

# CiAO!

2025年

# 1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



## これは 何でしょう？



本年も生活クラブを知って楽しめる  
情報をお届けします！  
よろしくお申し上げます

**2025年は、  
多摩南生活クラブで  
とうふの取組みが  
始まって30年！**

# とうふ 特集！

## →こたえ：とうふの製造過程で 泡抜きタンクから出てくる泡泡泡…



とうふを作る過程で、豆乳を煮たり絞ったり型に流したり…その度に泡が出ます。  
泡があると加熱ムラができ、食感も見た目も、日持ちも悪くなります。

生活クラブのとうふの生産者は、この泡を丁寧に取り除き、  
製造後は容器や機械にこびりついた泡を、毎日時間をかけて  
掃除しています。

一般的にはこの泡、どうしてるの？

生活クラブのとうふって  
どんなとうふ？



----- 今月のCiAO! -----

- P1~3…とうふ特集
- P4…消費材の価格のしくみ
- P5…わたしたちがはぐくむ共済「ハグくみ」
- P6…私のまちの運動グループ《まち町田中央》  
NPO 法人 みずきの会
- 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、お知らせ

## 国産大豆と天然にがりで作くり、消泡剤は使いません。

### ■なぜ消泡剤を使わないの？

市販品の多くは、大豆を絞るときに「消泡剤」を加え、泡が出ないようにしています。手間がかからず大量に効率的に作れる上、消泡剤を使っても原材料に記載しなくていいんです。

消泡剤を使わなくてもとうふは作れます。生活クラブのとうふ生産者は「いらぬものは一切使わない」の考えから、手間を惜しまず、安心して食べられるおいしいとうふを作り続けています。

### ■私たち組合員が食べたいとうふ

30年以上前、「生活クラブでとうふを扱えないか」と、組合員が立ち上がりました。

「**私たちが食べたいのは、消泡剤を使わず、国産大豆と天然にがりだけでつくるとうふ！**」

地元のとうふ屋さんを1軒1軒訪ね、粘り強く交渉し、いくつかのとうふ屋さんとの取引が始まりました。

現在、私たちの望むとうふをつくっている多摩南の生産者は3社



左から順に、(有)須黒食品 須黒さん、(有)とうふ処三河屋 吉野さん、元気屋 栗原さん

原料にも製法にもこだわってつくったとうふ。どの生産者のとうふも美味しいですよー！

＼都内の他、神奈川の学校給食にも納めています／  
**(有)須黒食品（稲城市）**

＼日野市の学校給食にも納めています／  
**(有)とうふ処三河屋（日野市）**

＼昔ながらの豆腐屋さん／  
**元気屋（府中市）**



とうふ屋さんの朝は早い！夜が明ける前から組合員や近隣住民・給食のためにとうふをつくっています。

## 大豆にも地球温暖化による異常気象の影響が

昨春、組合員から「いつもよりとうふが柔らかい」との連絡がありました。原因はなんと異常気象！？

大豆は秋に収穫され、乾燥し、春からとうふに使えるようになります。味が大幅に変わるのを防ぐため、とうふ屋さんは、新豆と古い豆のブレンド割合を調整しながら徐々に新豆に切り替えています。

でも、新豆でのとうふ製造は「つくってみたいとわからない」ところがあり、切り替え時期はとうふ屋泣かせだそう。

昨春は、大豆の産地によっては新豆のクセが強く、豆乳が粘ってムラ煮えしてしまい、その結果とうふの一部が柔らかくなってしまいました。豆乳を煮る温度やにがりの量をいろいろ変えてみたものの、思うとうふがなかなかできなかったとのこと。結局新豆を使う時期を遅らせて対応しました。

## 減っていくまちのとうふ屋さん

このままでは「とうふを食べる文化」が消滅するかも！？

かつては全国どこにでもあり、コンビニより多かったとうふ屋さん。この60年で1/10にまで減っています。

### ■深刻な後継者不足

とうふ屋さんの仕事は朝早いだけでなく、夏は40℃を超える暑さ、冬場は冷たい水を大量に扱う重労働。多摩南と提携していたいくつかのとうふ屋さんも、後継者不足のためやむを得ず廃業しました。

