

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

2020年

8月号

多摩南生活クラブ

検索



★ 多摩南のきらきらさん

小規模保育のおやつが消費材だったこと、お試しで届いた豚肉を食べた夫が「懐かしい味がする」と言ったのが加入の決め手でした。以来、「素材の味」を意識するようになり、味付けがシンプル・薄味でも美味しいと感じるようになりました。今まで「当たり前」だと思っていたものに対して、「本当に当たり前なのか?これは必要なのか?」と考えることが増えました。

実食のあるイベントでは、消費材に詳しい人からオススメやその背景のストーリーを聞くのがとても好きです。またほとんどが簡単にできる料理なので手の抜き方を知ることができてとても助かっています。企画で初めて食べた「新生酪農の生乳でつくったバター」は、塩味の効いた牛乳のコクを感じるバターで、パンにこれだけ塗っても本当に美味しく、手放せないです。

広報委員として、共働きなど忙しい方やイベントに興味がない方々へのアプローチ方法を模索中です。ひとりでも多くの人に「これは便利!」「こんなに楽だったんだ」と知ってもらえるよう、SNS や広報紙を活用した双方向の情報交換をしたいと思っています。

長谷部さんのおすすめ!新生酪農の生乳でつくったバター



新生酪農(株)

消費材の牛乳と同じ生乳を原料にした手作りバター。やや水分が高く色も白っぽいですが、さわやかなバターの風味と塗りやすい柔らかさが特徴です。

◆ もくじ ◆

- P2..どうふの価格はどう決まる?
- P3..自然のエネルギーを選んで生活クラブでんきの仲間になろう!・エッコロ
- P4..5..基本調味料で味が決まる!生活クラブのさ・し・す・せ・そ
- P6..第26回多摩南通常総代会報告・デポー
- P7..お気に入り「餃子」おすすめレシピ「イタリアン餃子」

私が配達しています 多摩統合センター

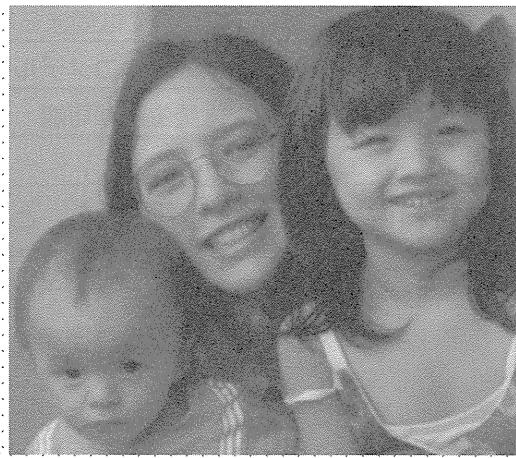
私のまちの運動グループ【まち町田西】

企業組合 ワーカーズ・コレクティブ 凡

今月の発電量

生活クラブが大好きな組合員を紹介します

●まち三鷹●
長谷部 由起子 さん



多摩南を支える仲間たち

6月末現在	配送	デポー
組合員数	15,793人	5,298人
加入者数	110人	42人
脱退者数	66人	36人
世帯当り	28,830円	12,600円
総利用高	453,661,743円	66,794,886円



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

とうふの価格はどう決まる？

消費材の価格は「生産原価保障方式」

消費材の価格は、原材料+容器+保管料+輸送費+人件費…など、生産にかかる費用に生活クラブの配達などの経費を加え、生産者と生活クラブの合意の上決定します。

これは、生産者が安心してものづくりを続けていくことを保障するためのしくみです。

国産大豆価格の高騰や資材などの値上げにより、8月1回(8/3)よりとうふ・寄せとうふの価格を5円値上げしました。

とうふの原材料や製法と価格の関係

	安い ←	価格	→ 高い
大豆	輸入のGM大豆	輸入のNON-GM大豆	国産大豆(NON-GM)
豆乳の濃さ	薄い(にがりでは固まらない)		濃い
凝固剤	化学組成のグルコノデルタラクトンなど(薄い豆乳も固まる)		天然にがり
消泡剤	使用:大量生産が可能	不使用:泡を取り除く手間がかかる、歩留まりが悪い	ぶど

原材料は大豆と水と凝固剤！ とうふは大豆からできた豆乳を凝固剤で固めたものです。だから、どんな原材料を使うかで価格に差が出ます。生活クラブのとうふは国産の大豆をたっぷり使った濃い豆乳を天然にがりで固めています。天然にがりを使うにはある程度の濃さがないと固まらないそうです。だから大豆の味がしっかり出ています。

