

CiAO!

2021年

11月号



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

多摩南生活クラブ 検索



★ 多摩南のきらきらさん

生活クラブのことは「イル・ブルー・シュル・ラ・セーヌ」^{注1}の弓田シェフや「ゆるベジ」のあな吉さん^{注2}が食材として紹介しているのを見て、良いなと思っていました。そんな時に私の地域でも個別配送が始まる、という案内が来たので加入しました。

好きな食材は(株)平田牧場の日本の米育ち三元豚の切り落とし。脂身とのバランスが良く、何にでも使えてとても重宝しています。鶏卵も予約しているので頼み忘れがなくて便利です。パニラアイスもさっぱりとしていて美味しいですね。

先日オンラインでワークーズの学習会に参加しました。これから働き方や環境問題の勉強会などに参加したいと思っています。

注1 代官山にあるこだわりシェフの有名洋菓子店

注2 「ゆるやかなベジライフ」を提唱し、著書もたくさんあるアナザーキッチン代表 浅倉ユキさん（北東京組合員）

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●
川上 利恵子さん



川上さんのおすすめ！ 豚肉切り落とし
(株)平田牧場



カタ、バラ、モモ、ロース・肩ロース
肉の部位を約 1.7mm 厚にスライス。
1 切れが小さく料理に切らずに使用
て便利。ガスパック包装。

もくじ

- P2.....練り物も安心して食べられる、生活クラブ！
- P3.....GMO フリーゾーンサポーター登録をしましょう
我が家のライフプランニング
- P4・5... 年末年始はおうちでパーティーしませんか
- P6.....自分なりの基準をもって、「楽しく」「おいしく」食べていこう！
デポー
- P7.....お気に入り「かつお細げずり」
レシピ「豚肉となすのレンジ蒸し」
私が配達しています
私のまちの運動グループ【八王子南】 NPO 法人食事サービス加多厨

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	16,135人	5,395人
加入者数	114人	48人
脱退者数	97人	32人
世帯当り	31,537円	12,071円
総利用高	508,405,410円	64,857,477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

①多摩統合センター
町田市小山ヶ丘 2-3-11
tel : 03-5426-5218
(コールセンターにかかります)
fax : 042-798-4376

②調布センター
調布市国領町 3-4-3
tel : 03-5426-5218
(コールセンターにかかります)
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

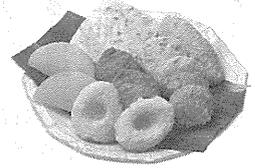
④デポー国領駅前
調布市国領町 3-3-5
tel : 042-442-0710
fax : 042-442-0714
開所 : 10:30~19:30

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

練り物も安心して食べられる、生活クラブ！

おでんを食べたい季節になりました！そこで大活躍するのが練り製品です。はんぺん、ちくわ、さつま揚げ、つみれ…といろいろ楽しみたいですね。魚の練り製品は、魚のたんぱく質を手軽に摂れる優れもの。すり身にするときに余分な脂を洗い流すので、低脂肪でもあります。イワシなどを骨や皮もまるごと使う場合には、カルシウムや鉄分、体内で合成されない必須脂肪酸のドコサヘキサエン酸（DHA）などがたくさん含まれます。海外でも高たんぱく低カロリーでかに風味のかまぼこ状のものは大人気だそうです。ここで気になるのが食品添加物です。



(株)高橋徳治商店 彩りおでん種 7種セット 772円(税込配送価格)

伏見蒲鉾(株) かに風味スティックかまぼこ 238円(税込配送価格)



食を紡ぐ人たち
高橋徳治商店の
動画はこちらから →



	市販の練り製品	生活クラブの練り製品
原材料のすり身	<p>市販のすり身の約95%はリン酸塩を加えたもの。 リン酸塩にはタンパク質の変性を防ぎ保水性を高め、すり身の弾力を保つ効果があるとされています。しかし体内に入るとカルシウムの吸収を抑制する働きがあり、過剰摂取には注意が必要です。また、すり身に添加されたリン酸塩は、できあがった食品に影響を与えないということで表示義務がなく、包材を見ただけでは使われていることが分かりません。</p>	<p>生活クラブは、残り5%の貴重な無リンすり身を使用。新鮮なすり身を使うことで弾力のある歯ごたえと風味を出しています。</p>
食品添加物	<p>市販の商品の表示を見ると、かまぼこの弾力を出すための増粘剤、日持ちを良くするためのpH調整剤、甘味料としてのソルビトール、着色料など枚挙にいとまがありません。一つの商品に複数の添加物が使われていて、安全性がさらに心配になります。</p>	<p>余分な食品添加物は使いません。着色が必要な場合は、人参ペーストや紅麴などを使っています。</p>

