

# CiAO! 2024年 11月号

サステイナブルなひと、生活クラブ

LINE アプリの「友だち追加」から読み込んでください



WEB



公式 LINE



Instagram

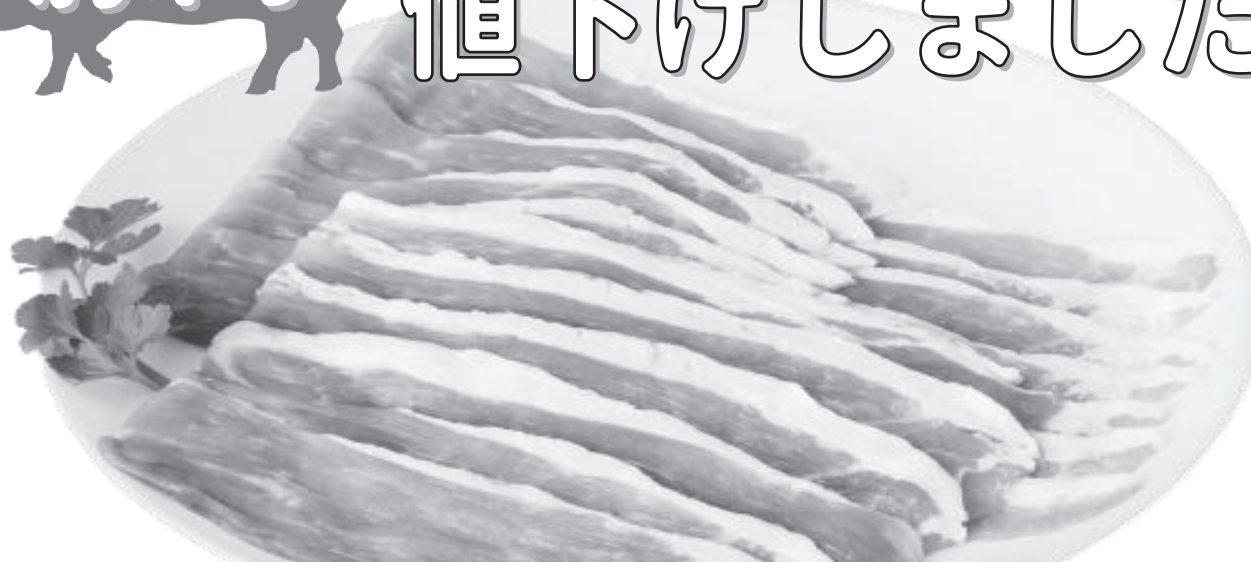
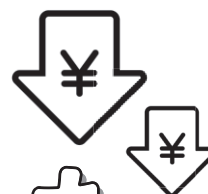
発行責任者：椿 多見子／多摩南生活クラブ生活協同組合  
編集：多摩南生活クラブ理事会  
町田市小山ヶ丘 2-3-11／Tel 042-798-4371／Fax 042-798-4376

食べた人だけが知っているこの旨さ！

もっとたくさんの組合員に食べてほしいから…！！



## 値下げしました



### 生活クラブの豚肉は

#### 「日本の米育ち 平田牧場三元豚」

肉のおいしさはもちろん、あたえる餌や、豚の健康に配慮した育て方など、生産者の(株)平田牧場・生活クラブ・組合員で確認し話し合いながら育てられています。

バラ・モモ・切り落とし・ひき肉を中心に10月に値下げしました。 詳細はコチラから→



比べてみてください、この価格

たとえば…豚肉モモスライス 310g (価格はすべて税込)

■ 745 円 → 10 月から 720 円 = 25 円値下げ

■ 100g 単価で比べると 生活クラブ：¥233

他生協の米育ち豚：¥216～¥293



この品質とおいしさでこの価格。お得すぎますよ！

----- 今月の CiAO! -----

- P1……豚肉値下げしました
- P2～3…クリスマスのごちそうレシピ
- P4～5…まるごと栃木 生産者を訪ねる旅
- P6……私のまちの運動グループ《まち町田西》  
共に働く事業所 片づけ&リユースショップ「はちどり」
- P7……デポー情報、私が配達しています、事業報告
- P8……イベント情報



クリスマスのごちそうは生活クラブのお肉で！





コスパ  
ばつぐん!