消泡剤って？ 豆乳を煮ると泡がたくさん出ますが、消泡剤を使うと泡が立たず、泡を取る手間もなく豆乳をすべて使い切ることができます。しかし、私たちは、添加物は可能な限り使わないという姿勢で消泡剤は使わないことを生産者と確認しています。生産者は手間暇かけて泡を取り、歩留まりが悪くなても(豆乳の2割ほどを泡と一緒に捨てる!) 消泡剤を使わずに作ってくれています。

まちのとうふ屋さん探しから取組み開始へ

多摩南では93年から、日本の伝統食である「とうふ」をつくるまちのとうふ屋さんを守るために、そして私たち組合員が望む「国産大豆使用、天然にがり使用、消泡剤不使用、器具は可能な限り石けん洗浄」のとうふを作てもらうため、組合員がまちのとうふ屋さんを1軒1軒訪ねる活動が始まりました。

納得できるとうふと一緒に考えてくれる生産者と出会い、話し合いや試作を重ね、1995年とうふの取組みがスタートしました。とうふ生産者とは、多摩南とうふまつりやデポーのまつりなどで組合員との交流が続いている、組合員にとって大切なパートナーです。現在提携している生産者は「(有)とうふ処三河屋(日野)」「元氣屋(府中)」「(有)須黒食品(稻城)」の3生産者です。



前列左から三河屋の吉野さん、元氣屋の栗原さん、須黒食品の須黒さん

◆◆◆おすすめレシピ！ 薬味たっぷりとうふ丼

材料(2人分)：とうふ1丁、キュウリ1本、ミョウガ・大葉・しょうがなど適宜、かつお細けすり適量、ポン酢しょうゆ(ゆず)適量

作り方：1. とうふを切る。2. キュウリ、ミョウガ、大葉はみじん切り、しょうがはすりおろす。3. ご飯の上に、とうふ、薬味を乗せ、ポン酢を回しかける。

●夏休みのお昼ご飯にいかがですか？ 冬は温めてネギと万能つゆで。とうふやさんおすすめ！

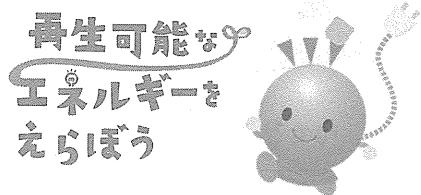
利用することで生産者に応えましょう！
予約すると注文忘れがなくて安心！

自然のエネルギーを選んで生活クラブでんきの仲間になろう！！

LEDソーラーキーホルダーがもらえるキャンペーンは9/6まで！

今使っている電気、だれが・どこで・どのように作ったものかわかりますか？

●電気料金は東京電力と同じ
再生可能エネルギーを電源としているのに料金一緒。



●「にかほモデル」と注目される電気の産地との地域間連携
電気を消費するだけでなく、提携産地のブランド品を購入して
地域の活性化もはかります。
タラーメン、鱈しおつる、清酒「夢風」も利用してね！

●今あるプランはいたってシンプルですが、事業の安定化を踏まえ、
組合員の意見と参加でプランの豊富化が可能です。
どんどん意見を出していきましょう！

生活クラブでんきのお申込みは
こちらから。

Ciao!では載せきれないほどの
「生活クラブでんき
オススメポイント」
も掲載しています。



エッコロたすけあい制度 私たちの 月々 100円は このように活用されています。

1年間にエッコロたすけあい制度に加入した人
は627人増え、現在57,312人が支えています。

★剩余が4円

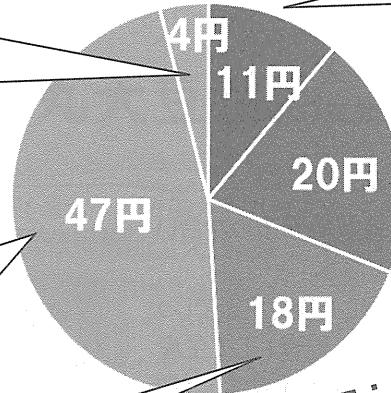
エッコロ剩余とCO・OP共済の事務手数料の一部から、インクルファンドを経由し地域福祉推進の事業や活動に助成しています。

