



「スピカ」は農業の女神である乙女座の1等星です

Vol.468

11・12月号

NOVEMBER

11

DECEMBER

12

2022年

11月1日発行（隔月発行）

生活クラブ

〒333-0857

埼玉県川口市小谷場 206

TEL 048-424-2763

FAX 048-424-2796

特集

食と未来を守る ビジョンフード



☆ 今号の料理 ☆

秋のめぐみローストポーク

レシピは7ページに掲載

組織数と利用

- 9月末組合員数 組合員数 36,329名 共同班 5,196名 個配 27,032名 デポー 4,101名 対期首（2022年4月～）-18名
- 利用高（2022年9月1回～9月4回）※展示会除く 総額 727,415千円 世帯当たり平均 22,817円 共同班平均 19,481円 個配平均 23,487円



新井 亜紀子 さん
(大宮ブロック 岩槻支部)
家族/夫、娘(小2)、母

お気に入りの消費材♡

- 【豚肉バラブロック】
黒こしょうと塩でもみこみオープンで焼くシンプルな食べ方で
- 【ヨーグルト】
こくがあり、ホットケーキミックスに少しまぜて焼くとおいしい
- 【白だし】
市販品とは違い、おいしく万能

はにゅう米実行委員会で活動中!
無農薬のお米や農産物を当たり前食べられる日が来るといいな。

自宅でジュエリーやアクセサリーの作家をしながら生活クラブの活動を始めた新井さんに、支部の会議などで時々利用するという『くらぶルームリアン』(東岩槻駅徒歩6分)でお話を伺いました。



加入と同時に消費委員に

それまで食に対してはあまり意識していませんでしたが、妊娠をきっかけに食べることに気をつけたいと思うようになりました。出産後にママ友に誘われ一度生活クラブに加入したものの、システムについていけず脱落。その後岩槻に引っ越してきた2018年に再度友人から生活クラブのサステイナブルな活動を聞いて関心が湧き、改めて加入と同時に消費委員を担当することになりました。

加入する前は、スーパーでの買い物にとても時間がかかりました。添加物や化学調味料などを使わないものが少なく、選ぶのにも一苦労。安心安全な食材を気軽に買えるというのは、生活クラブの大きな魅力の一つで、また、生産者の顔が見えるのも安心に繋がる点だと感じています。

生活クラブの注文はもっぱらeくらぶ。紙のお知らせなどにもあまり目を通さなかったこともあり、生活クラブの委員になって知るこ

「たんぼで無農薬のはにゅう米を育てよう!」
実行委員会のメンバーに

現在住んでいるところは岩槻区の郊外、自分でもハーブや野菜を農薬等使わずに育てています。きっかけは、子どもの野菜嫌いをなくすためです。野菜嫌いの娘が「自分で育てた野菜なら食べられるかな」という期待がありました。また、アレルギーがあるので、できるだけ身体に優しいものを食べさせたかったです。

はにゅう米実行委員会に参加したのもそんな思いがあったからです。気候変動の影響で、今まで育っていた作物が変化に耐えられず育たなくなったりしています。

はにゅう米も品種の変更をする事になり、暑さに強い「彩のきずな」になりました。農家さんたちのご苦労を知る機会も多く、もっとたくさんさんの組合員に食べてもらいたいと思っながら活動しています。



畑で作業中

安全な食べ物を安心して食べられる未来をめざして

気候変動の影響は農産物だけではなく、畜産物、水産物にも影響があるそうです。これからの子ども達は、そうした事を学びながら成長していく必要があると思います。そして、見守る私達親世代



くらぶルームリアン外観

パステチャライズド牛乳の
素晴らしさを伝えたい



昨年度新座支部では、独自チラシを使って、牛乳アピールを行いました。

きっかけは、2019年度に行なった、新生酪農千葉工場見学です。パステチャライズド牛乳は市販の高温殺菌牛乳に比べて、熱に弱い成分が生きていて、厳しい温度管理・衛生管理を行なっているからこそ、Rびんでの供給が可能になっていることを深く理解できました。

パステチャライズド牛乳の素晴らしさを伝えるため、実験的に小規模のエリアに対応できるカラーチラシを所沢ブロックで提案しました。片面は新座支部独自で写真撮影を行ない、パステチャライズド牛乳の特徴とびん



良質なタンパク質が摂取できる牛乳に興味がありそうな、ランニング中の人や、妊婦さんに届けたい、とチラシの配布やイベントを計画しましたが、コロナ禍のため、大勢の参加や仲間を増やすことは難しかったです。しかし、組合員の牛乳への理解を深めることや、利用や予約を増やすことにはつながったと思います。

