

5 月末 組合員数 : 計 1375 人 (加入 11 人 脱退 -9 人) 利用高 : 世帯当 27,472 円

事務局 / 江東センター TEL : 03-5426-5218 (コールセンター) FAX : 03-6457-2624

Facebook やっています! イベント情報などを更新中! [http:// www.facebook.com/seikatsuclub.koto](http://www.facebook.com/seikatsuclub.koto)

おさかなソーセージ!

そのままでももちろん美味しいのですが、パスタやチャーハンに入れたり、少し焼いて焦げ目をつけてカリッとさせて食べたりしても美味しいです。(石田)



食料



備えれば憂えなし

コロナウイルスの感染拡大が始まった当初、食料や雑貨の欠かせないものが手に入りにくくなりました。大雨や台風の備えとしても、食料の備蓄は大切です。まち運営委員のオススメの消費材の情報を参考に、備蓄品の在庫チェックへGO!!

まぐろ油漬け缶!

人参消費のため、ピーラーで剥いて塩もみして水気を切ったあと、油漬け缶と酢と素製糖で味付けしてサラダにしてよく食べてます。火を必要としないのが楽です。(西山)



我が家の回転備蓄は、お米と基本の調味料、缶詰数種類。オススメはフルーツインゼリー甘夏! です。6 個入りで 1072 円ですが、一つを二人で分けてもたっぷりですし、急な来客、ちょっと贅沢したいときにも、活躍しています。非常時には少し心を和ませるものが必要だそうですよ。(長尾)



トマトジュース! を買い置きしています。

非常時は野菜がなかなか取れないかなと思い...

普段はそのまま飲むのはもちろん、カレーやミネストローネ作るときにも使っています。

でも子どもは好んで飲まないで、子どもの非常用にフルーツキャロット! も買い置きがあります。(こちらははちみつ使用のため、小さい子は要注意です。)(小林)



ポークカレー!

ごろっと入ったお肉が 2、3 個入っていてとっても柔らかい。少し子どもには辛いかも? ですが、我が家はみんな大好きです。レトルトで賞味期限も長いので、常に切らさないようにしています。

みかん缶 2 缶組!

ピクニックのお供に、ちょっとデザートが食べたい時に本当に重宝します。お友達にも喜ばれてプレゼントしたこともあります。ジュースとしても楽しみみかんもそのまま食べることができてあつという間に取り合いになって無くなります。(丸山)



STAY HOME with 生活クラブ

東京アラートも解除され、少しずつ私達の生活も元に戻りつつあります。この自粛期間中、普段注文しなかった消費材を購入してみました。その中でも『癒し』をくれた切り花。茎がかなり長い状態で届き、毎日少し茎をカットする事で長持ちし、家の中を明るくしてくれました。まだまだ注文したことのない消費材が色々あります。在宅時間がまだ多いと思われる今、ちょっと新しい消費材にチャレンジしてみませんか?



毎週様々なお花をお届けしています

今年のまちのテーマ消費材

国産白神酵母食パン

6枚スライス



噛むほどに味わうことのできるしっかりしたパン生地で、天然酵母由来の風味と国産小麦の豊かな香りが楽しめます。やわらかくて甘い食パンとはちょっと違って、食べ飽きない味で、サンドイッチも美味しいですし、トーストしてバターやジャムなどを乗せてもよく合います。保存料を使っていませんので、美味しく食べるためには早めに食べきるか、届いたら冷凍で保存してください。

資源を大切に使用します。ゴミを減らします。

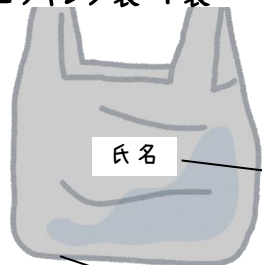
Rびん&P袋返却キャンペーン 7月~8月31日まで

Rびん5本とP(ピッキング)袋15枚を配送便で返却すると、抽選で85名に生活クラブオリジナルえほんをプレゼント!

さらに、倍のRびん10本とP袋30枚を返却すると、抽選で15名に濃縮白だし500mlをプレゼント!

