

多摩南生活クラブ生協機関紙

2023年

Ciao! 11月号

サステイナブルなひと、
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

＼えっ！もうクリスマス＆正月の注文!? // 早くない? 🤔

生活クラブのクリスマス・お正月用品の注文は11月から始まります。

11月申込みで フードロス削減



＼早めに注文することで／

①原料が確保できます

②生産ロスを減らせます

お正月人気No.1

伊達巻

こめや食品株

おすす

袋1枚だけの
シンプルな包装で
ゴミ削減

甘さひかえめ
おいしい！



リン酸塩不使用の
魚のすり身を使用

＼何にしようかな？と迷ったら／

デポーへ行こう！

11月上旬は生活クラブのお店「デポー」に
クリスマス・正月用品の生産者がやってきます！
試食もできますよ～

▶詳しいスケジュールはP7へ

リン酸塩不使用のすり身は、全体の
流通量の5%で特注品なんです。
組合員が食べ続けてくれるから、
作り続けられるんですよ。

《動画》
こだわりの
伊達巻



表示しなくていい!?
リン酸塩表記のからくり

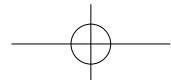
すり身のほとんどは、保存性向上のためリン酸塩が使
われています。が、他の材料も加えて最終製品にな
ると、本来の効果を発揮する量よりも少ない量になるた
め、添加物として記載しなくてもよいことになってい
ます。



パーティにはやっぱりお肉!
絶品お肉料理の
レシピもご紹介♪



- 今月の Ciao! -----
- P1~3…クリスマス・お正月用品特集
 - P4……生活クラブたまご 鳥インフルから復活！
 - P5……生活クラブのスーツ
 - P6……多摩南のきらきらさん
 - 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



特集のページ

パーティにはやっぱりお肉♥

クリスマスは生活クラブの牛・豚・鶏で！

生活クラブのお肉は、組合員の「こんなお肉が食べたい！」の声に応え、生産者と組合員で飼料や1パックの重量などを話し合って決めてきました。
でも、今、利用が落ちているんです！

▶ 牛肉は2006年度に比べて利用量(重量)が約半分に。→組合員の3割しか食べていない状況
豚肉も利用している組合員が60%を下回っています。

お肉を食べる機会が多くなるこれから季節。安心のお肉でおいしく楽しく過ごしませんか♪



👉 生活クラブのお肉って、どんなお肉？

	牛	豚	鶏
生産者	北海道チクレン農業協同組合連合会	(株)平田牧場	全農チキンフーズ(株) (株)秋川牧園
種類	ホルスタイン ➡メスは乳牛、オスは肉用牛に	日本の米育ち豚平田牧場三元豚 ➡黒豚をかけ合わせています	国産鶏種「はりま」 ➡ブランド名：「丹精國鶏」
特長	高たんぱく・低カロリーな赤身。 飼料の牧草や干し草は北海道内で自給。肉骨粉など動物性の餌は与えません。	豚肉の味は脂身で決まります。 飼料の米や大麦のでんぶんによって脂身に独特の甘みと旨みが加わり、舌先でさらりととろける食感になります。	坪当たりの飼育羽数を一般的な数より少なくし、元気に歩き回つてしっかりとした肉質に育ちます。 弾力のある噛みごたえと深い旨みが味わえます。

おいしいお肉ができるまでの動画が見られます



👉 飼料も安全性にこだわっています

■輸入飼料

実は輸入される飼料用のトウモロコシや大豆は、ほとんどが遺伝子組み換え。
生活クラブは遺伝子組み換え作物の混入を防ぐため管理された飼料を使います。
もちろん、収穫後に農薬散布されていないポストハーベストフリー。



国産飼料の取組みについて
くわしく↓



■国産飼料

飼料用米のほか、牛に与える牧草などの粗飼料を国産でまかなっています。

2021年度の国内の飼料自給率は25%。(農林水産省大臣官房政策課食料安全保障室「食料需給表2021年度」より)

生活クラブでは自給力UPのため、デントコーンを栽培し、実・葉・茎を裁断し発酵して飼料にしています。

実を飼料にして葉と茎を土に還す子実用トウモロコシの栽培も始めました。

お米をつくらなくなつた田んぼでトウモロコシを栽培し、日本の農地を守る取組みとしても注目されています。

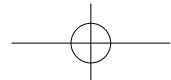
輸入飼料の高騰で不安定な状況の今、できるだけ国産飼料の比率を上げていくことが重要です。