新座支部 堀野千恵子



FEC 自給ネットワーク
生活クラブは、自然と共生し、食べ物 (Food)、エネルギー (Energy)、福祉 (Care) をできる限り自給・循環させる「FEC 自給ネットワーク」づくりをすすめています。



消費材を食べべてビジョンフードを支えよう
— パックご飯・冷凍総菜でもビジョンフード —

いまビジョンフードのなかでも、米の利用が減っています。これは組合員だけでなく日本全体の傾向で、ある程度は仕方ないことです。しかし消費材は生産者と組合員(生活クラブ)が話し合い、お互いが「作る責任」と「食べる責任」を果たすことを前提に作られています。生産者が安心して作り続けられるように、お米を積極的に消費していきましよう。いろいろなごはんの消費材があるので、生活スタイルに合わせて活用してみてください。

★らくチンごはん
全国農協食品(株)では生活クラブのお米を使用した消費材が多くあります。米はもちろん貝材の鶏肉や牛肉、野菜も生活クラブの指定産地のもを使用したものも多く、素材のおいしさが感じられます。

★パックごはん
JA全農ラドファ(株)のパックごはんは、みちのく加美米の生産者のお米を直火の大釜で炊きあげ、窒素ガス充填のフレッシュパックにしています。白米と発芽玄米2品の3品があります。防災用品コーナーに掲載されています。



食と未来を守る ビジョンフード



米・牛乳・鶏卵・畜肉（牛肉、鶏肉、豚肉）・青果物のことを指します。
国内自給率の向上、生態系を守ること、食の安全性を追求し次世代の子どもたちが安心して健康に暮らしていく社会を目指す「ビジョン=展望」を持って利用する食べものです。
いろいろな加工食品の原料になり、また家庭で使う基本の食材でもあります。



米

気候風土に合った品種でムリなくおいしく！

米は産地に合った品種選びと栽培方法が大切なので、各地の生産者と話し合い決めていきます。生産者は産地の状況に合わせて決めた方法で栽培し、その履歴を生活クラブに報告します。有機肥料を使用することで化学肥料や農薬の削減、環境に配慮したサステイナブル（持続可能）な生産に取り組んでいます。

11月から新米に切り替わります

生活クラブのお米



青果物

厳しい自主基準をクリアする安心野菜、まずは土づくりから

化学合成農薬や化学肥料はできるだけ使いません。農薬残留の自主基準は国の基準の10分の1以下としています。畜産や製油など他の生活クラブ生産者から出る糞や油粕などを堆肥や肥料として利用する地域循環をすすめるなど、新鮮・安心・おいしいから一歩進んだサステイナブル（持続可能）な作物づくりを目指し取り組んでいます。



あっぱれ

はればれ

たぐいまれ

これらのマークの付いた野菜は、更に厳しく決められた農法で育てられたり、特徴のある野菜です。

生活クラブの青果物



肉・卵・牛乳

遺伝子組み換え飼料不使用

成長促進ホルモン不使用

薬に頼らない育て方

国内産飼料配合で自給率UP

生産から流通まで一貫生産



牛肉

赤身だからこそ味わえる旨味を是非味わって！

固いお肉はいつも食べない小6の娘も美味いと言って食べてくれました。油っぽくないので胃ももたれずリビします。(eくらぶの牛肉ランプ・内ももステーキのロコミより)

北海道で育った牛の「赤身牛肉」で、生まれた命を無駄なくいただくという観点から、乳用の雌牛から生まれた雄（ホルスタイン）と、放牧牛（アンガス種・日本短角種）に取り組んでいます。デポーでは、栃木開拓農協の和牛も取り組んでいます。赤身肉だからこそ牛肉本来の旨味が味わえます。

北海道産の牛肉にはうれしいことがいっぱい！



豚肉

おいしさも自給率もお米でUP

労力と時間と空間を投入し、中身が確かなえさを与え、常に良好な肥育環境のもとで生産しています。

休耕田を活用した国産飼料用米を飼料に配合しています。そのお米で育った豚の排泄物を堆肥として活用することで持続可能な循環が進んでいます。何よりお米を与えることで、肉や脂のおいしさもUP。また、大切に育てられた豚は「一頭買い」します。余りがちな部位も、ハムやベーコン・ウインナーなどの加工肉や惣菜などで活用しすべてのお肉を無駄なく利用しています。