6/29~配布されている応募用紙に必要事項を記入し、応募してください。23区南生活クラブWEBサイトからも応募できます。当選した配送組合員にはプレゼント発送で当選に代えさせていただきます。プレゼントは9月以降に配送便でお渡しします。

ピッキング袋=P袋



※ X 氏名記名のない野菜や果物用のエンボス加工した袋は集めていません。

ラベルをつまんで切り取ります

空を確認するため、底を切ります

「ごみを出さない暮らし」のために、生活クラブ連合会が1994年から導入している「グリーンシステム」は、容器包装ごみを減らすためにびんの規格を数種類に統一して回収・再使用するシステムです。

※今回のキャンペーンの対象ではありませんが、食べるカタログも回収しています。生活と自治、ニュースなどのチラシ類も回収しますので、ご協力ください。



新規組合員の方へ食材モニターをお願いしています。えのき茸茶漬の感想をいただきましたのでご紹介します。



ビジョンフード

生活クラブでは、家庭で消費する基本の食材である牛乳・

鶏卵・お米・肉類・青果物の「一次産品」を大切にしています。

加工されていないこれらの生産物は食の安心・安全を根元で支えている大事な食品です。消費する側の組合員が共同購入することを通じて生産者との提携関係を強め、わたしたちの「ビジョン」を形にしていくことで、未来の食の安心の実現をめざします。

鶏卵、牛乳はもちろんですが、私のオススメは牛ひき肉です(250g、500gがあります)塩胡椒して丸く整えて焼くだけでとっても美味しく食べられます。スパイス&ガーリックソルトをサッと混ぜてこねるのも美味しいです。

ステーキソース(酒大2、みりん大1、酢大1、砂糖大1、にんにくすりおろし1片、醤油大2)をかけるだけで、とっても美味しい一品になります。是非作ってみてください!

※ステーキソースの作り方;酒みりん酢を入れて火にかけ、軽くアルコールを飛ばし、にんにく砂糖を入れてなじませます。醤油を入れたらすぐに火を止めて出来上がり!



◆どのように食べましたか?

- ・ごはんにかけて食べた。
- ・小松菜とえのき茸茶漬の和え物

◆お味はいかがでしたか?

- ・しっかりした味付けだったので、白ご飯にもよく合うし、お浸しの下味等も不要で美味しい和え物になりました。



6月 まち江東まち運営委員会 報告

6/16 出席10人(一部オンライン参加)(以下主な内容)

〈報告事項〉

- 広報紙発行ルール確認
- 新型コロナウイルス感染防止対策の今後
- コロナ禍に伴う加入、利用超過、ビジョンフードの状況について
- 中杉農園消費材 StepUp 点検について
- Rびん&P袋返却キャンペーン7/1~8/31 =>広報する
- シャボン玉メッセージ取得活動=>6/18に区長に面会
- 「香害署名」205筆を6/2区議会に届けた

〈討議事項〉

- コロナ禍影響による拡大、企画の中への対応 =>消費材の優位性を学ぶチャンスとして定着活動に注力する
- 第2期拡大チラシ配布の組み立てを行った
- 9/5の野本氏の講演会は集会とはせず、オンラインで配信する方法で準備を進める
- 身近な水辺調査7/18(予備日8/1)で準備を進める
- GMなたね調査活動7/9朝に行う(会場:深川教会)



※延期となっているGM(遺伝子組み換え)なたね自生調査は、コロナ感染予防の観点から、7/9に集合可能なまち委員だけで行うことになりました。

<必要事項をご記入のうえ FAX(03-6457-2624)送信もしくは配達便で提出ください。>

お名前		電話番号※必ず記入	
ご住所		メールアドレス	

今回は新型コロナウイルス対策のため今後の企画のご紹介等ができません。ご了承ください。



こうとう井戸端会議

バックナンバーはこちら



ご意見・アイデアなどを自由にお寄せください!

まち江東行き

ご記入いただいた個人情報は、まちの活動の目的の範囲に限り使用いたします。