

CiAO!

2022年

5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



WEB



Facebook



Instagram

今回の特集は鶏卵

8/22 から
洗卵に

生活クラブのたまごが変わります



多摩南生活クラブの組合員の6割以上が生活クラブの卵を食べていて、しかもその8割以上は予約して食べ続けています。東京全体でも同じような傾向です。私たちの食に欠かせないこの大切な卵が、高病原性鳥インフルエンザの影響でいつ供給ストップになってもおかしくない事態になっています！
そこで、生活クラブ連合会で検討を重ね、**洗卵する**ことになりました。



生活クラブのたまごを知ったうえで、ライフスタイルに合った卵を利用し続けてくださいね♪

早わかり！生活クラブのたまご 現在・8/22 変更後

	現在の生活クラブたまご	8月22日以降
採卵後	無洗卵	温水で洗卵後、乾燥しパック詰
賞味期限	14日	14日
配送時温度管理	常温	冷蔵
家庭での保管方法	保存容器に移し替え 10℃以下で保存	保存容器に移し替え 10℃以下で保存
パックの回収	回収（リユース）	回収後リサイクル。リサイクル紙パックで配達。 パックに採卵日印字
価格変わります	配送予約価格 262円（税込） 〔8月まで値上げしません。 他の単協では4月から値上げしています〕	配送予約価格 295円（税込）

平飼いたまご6個（(農)会田共同養鶏組合）を注文している方へ

平飼いたまごの紙パックも8/22以降、回収し、生活クラブたまごの紙パック原材料としてリサイクルします。

5・7kgのケースを注文している方へ

洗卵により冷蔵状態での流通・保管・配達・組合員受取りが必要になるため、ケース取組みはなくなります。
班や個人でケース取組みしていた方は、10個パックでの利用をお願いします。



- P1~3.....特集「鶏卵」
- P4.....消費材のページ 牛乳
- P5.....お知らせのページ ビジョンフード、トリプル予約キャンペーン！
- P6・7.....多摩南のページ きらきらさん、私のまちの運動グループ、レシピ、デポー、私が配達しています、事業報告
- P8.....イベント情報、キャンペーン情報、申込書



そうだったのか！生活クラブの卵



鶏卵(10個パック)と平飼いたまご、スーパーの卵とどこが違うの？

希少な純国産鶏種です

日本で消費している鶏卵は95%が国内生産されていますが、その卵を産む親鶏の約95%は輸入に頼っています。生活クラブの親鶏



は、純国産鶏種の「ごとうさくら」(薄い桜色の卵)と「ごとうもみじ」(茶色の卵)です。日本の気候や風土に合った丈夫な国産種だからこそすくすくと健康に育ちます。

※ごとうもみじ

※生活クラブ連合会 WEB サイト掲載画像引用

飼料は非遺伝子組み換え作物です

遺伝子組み換えでないかつ収穫後農薬を使用しないトウモロコシや大豆かすなどに加え、国産の飼料用米を約30%配合したものを与えています。

光も風通しも良好な鶏舎です

鶏の健康を考え、自然に近い状態(光が差し込み、風通しも良好)の開放鶏舎で飼育しています。えさや水やり・採卵は機械化されています。



生活クラブ親生会 WEB サイト掲載画像引用

8/22 から鶏卵(10個パック)が洗卵になるのはなぜ？



高病原性鳥インフルエンザ対策です

近年冬に多く発生する鳥インフルエンザ。発生した農場の鶏は殺処分され、近隣の農場からも鶏や卵の移動が制限され、半径3km圏内で発生した場合には、3週間以上供給できなくなります。

鳥インフルエンザ発生時の対応一覧

	発生農場	半径3km圏内	半径3~10km圏内
処分	殺処分	—	—
移動制限	—	3週間以上出荷禁止	10日間以上出荷禁止
移動制限期間短縮の条件	—	次亜塩素酸ナトリウム溶液による洗卵 (一般衛生管理や卵選別包装施設の衛生管理要領で定められている)	