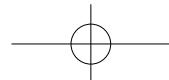
国産飼料を食べて育ったお肉を食べることが、私たちの食と日本の農業を守ることにつながります。



先週～今週、クリスマス・お正月用品の特集号が入っています。

ローストチキンなど、年1回だけの取組みの消費材も！お見逃しなく！





特集のページ

生産者直伝！ステーキの焼き方



＼まずは下ごしらえ／

- ①牛肉を調理する30分前に冷蔵庫から出して常温に戻す。
- ②袋を開け、ドリップ(肉汁)をキッチンペーパーで拭き取る。
- ③脂肪と筋肉の間にあるスジをハサミ(包丁)でカットする。
(両面2~3力所)
- ④焼く直前に塩・胡椒で両面に下味をつける。

＼さあ、焼いていくよ～／

- ⑤中火～強火でフライパンを熱し、脂肪面をカリッとなるまで焼く。
脂肪面と反対の面も焼く。(脂が溶け出るので油をひかなくても大丈夫)
- ⑥火加減はそのままで、牛肉の片面を焼く。
- ⑦美味しそうな焼き色(少し焦げ目がつくくらい)になったら、弱火～中火にしてひっくり返す。
- ⑧表面全体に赤い肉汁が浮き上がってきたら、フライパンから取り出す。 ⇒ミディアム
- ⑨焼いた時間と同じくらいの時間、牛肉を休ませる。(じっくりと火が入ります)



※各料理の写真はビオサポレシピより
肉汁が流れ出ないよう
まずは周り(側面)を
焼き固めます。



＼お得なブロック肉でほったらかし料理／

豚肉肩ロースのしっとりオーブン焼き



- ①豚肉、皮をむいてつぶしたんにく、★を食品用ポリ袋に入れて
もみ込み、2時間ほど冷蔵庫におく。
- ②①を30分ほど常温におく。
豚肉とににくを取り出し、クッキングシートを敷いた天板に
のせる。120℃に予熱したオーブンで1時間ほど焼く。
- ③豚肉をいったんオーブンから取り出し、熱いうちにアルミホイルで
包む。すぐにオーブンに戻し、余熱で30分ほど火を通す。
竹串を刺し、透明な汁が出たら焼きあがり。
- ④1cm幅に切って器に盛り、好みでローズマリーを添える。



<材料(6人分)>
豚肉肩ロースブロック…675g
にんにく……………1片
ローズマリー…………適宜
★丸大豆醤油…………1/2カップ
★素精糖……………大さじ2
★酒……………大さじ1



◀こちらもおすすめ！オーブンで焼くだけ。

豚肉部門 お気に入り登録数 No.1 レシピ「豚バラ肉のぎゅうぎゅう焼き」



＼解凍して焼くだけ！口コミ高評価／

お手軽派におすすめ ローストチキン(半身)



丹精國鶏の半身を揚げてオーブンでローストし冷凍しました。塩・こしょう・バターだけのシンプルな味付けなので、鶏肉のおいしさがよくわかります。
冷蔵庫で2日間かけてじっくり解凍して、オーブンで焼いてください。

年1回だけの取組みです！配送の注文締切は11/6～11の週。お忘れなく！



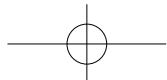
手作り派におすすめ 鶏肉丸どり

レシピは
こちら→



丹精國鶏の内臓、足先、頭を取ってあります。冷蔵庫で2～3日かけてじっくり解凍してください。2.0kgあるので、30L以上のオーブンがおすすめ。30Lより小さい場合は足を折るなどしてください。





消費材のページ

生活クラブたまご、鳥インフルから復活！

過去最大級の鳥インフルエンザ発生

昨シーズンの鳥インフルエンザは発生件数・処分羽数共に過去最大を更新。2022年12月、埼玉県にある株生活クラブたまご岡部農場でも高病原性鳥インフルエンザが発生しました。

