

聞いて、聞いて♪ わたしのイチ推し!



小金井市 小林真理さん

具材の絶妙なコンビネーション! ★東都わかめ

わかめは水でもどしてざく切り、卵はスクランブルエッグを作っておく。太めの千切りにしたピーマンをごま油で軽く炒め、わかめ、スクランブルエッグの順に入れてしょうゆで味を付ける。

中央区 Keiさん

ひと手間のマジック

★東都昔ながらの
直火焼きナポリタン

育ち盛りの子どもの夜食に。供給後冷凍せず冷蔵したナポリタンに細かく切ったゆでたピーマンを絡めます。コーン缶と信州あづみのノンホモびん牛乳をミキサーにかけ、ゆでておいたブロッコリーを追加しミキサーにかけたブロッコリーのコーンスープを添えていただくと栄養満点で宿題も進みます。



杉並区 カカポさん

専属シェフは朝食にも活用

★東都国産小麦使用
ホットケーキミックス

フライパンで焼く以外にマグカップに材料を入れて、電子レンジでチンでも簡単に食べられます。材料は、卵と牛乳を合わせるだけ。青汁やすりごまを混ぜてもOK。写真は、息子(高校生)が、朝食用に作ってくれたものです。

川崎市 京谷美智子さん

まるでレストラン♡

★東都北海道産あさり貝

海鮮グラタンの具として、玉ねぎ、マッシュルーム、エビ、イカなどとともにバターで炒めて入れています。



世田谷区 メイプルさん

ボリューム&バージョンUP

★東都さばのみぞれ煮

つるんとした絹ごし豆腐が甘めのたれとよく合うと思います。今回はねぎだけ散らしましたが小松菜やほうれん草などを足すことが多いです。

足立区 ジュンちゃんさん

二日酔いにも効く?!

★東都高原夏摘み
トマトジュース(食塩無添加)

タコライスを作ってみました。トマトケチャップ、酒、ポイルエビ、スライスチーズなど東都生協の商品が大活躍。洋風の煮込み料理やカレーの隠し味、タコスにと大活躍で箱購入をしています。息子が、二日酔いの時も飲んでいるようです。



八王子市 あいにやさん

いつも具たくさん!

★東都
ほうとうどん
(生うどん)

商品部
イチオシ!

かぼちゃや葉物野菜と一緒にほうとう鍋にしています。味噌がスッパリとどくなく、包材に書いてある通りに作るだけでおいしくいただけます。だし汁は、かつおだしです。いつも、具たくさんになり、ほうとうは隠れ気味(笑)



みんなの お気に入り商品大公開!

MOGMOG2月号アンケート
結果発表!!

商品案内「Sanbonsugi」で見かけるえんじ色の「わたしのこだわり」マーク。これは、東都生協でしか手に入らない独自商品のマークなんです。約200点ある「わたしのこだわり」から、お気に入りをアンケートで答えてもらいました。あなたのお気に入りも見つけてくださいね!

東都国産丸大豆

しょうゆ 900ml

578円(税込624円) 毎週

【ぎんまる星醤油】

声

毎日必ず使う我が家のベースの味です。しょうゆ+みりん+料理酒+かつお節+だし昆布でめんつゆを作って冷蔵庫に常備しています。納豆の味付けはこのめんつゆとオリーブオイルです。納豆のたれがいりません。

(市川市 中山知恵子さん)

人気
No.1
RANKING



人気
No.2
RANKING

東都みそ 750g

390円(税込421円)

【松亀味噌】 毎週

声

濾してある味噌なので、みそ汁に、みそ焼きに、酢味噌あえにも使いやすい!

(杉並区 こんぺさん)



東都肉餃子 25個425g 隔週

668円(税込721円) 【美勢商事】

声

我が家の冷凍庫の主。具と皮のバランス良し。My餃子といえばこれです。自社生産の野菜が材料と聞いてますますファンになりました。

(世田谷区 シュナシュナさん)

人気
No.3
RANKING



東都北海道
鮭荒ほぐし

55g×2 毎週

【ぎょれん総合食品】



商品部
イチオシ!