# クリスマスは豚肉ひき肉で!

※紹介するすべてのレシピは「ビオサポレシピ」より

## 豚肉で作るお手軽シェパーズパイ

シェパーズパイは、イギリスの伝統的な料理。ミートソースの上にパイ皮に見立てたマッシュポテトをのせ、オーブンなどで焼きます。



### <材料>

- 豚肉ひき肉……………240g
- 玉ねぎ……………1/4 個(50g)
- 馬鈴薯……………3 個(450g)
- 牛乳……………大さじ 3
- バター……………20g
- 真塩……………ひとつまみ
- なたね油……………小さじ 1
- パセリ(みじん切り)……適宜
- ★トマトパスタソース……100g
- ★ローレル……………1 枚
- ★真塩……………小さじ 1/2
- ★こしょう……………ひとつまみ

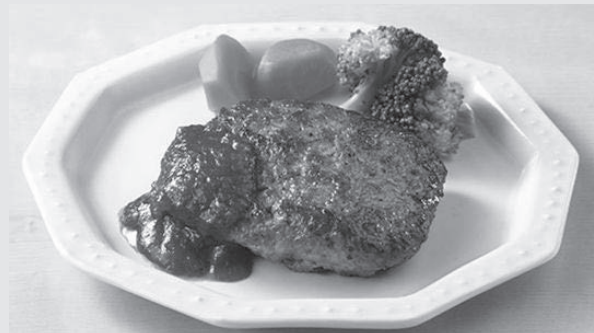
### <つくり方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 馬鈴薯は皮をむいて乱切りにする。耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジで 5 分ほど加熱する。  
フォークの背や木べらなどでつぶし、牛乳、バター、真塩を加えて混ぜ、マッシュポテトを作る。
- ③ フライパンになたね油を熱し、①を 2 分ほど炒める。  
豚肉を加え、ほぐしながら 3 分ほど炒める。
- ④ 肉の色が変わったら★を加え、汁気をとばすように時々混ぜながら 10 分ほど煮る。
- ⑤ 耐熱容器に④を入れ、②をのせて平らにならす。フォークで模様をつけ、トースターで 10 分ほど焼く。好みでパセリを散らす。

## 切って焼くだけ! ひき肉ステーキ

### <材料 (2 人分) >

- 豚肉ひき肉……………240g
- ブロッコリー……………50g
- 人参……………1/8 本(20g)
- 真塩……………少々
- ブラックペッパー(あらびき)…少々
- 小麦粉薄タイプ……………大さじ 1/2
- なたね油……………大さじ 1/2
- トマトパスタソース……………60g



お肉が美味しいから味付けは塩胡椒だけ。組合員の鉄板料理です。

### <つくり方>

- ①ブロッコリーは小房に分け、人参は乱切りにしてそれぞれ塩ゆでにする。
- ②豚肉ひき肉はバックから出し、厚さが半分になるように切る。真塩とブラックペッパーをふり、小麦粉をまぶして手で形を整える。

- ③ フライパンになたね油を熱し、②を入れてふたをし、5 分ほど焼く。焼き色がついたら上下を返してふたをし、さらに 5 分ほど焼く。  
竹串などを刺して透明な肉汁が出てきたら取り出し、器に盛る。
- ④ ③のフライパンにトマトパスタソースを入れ、1 分ほど混ぜながら煮詰める。
- ⑤ ④を③にかけ、①を添える。



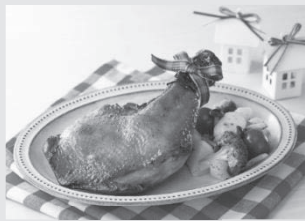
# クリスマスの定番！ らくらくチキン♪

## 骨付きモモ照り焼き

＼あたためるだけ！

丹精國鶏の骨付きモモ肉を  
にんにく風味のタレでジュ  
ーシーに焼き上げました。

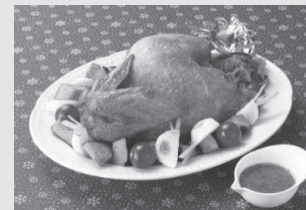
**NEW** 骨付きロースト  
ハーブチキンも登場！



## ローストチキン(半身)

＼解凍して焼くだけ！

丹精國鶏の半身を揚げて  
オーブンでロースト。  
1～2日かけてじっくり  
解凍し、オーブンで30分  
焼くだけ。電子レンジでも  
できますが、オーブンの方  
が皮がパリっとして美味！



