

# 玉川ニュース 1 January 月号

12月1日現在組合員人数 1,816人【世帯利用 11月実績 27,103円】

ランチつきです

## 「まち大会」を開催します

1年に1回まち大会があります

まち大会は2019年度活動報告と会計報告の承認、2020年度の活動方針と予算を決める大事な集まりです。まち大会の参加には代議員の申し込み（立候補）が必要です。2019年11月末現在、まち・玉川の組合員数は1816人で、その30分の1をまち大会代議員定数とし、「まち大会代議員」60人を募集します。代議員は生活クラブ歴に関係なく、2019年11月末時点で組合員であればどなたでもなれます。

ぜひ、代議員にご応募ください。

ひとりひとりが自主的に考え、活動できるのが生活クラブの特長です。（まち大会では託児もあります）。



日時: **3月2日(月)10:00~12:00**

会場: **玉川区民会館集会室**

二子玉川庁舎B棟 (玉川1-20-21)

代議員立候補×切: **1月31日(金)**

公示: **2月10日~1週間(大田センター)**



※立候補は、8ページの通信欄に記入の上、大田センターまで提出してください。

※代議員には当日交通費の支給があるので、往復交通費を控えてください。

代議員の立候補は8ページ→

# ちいき大会のお知らせ



各ちいきで全組合員対象に1年に1度「ちいき大会」が開催されます。ちいき大会は1人1票をもち、皆さんの意見を話せる大事な機会です。活動費の使い道を見直したり、2020年度どんな活動をしたいか、どんな「ちいき」にしたいかを定める大切な会です。是非ご出席ください。1月下旬～2月初旬に配布の「ちいき大会議案書」に目を通し、当日ご持参ください。出席の方、欠席の方も必ずお返事ください。

◆玉川西◆	◆玉川東◆	◆玉川南◆
<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>用賀・上用賀 玉川台・瀬田 玉川 中町 3～5 丁目 上野毛 4 丁目 にお住まいの方</p> </div>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>深沢・桜新町 新町 等々力 7～8 丁目 駒沢 3～5 丁目 にお住まいの方</p> </div>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>奥沢・東玉川 尾山台・野毛・ 玉堤 玉川田園調布 中町 1～2 丁目 上野毛 1～3 丁目 等々力 1～6 丁目 にお住まいの方</p> </div>
<p>2月21日(金) 10:30～ 世田谷センター (桜新町 2-31-5)</p>	<p>2月25日(火) 10:00～ 深沢区民センター 料理講習室 (深沢 4-33-11)</p>	<p>2月26日(水) 10:30～ 等々力地区会館 (等々力 3-25-16)</p>
<p>10:30～西ちいき大会 ちいき大会後に昼食準備 します  お薦めの消費材の プレゼントがあります♪</p>	<p>10:00～11:00 東ちいき大会 11:00～13:00 ロシア料理をみんなで 作って、今年度の東ちいき 活動の☆といたしましょう！ (詳細4ページにあります)</p>	<p>10:30～12:00 南ちいき大会  お茶会・消費材プレゼ ントあります♪</p>

# きばる（甘夏）消費地交流会

玉川東  
ちいき まち・  
せたがや

皮まで使える活用術や保存の仕方、生産者グループきばるから甘夏みかんに込めた想いと産地の今を教わります。

甘夏プレゼント  
あります！

日時：1月22日(水) 10:30~13:00

場所：深沢区民センター(世田谷区深沢4-33-11)

参加費：無料

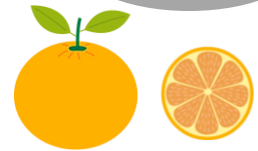
試食メニュー：♡ サーモンの甘夏マリネ ♡ チキンのオレンジソース  
♡ マーマレードのバタフライケーキ

「ぷるんと固まる甘夏マーマレード」のデモンストレーションをします。

(当日変更有り)

※当日参加OKです。

\*託児はありませんがお子さん連れでお越しください



水俣病公害後に漁業ができなくなり、陸で栽培が始まった甘夏を、生活クラブは長年大切に利用しています。甘夏を減農薬で頑張っているきばるの生産者を熊本・水俣からお招きします。直接会ってお話を聞きますか？皆さんで、年末年始のお疲れも癒しながら、楽しいひとときを過ごしましょう！もちろん生活クラブの組合員でない方も大歓迎です！