「添加物が必要以上に増えていけば魚の味がうすれ、消費者は魚肉練り製品とはこんなものかと思ってしまいます」「私たちは自分も含めて家族が喜ぶ食べものを作ろうという気持ちでおいしいかまぼこを作っています。魚肉練り製品の本当の価値を知ってほしいですね」と生産者が話してくれました。

こぼれ話

長崎県漁連 ごぼう天 216円(税込配送価格)



こめや食品(株) 桜えびさつま揚げ 424円(税込配送価格)



生活クラブの練り製品は、生産者がたくさんあるのはなぜ？

生活クラブは基本的に一つの消費材に生産者は1社。丸大豆醤油もケチャップも生産者は1社です。原材料から作り方、包材に至るまですべて生活クラブ基準で作られた材を組合員が集中して利用することで、生産者を支えるとともに、適正価格にできます。

でも、魚肉練り製品は産地が4か所あります。

(株)高橋徳治商店(宮城県)/伏見蒲鉾(株)(新潟県)/こめや食品(株)(静岡県)/長崎県漁連(長崎県)

複数の生産者と提携するには理由があります。

- ・各地域で水揚げされた異なる魚の加工品が味わえる
 - ・水揚げされた魚を現地で加工することで資源を余すことなく有効活用できる
- 色々食べ比べて楽しんでください。



遺伝子組み換え作物(GMO)

食べたくないと思ったら

GMOフリーゾーンサポーター登録をしましょう

■GMOフリーゾーンとは？

遺伝子組み換え作物が栽培されていない地域のこと。
1999年イタリアのワイン農家から始まった、GMOフリーゾーン運動。その後世界中に広がり、遺伝子組み換え作物を栽培しない地域が増えています。日本では2005年に本格的にスタートしました。

■生産者によるGMOフリーゾーン宣言

生活クラブの米をはじめとする

多くの青果物生産者は

GMOフリーゾーン宣言をしており、
その圃場には看板が設置されています。

また、畜産物生産者や加工食品の
生産者も飼料や原料を確認し、

GMOを排除する努力を続けています。



■GMOフリーゾーンサポーター登録とは？

「遺伝子組み換え、食べたくない」の意思表示。

遺伝子組み換え食品・ゲノム編集食品を食べたくない方はだれでも登録できます。

GMOフリーゾーン宣言をする生産者を「食べる」ことで応援し、ともに遺伝子組み換え作物のない社会の実現をめざします。

全国で2万人を超える方が登録しています。

《サポーター登録方法》

多摩南生活クラブWEBサイトより登録できます。

多摩南生活クラブTOP▶活動・とりくみから登録ページにアクセスできます。

登録すると、登録証が配達便で届きます。

デポーは店頭で登録できます。



我が家のライフプランニング



生きがいをもって心豊かな人生を送るためには、心身ともに「健康」であることが望ましいですが、「経済(資金)」のプランも必要です。保障の見直し、年金、一生に必要なお金について考え、プランニングをアップデートしませんか。



節目節目で
見直しを!

くらしの見直し講演会

『年金の深い話～公的年金の
根源的な疑問・不信を解消～』

受給水準が低下? 繰上げ・繰下げ受給の損得等々、年金が身近に感じられる内容です。

日時: 12月4日(土)

10:00~12:00

会場: 多摩総合センター
+オンライン(Zoom)

講師: 原 令子 氏

(社会保険労務士)

参加費: 無料

託児: 若干名(要予約)

〆切: 11月26日(金)



ライフプラン講座①

『40代から考えるセカンドライフ
(別冊 家計管理シート付)』

1月29日(土) 10:00~11:30

多摩総合センター+オンライン(Zoom)

ライフプラン講座②

『元気な時に考えておきたいエンディング
(別冊 エンディングノート付)』

2月9日(水) 10:00~11:30

多摩総合センター+オンライン(Zoom)

『葬儀学習会

～自分の意思と家族の意思～』

2月21日(月) 13:30~14:30

多摩総合センター+オンライン(Zoom)