残った骨でつくる  
スープは旨味抜群！



鍋に水と残った骨を入れて煮るだけ。  
美味しいチキンスープが取れます。必ず水から煮てくださいね。



# ハレの日のプチ贅沢にステーキ

## 牛肉一口カットステーキのガリバタ炒め

### <材料(4人分)>

- 牛肉一口カットステーキ.....350g
- 真塩.....小さじ 1/4
- こしょう.....少々
- 小麦粉薄力タイプ.....適量
- エリンギ.....90g
- なたね油.....大さじ 1
- にんにく(薄切り).....1片
- バター.....20g
- サニーレタス.....30g
- ★丸大豆醤油.....大さじ 1/2
- ★みりん風醸造調味料.....大さじ 1/2
- ★酒.....大さじ 1/2
- ★にんにく(すりおろす).....1片
- ★片栗粉.....小さじ 1/6



### <つくり方>

- ① 牛肉は真塩とこしょうをふり、小麦粉をまぶす。  
エリンギは1cm幅の輪切り(大きいものは半月切り)にする。
- ② フライパンになたね油とにんにくを熱し、牛肉を焼く。  
両面に焼き色がついたらエリンギとバターを加えて炒める。  
全体に油がまわったら、混ぜ合わせた★を加えて全体に絡める。
- ③ 器に盛り、サニーレタスを添える。



おいしいステーキ 焼き方のポイント



- ① 肉は焼く前に室温に戻す  
〔冷たいまま焼くと、中まで火が通る前に外側が焼け  
すぎてしまって上手く焼けません〕
- ② 肉の脂身を利用して焼く  
(脂身を少し切り取り、フライパンにこすりつけます)
- ③ 焼いたら1～2分おいておく  
(余熱でじんわり火が入ります)

もっと詳しく  
知りたい方は  
こちらから



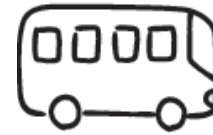


生活クラブの  
食料基地!

栃木県

栃木県内の生産者のネットワークで、ローカル SDGs を実現しています

に、農畜連携を



見に行ってきました

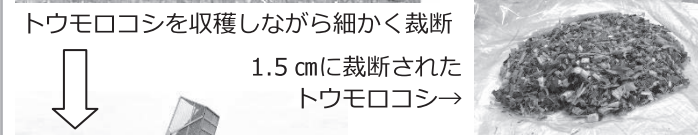
飼料用トウモロコシの収穫

乳牛の粗飼料は自給で!

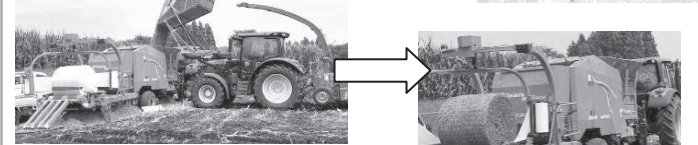
乳牛とその子牛合計約 90 頭飼育するだけでなく、牛の粗飼料として牧草とトウモロコシ(茎・葉・実を細かく裁断して発酵)を栽培しています。飼料畑は 11ha あり、粗飼料は自給しています。



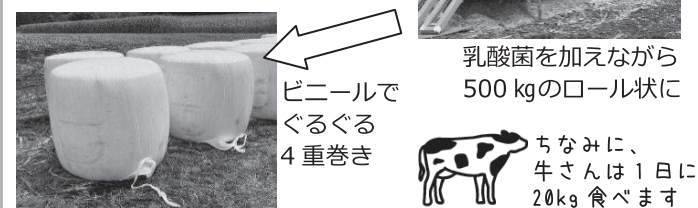
写真では小さく見えますが、トウモロコシの背丈は 2m 以上! 機械もめちゃ大きい! 収穫風景は大迫力。



