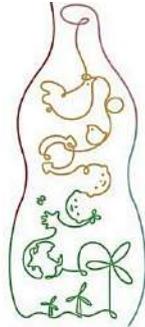


- 1 食の安全にこだわります。
- 2 健康な食べ方を大切にします。
- 3 国内自給力アップをめざします。
- 4 遺伝子組み換え作物を認めません。
- 5 有害物質ゼロをめざします。
- 6 自然資源を大切に使います。
- 7 ごみの削減に取り組みます。
- 8 原発のない社会をめざします。
- 9 おたがいにたすけあう社会をめざします。
- 10 自分たちで決めて、自分たちで実行します。

第一次 生活クラブ
2030
行動宣言



生活クラブはSDGsの理念に通じ、
かつ留まらない活動を実行していくことを約束します。

2015年、国連で合意された「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」は、貧困や飢餓、気候変動など人類全体の課題を解決するための17の世界的目標です。2030年までの達成をめざし、世界各国・地域・企業・協同組合など多様な主体でさまざまな取り組みがすすめられています。

生活することは、消費することです。“なにを”“どのように”消費するか、という選択は、そのまま「どんな未来にしたいか」「次の世代へ何を手渡したいか」へとつながっていきます。今回は、重要目標4.についてみてみましょう。

※詳細は生活クラブ連合会ウェブサイトの「理念・ビジョン」を参照してください。⇒



8つの重要目標 No.4

原発のない社会をめざし、再生可能エネルギーの生産と普及に取り組みます。

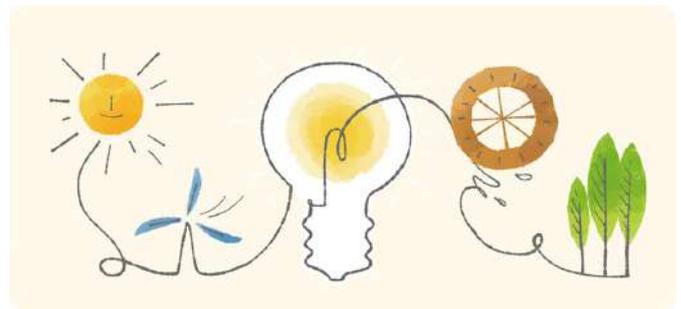
再生可能エネルギーによる電力をつくり、連帯と共同購入によって選択する人や事業者を増やし、原発が必要ない社会をつくりまします。

● 再生可能エネルギー100%をめざす

毎日の生活に欠かせない電気を、国や電力会社に任せきりにするのではなく、「電気も作り方が明らかなもの」と、自分たちでつくり出す「エネルギーの自給」に取り組んでいます。提携する産地や賛同する事業者と連携して、新たな発電所の検討や建設も進めています。

● 電気の共同購入を推進

各地域の生活クラブが出資し、電力の供給・販売をする(株)生活クラブエナジーを設立しました。エネルギーの使用を「減らす」、再生可能エネルギー(以下、再エネ)を「つくる」、再エネを選択して「使う」という理念のもと、再エネの電気を中心とした「生活クラブでんき」を、2016年6月から組合員に供給。電力の85%以上(2021年4月～7月度実績)を、全国61か所の再エネの発電所から届けています。



● 食べものを選ぶように電気も

2020年度時点の契約件数は、16,000件を超えました。子どもたちに原発のない社会を手渡すため、気候変動対策に貢献するため、そしてエネルギー自給のための取り組みです。組合員と生産者がともに安心して安全な食べものをつくってきたように、「生活クラブでんき」もみんなでもって利用して育てていく消費材のひとつ。年度決算で剰余が生まれた場合の割戻し(2021年度から)も実現しました。使う仲間を増やしながら、化石燃料や原発に頼らない社会をめざしましょう。

※生活クラブでんきについて、詳しくはこちら⇒



- ✓ **選ぶ**
太陽光や風力、水力など、再生可能なエネルギーで発電した電気を選ぶ
- ✓ **広める**
組合員の仲間や友人に、生活クラブの考えや活動を伝える



