

CIAO!

発行責任者 落合 由美／多摩南生活クラブ生活協同組合
町田市小山ヶ丘 2-3-11 / Tel 042-798-4371 / Fax 042-798-4376

NOVEMBER
2019

11



多摩南生活クラブ



★ 多摩南のきらきらさん

子どものお弁当作りをきっかけに加入しました。たくさんの先輩ママたちに出会い、ちょっとした会話の端々に生活のヒントが溢れていて、食事作りの負担感も緩和されてうれしいです。

好きな消費材は数え切れません。豚ひき肉はそぼろ、卵は味玉で作り置きに。リニューアルされたヨーグルトの美味しさから毎週3個予約しています。また、以前はしなびさせてしまっていた野菜を作り手さんの気持ちが伝わってくるので無駄にはしません。野菜セットは旬の物で調理しようという気持ちが芽生えるので必然的に美味しくなり、自宅ご飯が美味しいから外食も減ります。

加入して数年、消費委員になって一年ですが、食や食を取り巻く環境について知らないことの多さに気付かされるとともに、先輩組合員の方々が築き上げてくれた歴史の重みを痛感します。50年も前から普通の主婦たちが積み上げ作り上げてくれた消費材を今、簡単に注文して当たり前のように食べられることにとても感謝しています。私が聞いた話をたくさんの方に聞いてほしいので小学校などの講演会などの機会が作れたら、と思っています。

大竹さんのおすすめ！ 生乳100%ヨーグルト



新生酪農（株）

400g 212円 毎週取組み（配送税抜価格）

生乳と乳酸菌のみで作りました。マイルドな酸味で食べやすいプレーンヨーグルトです。乳脂肪分3.2%

◆ もくじ ◆

- P2..11月からお米が変わります！
- P3..石けんでピッカピカ大そうじ・生活クラブでんきの契約はお済みですか？
- P4..5..おうちでおいしく手軽に ハッピークリスマス＆ニューイヤー
- P6..フォーラム報告「生活クラブのあるシンプルなくらし」マキさん・デポー
- P7..お気に入り「ホットケーキミックス」・レシピ「保育室もこもこの蒸しケーキ」

私が配達しています

私のまちの運動グループ【まち三鷹】

NPO法人 ACTみたか たすけあいワーカーズこもれび

今月の発電量

①多摩統合センター
町田市小山ヶ丘 2-3-11
tel : 042-798-4372
月~金9:00~19:00
fax : 042-798-4376

②調布センター
調布市国領町 3-4-3
tel : 042-483-4881
月~金9:00~19:00
fax : 042-485-3447

③デポー八王子みなみ
八王子市別所 1-69-5
tel : 042-670-3099
fax : 042-670-3022
開所 : 10:30~19:30

④デポー国領駅前
調布市国領町 3-3-5
tel : 042-442-0710
fax : 042-442-0714
開所 : 10:30~19:30

⑤デポー町田
町田市成瀬が丘 2-27-1 FSビル1階
tel : 042-706-0360
fax : 042-706-0370
開所 : 10:30~19:30

★生活クラブ館 まちだ
イベントスペース
町田市旭町 1-23-2

生活クラブが大好きな組合員を紹介します

●まち八王子北●
大竹 文恵さん



多摩南を支える仲間たち

9月末現在	配送	デポー
組合員数	15,479人	5,331人
加入者数	101人	32人
脱退者数	123人	47人
世帯当り	22,655円	11,608円
総利用高	351,248,771円	62,020,835円



多摩南生活クラブ

9自治体 11まち
2センター3デポー



11月からお米が変わります！

なぜフレンド米だったの？

1993年記録的な冷夏が原因でお米の収穫量が大幅に減り（作況指数74）、平成の米騒動が起きました。スーパーに行ってもお米はないことがあります。政府はタイから緊急にお米（長粒種のインディカ米）を輸入し、多くの人はタイ米を食べざるを得ませんでした。ところが、生活クラブと提携していた遊佐の生産者は、自宅用のお米の一部も生活クラブに出してくれたため、多くの組合員は遊佐のお米を食べ続けることができました。