### ■安くないと売れない

スーパーでは、とうふ＝安いもの。とうふメーカーはやむなく安い価格でスーパーに納品しています。とうふ屋さんが減っている原因のひとつはスーパーの安売りとも言われています。

とうふ文化を残すために、私たちにできることを考えませんか。

### <とうふ製造事業所数の推移>

1960年	51,596 箇所
2020年	5,319 箇所

出典：農林水産省 HP  
「みんなで支える日本の食卓」

## 毎月開催！とうふのオンラインクッキングに参加してみよう♪

(有)須黒食品の3代目、須黒亮吉さんによるオンラインクッキングを毎月開催しています。

お料理だけでなく、とうふや揚げ類の製造方法、市販品との違いも楽しく学べます。

▶CHECK! インターネット注文「eくらぶ」の注文完了画面、多摩南生活クラブの公式LINE、WEBページの「イベントカレンダー」でお知らせしています。



今まで作ったお料理をいくつかご紹介。どれも簡単で、調味料もお好みでOK。ぜひ作ってみてください。

### 家で作れる焼きとうふ

これからの季節、すき焼きに欠かせない「焼きとうふ」。実は手間がかかるためとうふ屋泣かせなんだとか。

もめん豆腐を軽く水切りし、薄く油をひいたフライパンで焼くだけ。

とうふから水分が出るけど、とうふの旨味なので水分も一緒に使ってください。

### 揚げ類を焼くときのコツ

揚げ類は焼きすぎると表面が固くなります。あらかじめ電子レンジで加熱してから仕上げにフライパンで焼くと、中ふんわり、外カリッになります。



### スンドゥブ・チゲ お味噌でほんのり和風

スンドゥブは韓国語で「やわらかい豆腐」のこと。1人用・2人用の小さな土鍋で作るのがおすすめ。

#### <材料>

- 寄せとうふ……1パック
- 豚肉……100g
- しめじ……1/2袋
- にら……1/3束
- あさり……適量（塩抜きして軽く炒めておく）
- にんにく・鷹の爪・ごま油……適量
- 鶏ガラスープ、コチュジャン、味噌……適量



#### <作り方>

- ① 鍋にお湯を沸かし、火を止めて寄せとうふをパックごと入れて温める
- ② 鍋ににんにくと鷹の爪を入れ、ごま油で炒め、豚肉を加えて炒める
- ③ 火を止め、②に①のとうふ（パック内の水も）・しめじ・にら・あさりを入れ、カップ2杯の水と鶏ガラだしを入れ、火にかける
- ④ 沸騰したら、コチュジャンと味噌を加え、ぐつぐつ煮えたら好みで卵を加えて出来上がり

冬にピッタリ！

温かいとうふ料理はいかが？



### 油揚げの餃子焼き

#### <材料>

- 油揚げ
- 餃子のたね  
（豚ひき肉の半量をとうふに）



#### <作り方>

- ① 油揚げを電子レンジで2枚につき90秒加熱し、1/2にカットして中を開く
- ② とうふを加えた餃子のたねを②に詰めて、平にしてからフライパンで焼く
- ③ 片面が色づいたら反対に返し、フライパンに水50cc程度入れ、蓋をして蒸し焼きにする
- ④ お好みのタレ（ポン酢+ごま辛味オイルなど）で食べる

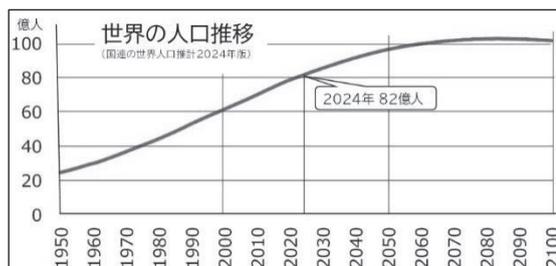
価格だけで選んでいいの？

# 生活クラブの「消費材」の価格のしくみ

## 「価格は安い方がいい」で大丈夫？

「国産の食材が高いなら、外国から安いものを輸入すればいい」これが日本の食料に対する基本的な考え方です。

一方コロナ禍の中、多くの国がとった自国を守るための政策は、「自国民の食料確保のために輸出は減らそう」でした。増え続ける世界人口に気候危機。不安定な世界情勢を考えると、いつまでも輸入に頼るわけにはいきません。自分たちの食べるものは自国で生産するのが一番の安全保障ではないでしょうか。