2Pに続く



公式ウェブサイト

機関紙「都市生活」カラー版既発行分はこちらで。



Facebook ページ



Instagram

第一次 生活クラブ 2030 行動宣言

8つの重要目標 No.4

原発のない社会をめざし、再生可能エネルギーの生産と普及に取り組みます。

生活クラブでんき

●「生活クラブでんき」を選ぶ意味

電気を選ぶとき、価格の安さを上げる人は少なくないでしょう。しかし、まず安全性や持続可能性という視点が、最も大切だったと気付かされたのが、福島第一原発事故と、今なお復興の出口が見えない現状ではないでしょうか。

この10年で再エネは、原発より安く、しかも安定供給できるエネルギーに成長し、世界はすでに再エネに大きく舵をきりました。日本は、どうでしょう。3.11以降、ようやく芽が出た再エネの電気も、使う人がいなければ無くなってしまいます。再エネの電気を皆で使って、持続可能な取り組みを支えませんか？コンセントの向こう側の生産者(この夏、3回シリーズのオンライン交流会に登場した2か所と庄内・遊佐)を紹介します。



● でんきの生産者の「志」を知る

◇会津電力(株) (雄国太陽光発電所)

東日本大震災後に福島県に誕生した自然エネルギーの電力会社。原発事故後、次世代のために負の連鎖を断ち切りたいという強い思いと、原発に頼らず会津の豊かな自然を生かしたエネルギーを創りたいという「志」から2013年設立。(雄国発電所は2014年から発電開始)



◇生活クラブ風車・夢風

2012年秋田県にかほ市に建設。生活クラブ首都圏4単協(東京、神奈川、埼玉、千葉)の組合員の強い思いのもと実現。お金でエネルギーを搾取する従来の形でなく、地元ご当地食材で消費材を共同開発するなど、人と人との繋がりも大切にしたいという「志」のもと作られました。



◇庄内・遊佐太陽光発電所

1971年、お米の提携から始まった生活クラブとつながりの深い地域。新たな挑戦として2019年、太陽光発電を開始。生活クラブと提携生産者で立ち上げ、建設資金はファンド形式にし、庄内地域の方々や組合員からも集めた発電所。自然循環型農業とエネルギーの自給自足を「志」しているのが特徴。



◇神戸市東灘区の住吉川に小水力発電所を

現在、私たちの地域内、東灘区の住吉川上流で小水力発電所をつくらうと活動しています。かつて沢山の水車小屋が立ち並び、そこで精米された米が灘のお酒を支えていた歴史ある場所。当時の水車遺構を利用し、現代版水車でエネルギーを作ろうという「志」をもって活動中。



えのき茸茶漬
345円(税込373円)



参照ください。これにささがきごぼうや人参、小さめに切って水戻ししたかんぴょうや切り干し大根を混ぜて炊くと、よりヘルシーに。ご飯以外でも、卵焼き、和え物や和風パスタにも。半年間日持ちするので買い置きでき、リユースびん使用でCO2削減に貢献できるのもいい感じ。

生産者は、長野森林組合鬼無里事業所。食べることで、森林を守ることにもつながっているんですね。ぜひ食べてみてください。(理事長 小谷里香)



ひと口に「生クリーム」というけれど…



お菓子作りに欠かせないクリーム。いろんなクリームがあるけれど、どれを選ぶ、どう違うのか、迷ったことはありませんか？

生活クラブの「生クリーム」

本当の生クリームって？

「生クリーム」と表示できるのは、動物性脂肪(乳脂肪)＝生乳のみを原材料としたものだけ。食品添加物などが一切入っていないもので、生乳から乳脂肪分だけを遠心分離で取り出し、濃縮させて作ります。乳脂肪分は、18%以上と定められています。泡立てるには、最低35%以上の乳脂肪分が必要です。賞味期限は短いですが、クリーム本来の風味・口どけ・コクが存分に楽しめます。



