

Ciao! 7月号

2022年



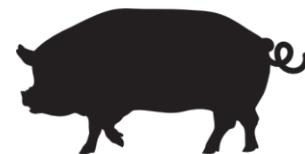
発行責任者：落合 由美／多摩南生活クラブ生活協同組合
編集：多摩南生活クラブ広報委員会
町田市小山ヶ丘 2-3-11 / Tel 042-798-4371 / Fax 042-798-4376



WEB Facebook Instagram



スーパーでも「三元豚」「米育ち」の豚肉を見るけど… なにがちがうの？



生活クラブの平牧三元豚ってどんなお肉？

生活クラブの豚肉は「日本の米育ち 平田牧場 三元豚」。そのおいしさに、他の豚肉は食べられない！と大人気です。おいしいだけではありません。飼料にお米を使っているから食べることで自給率アップにもつながります。

でも、最近はスーパーや飲食店でも「三元豚」という言葉を見かけますよね。どう違うのでしょうか？おいしさのヒミツや特長は？



POINT①

エサがちがう！
飼料用のお米で育つ
「日本の米育ち豚」

遺伝子組み換えでないトウモロコシや大豆を配合した飼料に、国産の飼料用米をブレンド。肉質のよさを追求した独自の配合割合です。脂に独特の甘みと旨みが加わり、さらりととろける食感に。



POINT②

育て方がちがう！
健康を第一に
のびのびと飼育

自然の光や風が入り、豚が自由に歩き回れる広さ（一般的な基準の1.4倍）の開放型豚舎でゆったりと育てています。飼育期間は約200日。長い時間をかけてじっくり健康に育てます。



POINT③

オリジナル品種
3品種のかけ合わせ
三元交配豚

豚の旨みに定評のある黒豚（バーカクシャー種）など3つの品種の豚をかけ合わせた三元交配豚。長年の試行錯誤によるオリジナル品種です。繁殖力と丈夫さとおいしさを兼ね備えています。



生産者紹介動画「食をつむぐ人たち《豚肉編》」
大切に育てられている豚さんの様子（かわいい！）や、
おいしいお肉を届けるために思いと力を注ぐ生産者の方々。



ゆっくり心をこめて
「いただきます」を
言いたくなる動画です

- 今月の Ciao! -----
- P1～3……特集「豚肉」
 - P4……生活クラブのとうふがおいしい理由
 - P5……CO・OP共済(新型コロナウイルス)、学習会のお知らせ
 - P6……多摩南のきらきらさん、レシピ
 - P7……デポー情報、職員紹介「私が配達しています」、事業報告
 - P8……イベントカレンダー、キャンペーン情報、申込書

食べると自給率アップ？
オリジナル品種って？
次ページで詳しく解説！





「日本の米育ち豚」って？



深掘りするよ～

■初めて飼料用米を食べさせたのは(株)平田牧場

(株)平田牧場が豚に米を食べさせよう、と考えたのは組合員が参加する庄内交流会で豚に食べさせている餌について質問されたから。庄内は米どころ。しかし減反政策で周辺には**休耕田**が目立っていました。そんな中、主食用以外なら米にも転作補助金が出ることがわかり、1996年農家に頼んで**飼料用米**を作つてもらうことにしました。

その後平田牧場、JA庄内みどり遊佐支店、山形大学、生活クラブ連合会が共同で「**飼料用米プロジェクト**」をつくり、2005年から豚の飼育期間200日のうち後期に与える餌の10%を飼料用米に置き換えたのです。

■どれくらい食べている？

2010年からは飼育期間の前期にも与えるようになり、2018年からは平田牧場で飼育しているすべての豚に**1頭あたり73.5キロ**の飼料用米(餌の30%)を与えています。同年の国民一人当たり米の消費は53.5キロ！私たちよりたくさん食べているんですね！平牧三元豚は米を食べさせることで**肉質が向上**し、脂肪酸組成が変わって、あっさりとしておいしくなりました。こうして「**日本の米育ち豚**」が誕生したのです。

■平田牧場のエサは？

遺伝子組み換えでない&ポストハーベストフリー(収穫後の農薬散布していない)の指定配合飼料と飼料用米

一般的な豚舎は… 遺伝子組み換え不分別のトウモロコシ中心の輸入飼料

第1回飼料用米活用畜産物
ブランド日本一
農林水産大臣賞 受賞！

■今では全国に広がって

丹精國鶏の提携生産者、山口県の(株)秋川牧園も取り入れたように、生活クラブ提携生産者のモデルとなるだけでなく、日本の農業・地域再生のモデルにもなっています。2018年には**10万ha**、飼料用米を含む家畜飼料の**国内自給率は14%**まで向上しました。



