔵野 高橋 美紗さん

まち・きよせ 阿部 麻由美さん

【12月号のクイズの答え】

Q. 生活クラブと生産者が立ち上げた安定した米作りを支える基金は?

A. 共同開発米基金

## クイズ応募&意見・感想用紙

たまたま箱3月号

※締切 3月28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、「たまたま箱」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。