



「スピカ」は農業の女神である乙女座の1等星です



2024年  
11月1日発行（隔月発行）



生活クラブ 埼玉

特集

# ほうきね牛・栃木開拓牛 ～酪農と肉牛生産のつながり～



☆ 表紙の料理 ☆

ローストビーフ風 カンタン☆牛のたたき

レシピは 3 ページに掲載

## 組織数と利用

- 9月末組合員数 組合員数 36,201名 共同班 5,109名 個配 26,426名 デポー 4,666名 対期首（2024年4月～）-27名
- 利用高（2024年9月1回～9月4回）※展示会除く 総額765,189千円 世帯当たり平均 24,128円 共同班平均 20,810円 個配平均 25,283円

越谷  
ブロック



越谷ブロックでは5月18日(土)JR武蔵野線の吉川美南駅前公園で複数生産者交流会を開催しました。組合員以外の人も参加しやすいように、「フードフェスティバル」というイベント名で広報し500名を超える来場がありました。メインイベントとして6生産者(日東珈琲・日東富士製粉・新生酪農・みえぎよれん・味輝・共生食品)の試食ブースを巡るスタンラリーを実施しました。また子どもコーナーやフリー

フードフェスティバルを開催しました!



マーケット、キッチンカー出店やデポの越谷の出張販売も行いました。開催地の吉川松伏支部では、東日本大震災の福島復興支援「ひまわりプロジェクト」を広げる活動として、ひまわりの種を発芽させ苗にしたものを配布しました。地域住民とのつながるきっかけにもなりました。組合員・生産者・職員が力を合わせ、楽しみながら生活クラブの良さを伝えることができたイベントでした。

キラリ



難波 陽子 さん  
(川口ブロック デポー浦和支部)

額の図案は難波さん作です

- お気に入りの消費材♡  
 【国産ごぼうのから揚げ】  
 お弁当にぴったり、ピリ辛でやめられない止まらないお味  
 【サラダ海苔】  
 月に10キロのお米を消費する我が家の必需品  
 【パスチャライズド牛乳】  
 牛乳通の小3娘のナンバーワンがこの牛乳

活動の場は、つい何事にも張り切ってしまう私の大事な居場所

現在、デポー浦和支部委員と川口ブロックのサステイナブル委員をしている難波さんは、塾の講師が天職だと自覚するだけにお話じょうず。開店と同時ににぎわうデポー浦和の店内を回った後、近くのカフェでお話を伺いました。

気が付いたら地区の運営委員に

2007年から武蔵浦和に住みはじめ、産院で知り合ったママたちとeママさいたまというママ友サークルを立ち上げ代表となり、地域の公民館などで活動をしていました。あるイベントで託児が必要となりどうしようか逡巡しているときに、生活クラブの組合員Aさんにつなげてもらったのが加入のきっかけでした。折しも生活クラブ埼玉で初めてデポーをつくる時期で、Aさんに誘われデポー浦和地区の組合員になると同時に、地区運営委員になっていました(笑)

そっぴいば母は生協の活動家



魚売り場にて  
 デポー浦和支部とデポーを運営するワーカーズは、ともにデポーを盛り上げる仲間

活動に関わり始めて、うん？なにかこの感じは馴染みがあるぞと気が付

き、思い出したのは実家(大阪)の母が生協の活動をしていたことでした。せっけん運動やあちこち見学や勉強会に出かけていたことをいまさら思い出しました。その影響か、自分が子育てするときは布おむつを使い、無えんせきソーセージにこだわったりしていました。それなのに生活クラブのことは知らず、他の生協や自然食の宅配に加入するなど迷走していました。

デポーのRびん回収率アップへの工夫

ある日のサステイナブル委員会会議の際、資料に載っていたRびんの回収率でデポー浦和の回収率がとても低いことに気が付きました。なんと回収率を上げたいと思い、毎年秋に行われるキャンペーンに合わせてRびんのふた部分にシールを貼ることにしました。「生活と自治」でみかけた北海道での取り組みを参考にしています。デザインを考えシールにし、昨年11月に