498円
(税込537円)

北海道沖で漁獲した秋鮭を使用。蒸した後に焼きを入れて荒ほぐしに。骨取り処理をしていますが、まれに小骨が残る場合があります。

東都ボンレスハムスライス(信州ハム)

52g 隔週 210円(税込226円) 【信州ハム】

国産豚モモ肉使用。保存料・発色剤を使わずに製造した無塩せきハム。標準4枚入り。



人気
No.4
RANKING

東都国産焼いておいしい
ソーセージ(信州ハム) 110g×2

475円(税込513円) 毎週

【信州ハム】

国産豚肉・南国元気鶏ムネ肉使用。保存料・発色剤を使わずに製造した無塩せきソーセージ。



東都そふと揚げ 100g×2

235円(税込253円) 毎週

【須黒食品】

東都きぬごし豆腐を菜種油で揚げたなめらかな食感。

人気
No.5
RANKING



東都トマト
ケチャップ
(国産トマト)

300g 毎週

458円

(税込494円)

【オタフクソース】

国産完熟トマトの甘みを
生かしました。

誰もが安心して暮らせる社会のために / 未来につなぐ募金

東都生協では、誰もが健康で安心して暮らし続けることのできる地域社会の実現を目指す活動(団体)を応援、助成を行っています。組合員一人ひとりの思いを寄せ合い集めた募金を、東都生協の商品に換えて応援する仕組みです。毎号、助成団体を紹介しています。



スタッフの皆さん キャラクター付エプロンで子どもたちと会話が弾みます

団体名 大森東しあわせ食堂

設立 2016年12月 ボランティアの受け入れ あり
代表者 諏佐 史枝さん 広報ツール 社協のホームページ、チラシ
活動拠点 大田区
活動内容 フードパントリー、子ども食堂
メンバー ボランティア 12人

東都生協提供野菜に「ありがとう!」の笑顔いただきました!

助成団体紹介 Vol. 14



イベント会場のように楽しい場でありたいという願いと共に♪

訪問した5月24日は気持ちの良い季節。子どもたちは、前回配布の食材おすわけセット(お楽しみ袋)が入っていたマイバッグとあめ1個を交換。次に、今日のセットと一緒に、東都生協提供の野菜1品をお好みで選んでもらいます。マイバッグの返却はあめと交換のチケット代わり。環境に優しい取り組みが自然にできていました。

「『子ども食堂をやりたい』の声掛けから14人で始まりました」と代表の諏佐史枝さん。「紙芝居やマジックもあるイベント会場のような食堂。例えば児童館に行くように来てほしい」— 設立からの思いは変わらず、訪問当日も装飾の電光が雰囲気盛り上げていました。「コロナ禍を経て、月1回の食堂よりパントリーでの数回分の食事提供という長所を生かしたい」とは、組合員で申請者の伊藤豪さんの説明です。

「精肉は保存場所がないので、東都生協からの当日供給品で当日配布ができるのはうれしい。今後も期待しています。保存料・発色剤不使用のソーセージやベーコンも喜ばれ、行事のある時に配布しています」という言葉に、募金が役立っていると実感しました。子ども食堂の頃からのおなじみという利用者は「野菜が他とは違います。大根を切ったら水気がほとばしり、違いを大きく感じました」とカメラを向けるとニコリ。多くの満足の声を聞いて安心しました。



日野すみれ塾代表の仁藤夏子さん

団体名 無料学習塾 日野すみれ塾

設立 2017年11月 メンバー ボランティア
代表者 仁藤 夏子さん ボランティアの受け入れ あり
活動拠点 日野市 広報ツール チラシ、SNS、日野市広報誌
活動内容 さまざまな事情で有料塾に通っていない、小・中学生を対象にした学習支援

助成団体紹介 Vol. 15



笑顔と活気にあふれる場所

午後4時を過ぎると、扉を開けて一人また一人と子どもたちが入ってきて、あっという間に教室内はにぎやかな声に包まれます。小学生(小4以上)は月2回、中学生は週1回の通塾と2回のオンライン。おむね子ども1人に講師が1人付くという手厚い態勢です。

講師や運営のサポートを務める皆さんは、代表の仁藤さんのSNSを見て「楽しそう」「子どもが好き」「面白そう」とボランティア(無償)で集まった人ばかり。講師の経験がない主婦や大学生、近所の方たちと、その多様な背景に驚かされます!