これを機に生活クラブでは、自然災害などのリスクに備え、

◆産地の複数化

（遊佐に加え黒磯・上伊那・加美よつば）

◆収穫時期の異なる品種の栽培とブレンド

◆「共同開発米基金」の創設

を行なってきました。

なぜ変わるの？

組合員から「ブレンドしていない単味米がいい」「黒磯米の黒磯ってどこ？」などの意見や質問が出るようになり、また「どまんなか」が山形県の推奨品種でなくなり種の管理が難しくなるなど、栽培に関する環境が変わってきたので、全面的に見直すことになりました。

どう変わるの？

◆ブレンド米が単味米になります

遊佐：どまんなか+ひとめぼれ → ひとめぼれ

黒磯：コシヒカリ+なすひかり → なすひかり

◆産地のわかる名称になります

遊YOU米 → 庄内遊YOU米

黒磯米 → 那須山麓米

◆無農薬実験米の玄米が登場します

◆2kg袋が登場します（予約対象外）

◆黒磯・上伊那・加美よつばも組合員と生産者の話し合いで農法を決めた「共同開発米」になります。

お米の特長を知って、お気に入りのお米を見つけ食べ続けてね♪

3kg・5kgは予約することで価格が安くなるだけでなく、不作のときも優先して届けられます。

産地	新名称	食味 さっぱり・・・もちり	農薬散布成分回数※ (生活クラブ/慣行栽培)	備考
山形県遊佐町	庄内遊YOU米	●	8回/16回	ひとめぼれ
	庄内ササニシキ	●	8/16	旧：ササニシキオリジン
	山形95号	●	0/16	旧：無農薬実験米 普通精米は予約のみ 玄米(2kg)は予約なし
栃木県那須塩原市	那須山麓米	●	8/16	なすひかり
長野県伊那市	上伊那アルプス米	●	9/12	コシヒカリ
宮城県加美郡	みちのく加美米・ささゆた香	●	10/17	東北194号
	みちのく加美米・まなむすめ	●	10/17	

※成分回数・・・農薬の成分と回数を数えます。2種類を3回かけたら6成分回数になります。

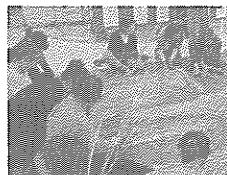
田植えに続く第2弾！ 黒磯を迎える交流会

稻わらでしめ縄リース作り

生産者の方ではら会メンバーから、なすひかりの栽培方法（同地域の一般栽培基準の半分まで農薬使用を削減した米づくり）や苦労、黒磯での畑作・地域循環農業についてお話を聞き、その後みんなでワイワイ稻わらでしめ縄リースを作りましょう。

新米の軽食もあります。

出来上がったリースはお家に持ち帰り、クリスマスやお正月に向けて飾りをつけてくださいね。



日 時：11月25日(月) 10:00～13:00

場 所：生活クラブ調布センター

(京王線国領駅より慈恵医大方面へ徒歩5分)

生産者：JAなすの・どではら会のみなさん

参加費：ひとり100円

持ち物：稻わらリースを持ち帰る袋

託児：あり（定員8名、12:00まで）

エッコロ加入者無料

エッコロ未加入者500円/児 回数無制限

申込み切・託児〆切：11月18日(月)

右QRからも

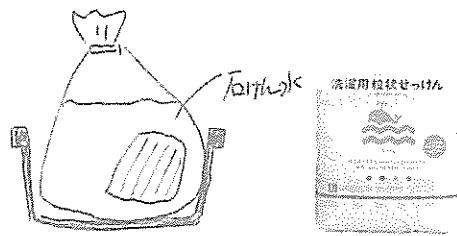


せっけんでピッカピカ大そうじ

石けんは家中の大掃除ができちゃう優れものです。汚れを落とす、という意味では合成洗剤よりも石けんのほうが洗浄力があります。レンジ用とかお風呂用とか分けなくても汚れの性質を知って、炭酸塩やクエン酸や重曹などを使い分けてお掃除すればピカピカになります。

