

玉川ニュース

August
8月号

7月1日現在組合員人数 1,808人【世帯利用6月実績 23,979円】

夏休みランチ
お任せ下さい!

生活クラブの パンを食べよう!

確かな素材。
合成添加物・
保存料ナシ

ベーグル



厚みを半分に切って、好んでトーストする。卵やチーズ、フルーツと合わせるのも楽しいです。クリームチーズとスモークサーモン、玉ねぎの薄切りをはさむ(ケッパーやディルも相性抜群です)。食べるときにレモンを絞る。生ハムとレタス。カリカリベーコンとスクランブルエッグ。クリームチーズとフルーツやジャムも美味しいです。(菅田澄子)



ドッグパン



ドッグパンを使ってパニーニ 外はこんがり、中はトロ〜リ横半分にカットしたドッグパンの断面(or食パン2枚の間)にオリーブオイルを塗り、好みの具材[チーズ、ハム、生ハム、トマト薄切り、アボカドスライス、バジルの葉など]を挟む。サンドイッチの片面に溶かしバターを塗り、グリルパンかフライパンを熱く熱して、バターを塗った面を下にして乗せ、重石用に水を張った鍋を乗せて焼く。こんがり焼けたら上面にもバターを塗り、上下返して再度重石の鍋を乗せて焼く。(元佐浩子)



全粒粉食パン・
ライ麦入り

サンドイッチ
ブレッド



お好みにトーストして。しっかりした味のものに合います。ゴマ味噌ペーストを塗ったり、お味噌汁や豚汁と一緒に食べるのも美味しいです。

ゴマ味噌ペースト。。ごまペースト(白でも黒でもお好みに)にお味噌を少し入れて混ぜる。はちみつを少し入れても◎。(菅田澄子)



バターロール



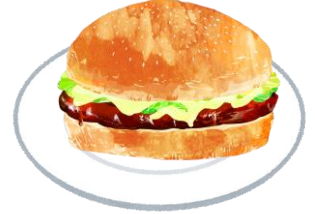
or

食パン



フローレンス風バーガー

横半分にカットしたバターロールか食パンをフライパンで焼いて皿に取り、次に冷凍ほうれん草をソテーしてパンに乗せ、スクランブルエッグ（卵にハム、牛乳少々、塩胡椒入り）も焼いてほうれん草の上に盛る。（元佐浩子）



食パン



フレンチトースト オルレアスタイル

- ①食パン 2 枚を三角に切り、卵液（卵 1 コ、生クリーム カップ 1/2 グラニュー糖大さじ 1/2）に浸す。
- ② フライパンにバター大さじ 2 を溶かして焼く。
（空いたフライパンでバナナやリンゴなど焼いても）
- ③ 粉砂糖やジャム、メープルシロップなどを添える。
（元佐浩子）



バケツト



or

食パン



オニオンスープグラタン

耐熱カップに沸かしたオニオンスープを注ぎ、バケツトの輪切りか食パン 1/4 カットを浮かせ、ミックスチーズをたっぷり振ってオーブンで焼き目が付くまで焼く。（元佐浩子）



味のヒミツを探ろう～食品添加物ってなあに？

玉川東
ちいき

市販の甘いジュース類、果汁は入っていないのに、なんでレモンの味がするんでしょう？
実はその味の裏側に不安な添加物の存在があるんです。それがどうやってできるのか、親子で実験しましょう！

ランチはお母さんと(あるいはおばあちゃんと一緒に)安心して美味しい生活クラブの消費材を使って、おにぎり作り。

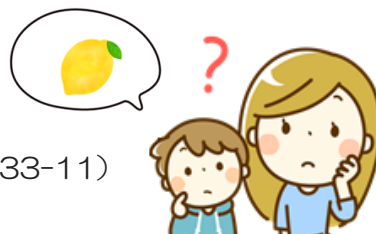
日時：8月28日(水) 9:30～11:45

会場：深沢区民センター料理講習室(世田谷区深沢4-33-11)