# きばるの季節が来ましたよ～！

玉川南  
ちいき

きばるの甘夏を食べていますか。

甘夏を使ったご飯とピールのチョコレートがけを一緒に作り  
試食しましょう。

日時：1月28日(火) 10:30~12:30

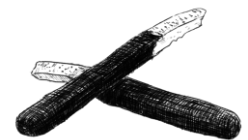
場所：奥沢地区会館 (奥沢7-35-4)

九品仏駅下車 浄真寺山門前 九品仏複合施設 3F

持ち物：エプロン

参加費：無料

\*託児はありませんがお子さん連れでお越しください



# ロシア料理レッスン

玉川東  
ちいき

この時期お勧めの簡単なパーティー料理をご一緒に♪  
(東ちいきの方は 10:00~11:00 の東ちいき大会にもご出席下さい。)

日時： 2月25日(火) 11:00~13:00 申込〆切：2/15(土)

場所： 深沢区民センター料理講習室(深沢4-33-11)

メニュー：ザクースカ、ボルシチ、キシューリ(ロシア風ジャムヴァレーニエから)当日変更有り

参加費：無料

持ち物：エプロン、手拭き

定員：25名(申し込み多数の場合 落選者にのみお知らせします。)

\*託児はありませんがお子さん連れでお越しください



## 報告

玉川南ちいき

## クリスマス・お正月用品試食会

10/28 等々力地区会館 10/30 奥沢地区会館

参加者アンケートより (浅見憲子)

- ・ ガーリックシュリンプ、初めて作り食べました。美味しかったです。
- ・ X'mas・お正月に向けて大変参考になりました。
- ・ フルーツロールケーキ意外とおいしく、goodでした!
- ・ 鶏も上手に説明付きでさばいていただき、ナンコツもおいしくいただきました。
- ・ 刺身のセットもおいしく今年は注文します。
- ・ 他の食材のお話も聞くことができ良かったです。
- ・ X'mas はチキン・ウインナー・ピザを買いたいです。
- ・ こんなに美味しい味付けで体に良い原材料だけで作られているというのが素晴らしいなと思いました。
- ・ 蒲鉾・伊達巻は毎年注文します。
- ・ お料理だけでなくその後のお話が色々本当に勉強になりました。
- ・ いつもネットで注文しているので存在を忘れていた消費材があるなと思いました。たまにはカタログを見たいと思います。
- ・ レシピをいただいたので家でも作ってみたいです。



今年度のまちのテーマ消費材

12月の利用実績

12月期首組合員人数 1,810人



丸大豆醤油900ml

利用数 193本(前月比52.7%)

利用人数 190人(前月比55.5%)

▽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	26.9%	あと 119人	前月 -11人
牛乳	40.2%	あと 113人	前月 -3人
鶏卵	49.1%	あと 79人	前月 -1人

# 報告

まち・玉川

新・おしゃべりキッチン

## 「基礎調味料の使い方を教わろう！」

11/27 世田谷センター

～株式会社青い海、私市醸造株式会社、タイヘイ株式会社をお呼びして～

雨にもかかわらず、25人の参加者が集まりました！3生産者の30分ずつの中身のぎゅっと詰まった話を聞いた後、生産者の消費材を使った料理の試食をしながら、質問交流しました。原材料も製造工程も全て教えてくださるのが、生活クラブの安心に繋がるんだなあと改めて納得。サトウキビ農家の収穫は大変な作業で、後継者不足は深刻。酢も醤油も樽がポイントで、唯一の樽職人は来年廃業。大変な中で私たちができることは、しっかり使っていくことです。みんなで、上質なのに、コストのよい基本の調味料を使っていきたいです。少しですが、お役立ち情報です。（大坪千鶴）

### ■青い海

真塩～しょっぱさがストレートだから漬物向き。

海水塩～塩味の中に甘味が感じられるから煮物や炒め物に。

素精糖と三温糖は別物。精製を控えめにしているから、風味、うまみを大切にしているやさしいお砂糖。コーヒーから煮物まで、何にでも使える。



### ■私市醸造～うちわ(大量の場合は扇風機)で扇ぐタイミング↓

①

すし酢をしっかり  
ご飯と混ぜる。  
(まだ扇がない)



②

寿司飯がキラキラ  
してから扇ぐ



米の周りを砂糖の膜で  
固め、中に酢の水分を  
しっかり入れる。



### ■タイヘイ

醤油はいろいろな他の味と合わせて変化を持たせられる。ジュースと合わせるのも、甘みの代わりにもなり美味しい。当日は肩口ス生姜焼き用を焼いて、みかんジュース+醤油でからめました。市販のお醤油より味が濃いので、本やネットのレシピで作る時は醤油の量をやや控えめにするのがおすすめ。