出典：国際連合人口部 (United Nations Population Division)

## 生活クラブの消費材の価格の考え方＝積み上げ式

一般的な商品の多くは、「この価格なら売れる」と最初に価格を決め、そこから工場の維持費・人件費など必要経費を引きます。つまり、原価を安く抑えるほど利益が出ます。

生活クラブの消費材の価格は、厳しい独自の基準をクリアした原材料や製造に必要な不可欠な経費を積み上げて足し算したもの＝適正価格なんです。

### 《牛乳の場合》

- 原乳原価…………… 143.8 円
- 製造費……………45.77 円
- びん・キャップ……6.44 円
- 配達費など………80 円
- 消費税……………22 円
- 牛乳応援基金………2 円

※牛乳応援基金は3か月ごとに酪農家に届けられます



### 《餃子の場合》

一般的には売値から経費を引き、残った部分を原材料費に充てると、「お肉を減らして粒状たんぱくを使おうかな」となってしまう。生活クラブは積み上げ式なので、平牧三元豚がたっぷり！



### 《国産ブレンドなたね油の場合》

原料の70%を占めるオーストラリア産なたねが値下がり。先日、消費材の価格を値下げしました。

## 「この品質がこの価格で」を実現する「1製品1社」式

豚肉は(株)平田牧場、配送の牛肉は北海道チクレン農業協同組合、鶏肉は(株)秋川牧園、醤油やつゆはタイハイ(株)、お味噌は(株)マルモ青木味噌醤油醸造場、塩は(株)青い海(シママース本舗) …のように、

1製品を1社にすることで消費材の注文が1社に集中し、いい品質のものがこの価格で手に入るんです。

### ＼2024年12月現在の価格を比べてみました／

#### ■芽吹き屋の三色だんご

- 生活クラブ 5本入り 537 円 (税込 580 円) →107.4 円/本
- A生協特別価格 4本入り 480 円 (税込 518 円) →120.0 円/本

#### ■京小町あられ揚げかきもちセット

- 生活クラブ 1,080 円 (税込 1,166 円)
- A生協 1,180 円 (税込 1,274 円)

「1製品1社」式には、共同購入のいいところがあらわれるのね。



今まで「生活クラブってちょっとお高くない？」と思ってたけど、「適正価格」で、「値下げ」もあるのね。

「買い物は投票」って聞いたけど、納得！



## わたしたちがはぐくむ共済

# 「ハグくみ」の保障がさらによくなりました！

生活クラブで取り扱う共済は主に2つあります



**CO・OP 共済「たすけあい」**  
けが通院から長期入院まで幅広い基本保障



**生活クラブ共済「ハグくみ」**  
生活クラブの組合員とその家族だけが入れる生活重視型保障



生活重視型って？

### ■組合員どうしの“たすけあいの心”をカタチに！

ケガや病気など自分のくらしの“もしも”に備えながら、誰かが困っているときはみんなの掛金で助ける、というシステム。あなたが支払う掛金が、いつも誰かのくらしを支えているのです。

退院後の生活復帰をサポートする「退院後サポート金」

「おめでとう」の気持ちを込めた、出産祝いの保障

直接的なたすけあいのしくみ「ケアサービス」

### ■組合員が組合員のためにつくった共済

ハグくみは生活クラブオリジナルの共済。組合員が自分たちの声でどんどん良くしていける、生活クラブの消費材のひとつです。

2013年の誕生以来、加入者が増えるごとに組合員の意見を取り入れ、内容をよりよく改定してきました。2022年には加入者が5万人を超え、2024年9月、組合員の声により新たな改定が実施されました。



改定のポイントはこちら！

①

＼組合員要望「ケガ通院の増額」を実現／

**ケガ通院共済金アップ！ 日額 1,000 円→2,000 円**

②

＼組合員要望「退院後の通院補償」を退院後サポート金という形で実現／

**退院後サポート金アップ！ 10,000 円→13,000 円**

③

＼加入できる組合員を増やそう／

**被共済者の範囲を改定！**

カ士・ボクサーなど保険に入りにくい「指定職業」の方の加入も受入れ  
→カ士、ボクサー、軽業師、テストパイロット、テストドライバー、競馬、競輪、オートレース、競艇、国際平和協力隊員(海外派遣中の全期間を従事中とみなします)、その他これに類するもの



