

Ciao! 11月号

2022年

サステイナブルなひと、
生活クラブ

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

なにかと忙しい年末



30分で！



年末年始の
ごちそうは
生活クラブで



ローストビーフ(タレ付き)

解凍して
スライス
するだけ！



かに甲羅クリームグラタン

トースターで
温めるだけ！



クリスマスは心のこもった手料理で…が理想だけれど。
そんなことも言ってられない忙しい年末の現実。

生活クラブのクリスマス・お正月用品で、ラクして美味しく

そしていつもの安心素材でごちそうを楽しみましょう♪

この4品でパパッと
クリスマスのテーブルが完成！

ボルシチ缶



お鍋にあけて
温めるだけ！



北海海鮮スマートオリーブオイル漬



レタスヒ
盛り合わせるだけ！

- 今月の Ciao! -----
- P1~3……クリスマス・正月用品特集「30分でクリスマスディナー」
 - P4………「GMO フリーゾーンサポーター登録」をしよう！
 - P5………<報告>「SDGs de 地方創生」やってみました！
 - 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

クリスマス・お正月用品の
注文スケジュール、
生活クラブの牛肉の
おいしさの理由



NEXT

ラクして豪華♪クリスマスの食卓に、4つのおすすめ消費材



■ローストビーフ(タレ付き)

2,355円(配送税込)

★今週のクリスマスカタログならお得 → 2,333円

200g、タレ 15ml×2

北海道チクレン農協連

消費材の牛モモ肉を使用。真空パック後に加熱

することで、水分を逃がさずジューシーな仕上がりに。好みの厚さにスライスして。

■かに甲羅クリームグラタン

937円(配送税込)

360g(90g×4)

マルハニチロ株

かに甲羅に紅ずわいがに・ブロッコリー・チーズをトッピングしたグラタン。電子レンジで加熱し、オーブントースターで表面を軽く焼き上げれば完成。

■北海海鮮スマートオリーブオイル漬

1,058円(配送税込)

★今週のクリスマスカタログならお得 → 1,002円

190g 北海道ぎょれん

北海道で水揚げされた秋鮭、ベビーほたて、

みずだこを燻製にし、オリーブオイル漬けに。

しっとり食感です。

サラダやピザのトッピング、おつまみに。

■ボルシチ缶

1,685円(配送税込)

830g

全国農協食品株

消費材の牛肉と、馬鈴薯・人参・キャベツ・玉ねぎ・ビーツを煮込んだトマトベースの具だくさんスープ。

約4人分。缶切りが必要です。



▶ローストビーフやボルシチ缶にも使われている牛肉。
生活クラブの牛肉はここが違います!

次ページで詳しく!

ほかにも、
定番のローストチキン、
スイーツやワイン、シャンメリーナーなど
いろいろありますよー。
お見逃しなく！



お正月用品、不動の一番人気「伊達巻」

無リン入り身と提携生産者の鶏卵を使用。熟練の職人が木製の巻きすで1本1本手巻きしています。もちろん化学調味料や保存料などの添加物は不使用。上品な甘みと、しっとりとした舌触りで毎年大好評の伊達巻です。

＼食べてみてね／



【お忘れなく！】今年の注文スケジュール

もうクリスマス？お正月？ 少し早く感じる年末年始に向けての注文。

早く注文することで、生産者は計画的に原材料や人手の確保ができ、経費も抑えることができます。

予約=必ず食べる約束。生産者が消費材をつくり続ける大きなチカラとなります。

ちょっと気が早いけれど、クリスマス・お正月用品のカタログを見ているとウキウキしますよね。

今年は何を食べようかな^^



今週です！

	カタログ配布	注文書提出	お届け
クリスマス用品	11月1回 10/31～11/4	11月2回 11/7～11	12/5～
お正月用品	11月2回 11/7～11	11月3回 11/14～18	

※デパートでの注文についてはP7をご覧ください。



生活クラブの牛肉は、健康な赤身肉

生活クラブで取り組む北海道チクレン農業協同組合連合会の牛肉は「赤身肉」。品種は乳用種のオス(ホルスタイン)と放牧牛(アンガス種・日本短角種)です。飼育から加工まで 国内で生産しており、いつ、どこで、どの生産者が、どんなふうに作った牛肉なのかを確認することができます。

■牛本来の生理に合った飼育

人の健康を支えているのは食べ物。私たちの食べ物になる生き物が健康であることが大切です。日本の市場では霜降り肉信仰が中心となっており、肉にサシを入れるために穀物を中心とした配合飼料を多く与えて肥育しています。生活クラブでは牛の生理に合わせ、穀物飼料中心ではなく粗飼料を主体とした、健康な赤身肉の取組みを始めました。

