

CiAO!

2023 年 7 月号

サステナブルなひと、
生活クラブ

発行責任者：椿 多見子／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



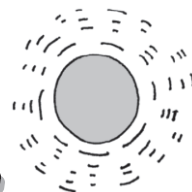
Facebook



Instagram

今年の夏は！

生活クラブのイベントで 学ぼう 楽しもう



生活クラブのイベントには、消費材をもっと楽しめる情報や秘訣がいっぱい詰まっています！
この夏は、消費材のおいしさのヒミツが知れちゃうイベントがいろいろ♪
生産者に直接会ってお話を聞くこともできます！
親子で、お友だちと、もちろんおひとりでも。学んで、食べて、感動して、交流しましょう。



とうふ生産者がやってくる！

とうふまつり



とうふってどうやってつくるの？
消泡剤を使わないってどういうこと？
小学生のお子さんには、自由研究に
使えるワークシートを準備予定です。

日時：7月22日(土)10:00-12:00
場所：多摩統合センター
参加費無料 親子参加 OK
申込め切：7月15日(土)

各イベントの申込み
は本紙 P8 または
多摩南 WEB ページ
から！



牛肉学習会



酪農・加工・美味しい食べ方…
いろいろ聞いちゃおう！
ステーキとハンバーグの実演、
プチ軽食あり。

日時：7月25日(火)10:00-13:00
場所：多摩統合センター
参加費無料
申込め切：7月18日(火)

豚肉学習会



生活クラブの「日本の米育ち 平田
牧場三元豚」。スーパーの三元豚と
どう違うの？枝肉の切り分けを見
ながら、お話を聞きます。
切りたてお肉の軽食付き。

日時：8月30日(水)10:00-12:30
場所：調布センター
参加費無料
申込め切：8月23日(水)

鶏肉学習会



丸鶏のさばき方実演予定！
生活クラブの「国産鶏種」と市販の
「国産」鶏肉ってどう違うの？
さばきたて鶏肉の軽食付き。

日時：9月30日(土)10:00-12:30
場所：町田周辺予定
参加費無料
申込め切：9月23日(土)

----- 今月の Ciao! -----

- P1…生活クラブのイベントで学ぼう 楽しもう
- P2～3…特集「地元のとうふを食べよう」
- P4…食べ続けたい！生活クラブの野菜
- P5…コミュニティって何？
- 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、申込書

とうふまつりにも来てくれる
多摩南エリアの地元のおとうふ屋さん。

とうふづくりのこだわりと苦労を
次ページでお伝えします！





地元のとうふを食べよう！

-多摩南のとうふ屋さん-



多摩南エリアには、組合員が見つめて提携を始めたとうふ屋さんが現在 3 軒あります。こんなとうふが食べたい！と、組合員が地元のとうふ屋を訪ね歩き、お互いに納得できるまで話し合っけて提携が始まりました。もともとの作り方で提携できるところもあれば、消泡剤を抜いてもらうなど一緒に開発したところもありました。



多摩南のとうふのポイント

- ☑ 原料は国産大豆と海水由来の天然にがりだけ
- ☑ 天然にがりだけで固められるように濃い豆乳を使用
⇒1 丁あたり大豆約 300 粒！
- ☑ 消泡剤を使わない
⇒鍋からあふれる泡、泡、そして泡…
床や器具を毎日数時間かけて掃除します

こんなとうふが
食べたい！



多摩南の提携とうふ生産者

- ・(有)とうふ処三河屋(日野)
- ・元気屋(府中)
- ・(有)須黒食品(稲城)

※豆腐工場の写真は(有)須黒食品見学时
(5 月)に撮影したものです。



国産大豆で食料自給率に貢献

やっぱり国産大豆がおいしい！大豆は国産大豆のみを使用。
とうふは大豆そのものの味が大切なので、国産の中でも甘みや風味がよい豆を選んでいます。
季節や気温に合わせて水を含ませる時間を変え、豆の状態が揃うようにします。
ちなみに、大豆の国内自給率はわずか 6%です。



天然にがりと濃い豆乳

凝固剤はグルコノデルタラクトンなど化学合成されたものでなく、天然にがりを使います。
天然にがりですべて豆乳を固めるのはとても難しく、濃い豆乳でないと固まりません。
なんと 1 丁に約 300 粒の大豆を使っています。だからお豆の味が濃い！
化学合成のにがりは薄い豆乳でも簡単にきれいに固まります。
少ない大豆の量で、職人技もいらないのでコストをかけず作ることができます。