★その他経費に47円

広報費・会議費・人件費等に活用されました。これからも安定した事業運営を行なうとともに、組合員が討議して組合員が必要とする制度にしていきます。

★給付に18円

私たち組合員が「おたがいさまのたすけあい」を行なった活動はこの部分。たすけていただいた組合員へ給付（共同購入代金と相殺）されました。



★組合員活動の予算に11円

たすけあい活動など、エッコロ加入者やエッコロ制度やコミュニティ活動の推進に活用されています。

★エッコロファンに20円

生活クラブの地域福祉事業立ち上げに活用されています。これまで子育てひろばぶらんこ、生活クラブ保育園ぼむ、サービス付き高齢者向け住宅センテナル町田等、事業立ち上げに活用しました。

NEW

エッコロファンの一部を生活クラブ
エッコロこども基金として活用します。

- 都内で子どもや子育て家庭の支援と伴走型で行なう団体の活動や事業を応援。2020年度は新型コロナウィルス対策緊急支援として、子ども支援を行なう既存団体が新型コロナウィルス感染症対応を拡充するための費用や予防対策への費用を支援します。

ファンの活用に「エッコロこども基金」が加わったエッコロたすけあい制度。

制度の詳細・申請方法・申請書のダウンロードはWEBから。



調味料を変える
だけで料理が
変わるかも？！

基本調味料で味が決まる！ 生活クラブのさ・し・す・せ・そ

毎日使う調味料だからこそ、原料・製法・本物のおいしさにこだわります。

手間ひまかけて作った生活クラブの調味料には素材の旨みが凝縮されています。

だから、調味料だけで味が決まる！と評判です。

まだ使ったことのない方に、料理のビギナーの方に、ぜひ使ってほしい調味料をご紹介します！

さ

素精糖 750g 330円 (株)青い海

原料：沖縄県内で収穫されたサトウキビを搾汁してきた粗糖

(砂糖の元)

特長：精製を抑えて蜜分を残した製法で作られています。だから、さとうきびの本来の風味が活きています！そして、ミネラル分が豊富。三温糖に比べてカリウムは約17倍、カルシウムは約7倍、マグネシウムは約5倍です。

アピールポイント！

煮物に使うと素精糖の風味でぐっとコクが出ます。クッキー、ケーキ作りに使うと独特の風味が出ます。



そ

国産十割こうじみそ・カップ 500g 325円 (株)マルモ青木味噌醤油醸造場

原料：大豆(国産)、米(国産)、食塩

特長：味噌づくりはとてもシンプル。だからこそ、確かな原料を使うことが大切。米は加工用米を庄内・上伊那などから、

有機JAS米を加美よつばなどから調達しています。大豆は国産の大豆を使っています。塩は海水を原料とした長崎の並塩を使用。原料の一つひとつをこだわって選び抜いています。

アピールポイント！

味噌は、酵母や酵素が生きている発酵食品です。しかし市販品には、発酵による膨張を避けるため加熱殺菌し、味噌本来の酵母と酵素の働きをなくしてしまうものも多いのが事実。これに対し、生活クラブの味噌は加熱殺菌しない「生味噌」です。発酵の働きによって、味噌の原料の大豆からはアミノ酸やビタミン類などの栄養成分が生まれ、栄養価も旨みもアップします。酵母や酵素が生きている生活クラブの生味噌のおいしさ、さまざまな料理で楽しめます。みぞ汁に入れるときは、最後に火を止めてから入れるくらい加熱しすぎないことが大切です！



し

真塩 1kg 258円 (株)青い海

原料：メキシコ産やオーストラリア産の天日塩、沖縄県糸満市の沖合い2,000m先まで配管したパイプから取水した海水

特長：原料の天日塩を海水で完全に溶解し、ろ過した後に平釜でじっくりと煮詰めて結晶化、木箱に移し自然脱水（乾燥）して生産しています。平釜でじっくりと煮詰めることで、粒の形が凝集形やフレーク状になり、素材への付着が良くなるといわれています。また海水由来のカルシウム・カリウム・マグネシウム等の微量ミネラル成分为ほどよく含まれていて、塩分の辛みだけでなく、ほのかな甘みも感じられる、本来の味わいを持ったお塩です。

アピールポイント！

戦後、沖縄の復帰に伴い日本の法律「塩専売法」の規制によって、沖縄の塩田で作られる塩「シママース」の製造は禁止され、専売公社が販売する塩化ナトリウム純度の高い塩だけしか売られないことになりました。このことが沖縄の食文化へ弊害を及ぼし、「伝統ある沖縄の塩作りを復活させよう、おいしい塩を生み出す沖縄の青い海を守ろう！」という有志が集い、「青い海」の前身を設立しました。そして生活クラブと出会い真塩が生まれることになります。



