



玉川ニュース

7月1日現在組合員人数 2,011人【世帯当購入額 6月実績 25,363円】

乳和食のススメ



乳和食ってなに？

和食に牛乳を使うの！



牛乳と和食って合う気がしないけど…

うまみたっぷりの牛乳を だしや和食に使うと、塩分をグーンと減らしても美味しいんです♪是非やってみて！



♡味噌汁(2人分)

味噌大さじ1+牛乳大さじ1

だしは普通に
取ります



通常お味噌大さじ2のところを半分を牛乳にすることで塩分を1/2カット。

♡茶わん蒸し(2人分)

卵1個+牛乳180ml
+万能つゆ大さじ1



♡麺の付けつゆ(2人分)

牛乳200ml+万能つゆ大さじ1



摂りすぎると肥満スイッチを押す につくき塩

→食事で塩を減らすには 牛乳でうまみをUPすべし！！

夏休み親子企画！牛乳からサンモツア

玉川
東

生活クラブのノンホモ牛乳でしか作れないサンモツア（モツアレチーズ）。魔法のように出来てしまうので親子で楽しみながらチーズ作りをしてみませんか？そのチーズを使ってピザを作って試食します。残ったホエーでミネストローネのスープ作り。パステライズド牛乳も試飲していただきます。

* 親子企画ですので必ず親子でお越しください。

日時：**8月27日**（日）10:00～12:00 申込〆切8/25（金）

会場：深沢区民センター（深沢4-33-11）

定員：12名（応募多数の場合抽選）当選者に連絡いたします

費用：無料

持ち物：エプロン 手拭きタオル 持ち帰り容器（余った場合）



玉川西、南2ちいきは8月の企画はお休みします。まち・玉川では4月から下記の企画を行いました。どこのちいきの組合員も参加歓迎します。企画のアイデアなどありましたら、通信欄でお知らせください。

4月 パンにいろいろのせて試食会（南）、米粉カレールウを試してみよう！（西）

5月 夏ギフト試食会（南西東）

6月 ビオサボ食材セットってどんな感じ？（南）、水の調査（南）、七夕飾り作り（西）

7月 自分のためのアロマスプレー作ってみませんか（南）、虫よけスプレー作り（西）

2023/7/3 区長面談報告 報告：MH

30分のお時間を作っていただき、区長、担当職員の方々とお話ができました。直接伝える場を設けて頂けることが大変貴重だと思いました。

- ・最近皮膚の弱い小さいお子さんが多くみられるが、ベビー用せっけんと謳われている商品の安全性について成分分析調査の結果を公開してほしいと伝えた。
- ・緑の基本条例があるにもかかわらず、最近はコンクリートで固めた住宅が多く、土や緑が少ないのではという質問に対し、助成もあるが、木の手入れ、落葉の処理が大変であることで減っている。木を植えなくても、植木鉢でもよいので小さな緑を増やしていけたらよいとのこと。また世田谷は計画的に街路樹を整備している。
- ・ごみのリサイクルについて、プラスチックごみは多種多様のため技術的にすべてのリサイクルがまだ難しいとのこと。ビンのリサイクルはすすんでいる。ビンのリサイクルセンターへ見学に行くことを勧められた。
- ・保育士の報酬について現状を伺った。






レシピ提供：
リサーチチーム
TYさん

ココアババロア

約15分

材料) 牛乳900ml、素精糖70g、クリスタルゼラチン16g、ココア大さじ2、生クリーム 200ml

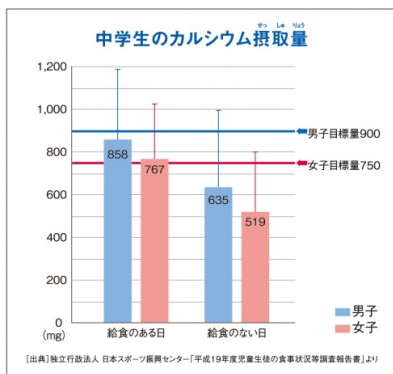
①牛乳を鍋に入れて温め（沸騰はNG）火からおろして、素精糖&ゼラチンを振り入れ、ココアも溶かす。②下に氷水を当てて混ぜながらとろみがつくまで冷やす。③生クリームを[②]と同じ位のとろみになるまで泡立て、[②]と混ぜる。容器に入れて冷やし固まれば完成です。
(※冷やす時間 30~40分程度)



給食のない8月、子どものカルシウム摂取量は大丈夫？

暑さで汗をかくと、汗と一緒にカルシウムも失われます。牛乳は成長期に必要なたんぱく質やビタミンB2も多く含まれます。8月はおうちで牛乳を飲みましょう。

↙ 給食のない8月はカルシウムの摂取量も減ります。



参考：一般社団法人 J ミルク web より

リサーチチームメンバーへのお誘い

生活クラブの消費材が大好きなメンバーで月に1回集まって、料理教室、レシピ交換、消費材の深掘りをしています。ご興味のある方は通信欄よりお知らせください。第1か第2月曜日に深沢区民センターで集まることが多いです。





ビジョンフード 登録状況

6月
実績

米 495人…目標まであと50人
牛乳 840人…目標まであと37人
鶏卵 1,036人…目標まであと46人

安心消費材を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
- ②鶏肉学習会 11月3日(金・祝) 10:30~13:00 実開催/生活クラブ館 スペース 12
- ③加工肉学習会 2月21日(水) 午後(予定) ZOOM/視聴会場：生活クラブ館 スペース 2
- ④那須山麓米消費地交流会 11月23日(木・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8月号

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

↓希望の欄に○印

	8/27(日)	牛乳からサンモツア
	リサーチチームに興味がある	

お名前	お電話
ご住所	メールアドレス

通信欄 企画のアイデア募集中です！

いただいた個人情報は生活クラブの活動の範囲内に限り使用いたします。