■粗飼料って？

牧草などを栽培→刈取→乾燥→貯蔵してから牛に与えます。纖維質が多く、牛の胃の働きも正常に保ちます。牧草や干し草は北海道内で自給し、肥育期に与える配合飼料のトウモロコシと大豆かすは遺伝子組み換えでないものを使用。肉骨粉や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ません。

■雌は乳牛として、雄は肉牛として

牛乳生産農家で生まれた仔牛は、雌ならそのまま牧場に残して乳牛に、雄なら肉牛生産者に販売されます。生活クラブでは、肥育農家で育てたオス牛の肉を食べています。この肉は一般的に価値が高いとされる霜降り肉よりも脂肪が少なく、赤身肉のおいしさがしっかり味わえます。赤身は良質なたんぱく質を多く含み、鉄分や亜鉛などのミネラルもたっぷり。健康に気をつかう人たちの人気も高まっています。



ふかふかの
おが屑の牛床。
20カ月を迎える
出荷時には
800kgほどに
育ちます。



手作り派の方はこちらのレシピで手軽にできます／

フライパンで簡単！ローストビーフ

【材料】

牛肉モモブロック…500g	<グレービーソース> ※肉汁に合わせる
真塩…適量	牡蠣味調味料…大さじ 1
なたね油…大さじ 1	丸大豆醤油…大さじ 2
ゆで野菜(人参、ブロッコリーなど)… 適宜	牡蠣味調味料→ 赤ワイン…大さじ 3



【つくり方】

- ①牛肉 500 g に真塩をよくすりこみ、形を整えて少し室温におく。
- ②フライパンになたね油を入れ、強火で肉の表面全体に焼き色をつける。
- ③蓋をして弱火で片面 6 分ずつ焼き、ホイルで肉を覆いそのまま置く。冷めたら薄く切る。
- ④フライパンの肉汁にソースの材料を入れて煮立ったらソースの出来上がり。

冷凍牛肉ローストビーフ用ランプ。
ウチモモブロック 500g 2,549円(配送税込)
▶クリスマス用品のカタログをチェック！



ビオサポレシピ
bee&momo-mu さんのレシピより



遺伝子組み換え作物(GMO)を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 をしよう!

GMO フリーゾーンとは?

遺伝子組み換え作物(GMO)が栽培されていない地域のことをいいます。1999年イタリアのワイン農家から始まって世界中に広がり、日本では2005年から本格的にスタートしました。

生活クラブの青果物生産者の多くはGMOフリー ゾーン宣言をしています。畜産物生産者や加工食品の生産者も宣言し、飼料や原料から遺伝子組み換えを排除する努力を続けています。

サポーター登録しよう!

多摩南生活クラブの
WEBサイトより登録できます。
デポーは店頭で登録できます。



GMO フリーゾーンサポーター登録とは?

GMO フリーゾーン登録には、

①GMO フリーゾーン宣言

→農地、牧場、食品加工業者など

②GMO フリーゾーンサポーター宣言

→農地を持たない消費者 の2つがあります。

GMO フリーゾーン宣言をする生産者をサポーターが「食べて応援」し、ともに遺伝子組み換え作物が栽培できない状況を作り出していくことを目指します。

「遺伝子組み換え作物を食べたくない、栽培してほしくない」と思う人はぜひサポーター登録を。

登録後はサポーター登録証が届きます。GM 対策済みの消費材を積極的に利用するなど、登録証裏面に書いてある項目を実践しましょう。

全国のサポーター登録者: 23,698人(2022年3月時点)



＼昨年 GMO フリーゾーン宣言しました／

多摩南の生産者 Farm Koyama

小山さんの「これからの農業」への想い



←農園のトレードマーク
赤いトラクター

京王線国領駅から歩いて5分足らずのところにある小山さんの畑。

昨年、生活クラブの提携生産者となり、同時に農地 2,459 m²を

GMO フリーゾーンとして登録されました。デポー国領駅前店をはじめ

地元のお店やレストランに野菜やハーブなどを納入されています。

住宅地に囲まれた「これぞ都市農業」な畑を案内していただきながらお話をうかがいました。

小山康博さん・暁美さんご夫妻

環境に負荷をかけない農業を

ハーブ20種類、野菜40種類くらいを栽培しています。濃い濃度のお酢で除草をしたり、雑草を発酵させて肥料にしたり、いろんなことにチャレンジして無農薬・減農薬を実現しています。輸送時のCO₂削減のため地産地消が基本です。