【参考】全国の鳥インフルエンザ発生状況

年度	発生件数
2020	52件 殺処分987万羽
2021	17件 殺処分109万羽

農林水産省 HP より

洗卵対応

近隣の農場で鳥インフルエンザが発生した場合、次亜塩素酸ナトリウム溶液で卵を洗うことで、移動制限期間を短縮して組合員に卵を届けられるようにします。

確実に洗卵機が稼働するために、通常から洗卵機を稼働させておく必要があります。8/22 配達分の卵からお湯で洗って乾燥させてからパック詰めします。



洗卵したらクチクラ層はどうなるの？

殻には菌の侵入を防ぐクチクラ層があります

卵の殻はクチクラ層という薄い膜で覆われていて、微生物の侵入を防ぐ役目をしています。この力を借りて今までは洗卵しませんでした。洗卵によりクチクラ層はとれてしまいますので、必ず冷蔵庫での保管をお願いします。

洗卵が始まるまで！

汚れは、お湯洗い+乾燥+冷蔵保存

汚れのひどいものはパック時にはじいていますが、気になるときは40℃以上の温水で洗い、よく乾燥させてから冷蔵庫に保管してください。水分が残っていると、そこから傷みやすくなります。



卵パックの回収とリサイクルはどうなるの？

鶏卵（10個パック）・平飼いたまご どちらのパックも回収し再生します
 回収した2種類のパックは紙の原料（回収したパックだけでリサイクルすると強度が弱くなるため）を加え、鶏卵（10個パック）用のモールドパックに生まれ変わります。
 洗卵後の衛生管理、環境負荷軽減、強度、コストの抑制などの観点から8月22日からはリサイクルされた未使用のパックで届けます。



気を付けることはある？



冷蔵保管

配達されたら（デポで購入したら）におい吸収を防ぐため保存容器に移し替えて冷蔵庫へ。

賞味期限は14日

賞味期限を過ぎたら、早めにしっかり火を通して食べてください。

卵のパックは開いて出して

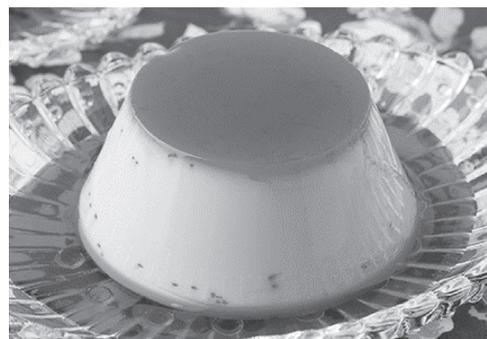
重ねやすいよう、パックを開いて出してください。賞味期限はパックに直接印字され、これまで入っていた紙はなくなります。

ビオサホレシヒ より

素精糖で手作りプリン

～素精糖のコクを生かした素朴な味わい～

生活クラブの卵と牛乳と素精糖で作るプリンは最高！



【材料】

直径5cm×高さ4cmのプリン型5個分 1個分:120kcal 塩分:0.1g

プリン液

- 卵 2個
- 素精糖 25g
- パスチャライズド牛乳 300ml

カラメル風ソース 素精糖 30g・水大さじ1・熱湯大さじ1

【つくり方】 調理時間 30分

- ① カラメル風ソースを作る。小鍋に素精糖と水を入れ中火にかける。周りがふつふつしてきたら、鍋を揺すりながら全体に焦げ色をつけるように加熱する。
- ② 好みのこげ茶色に変化したら（目安はふつふつしてから2～3分）、火を止め、熱湯を加えムラなくかき混ぜる。型に等分に流し込む。
- ③ プリン液を作る。②の鍋に牛乳、素精糖を入れて火にかけ、素精糖が溶ける程度に温める。
- ④ ボウルに卵を割り入れ、白身を切るように泡立て器で混ぜる。
- ⑤ ④に③を少しずつ注いで全体を混ぜ合わせ、ザルでこしながら②の型に流し入れる。
- ⑥ 蒸し器に⑤を入れ、弱火で15分蒸す。
- ⑦ 粗熱を取り、冷蔵庫に入れて冷やす。竹串などでプリンのまわりをなぞってから、裏返して器に取り出す。