店内でRびん回収アップに向けてAさんとシール貼り作業

初めてデポー店内のRびんに貼りました。デポー組合員は使用後のRびんを配達に出すのではなく店まで持参して返却する必要があります。すこしでも組合員の意識が向上し回収率がアップするよう、今年も行う予定です。

生活クラブでんきの産地を訪れて

今年の7月には4単協リーダー研修に参加し、生活クラブでんきの産地である秋田県にかほ市へ。風車「夢風」に関わる人達の話や聞き、土地を提供してくれた地元の方の話や聞き、生活クラブが地元の人達との交流を大事に考え、地元の人達にもプラスになるように生活クラブでんきの取り組みを進めてきたことがよく理解できました。サステイナブル委員のKさんの話を聞いて納得し、すでに生活クラブでんきに切り替えていましたが、まず電気が下がりが、日々の電気の使用状況が30分毎に確認できるので省エネを実感できます。地球温暖化を加速させないために、自分はずいぶん関わることができているのかな、とも思います。

生活クラブの組合員となり、生産者の思いを日々感じ生産者となつていくことを実感しています。にかほ市を訪れて電気にも生産者がいる、野菜やお肉と絡たなと感じました。でも、まだまだそのことに興味のない組合員もたくさんいます。生活クラブはもっともっとアピールしてほしいし、自分もアピールしていこうと思っています。

ローストビーフ風  
 カンタン☆牛のたたき



- 【材料】 作りやすい分量  
 ・牛モモ肉かたまり ..... 300g前後  
 (写真は栃木開拓牛モモ肉1パック分)  
 ★醤油 ..... 大さじ2  
 ★酒 ..... 大さじ2  
 ★みりん ..... 大さじ2  
 ・なたね油 ..... 適量  
 ・好みの薬味(細ねぎ・おろし生姜・オニオンスライスなど)
- 【作り方】  
 ① 牛肉は冷蔵庫から出して常温に戻す。  
 ② ★の調味料を合わせておく。  
 ③ 強めの中火でフライパンを熱してなたね油を敷き、牛肉のすべての面を30秒ずつ焼く。  
 ④ ②の調味料を回し入れて蓋をし、弱めの中火で2~3分蒸し焼きにして火を通す。  
 ⑤ ④を汁ごと皿や保存容器に移して、アルミ箔をかぶせ粗熱をとる。冷めたら食べる直前まで、冷蔵庫で冷やす。  
 ⑥ ⑤の牛肉は汁を切って薄めの削ぎ切りにする。つけ汁はそのままたれにする。好みの薬味とたれを添えて盛り付ける。

# ほうきね牛・栃木開拓牛 酪農と肉牛生産のつながり



生活クラブの実店舗〈デポー〉では栃木開拓農業協同組合連合会の牛肉を扱っています。6月に開催した生産者交流会で、酪農と肉牛生産のつながりについてうかがいました。

## ●地域内乳肉一貫生産

地域内乳肉一貫生産とは酪農家が生産する牛乳だけでなく、乳牛から生まれた子牛を地域内の肥育農家が肥育し、食肉として生産することを言います。栃木県北部にある那須那根酪農協では生乳を生産し、**新生酪農(株)栃木工場**で牛乳やチーズに加工しています。肉牛生産者はその酪農家から子牛を導入し、同県内の大田原市と那須烏山市で育てています。

## ●ほうきね牛と栃木開拓牛の違い

デポーで扱う栃木県産牛肉は「**ほうきね牛**」と「**栃木開拓牛**」の2種類。「**ほうきね牛**」はホルスタイン種の雌に黒毛和種の雄を掛け合わせた交雑種です。母牛が初産の時、母体に負担がかからないように、小さく生まれる黒毛和種を父牛にします。その子牛は雄・雌ともに肉牛になり27ヶ月ほど肥育して出荷します。肉質は柔らかく甘みがあり程良い霜降り肉です。「**栃木開拓牛**」は母牛が2〜3産以降にホルスタイン種同士を掛け合わせて産まれた雄牛で、20ヶ月ほど肥育して出荷します。肉質は脂肪が少なくヘルシーで旨味のある**赤身肉**です。そして雌牛が乳牛として飼育されます。