天然にがりと化学
合成された凝固剤の
比較実験動画



＼とうふレシピ紹介／ 冷奴がおいしい季節です。火を使わない一品、助かりますよね～

トマトとしらすの洋風冷奴

トマト…1 個 きゅうり…1 本

真塩…小さじ 1/3 オリーブオイル

きぬとうふ…1 丁

しらす干し釜揚げ…大さじ 2

①トマトときゅうりは 1cm 角にカット。

真塩を加えて混ぜ、5 分ほどおいたら水気をきり、
オリーブオイル大さじ 1 を加えて混ぜる。

②とうふは食べやすい大きさに切り、器に盛る。

①としらすをのせ、オリーブオイル小さじ 2 をかける。





消泡剤ってそもそもなに？何のために使うの？

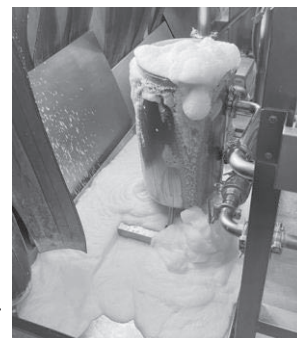
消泡剤とは、その名のとおり泡を消すための添加剤。

豆乳を煮ると、大豆の成分によって大量の泡が出ます。

煮るときに泡、型に流し込むときにも泡、とにかく豆乳を動かすたびに泡が出ます。

各工程で泡を取り除いたり、容器の下の方だけを次の工程に送るなど対策もしています。

消泡剤を使えば泡が出ないので、大量生産・自動化ができ手間も人件費もかかりません。



そんな便利な消泡剤をなぜ使わないの？

砕いた大豆+水(生乳)を煮る工程で
タンクから床まであふれる大量の泡→



泡が入ったとうふはスの入ったような状態になり、雑味も残ってしまいます。

取り除くことで大豆本来の味が味わえる美味しいとうふになります。

「安心して食べられる美味しいとうふをつくりたい」という生産者の思い。

そして組合員の「食品添加物をできる限り使わないものを食べたい」という思い。

歩留まりが悪くなっても(泡の分豆乳を捨てることに…)、消泡剤不使用で手間を惜しまず、泡と闘いながらつくってくれているのです。

↑容器にこびりついた泡汚れ。毎日洗い物や清掃に2〜3時間かかります。

「消泡剤不使用」という安心の裏にはこういった生産者の苦勞があります。

知ってた？消泡剤って使用しても表示されないんです…！

消泡剤は最終的にごくわずかな量しか食品中に存在しないとされる「加工助剤」に分類されるため、原材料として表示されません。生活クラブのとうふなら安心ですね。



油揚げ・厚揚げ・がんもどき…♡

おとうふ屋さんの揚げ類のおはなし

生活クラブの厚揚げや油揚げ、実はとっても貴重！

生活クラブと同じような厚揚げや油揚げって、市販で買えるの？

スーパーや自然食品店に行って調べてみました！

☑国産大豆・天然にがり使用・消泡剤不使用

☑揚げ油の素性が明らか

☑無理なく購入できる価格

これらに当てはまる揚げ類を探してみましたが、同様のものは見つけれませんでした。

生活クラブの厚揚げのトレイの理由

市販品の多くはビニール袋だけの包装。

生活クラブの厚揚げはトレイに入れた上で、ビニール袋に入れています。いったいなぜ？

厚揚げは時間が経つと水分が出てきて形が崩れやすくなるため、トレイに入れ2重包装にしています。

市販品には生地にデンプンを加えて水分を出にくくしているものもあります。



**私たちの要望に応じて、手間を惜しまず
安全でおいしいとうふや油揚げを作っ
てくれている生産者のみなさん。**

これからも作り続けてもらうために、食べ続けていきましょう！

とうふはアツアツや冷え冷えより
「ほどほど」がおいしい。
夏は冷蔵庫から出して
5〜10分後に召し上がれ。



食べ続けたい！ 生活クラブの野菜



生活クラブの野菜の提携生産者は、組合員からの「減農薬・無農薬野菜が食べたい」という声から、独自の栽培基準で育てています。