トウモロコシを収穫しながら細かく裁断  
1.5 cm に裁断されたトウモロコシ



ロールを作る機械へ投入



乳酸菌を加えながら 500 kg のロール状に

ビニールでぐるぐる 4 重巻き



ちなみに、牛さんは 1 日に 20kg 食べます

そのまま 2 か月間発酵させ、餌として与えます。1 年たっても品質は落ちないそうです。

イノシシに倒されたり実を食べられたりする獣害もあり、被害を防ぐための電柵も設置されていました。農業は見えないところでの投資も必要なんです。

ここまで進んだ! 米の活用

5 年前に常根酪農協の乳牛肥育農家を見学した時、「牛はお米が好きなんです。輸入トウモロコシの代わりに水分の多い未熟米など牛に合った米も与えています。」と聞きました。

今回は、飼料専用品種のイネ(飼料となる茎や葉の部分が長い)の刈り取りを見学しました。米が熟さないうちに刈り取るのですが、早すぎても遅すぎてもうまく発酵できないとのこと。こちらも収穫しながら乳酸菌を吹きかけ細かく裁断し、ロール状にしてビニールでぐるぐる巻きにします。



鳥につつかれないよう対策も必要

原乳生産 飼料作物栽培

那須常根酪農業協同組合 熊倉牧場



自家栽培給餌 糞尿堆肥化

デポー向け 牛肉肥育 飼料作物栽培

栃木県開拓農業協同組合 イソシンファーム



自家栽培給餌 糞尿堆肥化

牛乳・チーズ製造

新生酪農(株) 栃木工場



リユースびん

那須山麓米/加工用米栽培 野菜栽培

JA なすの どではら会



加工用米

加工米飯製造

全国農協食品(株)



リユースびんは人手がかかる!

提携酪農家(常根酪農協)から集めた牛乳をサンプル検査した後、3℃のミルクタンクで保管し、ホモジナイズ(乳脂肪の均一化)・72℃15秒間殺菌します。

その後工場内で洗浄した牛乳びんに充填するのですが、リユースびんを使っているために、びんに割れや欠けがないか機械だけでなく人の目でもチェックします。ワンウェイびんを使うのではなく、人件費を使っても CO<sub>2</sub> 排出量の少ないリユースびんを使っています。

牛乳びんの洗浄に使う水は、工夫して節水!

何回も洗浄を繰り返しますが、ジェット噴射することで、水の使用量を減らすことができました。すすぎに使った水を戻して、びんの洗浄の最初の方の工程で再使用しています。牛乳びんを入れるコンテナも洗浄します。

牛乳の利用が減り、午前中に製造は終了!

900ml 牛乳 2 万本/日、200ml 牛乳 2~2.5 万本/日の製造能力がある工場ですが、牛乳の利用が減っているため、午前中には製造が終わり、午後は器具を分解掃除しています。木曜・日曜日にも製造がありません。余乳対策としてチーズやヨーグルトも製造していますが、それでも使いきれない生活クラブ基準の原乳は別の乳業会社へ...

牛乳が苦手な人もぜひヨーグルトやチーズを利用してくださいね!

畦道の草刈りは年 4 回

草刈りは減農薬栽培に欠かせない作業。なんと草刈り機の円盤状の歯は年に約 50 枚も交換するそうです!

今年も美味しいお米ができましたよ~!

肥料が効きすぎると台風でイネが倒れてしまうそう。「今年はいい塩梅に肥料が効いていいお米ができた!」と、どではら会会長の佐藤さん。新米が楽しみです♡

来年のお米の栽培量は、12 月の米の予約数で決まります。予約して食べましょう!

11/16(土)生産者に会える交流会があります! ▶詳細は P8 へ



生産者のネットワークがあるから挑戦できる!

新たな飼料「子実トウモロコシ」の栽培にチャレンジ

牛は本来牧草を食べる動物。が、お乳がたくさん出るように、おいしいお肉になるように、トウモロコシの実や大豆がすなどの濃厚飼料も与えています。ここ数年の輸入飼料の高騰・円安の影響で、輸入トウモロコシを与えるのは大変な状況に!そこで輸入トウモロコシの代わりに子実トウモロコシ(実は飼料に、茎と葉は土の栄養)を実験栽培し、飼料の国産化に取り組んでいます。肉用牛と豚の飼料として 2022 年 12 月から使用中。





# ☆☆私のまちの運動グループ☆☆【まち町田西】

## 企業組合ワーカーズ・コレクティブ轍あい 共に働く事業所 片づけ&リユースショップ はちどり



窓が広く明るい店内。  
グリーンが配置された  
ディスプレイもすてき。

### ■今年6月にオープンしました！

町田駅からバスで16分。今年6月、町田木曾名店街の中に「はちどり」がオープンしました。事業の内容は、片づけとリユースショップの運営。お家の片づけのお手伝いをし、捨てるものは徹底して分別、使えるものは寄付していただきリユースショップで販売するしくみです。