## ●栃木県内での耕畜連携

牛の排泄物を堆肥にし、農産物の肥料にします。また使わなくなった田んぼを利用して**飼料用米**や**飼用トウモロコシ**の栽培も行っています。

## ●肉牛を育てる生産者

現在は**佐藤牧場**と**インシンファーム**2つの牧場がご家族で愛情を込めて育てています。(農場HACCP認証)という危害要因(微生物・化学物質・異物など)を防止するための衛生管理システムを取得し、安全性を高めています。



飼料用米の稲刈りの様子

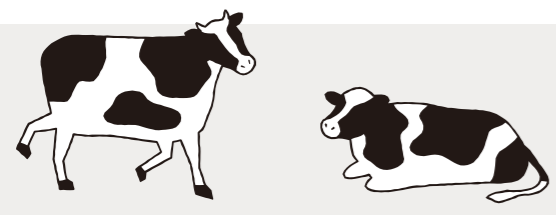
## ●酪農の現状

現在、日本・EU・中国・ロシアで使用禁止の肥育ホルモン剤が、アメリカ・カナダ・オーストラリアでは使用が許可されており、少ない餌で早く成長した安価な牛肉が輸入されています。生活クラブでは飼料価格高騰などによる価格改定もあり、牛乳と牛肉の消費が落ち込んでいます。出荷が先延ばしになった牛の餌代も生産者の負担となっており、酪農を取り巻く状況は一層厳しくなっています。

安心安全な牛肉と牛乳の生産を維持するために私たち組合員ができることは**わかって食べる+食べる仲間を増やす**こと。生活クラブ基準で育ててもらった牛は**一頭買**いです。全ての部位をバランス良く食べることが大切です。



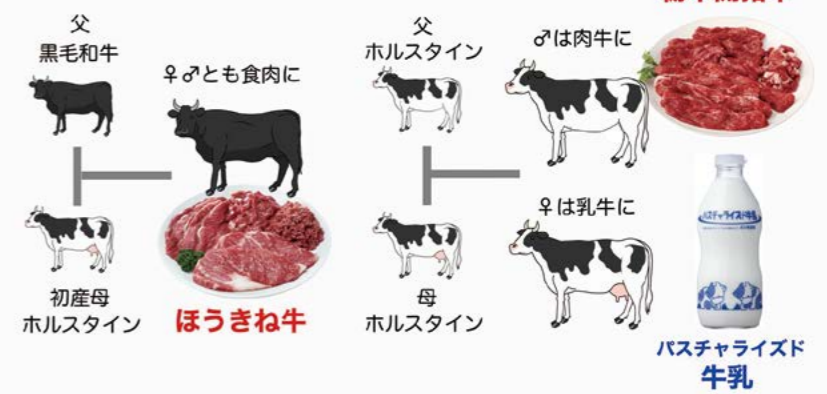
デポーの店舗に並ぶほうきね牛



生活クラブ埼玉本部で行われた生産者交流会



## 乳肉一貫生産について



## ●牛の餌トウモロコシ

配合飼料は**93%以上が国産**です。NON-GMO(遺伝子組み換えでない)、PHF(ポストハーベストフリー・収穫後の殺菌剤・防カビ剤不使用)の原料を使用しています。飼料に抗生物質は添加せず、牛にストレスを与えないよう健康に育て、薬剤の使用を控えています。肥育ホルモン剤(成長促進剤)も不使用です。

# 消費材のヒミツ、学んで実感!

～産地や交流会で組合員が学んだ消費材の魅力をお伝えします!～

生活クラブは、「共同購入を通じて、健康で安心な社会を作る」ために消費材に10項目の原則を定めています。和高スパイス株式会社は、「安全でおいしく、品質の高いスパイスで、食卓をより豊かにする」という願いを込めてスパイスを作っています。