お申込みは8ページに記入し注文書と一緒に提出、
または8ページQRコードよりWEB申込み。

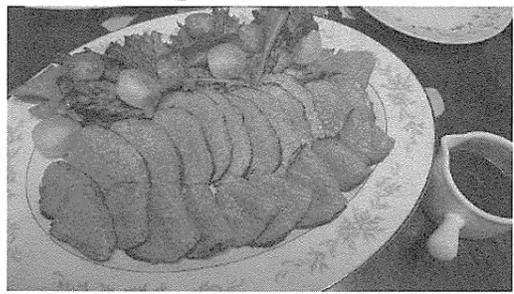
年末年始はおうちでパーティーしませんか

昨年からのコロナ禍により自宅で過ごすことが多くなってきました。そんな時こそ生活クラブの消費材でおいしく、楽しく過ごしませんか？大人も子どもも楽しめるパーティーレシピを紹介します！！

赤身でヘルシーな牛肉で作れば美味！

手軽でおいしいローストビーフ

生活クラブ埼玉の組合員さんのレシピより

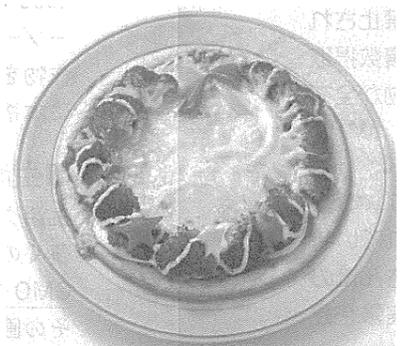


【材料】
 牛肉ロースブロック
 またはモモブロック……400g
 <調味料>
 国産ブレンドなたね油…大さじ3
 丸大豆醤油……1/4 カップ
 みりん……1/4 カップ
 素精糖……少々
 にんにくすりおろし……1 かけ分
 ローズマリー……好みで

発ガン性が疑われている成長促進ホルモン剤は一切使用していません
牛肉ロースブロック 400g (2849円)



♪赤と緑のクリスマスカラーが映える♪



クリスマスリースピザ

ビオサボレシピより

【材料】
 ピザ生地……2 枚
 ピザソース……大さじ5
 玉ねぎ……1/4 個
 まぐろ油漬け……2 缶分
 ミックスチーズ……80g
 ブロッコリー……1 株
 カラーピーマン(赤・黄)適量
 マヨネーズ……適量

ピザ好き組合員は常備しています！
トマトたっぷりピザソース (429円)



冷凍だから好きな時に使えて便利！
ピザ生地クリスピー (410円)



【作り方】
 1. ピザ生地にピザソースを塗り、薄切りにした玉ねぎ、まぐろ油漬けをのせ、ミックスチーズを散らす。
 2. 生地に塩ゆでしたブロッコリー 1 株を並べ、リボン形や星形に作ったカラーピーマンを飾って、マヨネーズで線描きする。230℃のオーブンで 10～12 分焼く。

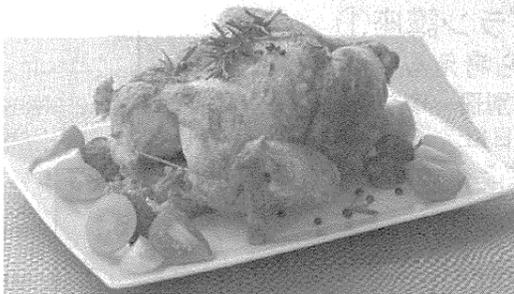
今年のおすすめパーティーレシピ 4選

(価格は配送税込)

ローストチキン

秋川牧園交流会レシピより

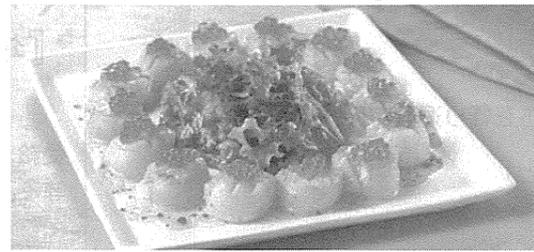
自然の光と風の中で育った国産鶏種です



【材料】
 丹精国鶏(丸体)……約 2 kg
 玉ねぎ・人参……適量
 ローリエ……2 枚
 付け合わせ野菜……ブロッコリー、ジャガイモ、人参
 スパイス&ガーリックソルト…1 袋～
 カレーピラフ* ……1 袋
 オリーブオイル……大さじ3
 * 中に入れるご飯ものは好きなもので大丈夫です
 (冷凍飯は必ず温めてください)