す

食酢 500ml 160円 私市醸造(株)

原料：アルコール、酒粕、米（国産）、食塩

特長：木桶で長期熟成させた酒粕を使った、昔ながらの江戸前寿司で使われた赤酢と呼ばれる酸味がやわらかい酢に、近代的な発酵法で造ったほどよい酸味のあるホワイトビネガーをブレンド。さらに米酢を加えることによってコクとうまみが深まります。原料がシンプルで、国内産原料だけで作っているので、遺伝子組み換えの原料が入り込む心配がありません。

アピールポイント！

どんな料理にも使いやすいおいしいお酢です。サワードリンクにもぜひ使ってください。



価格はすべて税抜き、配送価格（2020年7月現在）

せ

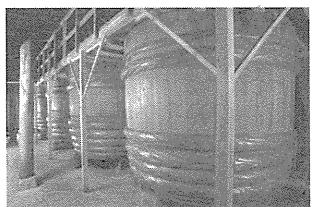
丸大豆醤油 900ml 399円 タイハイ(株)

原料：大豆(遺伝子組み換えでないもの)、小麦、食塩(株)青い海のもの

特長：一般には脱脂加工大豆を使ったものが多ですが、脱脂加工大豆は大豆から油脂を抽出する際にベンジンを主成分とした溶剤を使用します。生活クラブでは、こうした脱脂加工大豆を使用せず、大豆を丸ごと発酵させています。原料の大豆は、以前は遺伝子組み換えられていない(NON-GM)アメリカ産大豆を使っていましたが、遺伝子組み換え(GM)大豆の栽培に切り替える農家が増えNON-GM大豆の入手が困難となりました。そこで2008年からは中国産のNON-GM・JAS有機認証の大豆に切り替えました。現地で栽培方法を確認し、播種後は無農薬栽培です。収穫後も農薬不使用(ポストハーベストフリー)であることも確認しています。

アピールポイント！

江戸時代から使用している大きな木桶で、約1年間じっくりと熟成させます。江戸時代から蔵と木桶に住む微生物の力を借りて、うまみ、香り、酸味、甘みが絶妙。木桶でつくる醤油は流通量の1%だけ。



第 26 回多摩南通常総代会報告

総代会は組合員の最高意思決定機関です。

8 ページに組織図を掲載しています。

6月4日(木)に多摩統合センターにおいて、第26回多摩南通常総代会を開催しました。

今回は、新型コロナウイルス感染防止のため、参加者（総代・役員・事務局）の縮小、来賓および傍聴の参加を遠慮していただく、開催時間の短縮、託児を設けない、アルコール消毒の徹底など異例の形での開催となりました。総代には書面議決による参加、意見の事前提出を呼びかけ、役員に限定し Zoom を用いて会場の様子を配信しました。総代定数 200 人中 172 人（実出席 5 人、書面議決 167 人）で、第 1 号議案～第 8 号議案のすべてが可決・承認されました。

第 2 号議案により「多摩南第 6 次長期計画」が、第 7 号議案により新任役員として長谷川ふさ子さん（府中）の選出が承認されました。

【多摩南理事会役員一覧】



理事長：落合 由美 副理事長：椿 多見子、稻沢 真紀 常勤理事：高木 一臣

理事：橋本 周子、牧野 明美、鈴木 昌代、笠原 真優美、西村 淳子、長谷川 ふさ子（新任）

監事：北川 陽子、若林 裕子、荒井 るみ子

主な意見は以下の通りです。

意 見	回 答
長期計画の目標に賛同しますが、1年ごとのロードマップのようなものがあると活動目標が分かりやすく、組合員も把握できるのではないかでしょうか？	各政策ごとに 5 年の計画のもと、1 年ごとの方針の中で目標を示しています。秋の意見交換会では、1 年ごとの目標も分かるようにします。
班の還元率の変更について、きちんと調査して再提案してほしい。	今後も個別配達との兼ね合いを考慮しながら検討をすすめていきます。
コミュニティは、リーダー不在や後継者不足などせっかく形成されても継続できなかったり多くのメンバーとのつながりが作れない悩みを持っています。視点を変えて地域包括ケアシステムの導入やエッコロを使っての居場所づくりやたすけあいのしくみが作れたらよいと思います。	組合員どうしのたすけあいを超えた地域包括という観点でのたすけあいも視野に入れ、5 年で検討していきたいと思います。
SNSなどを利用した新しい取組みを始めることはよいと思うのですが、同時に今までやってきた企画開催について精査すべきだと思います。まち委員になる人も少ない中、できるだけ省力化し、イベントの数を減らした分一つ一つのイベントにもっと力を入れた方が良いと思います。	ビジョンフードの生産者交流会などは新規加入者にその価値を伝えるためにも引き続き開催していきます。外部イベントなどはその効果を精査しながら検討していきます。