コツ・ポイント

- 素精糖は茶色いので、こげ茶色に変化するのかわかるように、小鍋は内側が白っぽいものを使うのがおすすめ。
- カラメル風ソースが堅くなりすぎた場合は、湯を少し加えて溶きのばしてください。
- カラメル風ソースを作った鍋で牛乳を温めると、鍋についたカラメルも余すことなく利用できます。
- プリン液をザルでこすひと手間で、仕上がりがなめらかにおいしくなります。

いつも飲んでる牛乳クイズ、いくつかわかりますか？



Q1. 生活クラブの牛乳は低温殺菌or高温殺菌？

A1. 高温殺菌です！

パステライズド殺菌には、63℃ 30分の低温長時間法と72℃ 15秒間の高温短時間法があり、生活クラブは72℃ 15秒間の高温短時間法を採用しています。パステライズド殺菌法は熱によるタンパク質やカルシウムの変性をおさえて栄養分をしっかりと吸収できます。そして、生乳の風味が生きていて、ほんのり甘くさらっとしています。市販の牛乳のほとんどは120℃~130℃ 2秒などの超高温瞬間殺菌法です。



Q2. 組合員の何%が牛乳を利用している？

A2. 組合員の約50%が利用しています！

毎月組合員の約50%が利用していて、そのうちの8割が「よやくらぶ」（生産者との約束）利用です。

200ml
は2本組で
配送のみの
取組



500ml
はデポー
のみの
取組



Q3. ノンホモ牛乳の上の白いクリームは何でしょう？

①泡 ②たんぱく質成分 ③脂肪分

A3. ③脂肪分です。

脂肪球を均質化していないので、静置しておくとお上にクリーム状に集まります。できるだけ加工を与えないことで、生乳により近い、まろやかな風味が楽しめます。ノンホモ牛乳を使うと手作りのかんたんモッツアレラチーズができますよ！



ノンホモ牛乳を利用した
モッツアレラチーズの作り方→



Q4. 低脂肪牛乳を作るときにできるクリームはなにになる？

①チーズ ②ヨーグルト ③バター

A4. パステライズド牛乳の脂肪分だけ取り除いています。乳脂肪分1.4%に調整して、良質なたんぱく質やカルシウムはそのままに、カロリーは約30%低くなっています。成分無調整のパステライズド牛乳と区別しやすくすること、物流上の課題などに対応するため、紙パック容器です。

「新生酪農の生乳でつくったバター」
低脂肪牛乳をつくる際にできるクリームを原料に、同じ工場内で「新生酪農の生乳でつくったバター」を製造しています。さわやかな風味が特徴のバターです。



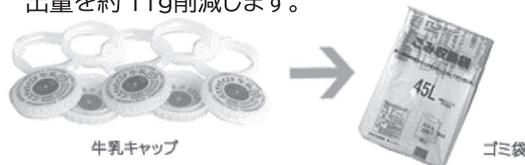
Q5. 牛乳の入っているびんは何回使えるでしょう？

①10回 ②30回 ③50回

A5. 50回以上使えます。

力の弱い人に配慮した形状が評価され「グッドデザイン賞ユニバーサルデザイン」や「ワールドスター賞」などを受賞。リユースする牛乳びんは、リサイクルする紙パックに比べてCO₂排出量を約35g削減します（回収率により変わります）。

牛乳キャップも、回収してリサイクル！
回収した牛乳キャップ5個で「ゴミ袋(L)」(再生原料6割使用)が1枚作れます。
牛乳キャップを出した人が、それを原料にしたゴミ袋を利用できるのは、生活クラブだけ。
牛乳キャップ1個をリサイクルすると、CO₂排出量を約11g削減します。