2023年1月～より多くの組合員に届けるために、他の提携農場の鶏卵を入荷し、10個パックを6個パックにするなどの対応をしてきました。

8月から生活クラブたまごをお届け

(平飼いは従来通り(農)会田養鶏)

鶏舎消毒など鳥インフルエンザの対応が終了し、鶏舎もリニューアル。国産鶏種「もみじ」「さくら」のヒナを岡部農場に入れ育ててきました。そのヒナが順調に育ち、従来からの坂戸農場のたまごに加え、8月から岡部農場のたまごも出荷しています（若い鶏なので小さめです）。遠くの提携農場からたまごを輸送する必要がなくなったので、輸送経費の分、たまごの価格が下がりました。



新しくなった鶏舎→

徐々に10個パックになります

生産の回復をみながら 10 個パックで届ける範囲を広げ、最終的には通常の注文書や e くらぶでの注文も 10 個パックに戻る予定です。

センター	多摩統合	調布
予約	9月～ 10個パック	現在 6 個パック 11月 4 回～10 個パック
注文書 e くらぶ	8月～ 6 個パックで注文再開 12月～10 個パック（予定）	

※調布センターエリアで鶏卵を予約している方へ
6個パックで配達されているので、10個パックとの差額は返金されます。（配達明細書をみてね）

生活クラブたまごの価値、見直しませんか。



生活クラブのたまごは、1974年から組合員と生産者がともにつくってきた大切な消費材です。

希少な純国産鶏種

親鶏は、国内で鶏種の生産と改良ができる純国産鶏種の「もみじ」と「さくら」。※市販のたまごの親鶏の多くは、国外で育種改良されたヒナを輸入し、日本でそのたまごを育てたもの。

安全な飼料

遺伝子組み換えの混入を防ぐため管理されたトウモロコシや大豆かす、国産の飼料用米を配合した飼料。

太陽光と自然の風が入る開放型鶏舎

規格外のたまごもダメにしません

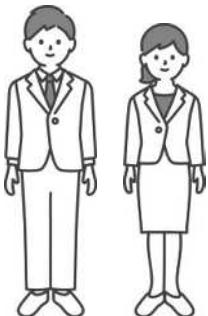
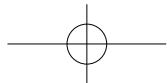
まだ若い親鶏が産んだサイズの小さなたまごや、年齢を重ねた親鶏が産む大きなたまごは、消費材のマヨネーズやお菓子などの原料に使用。



希少な純国産鶏種のたまごを絶やさず、
守り、食べ続けていくために。
ぜひ予約して食べましょう。

予約番号

毎週	AC 週	BD 週
800881	800882	800883



生活クラブのスーツ

生活クラブで「スーツ」を共同購入していることをご存じですか！？
食材と同じように、良い品質のものを適正な価格で購入できるんです。
生活クラブのスーツってどんなもの？他とどう違うの？
ポイントをまとめてみました！

こだわり ポイント1

流通経路が違います

市販品は服地メーカーから商社やアパレルメーカー、小売店、縫製工場など、たくさんの中間業者を経てから私たちの手に届きます。

生活クラブのスーツは、服地メーカー⇒仕入れ店、そして縫製工場⇒組合員へと中間業者を通さずに一括購入しているため、余分な経費が乗りません。

その分品質にこだわり、一般よりも多い約390の工程を経て縫製。

国内縫製にこだわり、購入後でも修正がきくアフターフォローに力を入れています。



こだわり ポイント2

質の良さと着心地が自慢

熱伝導率が低く、夏は涼しく冬は暖かく着られるウール。着心地や肌触りがよく、光沢があり見た目も良いため、ウールの配合が高い生地を扱っています。

ウール100%の生地も多く、デパートで扱っているような高品質の生地のスーツをリーズナブルに作ることができます。

こだわり ポイント3

採寸と調整で自分だけの一着に

生活クラブのスーツは「イージーオーダー」。

生地を選び、シルエットを選び、採寸して、スーツ上下で11箇所を調整します。

骨格・体型に合わせた補正、ゆとり幅の希望や着用シーンに合わせたアドバイスもしてもらいつつ、自分だけのスーツを仕立てていきます。

自分好みにカスタマイズできるオプションも豊富。

自然素材の木や水牛のボタン、自然に還元できるキュプラの裏地を選ぶこともできます。



「お仕立て会」を開催します！



11/18(土) 11:00-15:00

多摩統合センターにて

予約受付中！

P8 からも申込み
できます。



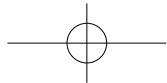
この機会に、手ごろな価格で長く着られるイージーオーダースーツを作りませんか？春の入学・卒業式、1月の成人式、就活、もちろんお仕事や普段着にも。シャツのパターンオーダーもあります。