# 「基礎調味料の使い方を教わろう！」 生産者から教わったレシピ

## ☆中華風春雨サラダ【私市醸造】

### 材料

- ・春雨…30g
- ・人参…3cm（千切り）
- ・ハム…2枚（千切り）
- ・きゅうり…1/2本
- ※素精糖…大さじ1と1/2
- ※醤油…大さじ2弱
- ※酢…大さじ2
- ※ごま油…大さじ1弱
- ※水…110cc
- （千切り）すりごま…多め

### 作り方

- ①ハム、人参、きゅうりを千切りにしておきます。
- ②鍋に春雨（戻さない）、人参、ハム、※の調味料を入れて、蓋を少しずらして中火で煮立たせます。
- ③煮立ったら火を止めて、蓋をして少し冷やします。
- ④きゅうり、すりごまを加えて冷蔵庫で冷やせば完成

ワカメ、きくらげ、薄焼き卵の千切りを加えてもオッケーです。



中国はるさめ  
(税込 297円)



スライスロースハム  
(税込 373円)



素精糖  
(税込 330円)



食酢  
(税込 173円)

## ☆油みそ(アンダンスー)【青い海】

### 材料

- ・こうじみそ…100g
- ・素精糖…50g
- ・まぐろ油漬け…1缶

### 作り方

フライパンに材料を入れて火にかけ、味噌に火が通ったらできあがり。カットした野菜（キュウリ、ニンジンなど）やごはんにつけて食べると美味しいです。



素精糖  
(税込 330円)



国産十割こうじみそ  
(税込 400円)



まぐろ油漬け 4缶組  
(税込 613円)

## ☆ポークソテー ～醤油みかんソース～【タイハイ】

### 材料

- ・豚肉薄切り…2～3枚
- ・丸大豆醤油…大さじ1
- ・みかんジュース…大さじ2
- ・油…適量

### 作り方

- ①醤油とみかんジュースを混ぜておく。
  - ②フライパンに油をしき、お肉を焼く。
  - ③お肉に火が通ったら、①を加える。
- ※脂を切って、絡める。



豚肉ももスライス 240g  
(税込 524円)



温州みかんジュース 30缶  
(税込 3186円)



丸大豆醤油 900ml  
(税込 431円)

## お醤油リレー

丸大豆醤油 900ml

本体 399 円  
(税込 431 円)



### ◆お醤油を使ったレシピ◆

## 【中華風鍋】 残り物でOK

### 材料

とりがらスープ、醤油、酒  
春雨（長さ 15cmほどに切る）  
白菜（斜めざく切り）  
長ねぎ（斜め切り）  
人参（薄切り）  
絹さや  
干し椎茸（戻してそぎ切り）  
つくね、海老、焼売、チャーシュー  
蒲鉾、うずらの玉子 etc

### 作り方

- ① 鍋底に春雨と白菜をたっぷり敷く。
  - ② 鶏ガラスープを張り 醤油と酒で薄味を付ける。
- その上に野菜の薄切りと つくね、海老、焼売、チャーシュー、蒲鉾、うずらの玉子などを並べて煮る。
- （元佐浩子）



とりがらスープ  
(税込 405 円)



中国はるさめ  
(税込 297 円)



## お気に入りの消費材教えて!

## ホワイトルウ フレーク

シチューの美味しい季節ですね。ホワイトルウフレークは国産の小麦粉と豚脂、玉ねぎ、にんにくを使用したルウです。

生活クラブのクリームシチューに慣れると市販のルウを使ったシチューが甘ったるく、油っこく人工的な感じがしてしまいます。

フレーク状なので、すぐに溶け時短につながります。シチュー以外にもグラタンやクラムチャウダーなども手軽に作れます。寒い朝の朝食に冷蔵庫にある野菜とウィンナーなどを入れたコンソメベースのスープを作り、ホワイトルウフレークをサラサラっと振り入れるのもおすすめです。簡単ですし寝起きの身体が温まります。国産なので離乳食にも安心して使えます。（佐野麻子）

生産者：雪印メグミルク（株） 税込 362 円



# まち・玉川1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、口にチェックを入れて下さい）
	3/2(月)	まち大会(代議員立候補) 1/31 締切り <input type="checkbox"/> 託児希望（子ども 人）
	1/22 (水)	きばる消費地交流会
	1/28 (火)	きばるの季節が来ましたよ～！
	2/21 (金)	西ちいき大会
	2/25 (火)	東ちいき大会
	2/25 (火)	ロシア料理レッスン 2/15 締切り
	2/26 (水)	南ちいき大会

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。