ビジョンフードを予約して食べよう！

ビジョンフードって何？

生活クラブでは、さまざまな加工食品の原料にもなり、家庭で消費する基本の食材である牛乳・鶏卵・お米・肉類・青果物の「一次産品」を大切にしています。加工されていないこれらの生産物は食の安心・安全を根元で支えている大事な食品です。

一見、豊富に手に入るありふれた食材とも思えますが、将来にわたって品質の確かな一次産品を手に入れ続けるには、生産から流通・消費にいたるまでがどのようにあるべきかを見通す「ビジョン（展望）」をしっかり持つことが必要と考え、米・牛乳・鶏卵・畜肉・青果物を「ビジョンフード」と呼びます。

「ビジョンフード」をおおぜいで食べることで、国産自給力の向上や生態系を守り、食の安全性を追求し、次世代の子どもたちが安心して健康に暮らしていける社会をめざします。



なぜ、予約して食べるの？

新型コロナウイルスの蔓延は、私たちの今までの生活を一変させました。人の行き来も物の行き来もいつまでも自由にできなくなることがあることがわかりました。そして、ロシアによるウクライナ侵攻。このことは、食料自給（エネルギーも！）の大切さを改めて強く思い知らされました。将来にわたって、私たちの思う安全な食を守り続けるためには、作ってくれる生産者や農地がなければなりません。生産者に作り続けてもらうために、私たちは予約＝食べる約束をします。みんなの力で、将来にわたって安心できる食を守りましょう！



予約は簡単！お休みも簡単。

注文用紙で0にするかeくらぶで1回休みにするだけ！

- ① 配達時に申込書を提出。（配達職員に申込書をもってください。）
- ② eくらぶでの手続き。

まず、eくらぶの登録をしてください。

登録している方は、eくらぶ画面右上のマイページから [よやく登録の確認・解約へ](#)



eくらぶの登録



よやく登録
対象品一覧

どんなものが
予約できるか
わかるよ！

4-6月（配送組合員）限定！

トリプル予約キャンペーンで、オリーブオイルを当てよう！

2022年6月末時点で米・牛乳(200mlを除く)・鶏卵の予約を

している方を対象に、抽選でオリーブオイルをプレゼントします。

ずっと予約で3品目食べ続けている方も対象になります。 **申込み不要です。**

オリーブオイルについて

生活クラブでは、国内生産されていない、または生産量が非常に少ない食材などに限って、外国産の消費材を取り扱います。外国産であっても国産の消費材と同じように、生活クラブの基準に合致していることはもちろん、原料の生産から製品の製造・輸入に至るまで、すべての過程が明確であることを重視した消費材開発をすすめています。生活クラブのオリーブオイルの原料は高品質で定評のあるギリシャ原産の「コロネイキ種」。手摘みで収穫後、24時間以内に加熱や化学処理を一切行わずに搾油されます。酸化安定性に優れ、オレイン酸、総ポリフェノール、総トコフェロールの含有量が高く、健康効果が高いといわれています。

抽選
10名



生活クラブが大好きな
組合員を紹介します

☆☆多摩南のきらきらさん☆☆ まち町田西 森川沙知子さん

作品販売をしていたイベントで生活クラブに出会い、話を聞いて食べてみたいな、と思い加入しました。おかげで美味しいもの、素材の味がわかるようになりました。子どもたちも牛乳や卵はスーパーのものと違いがわかるようです。

気に入っている消費材はアスカマンです。アスカマンは生ごみなどの有機物を分解、発酵して土を堆肥化してくれる土壌改良剤です。昨年夏から友人たちと畑を始めたのですが、そこで草ごみを集めアスカマンを使って堆肥づくりをしています。自宅でも生ごみをアスカマンで土に戻しています。生ごみ用のごみ箱が不要になったこと、有料のごみ袋を買うことが減ったのが嬉しいです。

まちの昨年のイチオシ生産者、新生酪農のオンライン交流会に参加し、工場の様子、牛乳やヨーグルトになる過程が見られてとても面白かったです。今後も自宅に参加できるオンライン工場見学などに子どもも一緒に参加してみたいと思います。



森川さんのおすすめ!