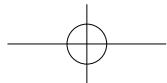
＼同時出展／

宝飾品《きく屋宝石店》

シルクインナー《PeaPod》

ミニカフェ《パン&カフェこすもす》





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☆★ まち多摩 山崎 志乃さん

■加入のきっかけ

わたし自身が生活クラブの食材で育ちました。一人暮らしの時も母が送る荷物の中に入っている生活クラブの食材はやっぱり美味しいなと思っていました。

出産し離乳食を作り始めるときに、友人に勧められた有機野菜の美味しさに感動しました。素材の美味しさを感じながら、何でももりもり食べ、安全で安心な食材で強い身体を作って欲しいと思っていたので、有機野菜や添加物に留意した食品を取り扱っている生活クラブを始めました。

■素材の味を感じられる大人に！

加入して良かったことは、こどもたちが野菜をもりもり食べてくれることです。これから好き嫌いも出てくるとは思いますが、素材の味を感じられる大人になってくれると信じています(^-^)また、安心安全な食材を選ぶのに悩まずに購入することができて食事を作るのにも助かっています。

変わったことは、食品の安全についての知識が増えたことです。にわとりや豚などのエサや育て方、添加物についても何がどう

安全なのかを知ることができました。そのお陰でより安心して調理ができます。

■好きな消費材は、炭酸塩！

幼い頃から海が大好きで、きれいな海を守りたいという気持ちが強く、生活排水に気を使って生活していました。バスタオルや肌着類などを分けて炭酸塩で洗濯しています。日干しした後のタオルの仕上がりが大好きです。炭酸塩と出会ってからは洗濯が楽になりました。

■鶏肉の味に感激！

以前友人に誘われて、丸鶏の解体！というようなイベントに参加しました。いつも食べている美味しい鶏肉の、にわとりがどんなふうに育っているのか知り、実際に焼き上がった丸鶏を部位やコツなどを説明しながらさばいてくれました。その時に頂いたオーブンで焼き上がった鶏肉の味に感激し、その年から毎年クリスマスには丸鶏を焼いています。そのため大きなオーブンを新調しました笑

山崎さんのおすすめ！

炭酸塩（洗濯・洗浄用）



エスケー石鹼（株）

配送税込 476 円 1kg

皮脂などの軽い汚れなら単独で洗濯できます。洗濯用無添加せっけん（針状）と一緒に使うと洗浄力がアップ。ウールやシルクなどには向きません。



炭酸塩水スプレーを常備しておくと便利

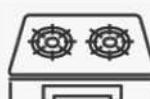
＜作り方＞

・炭酸塩 小さじ 1 /2

・水 500ml

上記をスプレー容器に入れて溶かす。肌の弱い人は手袋を。

●コンロ周り、魚焼きグリル、食器など ふだんの油汚れに…



汚れに直接シュッと吹きかけてボロ布などで拭き取り、水拭きする。カレーや油ものの食器はスプレーしてから洗うとスッキリ。グリルはキッチンペーパーでしばらくパックすると◎。

●ガラス

炭酸塩水をスプレーして拭き取り。水拭きして最後は乾いたタオルで仕上げる。晴れた日より湿気の多い曇りの日にやると静電気が起きずスッキリ。



●毎日のお風呂そうじ

炭酸塩水を吹きかけてスポンジでごしごし。

その他、えり・そでの汚れにもシュシュっと。万一、子どもがさわっても安心です。カラダにも環境にも、おサイフにもやさしいお掃除をしましょう。

★☆生活クラブのお店 デポー☆★

～クリスマス・お正月用品

申込締切は11月12日(日)です～



すでに「クリスマス・お正月用品カタログ」が届いているでしょうか?今年もこの時期限定の『クリスマス・お正月用品』消費材が盛り沢山!!

普段あつかっている消費材で、予約割引になるものもありますよ。申し込みが早ければ早いほどお得!