持ち物：エプロン、手拭き

参加費：無料

※子どもだけの参加はできません。



予告

詳細は次号でお知らせします

9/17(火) お酢の話

9/20(金) カレー料理講習会

消費材のカレー・ルー、フレーク、カレーの壺などを使ってみる。
ライスカレーあれこれ。カレー粉を使った料理あれこれ、ラッシーなど。

お気に入りの消費材教えて!～夏休み定番消費材～



「むし焼きそば麺」

150g×3
共生食品(株)
本体 193円(税込 208円)



国産小麦100%。かんすいを使っていません。夏休みのお昼にソース焼きそばはもちろんのこと、塩だれ焼きそば、ジャージャー麺(豚ひき肉ときゅうりの干切り)、広島風お好み焼きなどに大活躍します。時間がある時は上海風あんかけ焼きそばを作ってみてください。高級中華レストランで食べる焼きそばの味になります。ストックを冷凍しておいて朝、冷凍庫から出しておけば、お昼にはちょうど溶けていて調理に使えます。

「バニラアイスクリーム」

475ml×2
新生酪農(株)
本体 1,165円
(税込 1,258円)



子どもが集まった時のおやつにパフェ作りが盛り上がります! コーンフレーク、ナッツ、バナナ、生チョコスプレッド(100均の搾り出し袋に入れておく)、チョコっときのこなどを用意して、自由に盛り付けられるようにしましょう。大人用にはコーヒー、抹茶、ウィスキー+シナモン、ラム酒、バルサミコ酢、ブルーベリー+ヨーグルト+ミントなどのトッピングが人気です。(佐野麻子)

「お気に入りの消費材教えて!」の原稿募集中! 6ページの通信欄よりお寄せください。

報告

仲間づくりにご協力いただきありがとうございました。
5～7月の瀬田1～5丁目・玉川1～4丁目地域の
重点ちいき拡大で目標20名を達成しました！（7/22）



玉川南企画報告（西尾光子）

7/1 参加者 19名

～蒸し暑い季節にピッタリ～好きな香りであなただけのアロマミストをつくろう！

夏を楽しむアロマ 好きな香りであなただけのアロマミストを作ろう！とアロマセラピストの方を講師にお迎えして開催しました。

講師の方の作ってくださったアロマミストをお部屋にスプレーして、香りで皆さんをお迎えしました。今日は雨で曇鬱だったのにお部屋に入って癒された～😊との声。その後精油のお話しをうかがい、たくさんの精油の香りを自分の鼻で確かめてミストを作りました。

参加者の方からは楽しかった♡癒された♡と喜んでいただきました。

玉川南企画報告（西尾光子）

冷凍野菜で時短料理 冷凍野菜を食べてみよう♡ 6/18 参加者 11名

一番人気はさがきごぼう、きんぴらにしました。その家庭のやり方があり楽しい！ゴボウのみ、十人参。今日は委員さんのAさん家のきんぴらゴボウ、人参、油揚げで最後に胡麻をふりかけて。おうちでは椎茸も入るそうです。味はみりんと醤油1：1でした。美味しかった♡枝豆を2種類食べ比べ、ミックスベジタブル(かぼちゃ入り)はサラダに、インゲンはお肉で巻いて、ブロッコリーはスープにしました。冷凍野菜は使った事の無い方がほとんどで皆さんに味を確かめてもらってよかったです。冷凍野菜は旬の時期の完熟の物をすぐ冷凍しているので栄養価も高いし、強い味方です！

玉川東企画報告（元佐浩子）

「パッと夕食 困ったときのお助けレシピ」 6/23 参加者 24名

「夕食何しよう？」というときのメニューをと、東ちいきの新委員2名の発案で日曜日に開催。あっという間に出来る得意メニュー7品を スタッフそれぞれが紹介しました。会場で予約をした参加者にはプレゼントがありましたよ♪

ポパイ丼 (田中真梨)

材料

豚肉ひき肉 240g

冷凍ほうれん草 半袋

①さとう 大2

②醤油 大2

③酒 大2

混ぜ合わせておく

作り方

油はひかず、ひき肉を炒めて細くなったらほうれん草投入。

合わさったら、①②③を入れて中火で蓋をする。

沸騰したら、弱火で蓋開けてグツグツしたら出来あがり。

ご飯に乗っけてお好みでマヨネーズ乗せても美味しいです！

当日一番人気
だったメニュー



お醤油リレー

「丸大豆醤油」900ml

339 円(税込 431 円)