情報発信・つながりでつくる未来

SNSを通じて40人ほどが援農ボランティア登録しており、収穫体験などの取組みもおこなっています。農業に関わることで、都市農業の現状を知り問題意識を持つ人、農地を残したい!と思う人が増えればと思っています。



東京で農業をやる意義は、野菜をつくるだけでなく「情報発信」という役割も大きいと考えています。

←ボランティアさん作の緑肥栽培中のブレート。
雑草を育てていると思われないように。

GMO フリーゾーン宣言の大切さ

私たちの食べもののおおもとはタネです。

いくら消費者が選ぼうとしても、生産者(農家)がタネや苗を遺伝子組み換え作物に変えてしまえば、選ぶことすらできなくなります。

農家は「商品」ではなく、人の口に入る「食べもの」をつくっているという意識が大切だと思います。

ただ、現状は遺伝子組み換えやゲノム編集に対する知識や危機感を持っていない生産者が大多数。

もっと多くの人にこの問題を知させていくことが必要です。

GMO、ゲノム編集でないことを示すOKシード→マーク。野菜に貼ってアピールしています。



GMO フリーゾーンを広めていくことは、

私たちの食べものを守ること。

まずは興味を持ち、知り、選ぶことから。

SDGs カードゲーム 『SDGs de 地方創生』やってみました！

ファシリテーター：「環境まちづくり NPO エコメッセ」理事長 大嶽貴恵さん

9/10(土) 小学3年生からベテラン組合員までの老若男女 16 人で、12 年後のまちの創生に挑戦！



各自に職業カード、事業カード、人材カード、お金が渡されます。

例えば、経済発展のために大企業を誘致して雇用を生み出すと、経済と人口のメーターは増えるが、環境のメーターは減ります。一方、保育や教育の無償化を進めると、まちの予算をかなり使ってしまうが、子育て世代が増えるので、人口のメーターは増える、など。



事業の実施を決めたら、ファシリテーターにカードを提示し、お金を払って完了。

次のカードやお金を受取ります。

■SDGs で地方創生って？

SDGs の考え方を地域の活性化に活かし、地方創生を実現する方法について参加者全員で対話し、考えるためのゲームです。

参加者は、全員一つの自治体の住人や行政担当者です。各自行政担当者、一般市民、第 1 次産業従事者、まち工場の経営者などの役割を演じ、限られたお金と人脈を駆使して、目標に向かって事業を推進します。

■目標達成の目印の状況メーター

「人口」「経済」「環境」「暮らし」

この 4 つのメーターを増やして、より住みやすいまちにすることを目指して 4 回に区切ってゲームは進行します。



どんな成果につながるか考え、人材と資金を集めて事業を決めていきます。

■ゲームのポイント

★まちづくりに SDGs の視点を取り入れるとはどういうこと？

★まちの課題は何かを考え、それを解決するにはどうしたらいい？

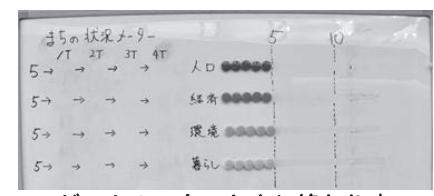
『まち・ひと・しごと創生の長期ビジョン』を持つ。

『まち・ひと・しごとの総合戦略』を考える。

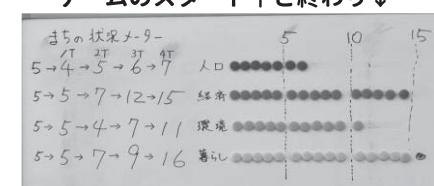
■結果は？

今回は右の写真の通り、人口、経済、環境、暮らし それぞれ 5 ポイントでスタートしましたが、すべてのメーターが増えました。

若い人たちが増え、経済の循環もよく、環境にも配慮され、暮らし(福祉)も充実させることができました。



ゲームのスタート↑と終わり↓



■ゲームを終えて

個人の目標と全体の目標の実現のバランスを考えることや、はじめにどういう町にしたいかを

共有することがとても大切だということが分かり、そのための傾聴・対話の大切さを感じました。

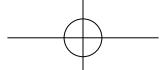
参加者全員が話し合い、協力してまちを豊かに活性化することの大切さを学ぶ良い機会となりました。



参加者の感想

- 対話の罠、ダウンローディングの話は、自分を振り返り、反省・参考になる。フォアキャスティング、バックキャスティングの考え方はすべてのことにつながると感じる。身近な自分の足元から見直して実行していきたい。
- いろいろな立場の人になって体験するのが good !

