

玉川ニュース 11月号

10月1日現在組合員人数 1,811人【世帯利用9月実績 23,558円】

新・おしゃべりキッチン



「基礎調味料の使い方を教わろう」



～株式会社青い海、私市醸造株式会社、タイハイ株式会社をお呼びして～

基礎調味料のさ・し・す・せ・そ は、お料理で毎日のように使っていますが、その使い方については意外と知らないことがありますよね。生産者の方から使いこなし方について、いろいろ教えていただきます。また、生活クラブの求める安心・美味しいのために、どんなこだわりで、作ってくださっているのかも、お話しいただきます。チラシやウェブだけでは分からないことも聞けますよ。どうぞ、お気軽にお越しください！生活クラブの組合員でない方にも、生活クラブのことを知っていただくチャンスです。どうぞお誘いください！



塩 (株)青い海

日時：11月27日(水) 10:00～13:00

酢 私市醸造(株)

場所：生活クラブ世田谷センター(世田谷区桜新町 2-31-5)

試食：(株)青い海・・・油みそ、サーターアンダギー

私市醸造(株)・・・中華風春雨サラダ、お寿司

タイハイ(株)・・・ポークソテー～醤油みかんソース～

醤油 タイハイ(株)

参加費：無料

※託児希望の場合を除き、当日参加OKです。

※託児を希望される方は、下記締め切りまでに必ずお申込みください。



■託児：あり(託児定員5名)

■託児料：エッコロたすけあい制度加入者は無料。

エッコロ未加入者はお子さん一人につき200円。(当日加入もできます)

■託児申込締切：11月13日(水)

*基礎調味料のさ・し・す・せ・そ：砂糖(さとう) 塩(しお) 酢(す) 醤油(せうゆ) 味噌(みそ) を指す。

料理の味付けは、基本的に「さしすせそ」の順で用いる。

*エッコロたすけあい制度：生活クラブの組合員どうしのたすけあいのしくみです。イベントでは託児ケア者へのケア給付金などに使われます。誰でも参加しやすい毎月100円の掛金で、今住んでいる地域でちょっと手助けがほしいなというときに、気兼ねなく頼んだり頼まれたり・・・を支えるしくみです。おおぜいの組合員の参加で成り立っています。詳しくは、生活クラブ エッコロで検索、またはイベント企画者にお尋ねください。

冷凍食材の利用で 忙しい年末を乗り切るアイデアを紹介します♪

玉川西
ちいき

冷凍食材を使いこなし時短で美味しい料理を紹介します。
ちょっとしたアイデアが忙しい年末を乗り切る力になります。
冷凍庫にストックしておく便利な食材の紹介と使い方をご紹介します。

日時：12月6日(金) 10:30~13:30
場所：生活クラブ世田谷センター(桜新町2-31-5)
参加費：無料
持ち物：エプロン

- ・ミックスベジタブル(かぼちゃ入り)を使ったスープ
- ・ロースト玉ねぎを使い時短ハンバーグ
- ・ささがきごぼうを使いウナギの柳川風
- ・とろろいもの便利アイデア



その他色々ちいき委員
が生み出したアイデア
をお教えし実演します

「羊毛フェルトで作るハリネズミ」ワークショップ☆

玉川南
ちいき

来年の干支のネズミさん、とっても可愛いハリネズミを教えてくださいます♪
年末の慌しくなる前のひと時をゆったりとチクチクしてみましょー！！
手ぶらでお出かけください。
材料、針、羊毛フェルト専用マット等は準備します。

講師：mari Fujimoto(羊毛フェルト教室&Shop TeyneyFelt 講師、羊毛フェルト作家)

日時：12月6日(金) 10:30~12:30(所要時間: 90分)

場所：等々力地区会館(児童館と一緒に)(等々力3-25-16)

参加費：500円 ゲスト700円

持ち物：もち帰りの袋

定員：12名 申込が多い時は落選者にもお知らせいたします。

申込締切：11月22日(金)



材料の準備がありますので必ず申込みをお願いします。
託児はありません。針を使う企画ですので、ご配慮のうえお申込みください。

お醤油リレー

「丸大豆醤油」900ml 339円(税込 431円)