ご意見の中には新型コロナウイルス感染に注意しながら休まずに配達してくれた事務局への感謝や応援メッセージも多数ありました。ありがとうございました。

デポー

デポーのパンも中身は明らか

最近、まちには高級食パンが花盛り。こだわりのパンとして驚くほど高く売られていますね。でもそのパン、なぜそんなに高いのでしょうか？その値段の理由がわかるようになっているでしょうか？

多摩南のデポーで取り扱っているパンは原材料、製造方法なども明らかです。保存料、イーストフードなど不要な添加物は入っていないません。どんな小麦粉？どんな塩？砂糖？どんな酵母？すべて生産者から規格書を提出してもらっています。生産者ごとにそれぞれ特徴のある美味しいパンです。ぜひ利用してみてくださいね。

デポーのパン生産者	デポー		
	八	国	町
ザクセン（板橋区）	○	○	○
オルタフーズ（神奈川県綾瀬市）	○	○	○
デンマークベーカリー（町田市）	○	○	
もりの窯（八王子市）*	○	○	
パン＆カフェこすもす（八王子市）*	○		
風のすみか（三鷹市）*		○	
地の星（町田市）*			○

八：八王子みなみ、国：国領駅前、町：町田

* は障がい者と一緒にパンをつくりています。

Ciao!

組合員のページ

あすきレシピ！

イタリアン餃子

【材料】オリーブオイル 大さじ 1/2

にんにく(みじん切り) 1/2 片分

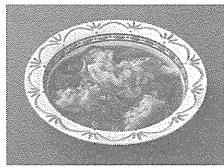
餃子 1 袋 パセリ(みじん切り) 適量

★ ホールトマト缶 1 缶 ★ 洋風だし粉末 1 袋

★ 素精糖 小さじ 1 ★ 真塩 少々 ★ こしょう 少々

【作り方】

- ① フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて熱し、香りが立ったら★を加え、トマトをへラで粗く潰しながら煮詰める。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かして、餃子をゆでる。
- ③ ①に②を加えてからめ、器に盛ってオリーブオイル適量をふり、パセリを散らす。



ビオサボレシピより

多摩南20,000人会

私の気に入り

213



餃子 (20 個 320 g)

400 円 (配送価格)

美勢商事 (株)

ワーカーズ・コレ

クティブ凡

池田雅美さん

一言で美味しい。他メーカーの冷凍餃子は脂っこく感じられるのですが美勢商事の餃子はさっぱりとして重くなくいくつでも食べられます。忙しいときに直ぐに食卓に並べられ、20 個は二人家庭でも丁度いい量です。

毎週取り扱いあり



☆☆私が配達しています☆☆

多摩統合センター

人見 愛



こんにちは。多摩統合センター所属、入職0年5ヶ月目の人見愛です。まだ半人前の私ですが、入職してから心掛けているのは『丁寧さ』です。組合員とお会いする時も、ご不在時でも、人や消費材に対して丁寧に対応することが、新人

としてできることだと考えています。ですので、もしこの先私から『丁寧さ』がなくなっていたら、「初心を忘れないで！」と声をかけてください(笑) どうぞこれからもよろしくお願ひします！



☆☆私のまちの運動グループ☆☆ 【まち町田西】

企業組合ワーカーズ・コレクティブ凡



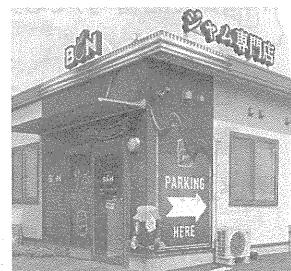
1984 年に生活クラブ生協・町田センターで 20 名の女性が集まり活動を始めました。当初はセンター内の伝票整理や消費材の仕分け業務を受託していました。その後仕出しやお弁当の販売、地場の果実・野菜を使ったジャム・シロップを共同購入の消費材として開発してきました。

1995 年に地場野菜の生産者の協力を得てジャム・シロップの加工場を市内に稼働させました。お弁当を中心とした食の事業は 2000 年代に入り発展的に解消しました。