☆換気扇・シロッコファン：

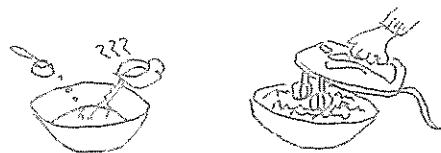
厚手のポリエチレン袋の中に60°Cの湯6ℓに粒状石けん1カップ(200cc)を溶かし換気扇やシロッコファンとそれに付随するものを入れます。1時間くらい置いておけば汚れが浮いてきます。薄手のゴム手袋に薄手の軍手をつけて1枚ずつなぞりながら掃除します。石けんで汚れが浮いているのでよく取れます。隅の取れないところは綿棒で丁寧に！



☆網戸：アワアワ石けんを網戸用ワイパーで塗り付け、汚れを浮かしてから水で流す。

☆窓：重曹水をスプレーしてワイパーで、その後水をスプレーしてワイパーで。流れた水で桟が濡れているので古いTシャツをカットしたもので桟を拭きます。

★戸建の場合は大雨で濡れている時に掃除すると雨水で簡単に綺麗になるよ。桟が乾いてないから掃除が楽チン！



アワアワ石けんの作り方

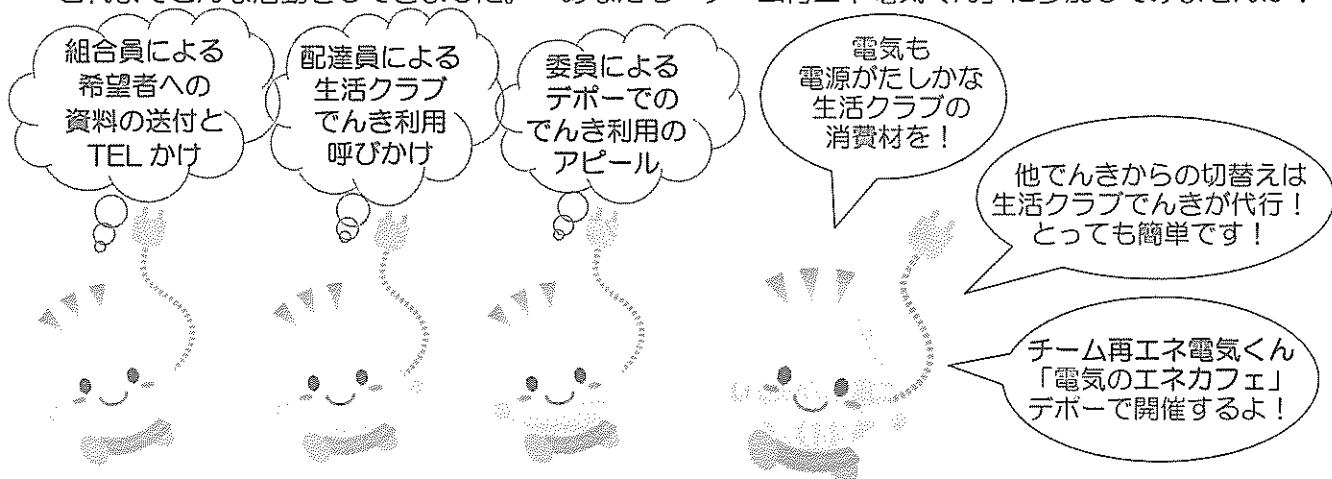
熱湯1カップに対し粒状石けん大さじ1を振り入れハンドミキサーで泡立てる。

生活クラブでんきの契約はお済みですか？

WEB申込みで、クレジット契約可！！

今年度の多摩南の電気の契約目標は254件ですが、10月現在で53件という状況です。

これまでこんな活動をしてきました。 あなたも「チーム再エネ電気くん」に参加してみませんか？

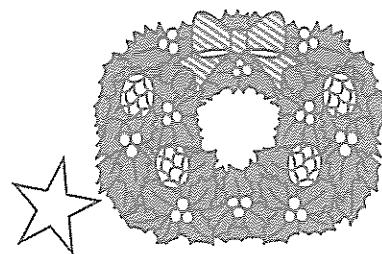


原発由来を一切使わるのは生活クラブでんきだけ！

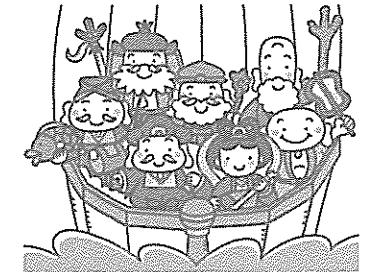
生活クラブでんきに切り替えて、脱原発の意思を示しましょう！

申込み・問合せは、(株)生活クラブエナジーコールセンター Tel 0120-112-075(月～金 9:30～17:30)へ。

または、[生活クラブエナジー検索](#)