【作り方】
 1. 丸鶏は解凍し中まできれいに水で洗い水分を拭きとり、毛糸針を使ったタコ糸で首の方を縫って閉じる。
 2. カレーピラフを表示通りに温めてからおなかに詰めたら詰め口を閉じる。
 3. スパイス&ガーリックソルトを丸鶏全体にすり込む。
 4. 丸鶏の表面にオリーブオイルを塗りかけ、天板に玉ねぎ、人参の薄切り、ローリエの葉を敷く
 5. 200～220℃で 30 分焼き、焦げ色が付いたら天板に落ちた油をすくってかけ、さらに 30 分ほど焼く。
 6. 焼き時間はオーブンによって若干変わってくるが、肉の厚い部分に竹串をさし、透き通った汁が出てきたら出来上がり。最後に付け合わせの野菜を彩りよく盛り合わせる。

いくらの紅、ほたての白がお正月にぴったり！

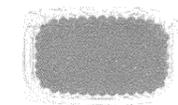


ほたてといくらのサラダ仕立

ビオサボレシピより

【材料】
 北海道産ほたて貝柱……220g
 国産ブレンドなたね油……小さじ1
 いくら醤油漬け……40g
 サニーレタス……1 枚
 イタリアンドレッシング……大さじ1

とにかく鮮度抜群！



雄武産いくら醤油漬け
120g (1834円)



北海道産ほたて貝柱(大)
170g(6玉) (1069円)

【作り方】
 1. ほたては解凍して水気を拭きとり、片面に格子状に切り込みを入れる。(切り込みを入れることで焼いた時に少し広がって見た目が華やかになり、いくらをのせやすくなります)
 2. フライパンになたね油を強火で熱し、ほたての両面を 10 秒ずつ焼く。
 3. サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、器の中央に盛る。2 の切り込みが入った面を上にしてサニーレタスを囲むように並べ、いくらのせてドレッシングをかける。

消費材を使って、楽しい年末年始を！

原材料を一括発注するからこの品質でこの価格を実現！このタイミングの注文でのみ特別価格になる消費材もあります！

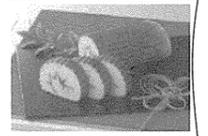
忘れず提出してくださいね♪

配送組合員の日程

	配布	注文書提出
クリスマス	11/1 ～11/5	11/8 ～11/12
正月	11/8 ～11/12	11/15 ～11/19

正月用品人気No.1

伊達巻



<人気の理由>
 ・生活クラブの鶏卵使用
 ・無リンすり身使用
 ・熟練の職人が木製の巻きすで手巻き
 (しっとり感が生まれる)
 ・調味料に桜エビから抽出した魚介エキスを使用 (もちろんアミノ酸不使用)
 ・保存料などの食品添加物不使用
 ・簡素化した包装でごみ削減&包装資材の低価格化

生産者(こめや食品(株))のお話や工場の様子が動画で見られます。→



自分なりの基準をもって、「楽しく」「おいしく」食べていこう！

【報告】食品添加物講座～子どもに食べさせたくない食品の見分け方～

9/4(土)、NPO 法人 CS まちデザイン理事長の近藤恵津子さんを講師にオンラインで行いました。72 人が申し込み、母娘や夫婦、組合員仲間と受講するなど、申し込み人数以上の方がそれぞれの場所で学びました。また、組合員ではない方も友人の勧めで参加し、多くの方に添加物のことを学んでいただきました。

【参加者の感想】

生活クラブの消費材は安全な添加物しか許容していないので、安心して利用できる。改めてありがたみを感じた。(S さん)

体にいいと言われている食品が、確かにカロリーや糖質はオフされているが、添加物たっぷりだと体にはいいとは言えないということがよくわかった。(S さん)

添加物について、自分なりの基準をもって買い物したい。(H さん)

この添加物はダメ、あの添加物もダメと厳しく捉えすぎて窮屈に感じてしまっていたが、食を楽しむ、楽しく食べてという先生の提案に本当に共感。(S さん)

生活クラブの企画に初めて参加したが、とてもわかりやすく勉強になった。これからも参加してみたい。(T さん)

食品添加物は安全か？

日本では 2021 年 1 月 15 日現在、829 品目の添加物が認められています。しかし、発がん性が指摘されて EU などでは禁止されているものがあること、個々の検査はされていても同時に複数摂取した場合の検査はされていないなど、許可されている添加物が全て安全とは言えません。

