

Harmony

7 月末組合員数 班 107 人 個別 1,363 人 デポー327 人 合計 1,797 人(計画 1777)
7 月利用高：45,717,317 円 (世帯当 31,270 円)

2025 年
9 月号

和高スパイス (株) 生産者交流会

包丁無しで、スパイスキーマカレー！

和光スパイスの井上さんをお招きし、憧れのスパイスキーマカレーを作ります。便利な消費材のあれやこれやを使えば、なんと包丁無しで美味しいカレーが出来上がるんですって！煮込んでいる間は井上さんから和高スパイスのこだわりや市販品との違いなど熱く語っていただきます。お友だち (非組合員も可) を誘って、みなさんのスパイスの疑問も解決しちゃいましょう！



参加された方には、
インド風カレースパ
イスセットをプレゼ
ント！



日時：9 月 29 日(月) 10 時～13 時

場所：生活クラブ館地下スペース

定員：20 名 参加無料

持ち物：エフロン・お手ふき・三角巾・
筆記用具・お皿拭き 1 枚

申し込み締め切り：9 月 19 日(金)

年末年始も消費材にお任せ！

冬ギフト&クリスマス・正月用品試食会！

今年もやります！冬ギフト・クリスマス・正月用品大試食会！
気になるあれやこれやを一度に試せる年に一度のお楽しみ企画です。
楽しみだけど忙しい年末年始のイベントも、消費材を上手に使って楽しんじゃいましょう♪まずはお気に入りの一品を見つけにきてくださいね。

日時：10 月 10 日(金) 10 時～11 時半

場所：砧総合支所区民集会所 第一会議室料理講習室併合

定員：20 名 参加費無料

申込締め切り：10 月 1 日(水)



組合員以外のお友だちも大歓迎！

紹介者&お友だち両方にプレゼントをご用意しています。



報告



夏の手作り体験☆ 《サンモツァとアイスを作ろう!》

8/9(土) クッキングスタジオ BELLE

夏休み中ということもあり、お子さんやお孫さんと一緒に
沢山の方が参加され、とても賑やかな会になりました。

今回は、緑キャップのノンホモ牛乳で「サンモツァ」を、お子さんたちは青キャップの牛乳でアイス作りに挑戦しました!

「サンモツァ」というのはモツァレラチーズのようなチーズのこと。なぜかノンホモ牛乳でなければ作れません。初めて作るみなさんもその手軽さとミルキーな美味しさに感動 ✨ 作ってみたい方は生活クラブのサイト内にレシピ動画があるので、ぜひ挑戦してみてくださいね。

そして盛り上がったのは、お子さんたちと作った
「ミルクアイス」! たったの5分で固まる不思議な体験で
大盛り上がりでした。「サンモツァ」も「ミルクアイス」も
美味しい牛乳だからこそ♡
そのまま飲むのは苦手・・・という方にこそおすすめです。



《炊飯器で自家製ロースハム》

(材料)

- ・豚ロースブロック 1パック (600g)
- ・真塩 60g
- ・素精糖 15g
- ・ローレル 2枚
- ・ブラックペッパー (ホール) 小さじ1



6月の
豚肉生産者交流会で
好評だった
レシピです!

(作り方)

- ①豚ロースブロックの余分な脂身を削ぎとり、丸くなるように形を整えタコ糸を巻く。
 - ②水 1.5ℓに真塩と素精糖を溶かし、香辛料を加えたところに①を浸け、冷蔵庫で24時間寝かせる。
 - ③火入れをする2~3時間前に冷蔵庫から取り出し常温に戻す。豚肉を入れる30分ほど前に保温スイッチを入れて庫内を温める。
 - ④つけ汁を鍋に移し、一度沸かしてアクを取り除く。豚肉と沸かしたつけ汁を炊飯器の釜に入れる。(豚肉全体がつけ汁に浸かっていることが大事!)
 - ⑤そのまま蓋をして3時間ほど保温しゆっくりと中まで火を通す。
 - ⑥3時間経ったら竹串を刺し、中心から赤い肉汁が出なければOK。出てくる場合は更に1時間保温を続ける。(あれば温度計を刺して中心温度を測り、63℃以上であればOK。)
 - ⑦保存容器に汁ごと移して冷まし、冷蔵庫で一晩寝かせたら完成。
- ★保存中は常につけ汁に浸けた状態でおくとしっとり感がキープできる。
★ロース以外のモモなどお好みの部位でお試ください。

新・金継ぎ講座

金継ぎでリユースしよう！

日本伝統の「もったいないを解消する技術」金継ぎ体験を通して
SDGs な暮らしをしませんか？
欠けてしまったけど捨てられない陶器・焼き物2つまで修復できます。

日時：9月19日(金)10時～12時

場所：生活クラブ館203会議室

参加費：500円(組合員以外は1000円)

定員：8名(申し込み多数の場合は抽選)

申し込み締め切り：9月12日(金)



持ち物：金継ぎしたい器2個まで(大きく割れてしまったり、
細かく割れている物は不可)、新聞紙、エプロン、カッター、
ボロ布、持ち帰り用紙袋、薄手ゴム手袋(かぶれが心配な方)

水辺の調査・今年も岡本民家園で実施！

世田谷の自然環境を豊かにしてくれる水や緑！ 砧地域には多摩川・仙川・野川・谷戸川などがあり、生活クラブでは毎年、川の水質や生き物を調べています。今年も猛暑の真夏を避けて9月後半に行いますので、ぜひご参加ください。岡本民家園の見学もありますよ。

実施日：9月27日(土)10:00～12:00

場所：岡本公園(世田谷区岡本2-19-1)

(成城学園前駅から東急バス二子玉川行き、
世田谷総合高校下車徒歩4分)

講師：高岡潤子さん(環境カウンセラー)

定員：10名。親子参加歓迎。申込締切：9月12日(金)

持ち物：飲み水・帽子・タオルなど

ビジョンフード 登録状況 7月末

目標	登録人数	目標まで	前月より
米	450人	504人	達成+54人
牛乳	609人	585人	あと24人
鶏卵	766人	732人	あと34人
豚肉	239人	229人	あと10人

テーマ消費材 予約状況 7月
(豚肉モモスライス 310g)

予約人数 37人
 人員率 2.5%
3月末から + 11人
 前月比 112%

まち・きぬた 9月号 申し込み用紙



参加したい企画・お手伝いに○をつけてください
 提出は、配達便（牛乳便以外）、デポセタがやのレジ、
 大田センターへ fax 5748-0314
 *申し込み人数が多くお断りする場合にお電話します。
 *日中、連絡の付く電話番号を書いてください。

まち・きぬたの公式ライン
 登録はこちらから お申し込みも

お名前		お電話
ご住所		
Email:		班・個配・デポー
○印	企画・イベントなど	申し込み〆切
	新・金継ぎ講座 9/19(金)	9/12
	水辺の調査 9/27(土)	9/12
	「和高スパイス」生産者交流会 9/29(月)	9/22
	キャラバンのお手伝いできます 10/4(土)	9/26
	お友だちを紹介します お友だちのお名前 連絡先	随時

ケアセンター世田谷秋祭り

生活クラブが作った社会福祉法人悠遊の介護施設で秋祭りを開催します！

開催日: **10月4日(土)11時半~14時**

場所: **生活クラブ・ケアセンター世田谷(千歳台 4-2-1)**

「まち・きぬた」でも参加して生活クラブアピール(キャラバン)します！

お手伝いを募集します！！

お近くの方、のぞきにきてください♥

模擬店、
ゲームコーナー
のほか、
介護相談も！