おうちでおいしく手軽に ハッピークリスマス＆ニューイヤー！



今年は、消費材で手軽にお得におうちパーティーしましょう！素材のおいしさで手間をかけずにおいしい料理ができて、みんなの笑顔が食卓にあふれること請け合いです！

※価格はすべて配送税抜価格です。

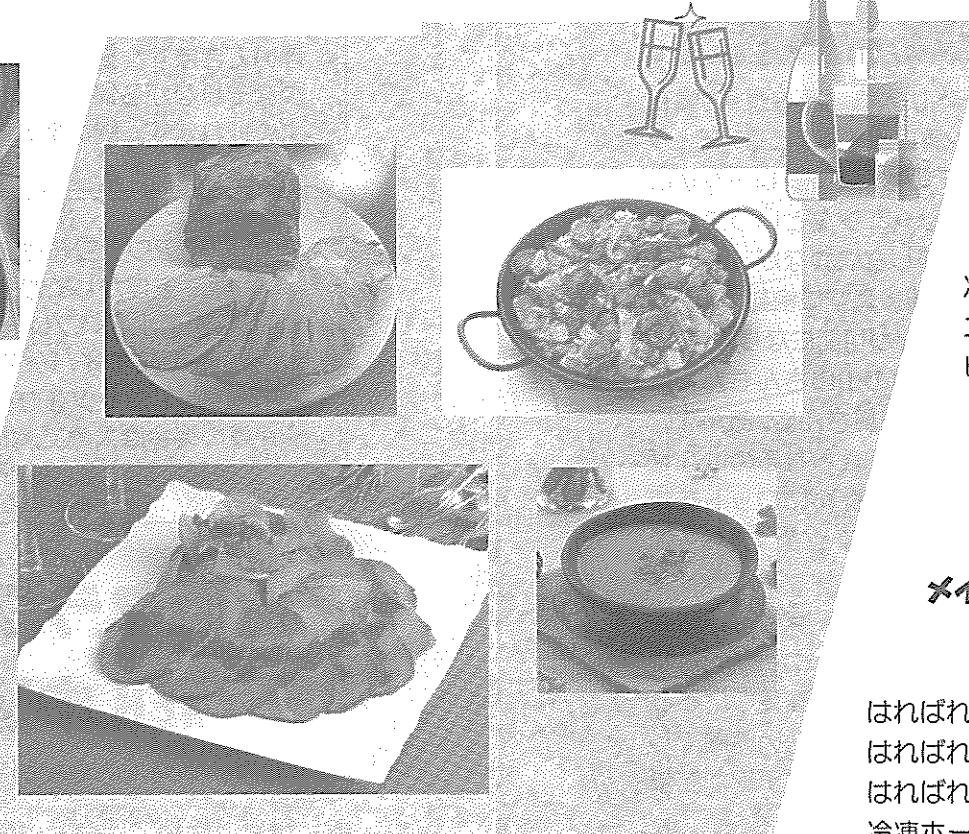
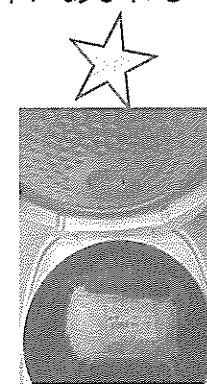
豚肉学会でびっくり！炊飯器で作る豚ももハム

<材料>

豚肉モモ（ブロック）675g 1個 1,116円

<作り方>

- ① 炊飯器に熱湯を入れ、豚肉モモをパックのまま入れる。
- ② 炊飯器を保温にして3時間そのままにする。
- ③ 炊飯器から豚肉を取りだし、粗熱が取れたら冷蔵庫で一晩ねかせる。