※11/12(日)は、デポー国領駅前は開所日となります。

展示即売会の日程

展示即売会
詳しくは
こちらから→



八王子みなみ	11/17(金)～18(土) ニューバッグシバタ(バッグ) 11/20(月)～21(火) センプレ(婦人服) 11/24(金)～25(土) ブティック HARA (婦人服飾) 12/1(金) RHS(掃除機・空気清浄機 他)
駅前	11/15(水)～16(木) センプレ(婦人服)
町田	11/6(月)～7(火) ブティック HARA (婦人服飾) 11/10(金)～11(土) センプレ(婦人服)

11月から各デポーにクリスマス・お正月用品の生産者がきて、お話を聞きながら試食もできます。

配送の組合員さんも試食のチャンス。ぜひデポーにきてください♪



<デポー八王子みなみ>

11/2(木)	おひなた(蕎麦)
11/4(土)	こめや食品(伊達巻・ぐちかまぼこ)
11/5(日)	オーエスケー(肉厚どんご)
11/10(金)	角谷文次郎商店(三河みりん)
11/11(土)	美勢フードラボ(おせち)

<デポー国領駅前>

11/1(水)	全国農協食品(ピザ・ケーキ他)
---------	-----------------

<デポー町田>

11/2(木)	オーエスkee(肉厚どんご)
11/7(火)	第一物産(ポッサムキムチ)

私が配達しています



調布センター 輓サンズ 星尾 啓太

こんにちは。調布センターで配達をしている星尾です。轍サンズ入職6年目を迎え、一丁前に後輩メンバーへ色々教える立場となりました。

今年はお彼岸を過ぎても暑かったです。そのせいで配達時間が遅れてしまい、皆さんに迷惑をかけてしまったと思うのですが、ご理解いただきまして本当にありがとうございました!

それどころか、労いの言葉や水分の提供まで…。生協の配達は、組合員皆さんの優しさで成り立っているのだと改めて実感しました。

今年の秋は調布センターで、たべる・はたらく・つながるフェスタがあります。配達以外のところで、多くの組合員とお会いできることを楽しみにしております。



★☆多摩南の事業報告（2023年9月）☆★

9月末現在	配送	デポー
組合員数	15,844人	5,668人
加入者数	73人	67人
脱退者数	122人	43人
世帯当たり	23,583円	12,068円
総利用高	374,762,200円	68,004,111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 7,963kWh

生活クラブでんき累積契約数 1,228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
11/6 まち日野 クリスマス正月用品試食会 10:00-12:30 @多摩平交流センター	11/7 まち町田中央 生産者交流会 -とうふ処三河屋- 13:00-15:00 @生活クラブ館 まちだ	11/8 まち八王子北 金継ぎ教室 13:00-15:00 @石川市民センター	11/9	11/10 まち八王子北 牛乳を食べよう 10:00-13:30 @恩方市民センター	11/11 	11/12 デポー クリスマス正月用品申込〆切
11/13 	11/14 まち八王子南 宮子の和食料理教室 11:00-14:00 @多摩統合センター	11/15 まち多摩 子育てひろば 10:00-12:00 @関戸公民館 	11/16 	11/17 まち町田中央 チーズケーキ作りと冬の節電・省エネのコツを教わろう！ 10:00-12:30 @生活クラブ館 まちだ	11/18 イージーオーダースーツお仕立て会(ミニ展示会) 11:00-15:00 @多摩統合センター	11/19 
11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	11/25 	11/26 府中市民協働まつりに出展します 10:00-16:00 @プラツツ
11/27	11/28 まち府中 おとうふ屋さん見学会 10:00~ @元気屋	11/29	11/30	12/1	12/2  デポー町田 11周年まつり	12/3 



◆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。

ピッキング袋を返して

みかんジュースをもらおう！【1/31まで】

配達の消費材が入った半透明の袋=P袋(ピッキング袋)は回収し、リサイクルして再びP袋に。

P袋の名前シール10枚を用紙に貼って応募すると、抽選で温州みかんジュース900mlをプレゼント中！



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 ()

参加希望のイベントに✓を入れてください。

11/18(土)イージーオーダースーツお仕立て会(ミニ展示会) @多摩統合センター に参加します。

※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。