アスカマン

(有)アスカ



940円

(配送税込価格)

次回6月4回取組み

菌が耕す菌耕農法に用いられる土壌改良用嫌気性菌製剤。プランターで家庭の生ごみ処理、庭で剪定した枝葉の処理に使えます。



☆☆私のまちの運動グループ☆☆【まち府中】一般社団法人
ワーカーズ・コレクティブ ぷろぼの工房

ぷろぼの工房は2010年に、ワーカーズ・コレクティブを経験した仲間が集まり、それぞれの得意分野を活かした事業を行なうために設立しました。「プロボノ」はラテン語で「公共善のために」という意味です。主な業務は企画・編集・調査です。また、府中市西府町の一軒家をお借りし、「いっちゃん家」と命名し、毎週月曜日10時~12時に「親子ひろば」、第3火曜日10時~16時まで「なんでも話そうカフェ」の居場所活動をしています。府中地域協議会が実施しているフードパントリーの会場にもなっています。

2021年度には、国立市の弁当・惣菜製造販売のワーカーズ・コレクティブ「とまと」と合併し、互いに支え合いながら、今後の事業展開を模索しています。

☆場所：府中市西府町4丁目23-12

☆連絡先：Tel.042-571-0067

<http://probonokobo.blogspot.com>



ぷろぼの工房 総会の様子



ぷろぼの工房 伊藤 麻子さんのおすすめ!

真さば(千葉)

千葉県漁連



配送税込 538円

次回申込み 6月2回企画

銚子港に揚がる真さばを選別して急速バラ凍結しています。

真さばが出たときは必ず購入して、いつもシメサバを作っています。

おすすめレシピ(ピオサボレシピより)

さばのタンドリー風



【材料】(4人分)

真さば 2尾、レタス 適量、ミニトマト 4個
★プレーンヨーグルト 1/2カップ、カレー粉 小2,
トマトケチャップ 大3, 根生姜(すりおろし) 1片分、
にんにく(すりおろし) 1片分、真塩 小1/3,
こしょう 少々

【作り方】

- ① 真さばは半解凍の状態ですら3枚におろし、骨を除き、3等分に切る。
- ② ビニール袋に★を入れてよく混ぜ合わせ、①を入れてからませ冷蔵庫で2時間以上置く。
- ③ フライパンにクッキングシートを敷いて、②を並べ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ④ ③を器に盛り、レタス、ミニトマトを添える。

★☆☆生活クラブのお店 デポー★☆☆

デポーカードが便利です！

生活クラブ東京の組合員なら東京にあるどのデポーも利用できます。現在デポーは東京に10店舗あり、多摩南エリアには八王子みなみ、国領駅前、町田の3店舗があります。



配送で注文し忘れたときは、デポーへどうぞ！
1店舗を選んでデポーカードを作ると、共同購入の引落口座からデポーの利用代金を翌月引き落とすことができます。
(それ以外の店舗では現金支払いのみになります)

- ・ お買物の都度、一括引落し/現金支払いを選べますが、コロナ禍の今、一括引落しがおススメです。
- ・ 200円で1ポイント付き、500ポイントでクーポン券(500円分)が発行され、お買物に使えます。
- ・ デポーカードを作るときは、利用したいデポーのフローアワーカーズに声をかけてください。約1ヶ月でできます。

展示即売会の日程

八王子みなみ	5/7(土)・8(日)	アイ・メイト (メガネ)
	5/16(月)・17(火)	センプレ (婦人服)
	5/23(月)・24(火)	パラマウント (靴)
	6/13(月)・14(火)	東京真珠 (宝飾品)
国領駅前	6/20(月)・21(火)	アフロディーテ (バッグ)
	5/11(水)・12(木)	アイ・メイト (メガネ)
	5/25(水)・26(木)	センプレ (婦人服)
町田	6/8(水)・9(木)	パラマウント (靴)
	5/15(日)・16(月)	アフロディーテ (バッグ)
	5/28(土)・29(日)	イージーオーダースーツ アイ・メイト (メガネ)
	6/6(月)・7(火)	東京真珠 (宝飾品)
	6/30(木)・7/1(金)	かたやま工芸 (宝飾品)

