

12月末 組合員数：計 1,389人（加入14人 脱退 -16人 移動1人） 利用高：世帯当 20,823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

3月9日(土)

まち大会から始まる1年

まち江東の活動はみなさんから預かったまち活動費（年間 1500 円）でおもに成り立っています。まち大会は自分が負担している活動費がどのように使われているかを知る絶好の機会です。

ぜひ傍聴してみてください！

(*傍聴の方への交通費、お弁当の支給はありません)

日時：3月9日(土)

10:00-11:30 まち大会

11:30-12:30 懇親会

場所：総合区民センター(西大島駅上)

7F 第5会議室

ちいき委員募集中

お住まいの各ちいきにも年間の活動計画を話し合う場があります。ちいき大会は一人一票をもち、気軽に意見を言えるよい機会です。生活クラブは、出資者であり利用者である組合員の意見でより良く変えていくことができる組織です。ぜひご参加ください。

同時開催のイベントは所属ちいきに関係なく参加できます。

2月18日(日)

ちいき大会：10:00-10:30

イベント：10:30-11:45

豊洲文化センター

(豊洲 2-2-18 豊洲シビックセンター8F)

茶話会～気になるお菓子の大試食会～

和菓子から洋菓子、定番品から幼児向けまでいろいろ試食してみましょ！

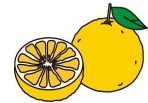
緑茶、ほうじ茶、紅茶などお茶の試飲も行います。

申込締切 2月9日(金)

湾岸ちいき

- ちいき大会の出欠⇒カタログと一緒に所属ちいきからお知らせが届きますので、「ちいき大会出欠確認票」を配達便でご返送ください。
- イベントの申込み⇒所属ちいきの方は「ちいき大会出欠確認票」で、所属ちいき以外の方は本紙または WEB でお申込みください。

— 食べることはつながること — きばるの甘夏



今年度、まち江東は「食べることはつながること 人をつなごう 未来へつなごう！」をテーマとして活動してまいりました。きばるの甘夏は、まさにこのテーマにふさわしい消費材です。生活クラブが甘夏の取組みを開始したのが1977年。私たちが食べ続けることが生産者、そして水俣の未来につながります。

きばるの甘夏とは

- 「きばる」は、熊本県水俣市を中心とした生産者グループです。水俣病患者家庭を中心に、自分たちの経験から「自らが加害者にならない」という意志で、農薬を段階的に減らしていけるよう産地内で協議し、栽培を続けています。
- 現在の会員数は22名。後継者不足や高齢化問題を抱える中、栽培面積の維持・拡大に努めています。
- 農薬散布回数は収穫後～8月末までに最大5回（見栄え重視の慣行農法では22回）。市販品と異なり「防腐剤とへタ落ち防止剤」を使っていません。

甘夏の活用方法

- 果肉や果汁
 - 生食
 - 料理・製菓材料
- 果皮
 - マーマレード、ピール
 - 入浴剤
- 種や内袋（じょうのう）
 - ペクチンをマーマレードに

おいしいレシピは「ビオサポレシピ 甘夏」で検索 ♪



<今年度のまち江東のテーマ消費材>スパゲティ 1.6mm 450g

今月号・来月号の2回にわたり、11月の生産者交流会で作った生産者直伝レシピをお伝えします♪



シーフードのトマトスープ



材料（2人分）

トマトピューレ 300g、トマト1個、シーフードミックス 100g、パセリ少々、にんにく1片、鷹の爪1本、塩・胡椒少々、オリーブオイル 30cc、水 200cc

作り方（調理時間目安：20分）

- ① トマトをざく切り、にんにくを微塵切り、パセリを微塵切りにする
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにく、鷹の爪を入れ弱火で香りを出す
- ③ 香りが出たらシーフードミックスを炒める
- ④ 具材に火が通ったらトマトを入れ更に加熱し、トマトピューレを入れ弱火で煮込む
- ⑤ 塩・胡椒で味を調え、ゆで上げたスパゲティと軽く絡めて盛り付けたらパセリを散らしてできあがり

生産者に聞きました。こんな常識、不要です！

- 表示のゆで時間より1分短くゆでる！？
→ニューオークボのスパゲティは製造工程でこしを作っているのです。表示時間通りにゆでてください。
- 塩を入れてゆでる！？
→沸点や浸透圧を上げるために入れるとされますが、ニューオークボのスパゲティには適量の塩が入っているため不要です。

◆テーマ消費材利用人員率（12月実績）

スパゲティ 1.6mm 450g	2.2%（前月比Down）
スパゲティ 1.6mm 450g <予約>	0.4%（前月比Down）



1月まち江東まち運営委員会報告 1/12 Zoom会議 出席5人

主な討議報告事項

- ・代議員声掛け、連絡方法などについて打ち合わせをした。
- ・議案書(一部)確認を進めた。センター印刷日の予約をした。
- ・来年度予算案を承認した。
- ・来年度の消費材メッセージ委員会について話し合った。

♪募集中♪

広報紙『井戸端会議』の編集や、メルマガの作成にご協力いただける方を、随時募集しています！
興味がある方は、下の申込欄にお名前と連絡先を記入のうえお知らせください。ご協力内容に応じて、活動費をお支払いします。



生活クラブでんき

まち江東
組合員限定

今年度中にご契約いただいた方に、もれなくスパゲティ 1.6mm 450gとギリシャオリーブオイルをプレゼント！

詳細とお申込みは
(株)生活クラブエナジーの
WEBサイトから➡



<必要事項をご記入のうえFAX(03-6457-2624)または配達便（通い袋）でお返ください>

まち江東行き

参加希望イベントなどに○、イベント申込は人数を記入してください。

2月18日 気になるお菓子の試食会	大人 名、子ども 名
3月9日 まち大会傍聴希望	
広報誌編集やメルマガ記事作成（簡単な文章作成）に協力したい	

ご意見・アイデアなどお寄せください

WEBでのイベント申込はこちら。↓

お名前	電話番号 ※必ず記入
ご住所	メールアドレス



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。