どんなところで育てている？



深掘りするよ～

■おいしい豚は健康第一！

生産効率を最優先することなく、きちんと手間と時間をかけて育てます。

	飼育日数	飼育環境	1頭当たり面積
平田牧場	約200日	全面開放型豚舎	約1m ²
一般的な豚舎	約150~180日	密閉型(窓なし)豚舎	約0.75m ²

豚コレラ対策として、豚舎の外に柵を張り巡らし、ワクチン接種もしています。



汗をかくことが
できないから、
寝っ転がって体温調節
をするんだよ

ボクたち実は
とってもきれい好き！
トイレの場所もちゃんと
決めているんだよ～



ほかの三元豚との違いは？

■三元豚って？

「三元豚」は特別な豚、という意味ではありません。日本の豚肉、実はほとんどが3種類の豚を交配した三元豚！3種類を掛け合わせることで、それぞれの特徴が強く出ます（雑種強勢）。どの種類を掛け合わせるかで味が大きく変わります。

■平牧三元豚は？

平田牧場では体が大きく繁殖力に優れた L:ランドレース（白）、肉質がよく丈夫な D:デュロック（赤）の掛け合わせで生まれた母豚に、おいしさに定評のある B:パークシャー（黒豚）を交配し「平牧三元豚」を生み出しました。しかもこの三元交配、一代限りなので、毎回同じ交配を行っています。パークシャーは味は良いのですが飼育期間が長くかかります。スーパーなどで販売されている豚のほとんどはランドレース（白）×多産で発育の早い大ヨークシャー（白）×デュロック（赤）の三元交配豚です。



日本
の米育ち
平田牧場
三元豚

LDB

L: ランドレース（♀）

LD（♀）

D: デュロック（♂）

B: パークシャー（♂）

味の決め手

カタログに載っている「金華豚」は？

平牧金華豚はランドレース×デュロックに希少品種の金華豚を掛け合わせて作られています。金華豚は体が小さくとれる肉量も少ないので高価になります。



命をまるごといただく「一頭買い」



豚一頭から頭、内臓、足などを除き部位別に。

110 kgの豚のうち 46.6 kgが精肉になる。

部位	重量	食べ方など
ヒレ	1.0 kg	ソテー、カツ
ロース	7.2kg	カツ、生姜焼き
肩ロース	4.0kg	焼き肉、オールマイティ
モモ	9.8kg	煮込み、炒め物
カタ	6.8kg	じっくりコトコト煮込み
バラ	5.4kg	角煮、炒め物
ひき肉	12.4kg	ハンバーグ、餃子
合計	46.6kg	

■豚一頭を食べきることが安定した供給に

生活クラブは大切に育てられた豚をムダなく利用する「一頭買い」を基本としています。

バラ、モモだけの豚はいません。いろいろな部位を偏りなく食べ切り、廃棄をなくすことで価格をおさえています。バランスが崩れると価格が維持できなくなります。



■「一頭食べきる」注文のポイント

ひき肉を注文する

（余った部位で製造、ロースが入ることも）

切り落としを注文する

ひき肉や切り落としには、製造の際に出る端肉なども活用されバランスよく消費できます。

▶▶▶豚ひき肉のレシピはP6へ

毎回違う部位を注文する

左の表を参考に、いろいろな部位を利用しましょう。



冷奴がうれしい季節になりました♥ おとうふ食べてますか？

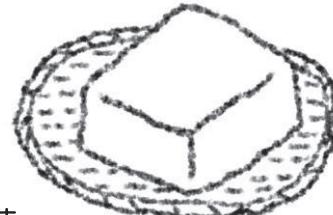
生活クラブのとうふがおいしい理由！



①国産大豆を使用！

やっぱり国産大豆はおいしい！でも、大豆の国内自給率はわずか6%。そんな貴重な国産大豆をたっぷり使っているから、大豆の甘味と風味がしっかり活きています。

原材料は、大豆と水と凝固剤の3つだけ！



②天然にがりで固めます！

化学合成されたにがり(グルコノデルタラクトンなど)ではなく、**天然にがり**を使います。化学合成のものは薄い豆乳でも固まりますが、天然にがりは濃い豆乳でないと固まりません。だからお豆の味が濃い！天然にがりのにがり打ちは職人技も必要です。