45%生クリーム
北海道産原乳使用
風味の良さが際立つ。
お菓子作りやお料理に。
200ml 370円(税込400円)

36%生クリーム
北海道産原乳使用
お料理向けの乳脂肪分控えめ、
ホイップもOK。
200ml 298円(税込322円)

45%生クリーム
千葉県産ブレンド
北海道産に千葉県新生酪農の
クリームを20%配合
200ml 370円(税込400円)

それ以外は？

その他のものには、3つの種類があります。「生クリーム」とは表示できず、「乳等を主要原料とする食品」と表示されます。

- ① **クリームに安定剤や乳化剤などを添加したもの**
パッケージには「純乳脂肪」「生クリーム100%使用」などと書かれます。純乳脂肪ではあるので生乳のみの生クリームと混同しがちですが、ちゃんと違いがあるのです！風味は生クリームと似ていますが、添加物によって安定性や保形性を良くし、扱いやすくしています。
- ② **乳脂肪の一部を植物性脂肪に置き換えたもの(コンパウンドクリーム)**
保形性を強化し、ミキサーでの泡立てに適するために作られたもの。主に業務用です。
- ③ **純植物性脂肪のもの**
パッケージに「〇〇フレッシュ」や「〇〇ホイップ」などと書かれています。添加物が多く、賞味期限が長く、安価です。

気になる添加物は？

パッケージの裏側には原材料名が書かれています。「生クリーム」以外のクリームの多くには、乳化剤、メタリン酸ナトリウム、安定剤(増粘多糖類)などの添加物が含まれています。

それらは、液体を混ぜた時に生じる泡を安定させ、ケーキやホイップクリームなどにボリュームを持たせる目的などで使われています。問題点として、腎臓機能低下の誘発、腎石灰症の発症率が高まるなどの報告があります。

== * == * ==

今年のクリスマスは、おいしくて安心な生活クラブの生クリームでお菓子を作って、楽しいひとときを過ごしませんか！

気になる食品をチェック！

生活クラブ連合会のウェブサイト「要注意食品添加物リスト12」が掲載されています。気になる添加物を調べてみましょう。

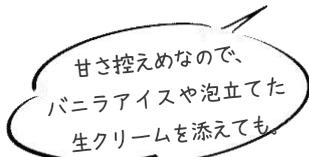


生クリームパウンドケーキ

- < 材料 > (パウンドケーキ型 2個分)
- ・ホットケーキミックス 200g
 - ・生クリーム 200ml ・素精糖 60g ・卵 2個

< 作り方 >

- ① ボウルに素精糖と生クリームを入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。(泡立てる必要なし)
- ② ①に卵を割り入れ、混ぜ合わせる。



- ③ ②にホットケーキミックスを加えて粉っぽさがなくなるまで、しっかり混ぜ合わせる。
- ④ 型に③を流し入れ、180℃に温めたオーブンで30～35分焼く。
- ⑤ 焼き上がったパウンドケーキをクーラーに乗せて冷ます。

#生活クラブひとことレビューで仲間づくり

仲間づくりを目的とした「サスティナブル フェス！2021」も8月末で終わり、9月10月は新たな試みとしてInstagramを活用した「消費材アンバサダー」活動で仲間づくりに取り組みました。

消費材アンバサダーとは

アンバサダーに応募した組合員は3つのルール[※]のもと、自身のアカウントで思い思いにお気に入りの消費材を紹介。任期1か月の募集に9月56名/10月61名と想定を超えた応募がありました。

工夫を凝らしたステキな写真や“生活クラブ愛”の詰まった投稿が多く、関心の高さが伺えました。



組合員はだれもがアンバサダー

ルール設定はしましたが、何も特別なことではなく、日常のお友だちとの会話の「生活クラブいいよ♪」と大差はありません。今回アンバサダー活動をした人も応募していない人も、組合員はずっと、だれもがいつでもアンバサダー！これからも2つの#(ハッシュタグ)をつけた投稿やその投稿への「いいね♪」で生活クラブ生協都市生活を広く知らせ、仲間づくりを盛り上げていきましょう。