安心して贅沢な生活クラブの丸大豆醤油畑で収穫された大豆を丸のまま使用して、大豆そのものが醤油の旨みに凝縮されている生活クラブの丸大豆醤油。一般の醤油は脱脂加工大豆を使ったものが多いですが、その加工方法に課題があります。

脱脂加工大豆は大豆から油脂を抽出しますが、抽出のためにベンジンを主成分とした溶剤を使用します。生活クラブでは、そうした脱脂加工大豆を使用せずに、大豆丸ごとを発酵させた醤油を共同購入しています。

そして、肝心の丸大豆は、長らくアメリカ産 NON-GM 大豆を原料としていましたが、GM 大豆栽培に切り替える農家が増え、NON-GM 大豆の入手が困難となり、2008 年から中国産の NON-GM・JAS 有機認証の大豆に切り替えました。現地で栽培方法の確認をし、播種後無農薬栽培、ポストハーベストフリー（収穫後農薬不使用）であることも確認しています。その他醤油に使う小麦は主に北海道産、塩は沖縄の「シママース」を使用し、国産大豆は、JA 庄内みどりや島根県ファーマーズユニオンと契約栽培をしています。

さらに、すごいのがその製法。醤油は発酵食品のひとつですが、江戸時代から使用している大きな木桶で、約 1 年間じっくりと熟成させます。江戸時代から蔵と木桶に住む微生物の力を借りて、うまみ、香り、酸味、甘みが絶妙なバランスの醤油が作られます。

みなさんは、生活クラブの「丸大豆醤油 900ml」を使ってらっしゃいますか？よやくらぶでは定期購入もできます。これだけ贅沢なのに、コスパの良いお醤油をぜひ使ってみてくださいね。

この内容は生活クラブの Web からです。他の消費材も調べてみてください！

(大坪千鶴)

6月の利用実績 (1810人中)

3ヶ月連続
up しています

今年度のまちのテーマ消費材

丸大豆醤油 900ml

利用数 **305** 本 (前月比 113%)

利用人数 **283** 人 (前月比 110%)

V ビジョンフード 登録状況

目標数 (6, 11, 3 月を点検月) に対する達成率

米	27.0%	あと 93 人前月 +4 人
牛乳	39.9%	あと 108 人前月 -5 人
鶏卵	49.4%	あと 64 人前月 +17 人

選ぶなら生活クラブ 先輩たちが50年作り続けてきた消費材

毎週注文、もしかしたら、大変ですよ。美味しくて安心なものを食べたい！でも、つい注文忘れちゃう。そんな方には、ネット注文がおすすめです。4月にリニューアルし、さらに見やすく、使いやすくなりました！しかも、配達翌日の11時30分まで注文できます。私は通勤電車の中で注文をすることも(〜;)。また、電話注文もできます。配達翌日の午前11時15分までです。



フリーダイヤル 0120-808-733

携帯・PHS から 0570-783-711 (受付時間：月～金曜日 9:00～21:00 / 土曜日 9:00～11:15)

さらに、よやくらぶも便利！自分の使うサイクルに合わせて、週も選べます。

いろいろ便利なところを生かしてみてくださいね。注文忘れしない方法など、皆さんからのアイデアお待ちしております！。(大坪千鶴)

まち・玉川8月号 申込用紙&通信欄

【イベントの申込み方法は、下の4つからお選びください】



メール (スマホ・携帯)→



パソコン.....

23区南生活クラブ イベント



FAX..... 03-5748-0314 (下記にご記入のうえファックスください)



配送便 (下記に記入のうえ次回の配送便で配送員にお渡しください)

↓参加希望の欄に○印

まち・玉川

○印	日付	企画名
	8/28(金)	味のヒミツを探ろう～食品添加物ってなあに？
お名前		お電話
ご住所		メールアドレス

ご意見・ご要望などお気軽にどうぞ



いただいた個人情報は生活クラブの活動の範囲に限り使用致します。