みなさんは、お醤油を1か月にどのくらい使いますか？

我が家は5人家族ですが、1ヶ月に「丸大豆醤油 900ml」1本を使っています。

あと、1本はストックがある状態でしょうか。材料や添加物のことを知ってからは、切らさずに生活クラブのお醤油をと考えています。

うっかり買い忘れた、また逆に、買い過ぎてしまった、ということがないようにするためにも、実はよやくらぶが有効です！

便利さその1・配達サイクルも、本数も選べる！

便利さその2・予約をお休みするのも、変更するのも、簡単！*

予約をすれば、お醤油の心配することなしです。

予約申込みは、注文書(OCR)*やWEB(スマホ・パソコン)*で。まちやちいきのイベントでも予約申込みできますよ。ちなみに、イベントで予約申込みをされたら、りんごジュースプレゼント！

詳しいお醤油の注文方法～「丸大豆醤油 900ml」は税込 431円ですが、キャンペーンなどで安くなる場合はその値段に自動切換えされます。



11/27(水)は生活クラブ世田谷センターへ、タイハイ醤油の生産者が来ます！生活クラブのこだわりのお醤油のひみつをぜひ聞きに来てください！（大坪千鶴）

よやくらぶ 登録方法

*注文書(OCR)で予約する場合は…



11月4回(11月25～29日配達) } B週
12月4回(12月23～27日配達)

B週は800935、と6桁番号記入欄に書き、本数を書きます。

11月2回(11月11～15日配達) } D週
12月2回(12月9～13日配達)

D週は800937と6桁番号記入欄に書き、本数を書きます。



翌週に配達されます。OCRへの印字は翌々週からされます。

※印字されてから数量変更するとき→変更欄に希望の本数を記入(本数を数量の下)

お休みするとき→0(ゼロ)と記入

解約したいとき→解約欄に0(ゼロ)と書きます。

*WEB(スマホ・パソコン)で予約する場合は…

eくらぶにログイン後



スマホ⇒トップページの右上の「MENU」をタップ。

パソコン⇒メインメニューの「よやくらぶ」をクリック。



検索で「よやくらぶ」で「醤油」をタップ。「丸大豆醤油 900ml」を選び、次回配達日、周期、数量を選び、「登録する」をタップします。

数量変更するとき→右上の買い物かごマークをクリック→「よやくらぶ登録品」を希望の数量に変更。

お休みするとき→右上の買い物かごマークをクリック→「よやくらぶ登録品」の「一回休み」を選ぶ。

解約したいとき→「マイページ」の「よやくらぶの登録・変更」ページで、解約を選ぶ。

◆お醤油を使ったレシピ◆

洋風カツオのたたき

5人分

材料:

- カツオ炭火焼きたたき (560g) 1つ



- オリーブオイル大さじ2



- 醤油 50cc
- 赤ワイン 50cc
- にんにく 1, 2片*お好み
- 玉ねぎ 1, 2個*お好み

作り方

- ① にんにくは皮をむき、芯を取り3ミリ程度の輪切り。
 - ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で薄いきつね色になるまで焼き、にんにくを取り出しておく。
 - ③ オリーブオイルはそのまま冷凍のままのカツオを柵のままフライパンに入れ、各面を焼き、皿に取り出しておく。
 - ④ フライパンに醤油と赤ワインを入れて、半量くらいになるまで煮詰める。⇒ソースに
 - ⑤ 玉ねぎをスライサーでスライスし、水にさらす。(辛味を抜く)
 - ⑥ カツオが半解凍になったら切り、玉ねぎを敷いた上に並べ、カツオの上ににんにくスライスを並べ、④をかける。
- *レタスやキュウリをあしらうとさらに華やかに。(大坪千鶴)

*戻りかつおたたき(240g)、かつお炭火焼たたき(200g)、もどりかつお(240g) などなら2~3つ

いい意味でオリーブオイル特有のクセもなく、さっぱりしていて、炒め物にもサラダにも使いやすいですよ~

ギリシャ産オリーブオイル (税込 975円)

冷凍庫に1つあると、おかずに、おつまみに大助かり。焼かなくても解凍するだけで美味しく食べられます。生活クラブの冷凍技術のすごさを味わってください!