3つのルール

- ① 都市生活公式アカウント名@seikatsuclub_hyogo と#生活クラブ都市生活、#生活クラブひとことレビュー の2つの#(ハッシュタグ)を必ずつける
- ② 専用の“生活クラブのミニ看板”と一緒に撮影する
- ③ 生活クラブの消費材と判るように、パッケージの写真も投稿する他、#生協、#生協宅配、#生活クラブなどを用い、広く知らせる

遊びに来てね♪

■みんなのひろばリーチ■

多世代がつながる居場所づくりをめざしています。申込みは本部センター（小松）かウェブサイトから↓↓

● オンラインで（第2木曜 10:30~11:30）

Zoomミーティングで、自宅から参加。

● あすパークで（第3火曜 10:00~11:30）

JR六甲道駅近く、大和公園内の「あすパーク」で開催。



オンライン	12/9(木)	1/13(木)	2/10(木)
あすパーク	12/14(火)	1/18(火)	2/15(火)

豆匠さん、長年、美味しいお豆腐をありがとう！お疲れさまでした。

豆匠さんが、ご主人のご病気もあり廃業されることになり、10月末をもって取り組みを終了しました。生協設立前の共同購入会時代から40年近い取り組みであり、終了にあたっては、組合員の皆さんから200通近いメッセージが寄せられました。以前の屋号「一休豆腐」時代からずっと食べ続けてこられたファンの方、「豆の味のする本物の豆腐に感激した」若い組合員の方、思いのこもった感謝と激励の言葉が綴られており、豆匠さんにお渡ししました。「豆匠」さん、本当にありがとうございました。そしてお疲れさまでした。



100円のたすけあい

問合せ先：組織部(078-904-3260)中田

「今まで自分でできていたけど年齢を重ねてちょっとしんどくなってきたわ」…65歳以上の加入者は、加入者自身では解決できない日常の困りごとを頼めます。今まで、家の片付けの手伝いや、庭の手入れなどのケアが行われています。1ケアの目安は2時間ほどになりますが、大変喜ばれています。

頼みごとが苦手だったり、自分やご家族だけの力で解決され

8月

エッコロたすけあい制度利用状況

加入者：1,232人

給付申請件数	9件
給付金額	11,300円
事務費(審査会会場費、交通費、活動費)	3,500円

エッコロ講座講師登録なし コーディネート成立0件

てきた方も多いと思います。こんなことを頼んでもいいのかしら？と思った時には、お問い合わせください。困りごと解決の一步になるかもしれません。（コーディネーター 重田聖子）

新しい仲間に向けての新しい活動

新しく組合員になった方に向けて、参加を呼びかけています！
自宅にしながら、生活クラブのことを学べる！仲間に出会える！知って楽しい！活動です。

私たちは、共同購入するもの全てが、販売して利益を得るための「商品」とは違い、私たち自身が消費する「もの=材」と考え「消費材」と呼んでいます。

「消費材モニター」を知っていますか？

加入 6 カ月目までの組合員対象(2021年前期は552名)に、前期と後期の年 2 回実施しています。4月に資料とアンケートを対象の全員に配布し、その後の 5 回、継続して108名が取り組みました。消費材とその背景にある生活クラブの理念や運動を伝え、理解をすすめて、消費材の利用に繋げています。(テーマによって、プレゼントが届く月もあります。)

●前期に配布した資料とプレゼント(太字)

4月	米	生活クラブ絵本
5月	牛乳・卵	
6月	鶏肉・牛肉・豚肉	
7月	せっけん	固型せっけん、スポンジ
8月	食品添加物	
9月	GM	なたね油

参加者アンケートから (3回目)

- 食べ続ける事の意味を知った。
 - 生産者と組合員が一緒につくっているところがすごい。
 - お肉によって異なる栄養素があることを知った。
 - 鶏肉は臭みがなくとても美味しい。消費期限が気にはなる。
 - 輸入肉の問題点、飼料のこだわりがよくわかった。
- …などの感想がありました。消費材について、知って、食べて、伝えてほしいと取り組んでいます。