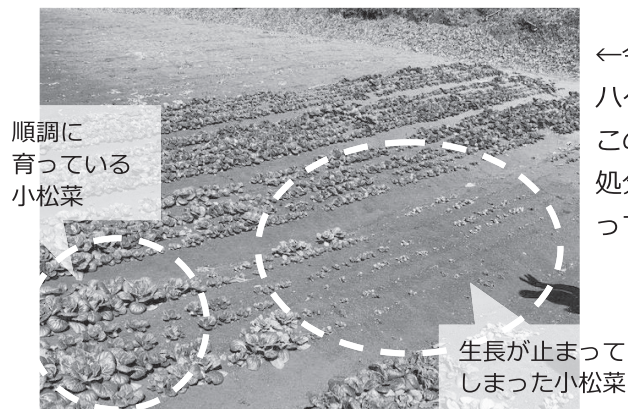
残留農薬の基準は国の1/10以下、化学合成農薬・肥料の使用をできるだけ減らしています。(あっぱれ育ちは栽培期間中不使用)

野菜は工業製品とは違い、天候や気温に大きく左右され、計画通り・規格通りにできるわけではありません。

市場価格が高いときだけ利用するのではなく、いつも食べましょう！

野菜の栽培は子育てより大変!?

地球温暖化による異常気象で、例年より気温が高かったり、予想より雨が多かったり。そのため、計画していた週に出荷できないことが度々あります。生産者は私たちに確実に野菜を届けるために、出荷計画数よりもずっと多い量の種や苗を用意し、栽培しています。



←今年2月の町田地場生産組合の小松菜畑

ハクサイダニの被害で小松菜の生長が止まってしまいました。このままにしておくと被害が広がってしまうので、抜いて焼却処分します。野菜を出荷できないだけでなく、処理費用もかかってしまうのです。

こちらは沃土会の黒田五寸にんじんの畑→
種まき後に異常高温となり、発芽率が低くなってしまいました。

写真右側は種まき時期が数日早かったため
影響が少なく、順調に生育しています。



「予約・あっぱれはればれ野菜おまかせ4点セット」
で、生産者を支えよう！応援しよう！



このセットなら、出荷計画週にとらわれることなく、そのときに一番おいしい状態の野菜が届きます！
同封の生産者からのメッセージも必見！

予約・あっぱれはればれ野菜
おまかせ4点セット
758円(税込819円)
ABCD週 803581 AC週 803582 BD週 803583

生産者と
つながろう



野菜についている「生産者カード」の裏面にメッセージを書いて配達便で出すと、生産者に届きます。「励みになる」と喜ばれています！

Instagramで
畑の様子を発信中！
@appare.harebare





コミュニティって何？ どんなことをするの？

新しいコミュニティが
続々誕生しています！

●コミュニティとは？

生活クラブが「人のつながりを大事にした地域の再生が必要」と考えて取組みを始めた矢先、東日本大震災が起きました。これをきっかけに地域の危機管理のしくみが必要と再認識し、ご近所の人とのつながり＝「コミュニティ」を地域に作る活動をすすめています。

コミュニティはコミュニティリーダーが呼びかけ人となり、近隣の組合員（配送・デポ）がメンバーとなります。20～40人くらいを目安にしています。

いざという時にたすけあえる関係性は、日頃からのつながりがあってこそ。コミュニティメンバーでお茶会をしたり、防災まち歩きをしてみたり、困ったときの個人的なたすけあいもしたりして、普段からつながっていると安心ですね。

●こんなことをやっています

・まち歩き

みんなで近所の危険箇所を確認しながらウォーキング。
ここ、危ないね。避難時は通らないようにしよう。



・エコロを知ってみんなで使う

月100円払っているエコロたすけあい制度。もっと知りたいし利用したいけれど、よく分からない。みんなでしくみを学んで使ってみよう。

・防災食づくり

火や水を節約した（使わない）料理会
防災食の試食会



今年もあります！ 9/23(土) 災害支援物資受渡し訓練

災害発生時に配達が困難になることを想定し、各コミュニティのポイントにまとめて消費材を届けてもらいます。毎年1回、その受け渡し訓練をおこなっています。実施方法は2つ。

- ①9/23にトラックでコミュニティに順番に物資を届け、メンバーが取りに来る。
- ②コミュニティリーダーに配達便で物資を届け、コミュニティごとに決めた日程で受け渡しをおこなう。