おいしさを兼ね備えたオリジナル品種 日本の米育ち三元豚



鶏肉

安定供給のため国産鶏種にチャレンジ！

世界状況が不安定な時でも輸入に依存せず、3代先の親鶏まで国内産だから安定供給できることが強みです。鶏種は国産の「はりま」。育種開発をすすめた結果、当初小さかった体格は徐々に大きくなり2017年には値下げが実施され、より身近な消費材となりました。卵を産んだ親鶏もひき肉として利用しています。

国産鶏種「はりま」を育てる、挑戦の日々 《食をつむぐ人たち・鶏肉篇》



牛乳

しぼりたての自然なおいしさ



新鮮でおいしい72度15秒殺菌の「パスチャライズド牛乳」は、信頼できる酪農家と一緒に作ってきました。1979年には組合員と生産者で直接手を結び自分たちの牛乳工場を作り、1988年から「パスチャライズド牛乳」が手に入るようになりました。熱による変性も少なくサラッとした甘みがあり、この牛乳からヨーグルト、バター、チーズ、アイスクリームも作られています。

食をつむぐ人たち・牛乳編



鶏卵

生で食べれば違いがわかる！



光がさしこみ風通しのある鶏舎で国産鶏種の「さくら」「もみじ」を育てています。日本の気候と風土にあった丈夫な国産種のにわとりです。

休耕田を活用した国産飼料用米を飼料に配合しています。そのため、生活クラブの卵の黄身はやさしいレモン色をしています。たまごは鮮度が命！採卵日もしっかり明記されています。

「親鶏から国産」の鶏卵を食べて希少な国産鶏種を守る



食べ続けることが未来の食卓を守ります。

まずは食べておいしさを実感してください。そして気に入ったら、ぜひ予約して継続的に利用しましょう。



よやくらぶカタログはこちらから

食育講座

平田牧場全面協力のもと、
新しい食育講座ができました

小学校3・4年生向けの授業として実施できます。ぜひ地域の子ども達が学校で生活クラブの食育講座を受ける機会を持つよう学校へ案内してください。詳しくは「生活クラブ 食育講座」で検索してください。

ハンバーグはなぜおいしいの？

毎日あたりまえのように食べ物からいただいている自然の恵みやいのちの尊さに気づき、そのいのちを活かしてどのように生きていくのかを考えます。また、食を支える仕事をする人々が「健康になってほしい」「おいしさや、喜びを感じてほしい」という願いを込めて努力を続けていることについても理解を深め、食材からは見えない部分に思いをはせ、食べること、いのちのつながりを考えていきます。



消費材を使ったおすすめレシピ

秋のめぐみローストポーク

【材料】 作りやすい分量

- ・豚ロースブロック.....675g
- ・にんにく.....2片(8~10等分の小片に切る)
- ・ローズマリー.....2枝(枝先の柔らかいところ)
- ・りんご.....1個分(8等分して半分に切り、塩水につける)
- ・さつまいも.....(2cmの半月切り、水にさらしておく)
- ・真塩.....7g
- ・こしょう.....適量

【作り方】 調理時間20分(焼成時間除く)

(準備) オープンを200℃に予熱しておく

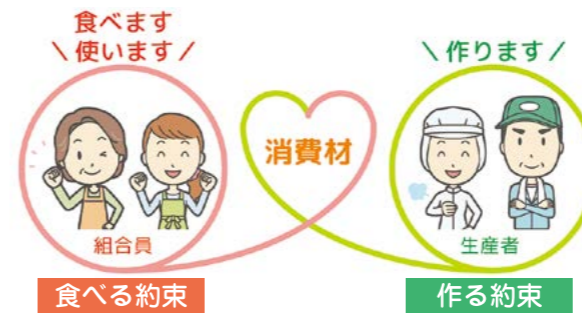
- ①豚肉は外側の脂身全体に格子状に切れ目を入れて真塩と黒胡椒をまんべんなくすりこみ、切れ目ににんにくとローズマリーを深めに押し込む
 - ②さつまいもはレンジで柔らかくしておく
 - ③①を脂身を上にして天板にのせ、オープンに入れて20分焼く
 - ④一旦オープンから取り出し豚肉のまわりに、りんごとさつまいもを交互に見栄えよく並べ再びオープンに入れて20分程度焼く
 - ⑤竹串で差して焼き汁が透明になったらできあがり
- *途中2回程度、豚肉からでた油をさつまいもとりんごにかける
*ローズマリーがない場合はミックスハーブ適量でも可