Zoomで「ビギナーズカフェ」開催中

新たな取り組みとして今年3月から、加入 6 カ月未満の方に DMをお届けしてWeb申し込みをもらい、奇数月の第 3 木曜日に開催しています。9月までに28名の参加がありました。
ぜひ食べてもらいたい消費材を厳選し、試食用としてお届けして、開催当日みんなで食べながら先輩組合員のおすすめ消費材を

聞いたり、疑問や質問に答えるなど、オンライン(Zoom)で気軽におしゃべりするだけですが、「子どもがぐずっても気にしないで聞いていられる」「生活クラブについて知りたかった事が聞けて良かった」などの感想が多く寄せられました。参加費は無料です。残り 2 回の開催予定ですので、ぜひ参加してください。

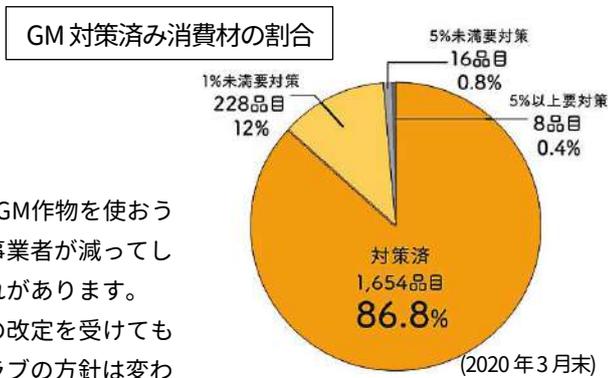
NONちゃんのGM(遺伝子組み換え)講座



1996年にGM作物の輸入が認可された当時、表示義務はありませんでした。生活クラブはその翌年「GM作物を取り扱わない、やむを得ず使用する場合は情報公開する」との方針を決定し、提携生産者と協力してすべての消費材を見直し、2000年より自主表示を開始。平行してさまざまな団体とともに国に働きかけたことで、2001年からGM食品表示が始まったことは大きな成果でした。ただ、表示義務は 8 農作物33加工食品群のみで、重量比 5%以上かつ上位 3 品目までに限るなど不完全なものでした。

もっときちんとした表示をと消費者庁で検討が始められましたが、表示義務の対象や原材料の条件などは現行と変わらず、唯一の大きな変更は「遺伝子組み換えでない」表示が2023年から厳格化される点です。改善のように見えて、実は生産や運搬途中の意図しない混入も認められないため、労力と費用をかけ、細心の注意を払って分別する意味がなくなってしまい、苦勞し

遺伝子組み換え(GM:genetically modified)の表示が変わる??



てNON-GM作物を使おうという事業者が減ってしまう恐れがあります。
今回の改定を受けても生活クラブの方針は変わらず、[NON-GM][GM管理済][副要対策]の自主表示をします。9月から高GABAトマトの販売が始まりましたが、ゲノム編集食品についてもGM表示の時のように、消費者の選ぶ権利が守れるよう、適切な表示を国に求め続けます。重要なのは多くの組合員がNON-GM作物の価値を知り利用することです。その選択が継続的な生産にもつながっていくのです。



楽しく学べる企画を！

テーマ消費材は「調味料」

昨年度は新型コロナウイルスの流行のため、テーマ消費材「水産物」のお楽しみ企画「底引き網漁」を開催することができず、不完全燃焼で終えることとなりました。

今年度はコロナ禍でもできることを模索しながら、4月にはエコラップづくりを通して、マイクロプラスチック問題、環境問題について深く学び、7月には東はりま支部と合同のエスケ-石鯨オンライン生産者交流会、8月にはオンラインLP(ライフプラン)講座で「iDeCo」の勉強会を開催することができました。