## こだわり ① 合成添加物フリー!

おろし本わさび・チューブ ねり和からしチューブ 粒入マスタードには、生活クラブの自主基準で認められた天然由来の添加物を使用していますが、その使用量もできる限り控え、原材料の香りを活かしています。そのため組合員には冷蔵で届きます。

## こだわり ② 品質の確かな輸入品!

熱帯地方でしか栽培できないスパイスは輸入しています。安全性と品質を守るために、スパイスごとに産地を限定し、品質や栽培法を規定するなどトレーサビリティ\*の確保に努めています。特にベトナム産ブラックペッパー（ホール・あらびき）は産地のベトナムに工場を建て、そのまま私たちの食卓まで届くようにしています。さらに、**スパイスへの殺菌と金属探知**を作業工程に加えており、より安心できるスパイスを実現しました。

\*トレーサビリティ：いつ、誰が、どこで作ったのか追跡できる情報

## こだわり ③ 国産化を追求!

冷凍おろしわさび、冷凍おろししょうがなどスパイスの国産化をすすめています。

## おまけ

生産者交流会ではインド風カレースパイスセットを使い、本格インド風カレーを作りました。30分程で本格的でピリリとおいしいカレーが自宅で簡単にできあがります。セット内には、マサラチャイ、ターメリックライス用のスパイスも同封されており、おもてなしランチにピッタリです。ぜひお試しください。



熊谷ブロック 中村 知佳

## ★ 理事会報告 ★

(8月-9月)

### ●【50周年記念誌企画「映像で振り返る50年」写真やビデオの寄贈】

生活クラブ生協埼玉は今年、50周年を迎えます。組合員それぞれに、長年の活動の思い出があることから活動中の写真・ビデオなどの素材をデジタル化し、未来に残します。記念誌とホームページに公開可能な活動記録素材について、組合員へ生活クラブ埼玉に寄贈を呼び掛けます。

### ●【生活クラブ埼玉終活サポート取り組み方針の決定】

組合員の高齢化がすすむ中で終活に関するニーズは高まっています。人生の終末期に向き合うための終活サポートとして、生前予約の他、死後の様々な諸手続きや生前整理、片づけ等、あらゆるサポートを、生活クラブ運動グループの連携を強め終活サポートの充実を図ります。

### ●【原発の新増設等に反対する署名活動】

原発の新増設を進めるために、建設費などを電気料金に乗せできる新制度の導入が検討されています。私たちのお金が原発建設に投じることに反対する署名活動に取り組むことを決定しました。



## 投書コーナー

## 「わたし流☆牛肉の美味しい食べ方」

●牛ひき肉を使ったハヤシライス。生姜、玉ねぎ、きのこ類を炒めて、牛ひき肉を加え塩コショウして更に炒め、分量のお湯を入れてアク取りしてよく煮る。デミグラスソースを混ぜながら入れて完成。熱々御飯にかけたら最高!

モミジさん

●春先にとれたてのたけのこと牛肉でチンジャオロースを作ります。焼肉用のちょっと厚めの牛肉を細切りにして、生のたけこのシャキシャキの食感とともに春を感じます。

だてまきさん

●牛肉で巻く料理はなんでもおいしいですが、「揚げ」をひらいて肉と一緒にくるくるまいて砂糖、醤油で甘辛く煮るとすごく味がしみてグッドです。両方のうまみがよく合つてとてもジューシーで太くしても細くしてもいいです。

こんちゃんさん

2025年

3・4月号のテーマは...