牛肉学会で好評！簡単ローストビーフ

<材料と下ごしらえ>

牛肉モモ・ランプブロック（1または2ピース）…400g 1,809円

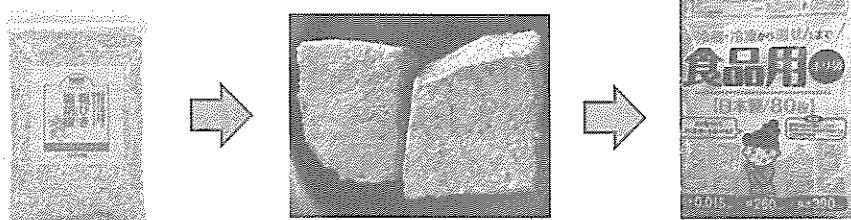
（調理する30分前に冷蔵庫から出して常温に戻す）

粗びき塩胡椒……………適量

耐熱性食品用ポリ袋……………2枚

<作り方>

- ① 牛ブロック肉のドリップをキッチンペーパーで拭き取る
- ② 牛肉を2つに切り、焼く直前に表面に塩胡椒（写真）をたっぷりすり込む。
- ③ 鍋に2ℓの湯を沸かす。
- ④ 熟したフライパンになたね油をひき、中火～強火で②の表面を焼く（写真）。
- ⑤ ④をそれぞれ耐熱性食品用ポリ袋（写真）に入れ、中の空気をできるだけ抜いて口を閉じる（写真）。
- ⑥ 湯が沸騰したら火を止め、湯に水を1カップ弱（ブクブク沸いた状態が落ち着けばOK）を加え、
⑤を2袋とも入れ蓋をして13分間待つ。
- ⑦ 鍋から袋を取り出し、袋に入れたまま13分間牛肉を休ませ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑧ 薄くスライスして盛りつける。
(できるだけ薄くカットすると食感が良い)



エビを増やしてごちそうパエリア！

冷凍入りパエリアの素を使うと簡単においしいパエリアができます。
エビやピーマンをオリーブオイルで炒めて仕上げにトッピングすれば、カラフルでさらに豪華な一品に！

冷凍入りパエリアの素 300g 585円
エコシュリンプまたはファーマーズシュリンプ（140gで740円など）
ピーマン 150g 148円（価格変動あり）



メインを決めたら、添える野菜とスープがあれば、完成！

添え野菜（青果は価格変動あり）

はればれ育ちにんじん 800g 314円、はればれ育ち馬鈴薯 700g 184円
はればれ育ちブロッコリー 1個 274円、これを蒸すかレンジで温める。
はればれ育ちミニトマト 150g 234円 を添えて出来上がり。
冷凍ホールカーネルコーン 350g 300円も子どもたちは大いさき！
冷凍国産ブロッコリー200g 285円も便利です。

スープ

スイートコーン缶クリーム状3缶組 190g×3缶 431円 に同量の牛乳と塩少々を加えれば
おいしいコーンクリームスープの出来上がり！ またはコンソメ顆粒80g（8g×10袋） 404円
を人数に合わせてお湯に溶かし、北海道産ミックスベジタブル 300g 295円 を適量入れれば
あっという間にカラフルなスープの完成です。



- ・クリスマス用品の早期企画は**11月3回（11月1回配布）**に
食べるカタログ特集ページで掲載します。

- ・正月用品の早期企画は**11月4回（11月2回配布）**に
別冊カタログで宅配おせち3ページ、正月用品9ページで掲載します。

- ・まちやコミュニティ、デパートで試食会もあります。お見逃しなく！

多摩南フォーラム

“生活クラブのあるシンプルで豊かな暮らし”

シンプルライフ研究家 マキさん を迎えて開催しました

今若いママたちに大人気のプロガー マキさん。
マキさんはどんな暮らし方をしているの？

会場にはマキさんのお話を聞こうと朝早くから60人余りの人が集まりました。現れたマキさんは真っ白なTシャツにデニムのボトムス。そのお話を聞くと若い人だけではない、どんな年代の人にも共通するヒントがありました。

マキさんのシンプルライフとは、本当のお気に入りだけに囲まれ、日用品、洋服など厳選したものをフル活用させることで、迷うことがなくなる二時間の使い方が上手くなる生活のこと。まずは身の周りの不用品を毎日スーパーの袋の1杯分を捨てることからシンプルライフが始まります。