今年度のテーマ消費材は「調味料」ということで、10/13に和高スパイス(株)の生産者交流会を開催しました。「生活クラブ消費材10原則」を通して私たち組合員の要望に応えるため、生産者の皆さんが日々努力してくださっていることを、改めて実感できたとても良い会でした。一人ひとりの利用が生産者、組合員そして社会をよくすることに繋がります。カタログだけではなくなかなか伝わらない生産者の思いを知るべく、みなさんも生産者交流会にもぜひご参加くださいね！



エコラップづくり



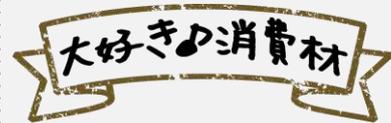
つながれ！リレー生産者交流会

新たな運営メンバーを迎えて

姫路支部は新たなメンバーを迎え、クリエイター5名と支部担当理事1名で支部運営しています！今後も楽しく学べる企画を開催していきますので、お気軽にご参加下さい！モニットも募集しています！ (姫路支部クリエイター 藤本優子)

● 生活クラブの消費材10原則

- ① 安全性を追求します。
- ② 遺伝子操作された原材料は受け入れません。
- ③ 国内の自給力を高めます。
- ④ 公正で責任ある原材料の調達をめざします。
- ⑤ 素材本来の味を大切にします。
- ⑥ 有害化学物質を削減します。
- ⑦ 3Rを推進し、さらなる資源循環をすすめます。
- ⑧ 温室効果ガスの排出削減をすすめます。
- ⑨ 積極的に情報を開示します。
- ⑩ 独自基準を定め、自主的な管理をすすめます。



＝ 無漂白ロールペーパー シングルソフト ＝ 447円(税込492円)



これを使用するまで、生活用品をそこまで気にしたことはありませんでした。出産後、子どもの食事を考える上で、食べるものは選べるようになってきた中、生活用品については全くでした。ある日支部ミーティングの際に、『再生紙100パーセント使用で、紙力増強剤や漂白剤などの薬剤は一切使用してない』と紹介され、試しに使ってみてからは、このペーパー以外は使えません。このペーパーに変えたことで一番の驚きは、長年悩まされていた“毎月のもの”の「辛い痛み」がなくなったことです。ペーパーなんて何でも同じだと思っていましたが、違いました。その時知ったのですが、デリケートゾーンの経皮吸収が一番高いそうで、腕の内側を吸収率1とした場合、約42倍がデリケートゾーンだそうです。

食品表示とは違って、なかなかどんな原料でつくられたものかなど知ることができない生活用品です。毎日使うものなので、本当に出会えてよかった消費材です。あと、子どもたちの食べこぼしを拭いたりして、トイレ以外にも使えることもおススメです！ (姫路支部クリエイター 北川絵梨佳)

今月の組合員

偶然の出会い

野村 静代さん 東神戸支部 2018年3月加入

何気なく観ていた「カンブリア宮殿」に、釘付けになりました。乳牛の搾乳に新しいタオルで丁寧ににおっぱいを拭き、絞っておられるのです。全ての牛にです。こんなに丁寧に心を込めておられるんだと胸がつまり、この牛乳を飲んでみたいと瞬時に思いました。

でも、「生活クラブ」ってどこへ電話すればいいんだろう～そんな思いでいる時、偶然、マンションのエレベーターに乗り合わせた方のジャンパーに「生活クラブ」と書いてありました。もう、バッチリでした。

牛乳は、やはり甘味があって美味しいです。それに肉類も飼料が安全で、嫌なおいがしないし、野菜類も安全に栽培されていて、もっと早くチャンスがあればと悔やんでいます。欲を言えば、子育て時代にお出会いしたかったです！！

ワーカーズを設立して20年

生活クラブ生協では多彩な組合員活動が盛んです。
今年度は、その活動とそこで活躍する仲間を紹介します。

ピックルームMOM 一同

2001年にワーカーズ・コレクティブを設立して20年が経ちました。西宮本部センターが新設されたと同時に当初はパートから始まり、業務委託を経てワーカーズを立ち上げたという歴史があります。多い時はメンバー約30名で、雑貨仕分けをしていた時期もありました。