天然にがりと凝固剤グルコノデルタラクトン(グルコン)で固めたものとの比較実験動画。同じ豆乳でつくっても、味が全然ちがいます。



③消泡剤は不使用！

豆乳を煮るとき、大豆の成分によって**大量の泡が出ます**。消泡剤を使うと泡が立たないので、泡をとる手間が省け、豆乳をすべて使うことができます。製造器具に泡がこびりつかないので、管理もラクチン。しかし、消泡剤は添加物。「使わずに済むなら、できる限り使わない」という生活クラブの姿勢と、「安心して食べられる美味しいとうふをつくりたい」という生産者の想いから、消泡剤は使いません。歩留まりが悪くなってしまふ(泡の分、豆乳を捨てるに…)、手間を惜しまず泡をとつてくれています。

《注意！消泡剤は表示されない！？》

消泡剤は最終的に成分が残らないとされる「加工助剤」に分類されるため、原料として表示されません。食品表示だけで判断するのは難しいけれど、生活クラブのとうふなら安心ですね。



まちのとうふ屋さんのこだわりがつまつた、五感で楽しめる「ホンモノのとうふ」をぜひ味わってね！

「こんなとうふをつくってほしい！」に こたえてくれる、まちのとうふ屋さん

多摩南が提携しているとうふ屋さんは、

(有)とうふ処三河屋(日野)、元気屋(府中)、

(有)須黒食品(稻城)の3生産者。

組合員が納得できるとうふと一緒に考え
つくってもらっています。



一丁入魂！

とうふ屋さんの熱い想いが詰まったメッセージが
こちらから読めます。動画もあるよ。

おいしいとうふを これからも食べ続けるために

私たち組合員が食べたいとうふを、毎日手間を惜しまずつくってくれている生産者のみなさん。

利用すること、そして**予約すること**が

生産者のいちばんの支えになります。

予約すると、注文忘れもなくなって安心。





CO・OP 共済で、みんなでたすけあっています 新型コロナウイルス感染症も 保障の対象となります！

みなさん、知っていましたか!? 新型コロナでの自宅療養も、
保健所や病院の証明書を提出すれば入院共済金などが支払われます。

- 自宅療養も
- 宿泊施設での療養も
- 病院への入院も

組合員の声①（たすけあいV2000コースに加入）
息子が発熱し、病院でのPCR検査で陽性。10日間の自宅療養となりました。自宅療養でも入院扱いになると知り、共済センターに電話をして申請用紙を送ってもらいました。療養期間の証明書も保健所から送ってもらい、一緒に提出しました。
すぐに50,000円が支払われて助かりました。

組合員の声②
新型コロナに感染し、自宅療養となりました。人に買い物を頼んだりしたので、ふだんより出費が多く、共済金が支払われて本当に助かりました。

《共済は組合員どうしのたすけあい》

共済は、組合員相互にたすけあうという活動を、保険のしくみを使って確立した保障事業です。組合員があらかじめ一定の金額(掛金)を出し合って共同の財産を準備することで、組合員の誰かが困ったときに組合員全体でたすけるしくみです。

 新型コロナウイルス感染症に関する
共済金について詳しくはこちら。
 ページ内に専用請求サイトもあります。

《新型コロナウイルス感染症専用》
共済金請求受付ダイヤル

0120-28-9431(月～土 9:00～18:00)

手洗いはせっけんで！ 新型コロナウイルスへの有効性が認められています



国立感染症研究所の検証により、純せっけん分は新型コロナウイルスに対して99.999%以上の不活化効果が認められています。
経済産業省・厚生労働省も有効な消毒方法として紹介しています。
感染症対策も、環境とカラダにやさしいせっけんで！



《学習会のお知らせ》 いざというときのために知っておくことって、すごく大切。

火災共済学習会

住まいや家財への被害。
その多くが自然災害によるものです。
火災共済・自然災害共済についての内容や、防災についても学び、備えましょう。

- 日時：9月17日(土) 10:00～12:00
- 会場：調布センター、オンライン
- 参加費無料



賢い患者になりましょう

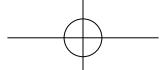
～上手な医療とのつきあい～

賢い患者とは何か。医療現場の課題、患者として知っておくべきことや情報、上手な医療とのつきあい方をお伝えします。

- 日時：10月15日(土) 10:00～12:00
- 会場：多摩統合センター、オンライン
- 参加費無料
- 講師：山口育子さん(NPO法人COML理事長)



自らの患者体験から、患者の自立と主体的医療の必要性を痛感。患者と医療者の対立ではなく“協働”的実現を目指すCOMLのスタッフに。2011年より理事長に就任。著書「賢い患者」(岩波新書)。