- はじめはゲームを楽しみましたが、後半はプロジェクトの中身を考えながら遊べました。楽しかったです。
- 将来のあるべき姿を描いて共有していくことが大事。その共有がなかなか難しい。
- 自分が何をしたいか、どういう町に住みたいかを想像してからもう一度やりたい。



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☆★ まち三鷹 武藤 聰子さん



実家が生活クラブに入っていたので、結婚して家を出た後、自然と私も加入しました。共働きなので、宅配が便利で、食べ物も安心でおいしいです。好きな消費材は、「パイシート」と「豚肉ロース・肩ロース（ブロック）」です。

「パイシート」は、焼くだけで簡単にパイを作ることができます。主に作るのは、アップルパイ。秋に紅玉をたくさん煮て冷凍しておくと、いつでも好きなときに作ることができます。りんごもシナモンも自分の好きなだけ入れられるので最高です。以前、市販のものを買った際、香料が入っていたため素材の香りと味が損なわれて残念な結果に…。シンプルでおいしいが一番ですね。

生活クラブの豚肉はとにかくおいしいです。切り落としや挽き肉もよく買いますが、食べ応えのある「豚肉ロース・肩ロース（ブロック）」もお気に入りです。塩豚にして野菜と煮込むとそれだけでご馳走に。肉好きの夫も大好きで、700g近くあるのに一回の夕飯で半分以上なくなってしまいます…。この味を知ってしまうと、他で豚肉を買えなくなってしまいますね。

「まち大会」に参加して、まち委員の方がより良くするために色々と考えてくださっていることが分かりました。その想いに心を動かされ、自分もできることをやりたいと考えてまち委員になりました。まだ勉強中ですが、まち委員になって専門用語や仕組みが分かるようになってきました。今後、生産者交流会と生活クラブフェスタに参加したいです。

武藤さんのおすすめ！

パイシート

月島食品工業(株)

594円(配送税込)

400g(4枚入り)

次回 12月 2回取組み

パイシートに具を包んでオーブンで焼くだけで、
気軽におやつや軽食に。

必要な枚数を取りだして使えます。



豚肉ロース・肩ロース（ブロック）

(株)平田牧場

1,741円(配送税込)

675g (1ピースまたは2ピース)

賞味(消費)期限 10日

毎週取組み

ロース、肩ロースのどちらかが届きます。ステーキ、カツ、ソテーなどに。ポットローストにも。



わくわくベーコンポテトパイ



ビオサポレシピより

豚肉のりんご煮

【材料】(4個分)

パイシート…2枚

★ 冷凍フレンチフライポテト…120g
牛乳…1/2カップ

● 冷凍塩ゆでえだまめ…80g (流水解凍して中身を出す)
長熟だし仕込みごろごろベーコン…1/2袋
6Pチーズ…2個 (1~2cmにちぎる)



【作り方】

- ① フライパンに★を入れて弱火にかけながらヘラなどでポテトをつぶし、全体がなじんだら●を加え混ぜ、火を止めて4等分に分ける
- ② パイシートはクッキングシートにのせて半分に切り、めん棒で軽く伸ばす。
- ③ ②のパイシートに冷ました①をのせ、半分にたたんで形を整える。折り目以外の端をフォークで軽く押さえる。
- ④ 溶き卵(分量外)をハケなどで表面に塗り、200度に予熱したオーブンで約12分、こんがり焼き色がつくまで焼く。

【材料】(4個分)

豚肉ロース・肩ロース(ブロック)…675g・

りんご(紅玉)…1個・なたね油…大さじ1/2

セルフィーユ…適宜

★ だし汁…1カップ
酒…1/2カップ
丸大豆醤油…大さじ1と1/2
素精糖…小さじ2



【作り方】

- ①りんごは8等分のくし形切りにする。
- ②鍋になたね油を熱し、豚肉を焼く。表面に焼き色がついたら火を止める。
- ③ ②の余分な油を拭き取り、①と★を加えて強火にかける。沸騰したら弱火にし、ふたをして40分ほど煮込む。
- ④ ふたをはずし、弱火のまま煮汁が1/4量になるまで煮詰める。
- ⑤ 豚肉は食べやすい大きさに切り、器に盛る。りんご、セルフィーユを添える。