生協から委託される仕事の内容が変わったために解散の危機もありましたが、現在はメンバー3名、アルバイト3名で運営しています。

仕事内容は、「ドライ品の配達準備作業」「注文書差し込み作業」「独自品※、大型雑貨の仕分け」「午前の注文等の受電、事務作業」「夜の受電」など。今は仕事内容も増えました。

※生活クラブ生協都市生活独自で取り扱う消費材のこと

自主運営・自主管理なので、スケジュールや会計も自分たちで管理し、定年も無くして皆が協力しながら元気に働いています。今後は、個性を尊重し、様々な環境の方も働きやすい、地域に密着した職場を目指していきたいと考えています。

昨年12月に労働者協同組合法(ワーカーズ法)という新しい法律も成立し、ワーカーズ・コレクティブの働き方が大きく広がっていく事を期待しています。



ワーカーズコレクティブとは

「ワーカーズ・コレクティブ」とは、メンバー全員が出資し、協同して働き、運営に参加する、「働く人の協同組合」のことです。営利を目的としません。誰もが平等に働ける仕組みとして、注目されている働き方です。生活クラブ生協都市生活では、「WCO.はなはな」と「ピックルーム MOM」が、生協の中でワーカーズとして働いています。

理事会報告

2021年度第5回理事会報告 2021.10.14.10:00~15:10 於神戸市勤労会館405
出席理事：17名(実出席17名)、出席監事：3名(実出席3名)

以下、報告承認事項(3項目省略)・協議決定事項(1項目省略)

1. エッコロ審査会報告を受け、8月申請分9件中、9件の給付を承認した。
2. 9月度関西運営委員会報告を受け、内容を確認した。
3. エネルギー基本計画改定へのパブリックコメントの提出を確認した。
4. 兵庫県生協指導検査(9/22)を受け、当日講評事項を報告し、対応方針を確認した。文書による検査結果の通知を待ち、正式回答を行う。なお、生協指導検査は、生協法に基づき県当局により行われるもので、前回は2017年に受けている。
5. 最低賃金改定に伴う時給改定を承認した。10月1日より新時給とする。
6. 機関紙都市生活11月号企画提案を協議決定した。
7. 運営組織の見直し改革の進め方について、提案を協議、承認した。理事によるプロジェクトチームで2月答申に向け、検討していく。

(会議報告)

連合理事会、各委員会の報告および各担当理事会の報告を共有した。

(事業報告)

8月度決算報告を確認した。供給高は計画比101.7%、前年比85.7%。経費は予算比94.5%(人件費97.2%、物件費93.1%)、GPR=供給剰余率は計画を0.15ポイント下回った。結果、経常剰余金は371万円予算を上回った。9月加入は98名で計画を27名下回り、脱退は82名で計画を2名超過した。



Q 毎月引き落とされている「出資金」とは何ですか？

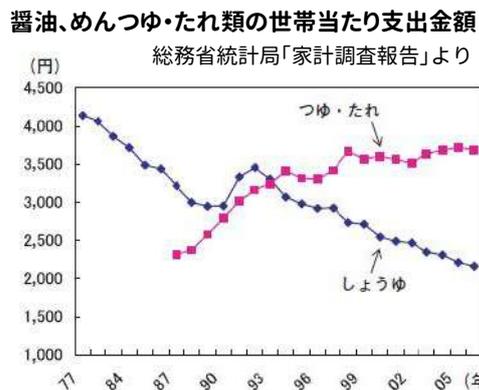
A 生協は、営利を第一の目的とする一般の企業とは異なり、組合員みんなで

「出資」し、「利用」し「運営」することによって成り立っています。出資金は入会金ではなく、生協の事業や活動に使用するもので、組合員自らが資金を出しあう(出資する)ことにより、健全で安定した事業を可能にしています。生活クラブ生協では毎月増資をしていますが、脱退の際には全額返還されます。

「出資」「利用」だけでなく、組合員が自主運営する様々な活動も生協の原則に基づいています。カタログと一緒に配布する機関紙やチラシを見て、活動にも参加してみませんか？また、毎年3月に全10支部で開催される「支部のつどい」や6月の「総代会」に参加すれば、生協活動がもっとよくわかりますよ。