ハグくみについて詳しくはこちらから

↓↓↓



生活クラブ共済「ハグくみ」は、加入者が増えることでさらに組合員に寄り添った保障内容へと成長していきます。

月額 1,000 円から始める共済で、あなたも組合員どうしのたすけあいの輪に参加しませんか？

## ☆☆私のまちの運動グループ☆☆【まち町田中央】

### NPO 法人 みずきの会



みずきの会は 1995 年に任意団体として介護事業を始め、1999 年に NPO 法人格を取得して来年で 30 周年を迎えます。生活クラブの組合員の有志で、自分たちの老後や地域のお年寄りの人たちに「こういう支援があったらいいよね」から始まりました。

今では、デイサービス・サロン・ホームヘルプ事業・ヘルパー事業・障がい者サービス・配食サービス・フリースペースなどを行っています。「お世話する・される」のではなく、「共に生きる関係に」という思いで、みなさんの「こんなことをやってみたい」に耳を傾け、熱中できることを探し、笑顔で穏やかな時間を共に過ごします。

#### ●デイサービス「みずきの家」

町田市本町田にある、宮大工が建てた青い瓦屋根のどこか懐かしい昭和の「家」。  
庭では野菜を育て、バラ風呂や干し柿作りを楽しみ、季節の移ろいを感じながらゆったりとした時間を過ごせます。  
ここではヘルパー事業所を併設しています。



▲壁絵制作

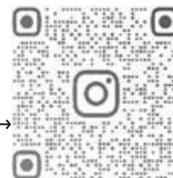
地域の方との関係づくりを大切に、放置自転車など地域の見回りや街灯の整備手続きもしています。  
以前住んでいた大家さんや親戚の方も近くに住んでいて、利用者の方と草刈りに行ったりもします。

#### ●デイサービス「salon de みずき」

町田市木曽東にある、カフェのような明るい空間で、おしゃべりや交流が楽しめる「サロン」です。  
脳トレや機能訓練をしていると、オープンキッチンから漂う美味しい香り。手作りの愛情たっぷりランチをお楽しみください。配食サービスも行なっています。



デイサービスに抵抗のある方も「サロン」なら、と気軽に通っていただけます。  
食事は元気の源！「食べること」を大切に、ほっとできる居場所です。



salon de みずき →  
Instagram



＼毎月第2土曜、salon de みずきにて／

#### ●地域食堂「食堂みずき」

小さなお子さんから高齢者まで、地域のみなさんが安心して立ち寄ることができ、おいしい食事を通じて共に生きる関係づくりをめざしています。

1食 300円(スタンプカードをもっているお子さんは 100円)。  
エッコロこども基金やはちどり様、町田市社会福祉協議会等に協力いただいで運営しています。



現在、利用者様を募集中です。  
一緒に働く仲間（介護、調理、ホームヘルパー）も募集中です。ぜひ見学にお越しください。  
お問い合わせは  
042-789-3906 または  
mizuki-npo@tiara.ocn.ne.jp まで。



▲HP

「salon de みずき」管理者 藤原彩海さんのおすすめ！



ひじき (100g)

千葉県漁連  
配送税込 1,107円



太くて柔らかく、食べ応えがあります。定番の煮物はもちろん、ひじきと豆腐のサラダやひじきと玉ねぎの梅和えなど、ご利用者様やスタッフからも好評です。大人数分作るのでも 100g がある回には必ず注文していただきます！

春季限定の数日間で採取したひじきをすぐに釜でゆで、蒸し上げ、乾燥させました。一度にすべての原料を加工し仕上げます。途中で水戻しや再乾燥の工程がないので、ふっくら柔らかいひじき本来の食感と旨み、磯の香りが損なわれていないのが特徴です。

★☆☆生活クラブのお店 デポー☆☆☆



1月6日(月)より デポー各店舗初売り!!  
新年のお得を探しに、ぜひデポーへ!



福引日程【八王子みなみ】1/6(月)~1/8(水)

【国領駅前】1/11(土)・1/13(月・祝) ※12(日)は定休日

【町 田】1/11(土)

※八王子みなみと町田は1月8日(水)は開所しています。

展示即売会の日程

展示即売会

詳しくはこちらから→



各デポーに生産者が来所します!