体にいいと言われる食品にこそ、添加物？！

カロリーハーフ、糖質ゼロなど、体に良さそうな食品が溢れています。これらは本当に体にいいと言えるのでしょうか。近藤さん流のカロリーハーフマヨネーズはどうやったら作れるのか、実験を見せてもらいました。



生活クラブのマヨネーズを同量の水で薄めます。これでカロリーハーフのマヨネーズの完成！…と

言いたいところですが、味の薄い液体で、とてもマヨネーズとは言えません。ここに味を整える、とろみをつける、色をよくするなど、様々な添加物を加えたらカロリーハーフのマヨネーズが完成！しかし添加物が入ったカロリーの低いマヨネーズもどきを使うぐらいなら、味付けの工夫*をし、質のいいマヨネーズを使用量半分で使おう、という提案には納得した方も多かったようです。

*マヨネーズを減らして、りんご酢や水切りヨーグルトを足すといいようです。

消費材を賢く利用して、楽しくおいしい食生活を楽しみましょう！

気をつけたい具体的な添加物のリストを確認したのち、近藤さんは、食を楽しむことの大切さを繰り返しお話されていました。生活クラブの消費材を賢く利用し、食べることを楽しんでいきましょう。

デポー

クリスマス・正月用品受渡しワーク募集中！

11/15 までに申し込んだクリスマス正月用品は、下記日程で各店舗の特設会場で受け渡します。そのお手伝い(ワーク)を募集します。

クリスマス用品受渡し 12/22(水)・23(木)

正月用品受け渡し 12/27(月)～30(木)

日程を調整しますので、12/11(土)までにデポーレジでお申込みください。

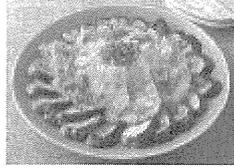
配送組合員も
大歓迎！

10:30～2 時間単位を目安にお申込みください。

通常 1 時間で 1 ポイント(税込み 450 円の買い物可)ですが、コロナ禍、1 時間で 2 ポイントとなります。

おすすめレシピ!

ビオサボレシビ
豚肉となすのレンジ蒸し



【材料】(4人分)

豚肉モモスライス…310g・なす…3本(240g)・酒…大さじ2
真塩…少々・かつお細けずり…適宜・細ねぎ…適宜

- ★ [ポン酢しょうゆ(ゆず)…大さじ2
丸大豆醤油…大さじ1・ごま油…大さじ1]

【作り方】

- ① 豚肉は半分に切る。なすは1cm幅の斜め切りにする。
★は混ぜ合わせる。
- ② 耐熱容器になすを並べてなすの上に豚肉を広げてのせ、塩と酒をふる。ふんわりとラップをかけて電子レンジで8分加熱する。
- ③ 器に盛り、★をかけ、お好みでかつお細けずりを散らして細ねぎをのせる。

多摩南21,000人のルー

私のお気に入り
228



(注;全員が写っているわけではありません。)

かつお細けずり 50g
配送税込 416円

加多厨 全員

「枯節」が醸し出す風味豊かな美味しさは、実に頼りになります。シンプルなおひたしに旨みを添え、じゃが芋の土佐煮や鯖の土佐酢かけの時には一番の味の決め手となります。毎日お世話になっている消費材です。

次回取組みは11月4回



☆☆私が配達しています☆☆

多摩統合センター 野澤 佑太 (のざわ ゆうた)

みなさんこんにちは!! 入職歴6年目になります。日頃から配達、活動を通じて組合員の方々には私が知らない事、刺激になる事を日々勉強させて頂いています。主に拡大業務をメインに活動していますが、先輩職員、後輩職員に助けられながら毎日を送っています。(笑)

趣味は、、、子ども達と遊ぶ事です。(笑)
特に5歳になる娘とは、よく2人で子ども向けアニメ

映画を観に行ったり、水族館に行ったりしています。最近ハマっているのはプリキュアだそうです。家中息子のプラレールのおもちゃとプリキュアのグッズでちょっと人様には見せられない状況です。汗
これからも皆様に会う機会があるかもしれないので、ぜひ話しましょう♪ こんな感じですが、宜しくお願いします!