多摩南のページ

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☆★ まち町田中央 牧嶋 慧さん

町田駅近くで行われたベビーマッサージがきっかけで、出会ったママ友の紹介で4年前の12月に生活クラブに加入しました。子どもが小さいこともあり「託児付きイベント」という言葉かけやチラシなどにとても興味を惹かれ、卵、牛肉、豚肉、鶏肉の生産者交流会に参加しました。

一番印象に残っているのが、3年前に行われたピザを作る会です。夏休みシーズンで子どもが体験できる機会があることがとても嬉しかったです。

今では「ビオサポ食材セット」と「豚肉ひき肉」が我が家では大好評です。子どもは「ちゅるっと飲むゼリー」が大好き。夏になると水分補給代わりに飲むなど、持ち運びにも便利で愛用しています。



加入して4年が経ってまち委員となり、生活クラブを伝えていく側として、いろいろな人に安全な食事・食材であることを発信できたらいいなと考えています。

牧嶋さんのおすすめ！

豚肉ひき肉 480g (約 240g×2)

(株)平田牧場

845円(配送税込価格)

毎週取組み



ブロックやスライスの整形で生じた端肉とウデ肉も使用。

豚ひき肉は、豚1頭をロスなく食べきるのに役立っています。詳しくは特集ページへ。

ちゅるっと飲むゼリー(りんご)

マルハニチロ(株)

956円(配送税込価格)

次回8月2回取組み



120g×6

国産のりんご果汁、ピューレを使用し、砂糖と酸味料のみで味付けしました。香料、酸化防止剤不使用。

胃腸炎や風邪などで、ご飯が食べられないとき用にストックしている人も多いようです。

夏休みの昼ごはんに！

豆乳でもいいですね



ビオサポレシピより

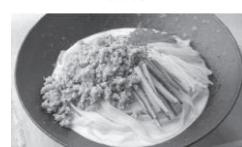
豚ひき肉の簡単時短レシピ



まな板やボウルが
汚れなくて助かる～

冷やし肉みそ

ミルクラ면



【材料】(2人分)

豚肉ひき肉…80g・きゅうり…1/2本

パプリカ…30g・長ねぎ…5cm

冷凍ゆで平うどん…2玉

★根生姜(みじん切り)…1/2片

長ねぎ(みじん切り)…30g

国産十割こうじみそ…小さじ2

丸大豆醤油…小さじ1・素精糖…小さじ2

●牛乳…3/4カップ・白だし…大さじ1

【作り方】

- ① きゅうり、パプリカ、長ねぎはそれぞれせん切りにする。
- ② 鍋にひき肉と★を入れて混ぜ、火にかける。肉の色が変わるものまで5分ほど炒める。
- ③ うどんは包材の表示通りに電子レンジで解凍し、水にさらして水気をきる。
- ④ 器に③、①、②を盛り、●を混ぜ合わせてかける。

切って焼くだけ ハンバーグ



【材料】(2人分)

豚肉ひき肉…240g

カラーピーマン…1/2個・長なす…1/2本

玉ねぎ…1/4個・真塩…少々

ブラックペッパー(あらびき)…少々・パセリ…適宜

★トマトピューレー…1袋(100g)

ウスターソース…大さじ3

パックの上で切れば
まな板が汚れません



【作り方】

- ① カラーピーマンは細切りに、なすは5cm長さの四つ割りに、玉ねぎは薄切りにする。
豚肉ひき肉はパックから出して縦4等分に切る。
- ② フライパンを熱して豚肉ひき肉を焼く。焼き色がついたら上下を返して水大さじ1を加え、ふたをして7分ほど蒸し焼きにする。竹串などを刺して透明な肉汁が出るようにならたら取り出す。
- ③ ②のフライパンに①の野菜を入れて炒める。しんなりしたら★と水1/4カップを加えて混ぜる。ひと煮立ちしたら、真塩とブラックペッパーで味をととのえる。
- ④ 器に②と③を盛り、好みでパセリを添える。

★☆生活クラブのお店 デポー☆★



デポー組合員の/ お米の予約キャンペーン開催中

お米は私たちの主食です。毎日食べるものだから、農薬や化学肥料をなるべく使わずに作ったお米を食べたいですね。生活クラブのお米は、使う農薬の成分回数や肥料などが明らかで、交流会もしながら本当の意味で顔の見える関係のできているお米です。

これからも生産者と一緒にきれいな田んぼを守り、おいしいお米を食べ続けるために、**予約=食べる約束**をしましょう！ お米の予約することで、生産者は「必ず食べてくれる組合員がいる」と思え、夏の暑い中の大変な草取りも頑張れるそうです。デポーごとに、**予約のプレゼント**を用意してお待ちしています！