### ■だれもが一緒に働ける場を

はちどりは「共に働く事業所」。一人の「働きづらさを抱えている人も一緒に働ける場をつくりたい」の思いからPJが立ち上がり、共感する仲間が集まりました。メンバーひとりひとりの得意なこと・できることを出し合いながら運営しています。

働きづらさとは、特別なことではなく誰もが持っている身近なものだと考えます。子育てや介護で長時間働けない、腰が悪くて重いものが持てない、など。

でも小さくても「できること」は誰にでもあります。

《片づけを依頼された方の感想》  
夫が亡くなって10年。はちどりは片づけるきっかけをくれた。丁寧にそして素早くやってくれ気持ちもきれいになった。趣味も復活。夫も喜んでいと思う。なんて幸せ者なんだ。感謝しかない。

### ■「轍あい」の事業として

はちどりは、生活クラブの配達を受託している「轍あい」の組織の中で立ち上げた事業です。いつもの配達で定期的に伺っている信頼関係と安心感を活かし、いろいろな困りごとに寄り添えたらと思います。なんでも聞いてくださいね。

また、はちどりがあることで、働き方に多様性がうまれます。さまざまな事情で配達業務が難しくなったメンバーも仕事を続けやすくなります。

### 「はちどり」の名前の由来

南アメリカの先住民族に伝わる『ハチドリのはやしづく』というお話があります。

燃えさかる森に、一羽のハチドリがくちばしで一滴ずつ水を運んでは火の上に落としていきます。「そんなことをしていったい何になるんだ」と笑う動物たちに、ハチドリはこう答えます。「私は、私にできることをしているだけ」。



私たちができることはほんの小さなことですが、それぞれが自分にできることを行いながら、共に働いていきたい。少しでも「もったいない」を減らし、互いに寄り添い、住みやすい地域づくりにつなげていきたい。それが「はちどり」にこめた思いです。

### ＼ぜひお店に来てください！



JR/小田急 町田駅より  
バスで約16分  
「山崎団地センター」下車



町田市本町田 2533  
ハ12-102  
町田木曾名店街内  
TEL: 042-716-0100  
営業時間 月～土 10:00-17:00  
定休日 日曜・祝日・第2水曜



### 「はちどり」メンバー 佐藤百合さんのおすすめ！



玄米フレーク やさしい  
ミルクカカオの味

日本食品製造(資)  
配送税込 351円



家族、特に息子が大好きです！他のフレークには目もくれず朝食に食べています。月1回の取り組みなので忘れないようにいくつも注文しています。

北海道産の玄米、てん菜糖、脱脂粉乳を使用。ココアパウダー、カカオマスなどで味つけたフレーク。さっぱりとした甘みで子どもから大人まで食べやすく、香ばしさとサクサクした食感が楽しめます。そのままはもちろん、牛乳をかけて朝食やおやつに。ヨーグルトやアイスのトッピングに。溶かしたチョコに混ぜてチョコフレークもおすすめ。

★☆☆生活クラブのお店 デポー☆☆☆

**デポーに生産者が来所します！**

生産者に会って、消費材のうんちく聞いてみよう！  
おいしさの秘密わかりますよ～！

- 八王子みなみ (10:30～14:00)
  - ・11/14(木) (株)第一物産…キムチづくり
  - ・12/7(土) 共生食品(株)…豆乳であったかお鍋
- 国領駅前 (10:30～14:00)
  - ・11/8(金) (株)アルプス…ワインの試飲どうぞ♥
- 町田 (10:30～13:00)
  - ・11/23(土) (株)黒姫和漢薬研究所…各種山野草茶