★☆生活クラブのお店 デポー☆★



各デポーからのお知らせ

クリスマス・お正月用品の
申し込みがはじまりました

クリスマス・お正月用品の申し込みカタログは届いていますか？

カタログにはクリスマス・お正月用品のほかに宅配おせち、年末お取り寄せ、帰省用手土産などがあります。カタログと同封されているOCR用紙での申し込みになります。必ずデポーへOCR申込用紙を持ってきてください。**申込締切 11月13日(日)**

デポー町田

12/3(土)～4(日)

10周年祭！

デポー町田は今年で10周年を迎えます。10周年ならではの様々な企画で来所をお待ちしています。

展示即売会の日程

詳しくは
こちらから→

八王子みなみ	11/14(月)・15(火) 11/18(金)・19(土) 11/22(火) 12/1(木)・2(金) 12/6(火)	センプレ(婦人服飾) カムズ(風呂敷・傘) RHS(浄水器・掃除機・ バルミューダ製品) パラマウント(靴・中敷き) RHS(浄水器・掃除機・ バルミューダ製品)
国領駅前	11/16(水)・17(木)	センプレ(婦人服飾)
町田	11/4(金)・5(土) 11/11(金)・12(土) 11/14(月)・15(火) 11/21(月)・22(火) 12/3(土)・4(日)	ニューバッグシバタ(バッグ) センプレ(婦人服飾) アイメイト(メガネ) 東京真珠(宝飾品) 生活アートクラブ(自然素材の小物)

★☆私が配達しています☆★



早いもので、サンズに入職して20年が経ちました。若いころに比べて体力も落ち、老眼もはじまり…体にムチ打ってなんとか配達をしています。と、いうわけでも(案外)なく、若いころに比べると効率を意識して無駄な動きを減らしたり、力だけに頼った物の持ち方をしないように気付けたりと、無理せず年相応な配達をしています。

ワーカーズコレクティブ 輻サンズ ひばるや サンズ

まあ、若かりし頃のような体の使い方をしてしまう事もなくはないですが、そういう時はてき面にどこか痛めますね。無理せず気張らず(自分の体力を)見誤らず。日々是好日。気持ちだけでもね。



★☆多摩南の事業報告（2022年9月）☆★

9月末現在	配送	デポー
組合員数	16,099人	5,566人
加入者数	87人	69人
脱退者数	105人	29人
世帯当り	23,650円	11,606円
総利用高	380,440,707円	64,064,941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」
9月の発電量 6,807kWh

生活クラブでんき累積契約数 1,128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

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

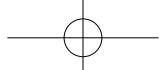
③デポー八王子みなみ
八王子市別所1-69-5
tel : 042-670-3099
fax : 042-670-3022
開所 : 10:30～19:00

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を提出 または まち広報紙より申込み可。

月	火	水	木	金	土	日
11/7	11/8	11/9	11/10 まち八王子北 豚ブロック肉でクリスマス @台町市民センター まち町田南 食品添加物の基礎知識 11:00-13:00 @デポー町田	11/11 	11/12 添加物講座③ なんで無果汁でジュースができるの？実験してみよう！ 10:30-12:00 @i プラザ（若葉台駅前） まち三鷹 おせち試食会 @消費者活動センター	11/13 
11/14	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20
11/21 添加物講座④ なんで無果汁でジュースができるの？ 実験してみよう！ 10:30-12:00 @多摩統合センター	11/22 	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27
11/28 石けんでお家をきれいにしよう！ 講師：能勢富美子さん 10:00～12:00 @多摩統合センター	11/29 まち日野 アドベントカレンダーづくり @東部会館 	11/30	12/1	12/2	12/3  デポー町田 10周年まつり！ 福引あります！	12/4
12/5 	12/6	12/7	12/8	12/9	12/10	12/11



◀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！

★R びん回収率 UP キャンペーン 2022
だれでもできる！空びん返して“脱プラ”
12月2日(金)まで
R びん 3 本返して応募すると
抽選で 1,600 人に
「えのき茸茶漬」プレゼント！


★お友だちと一緒にデポーに行こう！
ただいまキャンペーン中！11月30日まで
お友だちがデポーに来店すると、紹介して
くださったあなたとお友だちにデポーで
使える「500円お買物券」をプレゼント！


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 ! 11月号)

まち () 名前 () 班・個・デポー 組合員コード ()
電話番号 () メール ()

- 11/12 添加物講座③ なんで無果汁でジュースができるの？実験してみよう (i プラザ) に参加します。
- 11/21 添加物講座④ なんで無果汁でジュースができるの？実験してみよう (多摩統合センター) に参加します。
- 11/28 石けんでお家をきれいにしよう！ (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。