生産者に来て、うちく聞いてみよう!  
消費材の秘密がわかりますよ~!

●八王子みなみ

1/20(月) 新橋製紙(午後)    ロールペーパー  
2/8(土) アグリサポート    グラノーラ

●町 田

1/11(土) 藤原食品            甘栗店頭焼き  
1/20(月) 新橋製紙(午前)    ロールペーパー

み八 な王 み子	1/17(金)、18(土) PeaPod (シルクインナー)
駅国 前領	2/2(日)、2/3(月) かたやま工芸 (宝飾品)
町 田	1/18(土)、19(日) 生活アートクラブ (雑貨) 1/25(土)、26(日) スーツ 1/30(木)、31(金) アイ・メイト (眼鏡)

私が配達しています



多摩統合センター 轍あい 平井 孝

こんにちは! 轍あいの平井孝です。  
今年もよろしくお願ひいたします。

入社して5年になります。未経験で入社  
して最初は大変でしたが、周りの方のサポ  
ートのおかげで今も働いています。

おすすめの消費材は豚肉の切り落とし  
です。どんな料理にも使えて重宝します。  
年齢が40代なので配達が大変な時もあり  
ますが、これからも新鮮な消費材を組合  
員さんのもとにお届けするために頑張り  
ます。



★☆☆多摩南の事業報告 (2024年11月) ☆☆☆

11月末現在	配送	デポー
組合員数	15,666人	5,944人
加入者数	112人	46人
脱退者数	85人	34人
世帯当り	30,691円	12,289円
総利用高	480,153,179円	72,848,070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」  
11月の発電量 5,492kWh

生活クラブでんき 契約保有件数 1,081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
1/6  デポ初売り	1/7 	1/8 デポ八王子みなみ デポ町田 開所しています	1/9 	1/10	1/11 まち日野 ダニーさんお話し会 「どうして戦争しちゃいけないの？」 10:00-12:00 @日野市市民の森 ふれあいホール	1/12 まち府中 ウエルカム&サンクスパーティー ～甘夏大福を作ります～ 13:30-16:00 @ブラッツ
1/13 まち町田西 新年会&総代意見交換会 10:00-13:00 @多摩統合センター	1/14 まち八王子北 組員意見交換会 10:00-12:00 @台町市民センター	1/16 まち府中 ウエルカム&サンクスパーティー～甘夏大福を作ります～ 13:30-16:00 @ブラッツ	1/17 	1/18 	1/19	1/20
1/20	1/21 エコロ交流会 @多摩統合センター	1/22 まち八王子北 甘夏料理講習会 10:00-13:00 @台町市民センター	1/23 まち八王子南 甘夏マーマレードづくり+甘夏みかん料理 10:00-13:00 @多摩統合センター	1/24	1/25 まち町田南 デポ町田でティーパーティー ～無理しない省エネを教えてください～ 13:30-15:00 @デポ町田	1/26 まち稲城 甘夏を味わいつくそう！ 10:00-12:00 @城山公民館
1/27 	1/28	1/29	1/30 まち八王子南 甘夏マーマレードづくり +甘夏みかん料理 10:00-13:00 @デポ八王子みなみ	1/31 	2/1 まち調布狛江 甘夏調理会 10:00-12:30 意見交換会 13:30-14:30 どちらも@調布センター	2/2 

**2025年度 多摩南生活クラブ生協 役員候補者の公募**

2025年度は役員改選期にあたります。  
定款及び役員選挙規約に基づき2025年度の理事・監事の公募を行います。  
選挙区は理事・監事ともに多摩南全体とし、定数は理事13名・監事4名、任期は2年です。

- ★立候補受付期間： 2025年1月6日(月)～1月23日(木)
- ★受付方法： 所定の書面にて事務局へ提出
- ★問合せ： 多摩南生活クラブ本部事務局 TEL：042-798-4371

配送センター または デポへ提出 → 多摩南本部事務局

申込書 (Ciao! 1月号)

まち ( ) 名前 ( ) 班・個・デポ 組員コード ( )  
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。

	1/21(火)エコロ交流会 @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。