料理も同じです。自分が使いやすい道具だけにしてすっきり。例えば菜箸は一膳。迷わずにすみます。食材選びのポイントは①調理する工程数を考えて時短食材を選ぶこと。②宅配でまとめ買いをして、休みの日に家族の要望に合わせて買い足す。③美味しい食材を手に入れ、シンプルに調理する。その時に役立つのが生活クラブの食材と調味料です。美味しい食材はシンプルな味付けで勝負できるのです。

後半はマキさんも愛用しているまぐろ缶の製造ポイントを日本果実工業の佐貫さんから伺いました。生活クラブのまぐろ缶は冷凍設備のある漁船で水揚げ後すぐに冷凍し運びます。「国産」とは書いてない



けれど鮮度は抜群。丸々一本仕入れ解凍し頭・内臓を切り落としたら丸ごと蒸し煮します。次に骨・皮・ウロコ・血合いなどを手作業で取り除き、フレーク状に魚肉をほぐします。このクリーニングという工程を自社でやっていることが美味しさにつながっています。そして調味液を入れて充填後真空に密封、高温で加熱して完成。これで長期保存が可能になります。

お二人のお話の後は、組合員の山田さんも加わっての対談でした。マキさんから佐貫さんに、あんなに手間がかかるのに価格を抑えられるのはなぜかとの質問があり、生活クラブの場合は、ロットをまとめセンターにまとめて配送するなどでコストを抑えられるとの回答。山田さんからはシンプルライフの継続のコツを聞かれ、マキさんから、まずは自分を知ることから。性格や生活のリズムなど人それぞれ。自分の課題と向き合い自分に合う方法を見つけることが大切とのコメントがありました。短い時間でしたが、シンプルライフの参考になるアイデアが詰まった講演会でした。

デポー

クリスマス・正月用品は予約しよう



デポー組合員もクリスマス・正月用品は予約して準備しましょう。自宅に郵送されてくるカタログを見て専用注文用紙に記入して11月17日(日)までに店頭に提出します。

なぜ予約？それは年末に向けて高騰する材料を早く仕入れることで、生産者が予約された消費材を前もって生産準備し安く作ることができるからです。

これがデポーでの予約共同購入です。それにクリスマス・正月用品を店頭で購入するときには大変混雑

しますが、予約してあれば品切れの心配もなくクリスマスは21日、22日に、正月用品は27日～30日に受け取りに行くだけで大丈夫。おせちも同様に予約すると年末に宅配で受け取ることができます。この他、鮮魚や丸鶏の予約アイテムは配送組合員もデポーでの受け取りで予約することができます。デポーカードで一括引落しを利用すると、来年の6月30日までは5%還元対象となりますので、そのメリットもぜひ活用してください。

あすみレシピ！

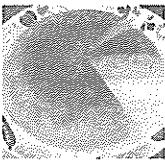
★保育室もこもこの
蒸しケーキ

【材料】
ホットケーキミックス 1袋 200g
水か牛乳 100cc、マーマレード 適量

【作り方】

- ①ミックス粉と水または牛乳をボールに入れてダマが残らないようにかき混ぜる。
- ②①の中へマーマレードを入れて2~3回混ぜる。
- ③炊飯器に②を流し込む。
- ④蓋をしてケーキメニューのスイッチを入れる。
- ⑤45分後にはふっくらとした蒸しケーキの出来上がり。

マーマレードのほかに干しブドウやリンゴ、サツマイモなどのアレンジも美味しいですよ！保護者会のおやつの試食として喜ばれています。



多摩南20,000人の会

私の気に入り
205

ホットケーキミックス
200g×3
配送税込価格 346円

ACT こもれび
照沼 八寿子さん

お預かりしているお子さん達に美味しく安心できる食材を提供したい思いから保育室でも加入了しました。国産小麦や素精糖を使った優しい味はおやつに安心して食べさせてあげられます。

毎週取組みがあります。




☆☆私が配達しています☆☆

多摩統合センター
(株)三協運輸サービス 高橋 太陽

配達に携わって半年が経ちました。私は皆さんが顔を見上げないように努めていますが、逆に皆さんからもたくさん笑顔と元気を配達していますが、逆に皆さんからもたくさんの笑顔と元気を返してもらえ、いつも楽しく配達をしています。皆さんと玄関でお会いする際は膝立ちで消費材を渡していますが、実は身長が190cmあります！！なるべく皆さんのが顔を見上げないように努めているのです。