☆☆私のまちの運動グループ☆☆【まち八王子南】

NPO法人 食事サービス加多厨(かたくり)

ここをこめて手から手へ かたくり
NPO法人 食事サービス 加多厨 加多厨

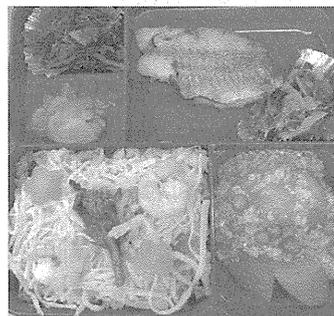
加多厨は、主に高齢の方々の昼食用に、お弁当をお届けするサービスを行っています。こだわりは、「ひとつひとつ手作りする」「安心安全な食材を使うこと」「たとえ1食でもご自宅までお届けすること」「声かけによる安否確認を意識すること」などです。おかげさまで毎日たくさんのご注文をいただき、多くのご利用者さまに喜んでいただいています。

そんな加多厨が産声をあげたのは26年前のことです。「高齢になっても、住みなれた場所で安心して自立した生き方をしたい。」そのためには好きな時に1食から届けてくれる配食サービスが必要。こう考えた数人の仲間たちが、資金を出し合い加多厨を立ち上げました。配食サービスがまだ一般的ではなかった1995年のことです。今もスタート時の理念はそのままに、時代にあった進化を遂げながら日々活動しています。

ホームページもぜひご覧ください。



住所: 〒192-0912
八王子市絹ヶ丘 2-13-1
電話: 042-636-4095
FAX: 042-683-1889



主食をお蕎麦や赤飯にするなど、飽きない豊富なメニューが人気です!



ロコ入りの配達車

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・参加費・託児
ワクワクこどもまつり@調布センター おしごと体験だがり屋さんでお買物 など WEBから至急お申込み下さい。	11月13日(土) ① 10:00～12:00 ② 13:00～15:00	会場：調布センター 参加費：300円/児 託児：なし 締切：11/5(金)
★遺伝子組み換え学習会 「えっ、パンから除草剤が検出？」 講師：八田純人さん（農民連食品分析センター所長）	11月16日(火) 10:00～12:00 締切 11/10(水)	会場：多摩統合センター またはオンライン 参加費：無料 託児：あり（2名・要予約）
★くらしの見直し講演会 『年金の深い話 ～公的年金の根源的な疑問・不信を解消～』 講師：原令子さん（社会保険労務士）	12月4日(土) 10:00～12:00 締切 11/26(金)	会場：多摩統合センター またはオンライン 参加費：無料 託児：あり（2名・要予約）

★企画はオンライン参加ができます。多摩南WEBイベント一覧（右上QRコード）から申込後、URLを配信します。

【お願い】 予定している企画が急遽変更される場合があります。申込み、参加の前には多摩南生活クラブWEBサイトをご確認ください。

#生活クラブ みつけた!! 紹介します! ⇒ ⇒
今月はエコーレア化粧品です。 ⇒ ⇒ ⇒



多摩南デポー運営チームメンバー募集中!

多摩南のデポーをみんなのアイデアで楽しい空間にアレンジ!!

デポー八王子みなみ・デポー国領駅前・デポー町田で

★イベントの企画 ★消費材の学習会 ★店内の飾りつけ etc.

どのまちの組合員でもメンバーになることができます!

Ciao! 11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 (〇印してください)

名 前 () 組合員コード ()

電話番号 ()

メールアドレス ()

遺伝子組み換え学習会 会場で参加します

くらしの見直し講演会 会場で参加します

デポー運営チームに興味があります

Ciao!への感想・意見などをお寄せください。

この紙面にイニシャルで掲載することがあります。

ご記入いただいた情報は、生活クラブの活動に限り利用させていただきます。

ecoreastaff
ECOREA



ecoreastaff エコーレアのハンドクリームはべたつかずに手荒れを防ぐクリーム。

料理中も気にならない無香料。スマホ操作もべたつきません。

ずっと手になじみホホバオイルなどの植物のヴェールでやさしく包みます。

【ハンドクリーム 50g】

全成分：水、ペンチレングリコール、ベヘニルアルコール、BG、ホホバ種子油、スクワラン、ステアリン酸、ミリスチルアルコール、水添レシチン、グリセリン、ペタイン、ヒアルロン酸Na、アル

#ECOREA #エコーレア #エコーレア化粧品 #エコーレア株式会社 #石けん #せっけん #国形石けん #SOAP #madeinjapan #cosme #無添顔活 #forsensitiveskin #無香料 #無着色 #無鉱物油 #乾燥肌 #ノンケミカル #ノンシリコン #ノンパラベン #サステイナブル @ecoreastaff

生活クラブ solar 多摩南事業所ひまわり 9月の発電量 6,314kWh

生活クラブでんき累積契約数 1,029 件