だし入り醤油 あれこれ

近年、醤油の利用が減少して、しょうゆ加工品のめんつゆ・たれ類が増加しています。生活クラブでもいろいろなだし入り醤油がありますが、どう違うの？と思っていませんか。万能つゆ・濃縮だし・白だし・京風だしの素をくらべてみました



万能つゆ

- 出汁がしっかりしていて甘め
- 500ml/430 円
- 900ml/626 円
- ※ 1 に対して水 5~6

※ かけつゆの薄め方

濃縮白だし

- 強めの塩味で出汁の味がある
- 360ml/448 円
- 500ml/583 円
- 900ml/864 円
- ※ 1 に対して水 7

京風だしの素

うすいろ

- 白だしに甘さを足した感じ
- 900ml/941 円
- ※ 1 に対して水 12

だしから取った濃縮つゆ

- 万能つゆより醤油の味が強い
- 500ml/637 円
- ※ 1 に対して水 5~6

使われている原材料は、ほとんど同じですが、醤油や砂糖、だしの配合割合等で、味が異なります。色の濃い万能つゆ・濃縮つゆは煮物や煮魚に、薄口醤油ベースの白だし・京風だしの素は、素材の味をいかす吸い物や卵料理におすすめです。特に、関西の組合員が開発に加わってできた万能つゆは汎用性が高く、組合員の一番人気ですが、ご家族の味の好みや料理によって使い分けしながらの利用もおすすめです。「万能つゆ 1 に対して酢

1 でポン酢代わり」「万能つゆを好みの味に薄めて、片栗粉でとろみをつけて簡単あんかけに」「白だしまたは京風だしの素とごま油で中華味に」「野菜スープの隠し味に京風だしの素を」等、いろいろな料理に使うことができます。そうやって複数を利用している組合員も、多いようです。

ぜひお気に入りを見つけて、美味しく健康な食生活に役立ててください。

職員こぼれ話

管理部 鈴木 俊幸

生活クラブ生協の職員が、日ごろの業務、身のまわりのできごとを通して見たもの、聞いたことをお伝えします。

知る人ぞ、知っている贅沢！

生活クラブ生協の国産牛・和牛に、ヒレ肉(ステーキ)があるのをご存じでしょうか？量が少ない部位のため、「食べるカタログ」には掲載されていません。登録している組合員さんに順番にお届けするという形の、登録制のみの扱い品です。

私の担当配達先にもお届けする機会があり、その翌週には必ず「ほんとに美味しかったの！」と盛り上がります。私も食い意地には勝てず登録し、ついに先日我が家に、あの憧れのヒレステーキが届きました。脂が少ないのに柔らかくて、本当に美味しかったです！家で焼いただけなのに！結婚記念日に奮発して行った、あの有名なステーキハウスよりも！

ホントは教えたくないんですけど、これを読んだ組合員の皆様だけ、良ければ一緒にいい贅沢をしませんか。

機関紙モニターのつがやき

2021年9月号より
2030年行動宣言 重要目標No.3

家に物がたくさんあり、リサイクルなら捨てるよりは気持ち的にも環境的にもよいと思っていました。ごみが少しでも出ないものを利用し、そのものをきれいにして使いまわす、そのようにできるに越したことはないなと思いました。都市生活でもびんの返却や袋の回収など、なるべく協力したいと思います。(南神戸 ぴよまるmama)

編集雑感

今年、秋はあったのでしょうか？10月下旬まで夏のような陽気が続きました。野菜不足が続いたり、長年交流、利用してきた生産者の訃報や廃業の知らせが続けて届いた寂しい秋…。また、コロナ禍で出会いの場が限られました。一方、オンライン企画は定着しつつあります。子育てや介護で会場まで来るのが難しくても、スマホやパソコンから気軽に参加できる。そういう利点を前向きに捉えつつ、実際に会える機会を心待ちにしています。(T)