カツオ炭火焼きたたき(560g) (税込 1,269円)
カツオ炭火焼きたたき(200g) (税込 464円)
戻りかつおたたき(240g) (税込 680円)



ハンターズ ライス

4人分

材料:

- 鶏肉(骨付き) ぶつ切り(室温) 500g
- なたね油
- 玉ねぎ(みじん切り) 小1コ
- 白ワイン 1/2カップ
- 米(といでざるに上げ1時間) 2カップ
- マッシュルーム(5mm ｽﾗｲ) 200g
- スープ(沸かす) 2.5カップ
- 丸大豆醤油 大さじ2
- 塩・胡椒
- パセリ(みじん)

作り方

- ① 鶏肉を炒め取り出す。
 - ② 玉ねぎを炒め、ワインを加えてしっかり煮詰め、米とマッシュルームを入れ、熱いスープ、鶏、塩胡椒を加え沸騰させる。
 - ③ 鍋底がバリバリいってきたら蓋をしてごく弱火で20分蒸らす。盛りつけてパセリを振る。
- (元佐浩子)



報告

9/17「お酢って何からできているの？」のヒミツを探ろう～

於 等々力地区会館

参加 20 人

私市醸造の方に来ていただいて、私市の酢の原料、酢の作り方、消費材の特徴などを伺いました。美味しいシャリの作り方の実演、試食もありました。

どちらかという「食酢」は加熱に「純米酢」は生食に向いていると伺いました。

さらに、リユースびんの説明では、ラベル、キャップがきれいにとれない時は、無理せずそのまま返却してくださいとの事でした。リユースびんは組合員の財産です。丁寧に扱いましょう。

当日の感想に、他社製品との原料、価格などの違いを知る事ができて良かったとありました。(井上富代)



お気に入りの消費材教えて!

寒くなると熱々のお鍋が恋しくなりますね。

この「鶏がら塩ちゃんこ鍋の素」は美味しく、便利で、経済的と3拍子そろった消費材です。一般的な鍋の素に比べてクセがなく、飽きないので、ひと冬に何度も食べています。鶏肉、豆腐、野菜、きのこ、たら…冷蔵庫の中にその時あるものを入れてあります。忙しい時や、冷蔵庫を一掃したい時にも便利です。4袋の小分けになっていて4人前の場合、1回に2袋使用します。1つのパッケージで2食分なので、経済的です。

「鍋の素」というネーミングですが、鍋以外にもスープの素として夏にも使っています。小分けなので、少人数家庭でも重宝しますよ。

(佐野麻子)

生産者：宮島醤油フレーバー(株) 35g × 4袋

税込 389円



9月の利用実績

9月期首組合員人数 1,824人

今年度のまちのテーマ消費材

丸大豆醤油900ml

利用数 **232** 本(前月比 156%)

利用人数 **218** 人(前月比 152%)

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 | 25.6% | あと 121 人 | 前月 0 人 |
| 牛乳 | 39.9% | あと 113 人 | 前月 +9 人 |
| 鶏卵 | 48.4% | あと 85 人 | 前月 +6 人 |

台風 19 号により被災された皆様、心よりお見舞い申し上げます。

困り事や防災で気が付いたことなど、下記の通信欄からお寄せください。

まち・玉川 11 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

検索



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



配達便（下記に記入のうえ次回の配達便で職員にお渡しください）

今なら、まち・玉川のイベントで、
ビジョンフード（お米・牛乳・鶏卵）を予約した方には、
ホットケーキミックスをプレゼント!!



まち・玉川

↓参加希望の欄に○印

| ○印 | 日付 | 企画名(託児ご希望の場合は口にチェックをして下さい) |
|-----|----------|--|
| | 11/27(水) | 新・おしゃべりキッチン「基礎調味料の使い方を教わろう」 <input type="checkbox"/> 託児希望 人 |
| | 12/6(金) | 冷凍食材の利用で忙しい年末を乗り切るアイデアをお知らせします |
| | 12/6(金) | 「羊毛フェルトで作るハリネズミ」ワークショップ☆ |
| 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。