**デポー町田 12周年まつり** \福引あります/  
12/7(土) まぐろ解体！  
和高スパイス(株)…カレー調理  
(株)スリーエイト…はちみつ搾り  
12/8(日) (株)平田牧場…豚肉オーダーカット

**展示即売会の日程**

詳しくは  
こちらから→



八王子みなみ	11/16(土) 11/18(月)、19(火) 11/22(金)、23(土) 12/2(月)、3(火)	月桃 (防虫・防臭) サンプル (婦人服) ニューバッグ・シバタ アイ・メイト (眼鏡)
国領駅前	11/20(水)、21(木) 11/22(金)、23(土)	サンプル (婦人服) 生活アートクラブ (雑貨)
<b>調布センターで展示会</b>		
	12/6(金)	ベスト・ファイブ (スーツ)、 アイ・メイト (眼鏡)、 PeaPod (シルクインナー)
	12/7(土)	上記生産者とパラマウント (靴)
町田	11/15(金)、16(土) 11/25(月)、26(火) 11/29(金)、30(土) 12/9(月)、10(火)	PeaPod (シルクインナー) アイ・メイト (眼鏡) サンプル (婦人服) 東京真珠 (宝飾)

**私が配達しています**



調布センター職員 高橋 潔成 きよなり

気ぜわしい季節になりましたがいかがお過ごしでしょうか。私は入職して半年が過ぎ、配達にも大分慣れ、毎日組合員とお話ししながら楽しく仕事に励んでいます。

前職は生保の営業、自動車製造をしていました。高校まで野球をやっていたのもあって体を動かすのが好きでこの仕事に就きました。

趣味はドライブしながらのSA巡り、そして朝から夜まで岩盤浴に行くことです。好きな消費材はホットケーキミックスです。家族も初めて食べた時、市販品よりもフワフワで美味しいと言い、よく注文するようになりました。みなさんもぜひ食べてみてください。



★☆☆多摩南の事業報告 (2024年9月) ☆☆☆

9月末現在	配送	デポー
組合員数	15,630人	5,910人
加入者数	79人	52人
脱退者数	69人	35人
世帯当り	25,412円	12,168円
総利用高	396,930,301円	71,716,379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 7,741kWh

生活クラブでんき 契約保有件数 1,065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
11/11	11/12 	11/13 《豚肉学習会》 プロによる華麗な ナイフさばき 10:00-13:00 @多摩統合センター	11/14 <u>まち調布狛江</u> 俺のナポリタン 10:00-12:30 @野川地域センター	11/15	11/16 梅の飾り寿司を 那須山麓米で作ろう 10:00-12:30 @ルミエール府中	11/17
11/18	11/19 	\生産者に会えるよ/ <b>どではら会×私市醸造所 生産者交流会</b> <b>梅の飾り寿司を那須山麓米で作ろう</b> 那須山麓米の生産者(どではら会)とお酢の生産者(私市醸造所)がやってくる!おいしさのヒミツやおすすめの食べ方も聞いちゃおう。 日時: 11/16(土)10:00-12:30 会場: ルミエール府中(府中駅より徒歩7分) 定員: 25人(親子参加の場合は小学生以上) 参加費無料 申込み切 11/8(金)			11/23 たべる はたらく つながるフェスタ in 府中市民協働まつり 10:00-16:00 @プラッツ 6F	11/24
11/25 須黒食品 オンライン クッキング テーマ: がんも	11/26 				11/30 知ってほしい。香りの害-香りの正体は化学物質?- 10:00-12:00 @多摩統合センター オンライン	12/1
12/2	12/3	12/4	12/5	12/6 6(金)~7(土) デポー国領駅前展示会 @調布センター  	12/7 7(土)~8(日) デポー町田 12周年まつり 	12/8

各イベントの詳細、  
申込みはこちらから

 ◀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。

**グリーンシステム 多摩南の7月回収実績**

 Rびん **82.5%**     ピッキング袋 **29.3%**

《いのちと水の連続講座》  
**知ってほしい。香りの害**  
～香りの正体は化学物質?～  


知らないうちに大切な人を苦しめているかも…!?  
意外と知らない「香害」のこと。実は化学物質が原因だった!  
実体験を通しての香害についてのお話です。  
日時: 11/30(土)10:00-12:00  
会場: 多摩統合センター/オンライン

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。

<input type="checkbox"/>	11/13(水) プロによる華麗なナイフさばき @多摩統合センター に参加します。
<input type="checkbox"/>	11/16(土) 梅の飾り寿司を那須山麓米で作ろう @ルミエール府中 に参加します。
<input type="checkbox"/>	11/30(土) 知ってほしい。香りの害 @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り利用させていただきます。