



# 玉川ニュース

June  
6月号

5月1日現在組合員人数 2,007人【世帯当購入額4月実績 24,609円】

## もう1杯の牛乳を

### カルシウムの供給源として

### 丈夫な歯をつくる



運動後の牛乳は熱中症予防に

### 酪農家を応援！



高血圧、動脈硬化の予防に

### 成長期の子どもの骨の蓄積に



他の食品に  
比べて吸収率が高い



### 大人になってからも骨量の維持に

脂質が気になる人のたんぱく源として



### 汗で流れ出た体液（血液）の回復に

## バイオサポ食材セットってどんな感じ？

バイオサポ食材セットを利用したことありますか？ 一緒に体験しましょう。  
時短！冷凍品もあります。作ってみて量や味・使い勝手など確かめてみましょう。

日時：6月25日（日）9:30～11:30 申込×切6/16(金)

場所：奥沢地区会館 奥沢 7-35-4

（九品仏まちづくりセンター併設 九品仏浄真寺山門脇）

定員：10名

参加費：無料 持ち物：エプロン、飲み物

\*託児はありませんがお子さん連れOKです



## 七夕飾りの折り紙を作ろう！

もうすぐ七夕。童心に戻って折り紙で七夕飾りを作ってみませんか？  
作成後に生活クラブの消費材でお茶をしながらおしゃべりしましょう！

日時：6月30日（金）13:30～15:00 申込×切6/28(水)

場所：二子玉川地区会館 合併室 玉川4-4-5

定員：15名 参加費：無料

\*託児はありませんがお子さん連れOKです



## 庄内遊 YOU 米生産者との交流会 ZOOM 視聴

<庄内遊 YOU 米>の生産者の話をライブビューイングと一緒に視聴しましょう。  
会場はまち・玉川組合員の自宅（中町5丁目）でテレビでのZOOM視聴です。生産者に  
直接質問などもできます。視聴後、みんなで<庄内遊 YOU 米>を試食しましょう。  
参加当選者には事前に会場の住所、連絡先をご連絡します。

日時：7月8日（土）10:30～13:00 申込×切6/30(金)

場所：組合員の自宅（中町5丁目）

定員：10名（応募多数の場合抽選）

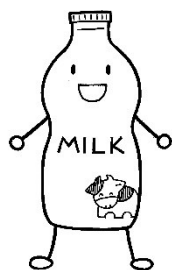
参加費：無料

\*託児はありませんがお子さん連れOKです



# 牛乳通信

毎回牛乳を使ったちょっとした情報をお届けします。



リコッタチーズは、ジャムやハチミツをかけてスイーツに。サラダに加えたり、ディップにも。パイ生地の上を広げてプチトマトを乗せてパイにしたり…といろいろに使えます。Mさん

## リコッタチーズ

約15分

牛乳一本で 約150~200gのチーズを作ることができます。  
調理時間は15分 (+こす時間60分/放置で大丈夫です)



牛乳900ml (+生クリーム100mlを足すと更においしい)を火にかけ、80℃になったら火を止め、リンゴ酢45ml (5%)と塩小さじ1/2を入れ、そっと混ぜる。チーズが分離したらそのまま10分置き、ガーゼを敷いたざるでこす。  
※こしとって下に落ちた液がホエーです。

## リコッタパンケーキ

約25分

材料) 卵黄3コ分、リコッタチーズ150~200g、ホエー140ml、ホットケーキミックス100g、卵白(冷やしておく)3コ分、グラニュー糖大さじ2、バター30g



- ① 卵黄を泡立て、リコッタチーズとホエーを混ぜ、ホットケーキミックスを振るいながら加え、さっくり混ぜる。
- ② 卵白をほぐし、グラニュー糖を加えて固く泡立て、[①]とさっくり混ぜる。
- ③ 予熱したホットプレート (orフライパン) へバターを引き、レードルに軽く1杯ずつ流し、蓋をして弱めの中火で2分~2分30秒焼く。焼き色が付いたら返して裏面も焼く。メイプルシロップ (orハニーバター) をかけて完成です。

リコッタチーズを使ったパンケーキ。桜新町マルシェでも大好評でした♡  
ふわふわだよ~



レシピ提供: リサーチチーム IMさん

## マルシェ報告

5/18(木)~21(土)まで桜新町マルシェを開催しました。

4日間でまち・玉川6名(他のまち3名)の合計9名が生活クラブに新規に加入していただきました!!

当日お手伝いして下さった方、事前に近隣にチラシまきをしてくださった方、遊びに来てくださった方、お友達を紹介して下さった方、皆様ありがとうございました。お手伝いに入っていた皆さんの積極的な呼びかけ、立ち止まった方へ消費材の話が、アピールに繋がりました!

デモンストレーションではフワッフワのリコッタチーズのパンケーキを作り、美味しい匂いに導かれた人もいました。人を惹きつける魅力が満載のデモンストレーションでした!

お客さんは近隣に自然食品のお店がある事も、食に対する関心が高かったです。

今回はご夫婦二人とも意識が高い方が多かった印象です。次回は11月に開催します。



まち・玉川 4月の牛乳(ノンホモ除く900mlびん)の注文数 4,196本





## ビジョンフード 登録状況

4月  
実績

米 492 人・・・目標まであと53人  
牛乳 833 人・・・目標まであと44人  
鶏卵 1,037 人・・・目標まであと45人

安心・生産者に作り続けてもらう  
ために、予約して食べましょう。

おすすめ消費材やレシピ、イベント情報など  
お届けしています。

facebook



Instagram



生活クラブ まち玉川

検索

machi\_tamagawa

検索

## 生産者交流会

- ①遊 YOU 米消費地交流会 7月 8日 (土) 10:30~12:30+お味見 ZOOM/視聴会場：生活クラブ館 202 203
- ②牛肉学習会 7月 6日 (木) 10:30~12:00 ZOOM/視聴会場：生活クラブ館 201
- ③豚肉学習会 9月 23日 (土) 10:00~12:00 ZOOM/視聴会場：生活クラブ館 201
- ④鶏肉学習会 11月 13日 (金・祝) 10:30~13:00 実開催/生活クラブ館 スペース 12
- ⑤加工肉学習会 2月 21日 (火) 午後 (予定) ZOOM/視聴会場：生活クラブ館 スペース 2
- ⑥那須山麓米消費地交流会 11月 23日 (水・祝) 11/25 11/8 午前 実開催予定/生活クラブ館 Belle かスペース

随時「23区南生活クラブ」のWebページよりお申し込みいただけます。

## まち・玉川6月号

↓希望の欄に○印

提出は①牛乳以外の配達便  
②fax:03-5748-0314(大田センター)  
企画の申し込みはWEBからもできます  
「23区南生活クラブ イベント」で検索



23区南生活クラブ  
イベント  
検索

	6/25 (日)	ピオサポ食材セットってどんな感じ?
	6/30 (金)	七夕飾りの折り紙を作ろう!
	7/8 (土)	遊 YOU 米消費地交流会
	まち委員・ちいき委員に興味がある	

お名前	お電話
ご住所	メールアドレス

通信欄