ブロックの豚ロース肉でつくるごちそうメニューといえばローストポーク！秋のめぐみ、りんごにさつまいもを添えて。豚肉とりんごの産地応援レシピです。

くらしの豆知識

ビジョンフード

これからもずっと守り続けたい大事な食材



生活クラブでは、牛乳・鶏卵・米・畜肉・農産物を「ビジョンフード」と呼び大切にしています。なぜならば、国産自給率の向上や生態系を守り、食の安全性を追求し、次世代の子どもたちが安心して健康に暮らしていく社会をめざす「ビジョン(展望)」をもって利用することが大切だと考えているからです。

青果物や畜産物は生産に多くの時間と広い土地を必要とするため、今欲しいからといってもすぐに増産することはできません。余ってしまったら廃棄や手間に見合わない価格で販売するしかなくなり、生産者は作り続けることができなくなってしまいます。後継者不足、気候変動など日本の一次産業は、継続が難しくなっています。また、自給率の低い日本では、国際情勢やパンデミックなどで輸入のストップや、飼料や肥料などの不足などで価格が高騰するリスクが常に付きまといまいます。そのため、ビジョンフードでは私たち組合員が食べる約束を果たすことが、より一層重要になります。組合員が使い続けることで、私たちの未来の食の安心を守っていくことができます。

★ 理事会報告 ★

(8月-9月)

- 【10/22 ワーカーズ・コレクティブ運動推進フォーラム】を計画しました。2022年10月より「労働者協同組合法(ワーカーズ法)」が施行されます。ワーカーズ・コレクティブは協同の理念によって運営され、顕在化する現在のあらゆる社会課題に対し、人間的で働き甲斐のある場を増やし、多様な人々の生きやすい社会へ変えていく取り組みです。今回の10/22のフォーラムでは、多くの組合員とワーカーズ・コレクティブが会場とオンラインで一堂に会し、これからのワーカーズ・コレクティブへの期待を確認します。

- 【ゲノム編集トマトの苗の小学校配布に反対する行動】を展開します。2020年12月、ゲノム編集されたトマト「シンリアンルーージュ ハイギャバ」の届出が政府に受理されました。2021年からは障がい児介護福祉施設に苗を無償配布し、さらに2023年には小学校に苗を無償提供し、子どもたちが育てるようにしていこうとしています。ゲノム編集は、意図しない変化が起こるとタンパク質が変質する可能性があり、その毒性やアレルギーの発生が懸念されています。小学校がゲノム編集されたトマトを受け取らないことを、自治体や学校議会に伝える活動がおすすめです。

投書コーナー

「お米、選ぶ基準は？」

●それはズバリ“地産地消で減農薬・おいしいお米”です！これらの願いを全て叶えてくれたはにゅう米が開発されて以来ずっと食べ続けていて、予約登録もしているので注文忘れの心配もなく、超便利で助かっています。
まめっちさん

●子どもの頃から食べ続けている『遊YOU米』。生活クラブと生産者さんの繋がりや、鳥海山の風光明媚な景色など、バックストーリーを知ると、より一層愛着が増し、私の中では唯一無二のお米になりました。
チアキさん

2023年
3・4月号のテーマは...

「デポ-のここが好き」

〈必切:11月21日(月)必着〉

投書方法

テーマに関して、意見やみんなに伝えたいことなどをお寄せください。原稿は100字以内です！

投稿してくれた方から抽選で5名に「デポ-お楽しみセット」をプレゼントします。



はがき、FAX、WEBサイトフォームから受付けます。
〒333-0857 川口市小谷場206
生活クラブ埼玉本部(スピカ担当宛)
FAX:048-424-2796