★☆☆私が配達しています★☆☆



多摩統合センター 轍あい 奥村 泰士

私は一昨年の11月に轍あいに入職しました。始めは消費材を扱うことや、配達のかたについて何も分からず、混乱していましたが、今では組合員の方々に助けてもらいながら、日々成長させていただいています。

2月にはきばるの甘夏について調べました。熊本県での水俣病の被害を受けてしまった方々の思いや、生活クラブで甘夏の利用活動を

する意義を知り、組合員の方々に声掛けを行い、新規の組合員の方を中心に多くの方々に取り組んでいただきました。

私自身、お話をするのが大好きなので、配達時に話をしてくれる組合員の方にはとても感謝しています。これからもよろしく願いいたします。



★☆☆多摩南の事業報告 (2022年3月) ★☆☆

3月末現在	配送	デポー
組合員数	16,120人	5,419人
加入者数	107人	39人
脱退者数	128人	45人
世帯当り	30,390円	12,136円
総利用高	490,155,674円	65,896,186円

多摩統合センターの屋根を活用した太陽光発電
「生活クラブ solar 多摩南事業所ひまわり」
3月の発電量 8,323kWh

生活クラブでんき累積契約数 1,063件

多摩南生活クラブ
9自治体 11まち
2センター 3デポー

下記エリアで5月から組合員を増やす活動を展開します。お友だちがいたらご紹介ください。
多摩市 鶴牧、落合
町田市 鶴川、能ヶ谷、三輪、三輪緑山、大蔵

- | | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|
| <p>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</p> | <p>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</p> | <p>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 : 10:30~19:00</p> | <p>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 : 10:30~19:00</p> | <p>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 : 10:30~19:00</p> | <p>★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</p> |
|---|---|--|---|--|--|

※ デポー八王子みなみ・町田定休日：水曜 デポー国領駅前定休日：日曜

☆☆イベント情報☆☆

申込みは [多摩南生活クラブ イベント検索](#) または 右下の QR から。
会場参加の方は下記申込欄提出 またはまち広報紙でも申込み可。

日	月	火	水	木	金	土
5/8	5/9	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14 これからどうなる？ゲノム編集～私たち にできること～ (会場参加のみ)
5/15	5/16	5/17	5/18	5/19	5/20	5/21 トマトケチャップでおいしくサステイナブル 産地&工場 オンライン 見学ツアー
5/22	5/23	5/24	5/25	5/26	5/27	5/28 でんき変えて どうだった会 (オンライン)
5/29	5/30	5/31	6/1	6/2	6/3	6/4
6/5	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10	6/11 遊佐生産者交流会～生活クラブのお米が 美味しいわけ～
6/12	6/13	6/14	6/15	6/16	6/17	6/18 豚肉学習会 ～知って納得！ 知りに来て！～

いろいろな企画に参加しませんか！
ここに掲載以外の企画は右 QR から。
オンライン参加は必ず WEB 申込みで。

キャンペーン情報など

・4～6月お友だち紹介キャンペーン
紹介したあなたにみかんジュース！
お友だちには選べるプレゼント！



・生活クラブでんきに新しい料金プランが登場。
キャンペーン実施中



・多摩南生活クラブの WEB ページに子育て情報のページを新設しました。右 QR から



配送センター または デポーへ提出 → 多摩南本部事務局

申込書 (Ciao! 5月号)

まち () 名前 () 班・個・デポー 組合員コード ()

電話番号 () メールアド ()

- これからどうなる？ゲノム編集～私たちにできること～ @調布センターに参加します。
- 遊佐生産者交流会～生活クラブのお米が美味しいわけ～ @多摩統合センターに参加します。
- 豚肉学習会～組合員でファンの多い豚肉 知って納得！知りに来て！～ @多摩統合センターに参加します。
- まち委員に関心があります。

いただいた個人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。