※今年の訓練に参加できるのは、7月末までに立ち上げたコミュニティ。立ち上げを考えている方は、早めにまち委員会に連絡するか、P8の申込書で連絡してください。

※参加したいけれど、自分の住むエリアにコミュニティがあるのかわからないという方もP8の申込書で連絡してください。

受渡し訓練をきっかけにコミュニティメンバーと知り合い、防災拠点や安否確認の方法などの情報共有をしながら、日頃の関係づくりにつなげていきましょう。



コミュニティに参加したい！ 自分でも立ち上げたい！

- ①住んでいる地域にコミュニティがあるか確認しよう！

→本紙 P8 の申込書で連絡する

→WEB で見る



- ②コミュニティがあったら、コミュニティリーダーとつながる

→申込書で意思表示した方には、事務局からリーダーから連絡します

→まち広報紙やリーダーからのお手紙をチェックして、企画に参加してみよう

- ③コミュニティがなかったら…

自分で立ち上げることもできます！

あなたの地域のまち委員会がお手伝いしますよ～

→エリアを決める

→立ち上げの申請用紙を提出

→エリアの組合員に手紙で知らせる

お茶会などで地域の組合員と
つながりましょう♪

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☆☆ まち八王子南 池端若葉さん



母が生活クラブに入
っていて、良いと思
い私も加入しました。

子どもたちに安心安
全なものを食べさせら
れて本当に良かったです。
以前よりも、添加物、香料、原産地などに
気をつけるようになりました。

好きな消費材は**パステライズド牛乳 900ml**！おいしい
のでそのまま飲むのが好きです。それと、**生クリーム入りど
ら焼**もおいしくて、小腹がすいたときにちょうどいいです。

昨年参加した生活クラブフェスタでは、子どもたちとスタ
ンプラリーをしながら、生産者とお話ししたりこねこね石け
ん作りをして、お腹もいっぱいになって楽しかったです。ま
た行きたいです。デポー八王子みなみのからまつフェスタに
も行ってみたいです。

池端さんのおすすめ！

牛乳 900ml

新生酪農(株) 284 円(配送税込)+牛乳応援基金 2 円 毎週取組



牛乳本来の栄養やおいしさを損なわない、
72℃15 秒間殺菌のパステライズド
牛乳です。牛乳 1 本につき 2 円の
「牛乳応援基金」で酪農家を支援し、
未来の酪農を守ります。



生クリーム入りどら焼

(株)紅葉堂
448 円(配送税込)
4 個入り



国産の大納言小豆餡に生クリームを
ミックスしたあんを挟んでいます。
国産小麦粉を使用。(粒あん)



ビオサポレシピより

ミルクもちの 冷やしぜんざい風

【材料】2〜3 人分

牛乳…200ml
素精糖…大さじ 2
片栗粉…40g
トッピング 牛乳適量 ゆであずき適量
みかん缶適量



【作り方】

- ① 鍋に牛乳 200ml、素精糖大さじ 2、片栗粉 40g を入
れてよく混ぜ合わせる。
- ② 木べらで混ぜながら弱火にかけ、焦げつかないように
全体がひとまとまりになるまで練る。
- ③ バットなどに広げて粗熱をとり冷やす。
- ④ ひと口大に切り、牛乳をかけてゆであずきとみかんを
トッピングする。



←食をつぐむ人たち 牛乳編

組合員と一緒に消費材を作っている
生産者や生産現場をご紹介します。

つくって みよう

牛乳を使ったドリンク



◇きなこドリンク

牛乳+きな粉+はちみつ+シナモン
はちみつの代わりに素精糖でも。
溶けやすい粉末がおススメ。
シナモンはお好みで。

◇カフェオレ

牛乳+牛乳で飲むエスプレッソコーヒー
これで簡単にカフェオレが作れます。



◇ホットココアやアイスココア

牛乳+素精糖+純ココア

◇ファーストフードのシェイク風

牛乳：バニラアイスを 1：1
(お好みで)で瓶に入れ蓋を
してシェイクする。
バニラアイスの代わりに
シャーベットにするとスムージーに。



★☆☆生活クラブのお店 デポー☆☆☆

＜デポー組合員のみなさんへ＞

～今年の**出資金在高確認**は対面方式です～

加入時に 1,000 円出資し、その後毎月 1,000 円増資しています。現在出資金がどれくらいあるのか書いてあるハガキを受け取るのが「在高確認」です。

コロナ禍により 2020 年度からの出資金在高確認は 3 年間ハガキでの郵送でした。デポーは出会いや対話の機会の場であることから、対面での受け取りに戻します。

＊出資金在高確認期間

八王子みなみ	7/3(月)～7/9(日)
国領駅前	7/8(土)～7/17(月)
町田	7/3(月)～7/14(金)