WEBフォームはこちら↓



なんでも



聞いてみよう



三元豚はスーパーでも買えるので、スーパーを利用しています。生活クラブとスーパーのお肉は何かちがうの？

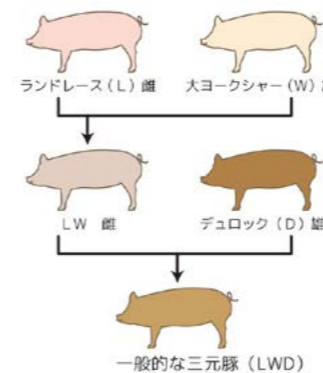


生活クラブの三元豚は、平田牧場がおいしさにこだわって開発したオリジナル品種「日本の米育ち 平田牧場 三元豚」です。

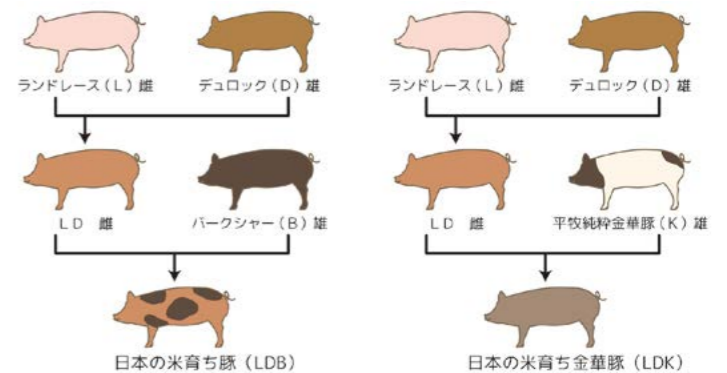
平田牧場が銘柄豚に三元豚と名付けおいしいと有名になったので、三元豚は高級と誤解されがちですが、三元豚とは3種類の品種を交配した三元交配豚のことで、国産のほとんどの豚が三元豚です。また、日本で主流の三元豚は、

生産性の高い大型種を交配した三元豚(LWD)ですが、生活クラブの三元豚は平田牧場が開発したオリジナル品種「日本の米育ち豚」(LDB)と、さらに肉質にこだわって開発した「日本の米育ち金華豚」(LDK)です。どちらも大型種ではないうえに、肥育期間も長くかかりますが、肉質や脂のおいしさを重視して生まれた品種です。また、減反政策の休耕田利用がきっかけで始まった国産飼料用米の給餌ですが、食料自給率のアップにつながるだけでなく、脂身のくちどけや甘さも向上しました。同じ三元豚とはいえ、生活クラブの三元豚はおいしさへのこだわりが違います。

系統交配図



一般的な豚肉



生活クラブの豚肉

チョコレートや焼き菓子などを取り組む平塚製菓(株)。その創業は1901年、京都の和菓子屋さんでしたが、戦後「これからはチョコレートの時代だ」と和菓子からチョコレート製造へ。生活クラブとの付き合いは1990年からで、平塚製菓(株)の消費材のなかで今も一番人気を誇る「チョコレートウエハース」から始まりました。

お話を伺った、大野さん



基本データ

所在地：埼玉県草加市

従業員：約200名

(クルー職員含む)

生活クラブとの提携：1990年

取り扱い品目：

チョコレート、焼き菓子

◆添加物を使わない緑茶チョコレート

組合員の要望で開発をはじめた「緑茶チョコレート」は、まずはホワイトチョコレートの開発から着手しました。乳化剤を使用しない生産はチョコレートが流れにくいため、型に流すことも型から出すことも難しく時間がかかりましたが、専用の型をつくり、大きさを工夫することで、希望に添うものが出来ました。緑茶の選定も香料不使用でのオーダーに対し色々試した結果、味や香りが良かったため生活クラブのお茶の生産者である(株)新生わたらい茶のものを使用することにしました。こうして1年以上かかりましたが消費材としてデビューしました。



◆他にもおすすめ消費材がいっぱい！

「サブレ」素朴な味にほっとします。暖かい飲み物と一緒に食べると幸せな気持ちになれます。



「バナナケーキ」フェアトレード消費材のバランゴンバナナを使用。しっとり素朴なあじわいです。

「ラムレーズンとくるみのケーキ」ラム酒に2か月漬けた自家製ラムレーズンを使用し、アーモンドプードルをたっぷり使用ししっとり焼き上げました。



◆組合員の声で復活した消費材

大野さんのイチオシの消費材は、「みかんゼリーチョコレート」。「原材料不足のため一度取組み中止となったのですが、組合員からの要望で1年後に復活しました。市販品では常に新しいものが求められ、一度中止になったものが復活することはなかなかありません。生産者としても嬉しく、これは生活クラブだからこそです。」



「ミックスチョコレート」クリスマスのお楽しみ。大野さんイチオシのみかんゼリーチョコレートも入っています。

平塚製菓は現在、他社からの委託製造のみを行っており、生活クラブの割合は3%ほどですが、デパートに出店している多くのお店と取引があります。新たな消費材も開発中ですのでお楽しみに！

文章：理事・下川 美紀

生活クラブのお店

デポー

デポー店舗一覧はこちら↓



デポー限定のクリスマス・お正月用品あります♪

早いもので、いよいよクリスマス・お正月用品取り組みの季節がやって来ました。

デポー限定品として、丹精國鶏の生丸鶏、食べ応え抜群のタラバガニ、うまみの強い毛ガニ、絶品生本まぐろ、脂が程よく乗った黒瀬ふり等を予約で取り組めます。

デポー組合員はもちろん、配送組合員の方もぜひデポーでご予約ください。

◆デポー年末年始のお休み

12月31日(土)～1月5日(木)

◆通常水曜日はお休みですが11月9日(水)と12月28日(水)は開所しますので、ぜひご利用ください。

デポー政策委員会