さまざまな事情を抱える有料塾には通えない子どもたちに、勉強方法や学習習慣なども丁寧にサポート。

夏、冬の合宿、季節の行事を取り入れながら、すみれ塾は高校受験を迎えます。上位校と呼ばれる都立高校への合格者も多く、卒業生の文集には感謝の気持ちや、人の温かさ、そして「今度は自分がここで教えたい」といううれしい言葉もつづられていました。

「7年前、たった一人で立ち上げた塾がたくさんの人に支えてもらってここまでできました」と仁藤さんも感慨深い様子でした。

合宿では東都生協から届く食材が大活躍しそうです。たくさん食べて目標に向かって頑張れ!



今日も頑張って勉強するよ

もっと知ってほしい! わたしのこだわり

9月号特集 わたしのこだわり

「わたしのこだわり」は、東都生協のプライベートブランド(PB)商品です。

「いつまでも、安心で、おいしく、楽しい食卓のために、つくる人と食べる人が一緒に考え、あなたの食のこだわりに応える」と7つの「ブランドの約束」(右下参照)をコンセプトに2013年10月に登場しました。

例えばスーパーなどのPB商品がメーカー商品よりも「ちょっとお安い」という印象に対して、「わたしのこだわり」の特徴は一言でいうと「ちょっといいもの」。「他では購入できない優れた商品はすぐ分かるようにしてほしい」という声を受けて誕生し、組合員のこだわりと願いに応え続け、みんなの暮らしを豊かにするために開発を続けています。

秘

パッケージのひ・み・つ

よく見てみてね!



白地に黒の商品名、えんじのロゴマークと東都生協の印で、統一感、一貫性のある包材デザイン。でも、背景のうぐいす色の柄のデザインはカテゴリーごとに魚は波、豆腐は大豆...と違うんですよ。

声に答えて!

2年ごとに商品を見直し



組合員の商品モニターにより、7割以上の方が「おいしい」と評価した商品に「おいしい」マークが付きます。また、2~3年に1度商品の見直しを図り、再度「おいしい」と評価されると「おいしい②」「おいしい③」...と丸数字が増えていきます。

おいしい

おいしい②

おいしい③

おいしい④

作り手のこだわり紹介

「東都サラの白神ソフトフランス」、「東都サラのまるパン」は、北海道津別産小麦だけを使用しています。

最も大切にしているのは、食べるお客様への「愛情」。

その原点は、創業者が大切な家族のために生み出した独自の製法の「引き算のパンづくり」。サラとは「新しいこと」、「純粋なこと」という意味の「まっさら」に由来しています。純粋で混じりけのないサラの初志を貫き、これからもおいしさと安心を以って選ばれる商品を提供していきたいと思っています。



(株)サラ秋田白神 工場長 黒須健一さん

動画で学ぼう~

「わたしのこだわり」商品のまるわかり動画

東都生協ホームページ「東都生協『食』の学校」を登録後、専門講座【商品丸わかりオンライン学習会】をご覧ください。



オンライン学習プラットフォーム「食」の学校

人にはそれぞれこだわりがあります。服装や髪型、生活スタイル、そしてやっぱり「食」。一品一品が存在感ある東都生協のPB商品「わたしのこだわり」は、まさに毎日の食卓のお助け人! 素材から吟味されていて、

調味料からお惣菜まで幅広い取り扱いがあります。「もっとこんな風にしてほしい...」の声も大歓迎です。みんなの利用で私たち組合員の「わたしのこだわり」商品を育てていきましょう。