展示即売会の日程

八王子みなみ	7/1(金)・2(土) 7/7(木)・8(金) 7/11(月)・12(火) 7/30(土)・31(日)	センブレ<婦人服> ニューバッグシバタ ブティックHARA 生活アートクラブ <自然素材の小物>
国領駅前	7/6(水)・7(木)	センブレ<婦人服>
町田	7/15(金)・16(土) 7/30(土)	センブレ<婦人服> カムズ<風呂敷>



詳しく
から

★☆私が配達しています☆★



調布センター 川合 伸彦

今年度 5 月より多摩統合センターから調布センターに異動してきました。職員歴は 20 年以上になります。私が生活クラブに入職して初めて配属されたセンターが調布センターだったので、調布センターで働くのは 20 年以上ぶりになります。

その頃は班配達しかありませんでした。当時配達に行っていた班が今でも何班も利用してくれていて大変嬉しく思います。

私もだいぶ歳をとってしましましたが、安全運転で組合員の皆さんに消費材を届けたいと思います。よろしくお願ひ致します。



★☆多摩南の事業報告（2022年5月）☆★

5月末現在	配送	デポー
組合員数	16,117人	5,480人
加入者数	86人	47人
脱退者数	105人	23人
世帯当り	23,581円	11,776円
総利用高	380,570,864円	64,228,402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」
5月の発電量 9,224kWh

生活クラブでんき累積契約数 1,078件



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 : 10:30~19:00

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

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

★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

※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 左下 QR から。
会場参加する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
7/3	7/4	7/5	7/6	7/7 ・パワートウザビ ープル上映会 (南大沢文化会館) ・キャラバン (鶴川だるま堂)	7/8	7/9 ワクワクまつり (調布センター) 東京食と農フォーラム 都市農業と学校給食 (オンライン)
7/10	7/11 まち八王子北 まちカフェ	7/12 	7/13	7/14 	7/15 夏の省エネ を学ぶ会 (オンライン)	7/16 キャラバン(ぶらんご町田)
7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23 夏まつり (デポー町田)
7/24 夏まつり (デポー町田)	7/25 狛江地域協議会 生きもの調査 (ザリガニ釣り) 野川 小金橋付近	7/26 	7/27	7/28	7/29 町田市暮らしフェア出店 (町田市民フォーラム)	7/30 ワクワクまつり (多摩統合センター)
7/31	8/1	8/2	8/3 	8/4	8/5	8/6 8/27(土)「気候危機、だれかがなんとかしてくれる?」 オンライン併用 講師: 露木しいなさん(環境活動家)



◀多摩南生活クラブ イベントページ
いろいろな企画に参加しませんか♪
ここに掲載していない企画もありますよ。

※オンライン参加は必ず WEB 申込みで。

※東京の企画は、生活クラブ東京の HP よりお申込みください。

※地域協議会の企画は、各まちの地域協議会ニュースをご覧ください。

★7~8月 夏限定

LET's TRY!紹介キャンペーン

お友だちを紹介すると、



あなたとお友だちに

みかんジュースプレゼント!

★地球のために行動しようぜ

キャンペーン(10/31まで)

生活クラブでんき契約で

パタゴニアグッズなど

プレゼント!

★子育て情報ページ

多摩南生活クラブに新しく

子育て情報の

ページができました!



《お詫びと訂正》本紙に掲載の記事中、下記 3 点について変更・間違いがありましたので訂正いたします。

①2022年5月号1ページ 早わかり!生活クラブのたまご 現在・8/22変更後の表の最終行

鶏卵 10個パックの8月22日以降の配送予約価格について 295円(税込み)と記載しましたが、パックのリサイクルコスト変動や
飼料の価格高騰の影響を受け、配送予約価格が 309円(税込み)に変更となります。

②2022年6月号1ページ 固型せっけんの価格 「120g×3個 配送税込242円」と記載しましたが、5月4回週より
配送税込276円となっております。価格変更についての確認が徹底されておらず、誤った情報を掲載してしまいました。

③2022年6月号6ページ 私のまちの運動グループ 特定非営利活動法人こすもす の記事中4行目 『2007年に働きにくい人も「ともにはたらく」・・・ワーカーズコレクティブ「カフェこすもす」として』とあるのは、正しくは 2008年でした。
ここにお詫びして訂正させていただきます。

多摩南生活クラブ生協

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 ! 7月号)

まち () 名前 () 班・個・デポー 組合員コード ()

電話番号 () メール ()

8/27(土)気候危機、だれかがなんとかしてくれる? @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って利用させていただきます。