この期間は
ポイント 2 倍です

展示即売会の日程

八王子みなみ	7/3(月)～4(火)	東京真珠(宝飾品)
	7/14(金)～15(土)	バッグシバタ(バッグ)
	7/20(木)～21(金)	アイ・メイト(メガネ)
	7/28(金)～29(土)	センプレ(婦人服)
	8/4(金)	RHS(掃除機・空気清浄機 他)
国領駅前	7/5(水)～6(木)	センプレ(婦人服)
	7/26(水)	RHS(掃除機・空気清浄機 他)
	8/7(月)～8(火)	アイ・メイト(メガネ)
町田	7/7(金)～8(土)	センプレ(婦人服)
	8/5(土)～6(日)	生活アートクラブ (自然素材の小物 他)

展示即売会
詳しくは
こちらから→



デポーのイベント

生産者から消費材
の話が聞けます♪

八王子みなみ

＜生産者交流会＞

7/9(日) 納豆の生産者 (株)カジノヤ レシピ紹介、カップ納豆詰め放題も！
7/15(土) おにぎり海苔やいわしの缶詰などの生産者 千葉漁連

国領駅前

出資金在高確認期間中は、ほぼ毎日**生産者交流会**を予定しています！
＜夏まつり 土用の丑の日フェア＞ 7/29(土)

町田

＜夏祭り＞7/15(土)～16(日)

マグロ解体・豚肉切り分け。生産者も来ます！

私が配達しています



調布センター長 加畑 浩之

今年の春から調布センター長として異動してきました。前回からもう 20 年ほど経ちますが、2 回目の調布センター配属です。当時は京王線が立体交差ではなく、国領駅横の踏切がなかなか開かなくて遅刻しそうになっていたのが懐かしい思い出です。

休日はバイクツーリングや最近始めた登山などをしています。登山は初心者なのでそれほど険しくないおすすめの間があれば教えてください。また、まち委員がいない「まち調布狛江」で実施してほしい企画があればリクエストもお待ちしております！



★☆☆多摩南の事業報告 (2023 年 5 月) ☆☆☆

5 月末現在	配送	デポー
組合員数	15,956 人	5,637 人
加入者数	129 人	39 人
脱退者数	107 人	38 人
世帯当り	29,187 円	11,340 円
総利用高	465,415,571 円	63,798,600 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 9,046kWh 生活クラブでんき累積契約数 1,187 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
7/10 まち府中 森のコーヒー おしゃべり会 10:00-11:30 @ブラッツ	7/11 テーマは 「プラスチック ゴミの減らし方」	7/12	7/13 夏のでんき 節約講座 13:30-15:30 @多摩統合センター	7/14	7/15 デポー八王子みなみ 千葉漁連 生産者交流 会 10:00-11:30 デポー町田 夏祭り	7/16
7/17	7/18 エコロ交流会 10:00-11:00 @調布センター	7/19	7/20 エコロを使って託児を頼みたい方、 託児ケアに興味のある方。 ちょっとした困りごとをお願いしたい方、 お手伝いできるという方も	7/21	7/22 とうふまつり 10:00-12:00 @多摩統合センター	7/23
7/24	7/25 牛肉学習会 10:00-12:00 @多摩統合センター	7/26	7/27	7/28 じゃがいも掘って、太陽で調理して 食べてみよう！ 9:30-13:00 @バンブービレッジファーム まち三鷹 添加物実験講座 ジュースを作ってみよう！ 10:30-12:00@三鷹市生涯学習センター デポー国領駅前 夏まつり 土用の丑の日フェア	7/29	
7/31	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6
 ◀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。				8/30(水) 豚肉学習会 10:00-12:00 @調布センター 9/30(土) 鶏肉学習会 10:00-12:00 @町田周辺予定		



役員や職員の活動を
随時アップしてます



＼コンサートの向こうを、再生可能エネルギーに／
生活クラブでんきにスイッチしませんか？

4/3(月)～9/3(日)の期間中、契約した方全員に！
**SIGG のトラベラーボトル(600ml) &
ロゴステッカーをプレゼント！**



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 ! 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 ()

コミュニティに興味があります (参加したい ・ 立ち上げたい)

参加希望のイベントに✓を入れてください。

7/13 夏のでんき節約講座 @多摩統合センター	7/18 エコロ交流会 @調布センター
7/22 とうふまつり @多摩統合センター	7/25 牛肉学習会 @多摩統合センター
8/30 豚肉学習会 @調布センター	9/30 鶏肉学習会 @町田周辺予定

※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。