## 「おすすめ調味料とその活用法」

(※切:11月29日金必着)

### 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!

投稿してくれた方から抽選で5名に「インド風カレースパイスセット」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めます。



WEBフォームはこちら→



〒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

# クリスマス・お正月用品のお買い物はデポーへ

クリスマスは、冷蔵の丹精國鶏でローストチキンに挑戦! 簡単でおいしい作り方、ワーカーズが教えます。ケーキやワインと一緒にどうぞ。



おいしい日本酒やビールもあります。子どもたちにはジュースや牛乳も。1本からバラで利用できます。

年越しそばには、冷凍の海老天やかき揚げ類が手軽です。

年末年始、みんなが集まったら、栃木開拓牛、ほうきね牛ですき焼きはいかがですか? ネギ、春菊、しいたけ、焼き豆腐、しらたき、卵、すき焼きのたれも、みんなデポーで揃います。



おせちに定番のかまぼこ、伊達巻、昆布巻き、栗きんとんなどなど。



おせちに飽きたら、パンやパスタも♪

丹精國鶏の生丸鶏はもちろん、生本まぐろ・北海道産たらばがになどデポー限定のお得な予約品が多数登場。惣菜コーナーではクリスマスや年末年始の特別メニューを用意します。配送組合員の方も注文し忘れや買い足しにはデポーをご利用ください。

※デポーは12月31日(火)から1月5日(日)までお休みです。12月25日(水)は臨時開所します。

## 生活クラブのお店「デポー」埼玉 店舗一覧

### デポー浦和



住所:さいたま市浦和区岸町6-1-4  
アスール調の社  
P店舗前3台+サンレーパーキング13⑬は無料  
※コインパーキング利用の方は、税込2,500円以上の会計時に駐車券提示で200円分のお買物券を進呈



### デポー所沢



住所:所沢市緑町1-3-7 1F  
Pなし  
※コインパーキング利用の方は、税込2,500円以上の会計時に駐車券提示で300円分のお買物券を進呈



### デポー越谷



住所:越谷市南越谷1-2904-3  
P店舗前8台  
※満車時は店舗斜め向かい「SANパーク」利用可(レジで駐車券を進呈)



いずれも営業時間10:30~19:00(水曜定休)※GW期間・夏季・年末年始休業あり

50周年  
記念消費材開発

みんなの  
アイデアを  
消費材に!

50周年記念を祝い、6ブロックでは  
埼玉県内生産者とともに  
消費材開発を進めています。



各ブロック、消費材デビューをめざして奮闘中!  
10月時点の活動の近況をお知らせします。



ふんわりドッグセット (仮)



『ふんわりチーズドッグ』のステップアップ点検、生産者交流会と交流を深め、今回タッグを組みます! プレーン、チーズ、チョコと3種類のドッグにさらに新たな味を増やす予定です。7月には試作を試食。完成に向け進めています!

人参うどん (仮)



乾麺に混ぜ込む人参は、さんとの畑で組合員も作業に参加し種まきから始めました。一次加工は、清瀬にある社会福祉法人マザアスにお願いしています。試作品の試食をし、さらに改良する予定です。

つなごれ! よくばりパン (仮)



自家製の天然酵母でこだわり抜いた味輝(みき)のパンを多くの組合員に味わってもらいたい! そして、みんなのつながりを大切に。そんな思いをのせて消費材開発を進めています! お楽しみに♪

狭山ブロック  
×  
ミサワ食品

所沢ブロック  
×  
三上製麺

&さんとも  
野菜

川口ブロック  
×  
味輝

三世代が繋がる菜しめあげ  
お煎餅セット (仮)



子どもには、お煎餅屋さんの本気で作った米粉クッキー。働き盛りに、お酒に合うおつまみ煎餅、ご年配の方にはホットとするお煎餅。組合員の意見交換や試作を重ねて完成を目指しています。

粉屋が作った  
5種類のマドレーヌ (仮)



5種類の味のマドレーヌを開発中です。生地はベーキングパウダーを使わず、埼玉県産小麦粉を発酵させた「ルヴァン種」で膨らませます。9月に試作品を試食。どんなマドレーヌができるかはお楽しみに♪

赤水2024 (仮)



「水」とついています。オリーブオイルのようななたね油です。精製せず澱(おり)を取り除いた、あえて脱臭・脱色を控えた油です。交流会や工場見学会を行い、交流を深めてすすめています。

越谷ブロック  
×  
小島米菓

大宮ブロック  
×  
前田食品

熊谷ブロック  
×  
米澤製油