2017 年ブルーベリー生産者の協力を得て市内で加工場を移転しました。従事者の構成は女性 5 名(内従事組合員 1 名、パート含)、男性 3 名(内従事組合員 3 名)。非従事組合員は 3 名です。果実の皮剥き等一次処理から瓶詰まで手間のかかる作業が多く、ペクチンを加えず煮込んでいく製法で作り続けています。

凡の持つ食に関わる活動理念、基本姿勢は当初と変わりません。

- 都市農業を守り、農産加工業の存在意義を確立する。
- 生産者、生産状況のわかった原材料を使用する。
- 見せかけの価値を上げるための添加物（合成着色料、着香料、保存料等）は使用しない。



町田市木曾西 2-1-17
info@bon-machida.or.jp

生活クラブsolar多摩南事業所 ひまわり 6月の発電量 9,047kWh あなたの家の何軒分？

サステイナブルなひと、 生活クラブ

#生活クラブ み~つけた！！



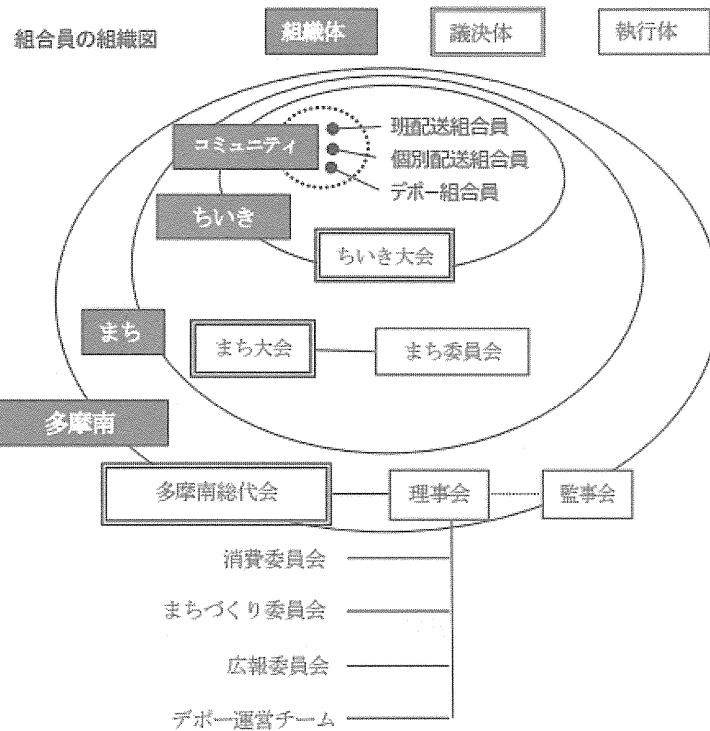
紹介します！

生活クラブのある暮らしを楽しんでいる組合員の方やまちのインスタに
登場していただきます。みなさんもぜひフォローしてください。
「#多摩南生活クラブ」の投稿にこちらからご連絡させていただき掲載します。
あなたも生活クラブのある暮らし、投稿してみませんか？！

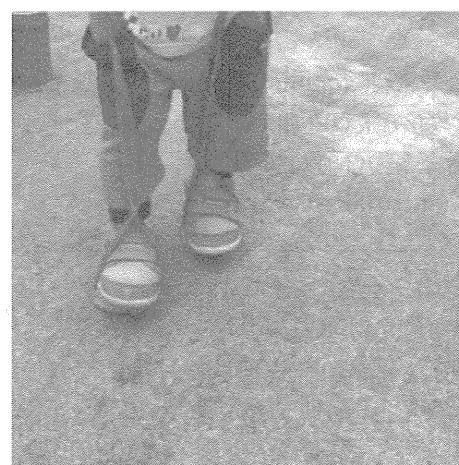
#生活クラブ
み~つけた！！

6ページに多摩南総代会報告を掲載しています。

これが「多摩南生活クラブ」です。



@nonohanamacro



marutotakahashi 他が「いいね！」しました

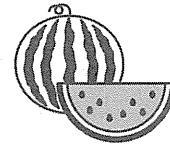
nonohanamacro 小さなかんばっくりなら、2歳3ヶ月でもできちゃいます。生活クラブのマグロ油漬け缶のかんばっこり。

#サステイナブル

#生活クラブ

#多摩南生活クラブ

Ciao! 8月号 連絡票



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(

)

・組合員コード(

)

電話番号(

) FAX(

)

メールアド(

)

 Ciao!への感想・意見などを寄せください。

この紙面にイニシャルで掲載することができます。

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。