親御さん必見です！！！身長を伸ばすコツは早く寝ることです(笑) ホントですよ(^_^)

これからもどうぞよろしくお願ひいたします。

☆☆私のまちの運動グループ☆ 【まち三鷹】

NPO法人 ACT みたか たすけあいワーカーズ こもれび

住み慣れた三鷹で、年をとっても、障がいをもっても安心して無理なく暮らしていくへ…。生活の中で培ってきた能力を地域に生かすことができたら…。地域の中で助け合っていこうと“あたたかい たすけあいのネットワーク”を作れたら…そんな思いで1993年12月に設立しました。「遠い親戚より近くの他人」こんな言葉があるよう、「近くの他人」どうしが、緩やかに手をつなっていくことが大切に思えます。貸す手と借りる手はひとつ。互いに受け入れ 受け入れられる仲間が増えることを願って活動をしています。

理事長 渡邊 芳美
住所 三鷹市上連雀9-10-21
電話 0422-42-4469
FAX 0422-42-4624

QRコード

☆自立援助サービス“ACT つながるケア”
:家事援助・子育て支援・介護
☆訪問介護事業・介護予防・日常生活支援総合事業
:身体介護及び日常生活上の支援
☆障がい福祉サービス
: 障害者自立支援法による障がい福祉サービス
☆三鷹市委託事業
○ほっと・サークル: 介護予防目的の生きがい活動支援
○家庭的保育室もこもこ: 3才未満の少人数保育
○家庭的グループ保育イデオ: 3才未満の少人数保育




生活クラブ solar 多摩南事業所 ひまわり 9の発電量 8,470kWh あなたの家の何軒分？

Ciao!

サステイナブルなひと、 生活クラブ

問合せ・申込み：多摩南本部事務局
TEL 042-798-4371 (月～金、9時～17時受付)
FAX 042-798-4376 (24時間受付)
e-mail : block.tamaminami@s-club.coop

こちらからも申し込みます



イベント	日時	会場・託児
～田植えに続く第2弾～ 稻わらでしめ縄リース作り 黒磯生産者交流会 軽食付	11月25日(月) 10:00～13:00	調布センター 参加費：100円 申込み・託児〆切：11/18(月)

★多摩南エリアの未加入のお友だちと参加し、お友だちが加入した場合はおふたりとも無料。

★ぴよママ（プレママ&ママ特典登録者）は無料。

11・12月《 eくらぶ & メルマガ 登録キャンペーン 》

eくらぶ・メルマガに登録するだけで、ステキなプレゼント！

抽選でラムネ菓子を50名に！

★スマートフォンから登録★

QRコード → eくらぶ ← メルマガ → QRコード

★パソコンから登録★ → 多摩南生活クラブ検索 → 組合員メニュー → eくらぶ
メルマガ

《編集後記》
6ページに報告のマキさんのフォーラムに私も参加しました。これから年末に向かって無駄なものを整理し、すっきりした新年も迎えたいと思いました。Y.K



Ciao!への感想・意見を記入のうえ応募してください。みんなの応募をお待ちしています♪



★Ciao! 11月号クイズ★

Q: クリスマス用品の早期企画のカタログは
いつ配布されるでしょう？
★正解の3名に消費材をプレゼントします！

10月号クイズ&答え

Q: 今年から始まったデポーフロア限定の
米のアイテムは何でしょう？
A: 遊佐の無農薬玄米2kg

Ciao! 11月号 申込書



配送組合員は配達便で、デポー組合員はレジへ提出してください。FAX(上記番号)でも受け付けています。

ま ち() 班 ・ 個 ・ デポー(○印してください)
名 前() 班コード・組合員コード()
電話番号() FAX() メルアド()
託 児(有・無) 名前() 年齢(才 ケ月)

希望項目に□チェックしてください ※配達便が〆切日に間に合わない場合は、FAXか電話で！！

- 稲わらでしめ縄リース作り 黒磯生産者交流会に参加します。
- 生活クラブでんきの資料が欲しい。
- クイズの答え()
- Ciao!への感想・意見などを寄せください。編集の参考にさせていただきます。

ご記入いただいた情報は、生活クラブの活動に限って利用させていただきます。