

玉川 ニュース

February
2月号

12月1日現在組合員人数 1,933人【世帯利用 12月実績 34,467円】

あなたの 「ちいき」は？

23区南生活クラブの「まち・玉川」は、身近なエリアで「玉川東」「玉川西」「玉川南」で分かれています。皆さんはそれぞれお住まいの場所によって、いずれかの「ちいき」に属しています。



ちいき大会



年度末にそれぞれのちいきで集まって今年度の活動を振り返り、来年度の活動計画や予算を決める「ちいき大会」を開催していますが、今年度は書面議決の開催になります。

ひとり1票の議決権を持っていますので、書面でご意見をお願いいたします。

書面議決の流れは次ページをご覧ください。→

今年のちいき大会の流れ

今年は例年と変わりますので、
ご確認ください。

例年

1月下旬から2月初旬
「ちいき大会議案書」と「出欠票・
委任状」が配達便で届く。



2月中旬
「出欠票」(欠席の場合は「委任
状)」を提出。



2月下旬 ちいき大会
「ちいき大会議案書」に目を通し、
当日ちいき大会に出席。



今年

1月下旬から2月初旬
以下の2点が配達便で届きます。
・ちいき大会議案書
・書面議決書&アンケート



2月12日まで
書面議決書(裏面がアンケート)を
配達便で返送ください。



2月下旬 ちいき大会
ちいき委員が書面議決書の集計。

今年のちいき大会は例年のように皆で集まっての意見交換ができないため、
書面議決書や裏面のアンケートにご意見をお寄せください。

代議員として実出席する方のみ
会場にお越しください。

まち大会の会場が決まりました

日時：3月9日(火) 10:00~12:00

会場：等々力地区会館(等々力3-25-16)

書面議決議を選ばれた方は、当日
ZOOM でまち大会の様子を見ることが
できます。(その場合オブザーバーとし
ての参加なので、発言はできません。ご意見
のある方は事前に書面にてお願いします)
出欠票にメールアドレスをご記入くださ
い。ZOOMのURLなどを送信いたします。

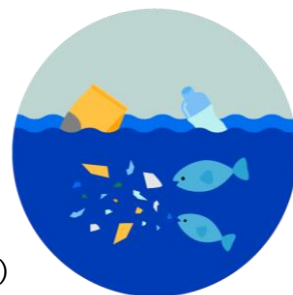


以下のイベントはオンライン併用もしくはオンラインのみになることがあります。①オンラインのみになる場合は会場参加希望者に連絡します。②申込時に会場参加希望か Zoom 参加希望かをお書きください。会場参加希望でも Zoom でも参加できる方はメールアドレスを申込時にお書きください。③会場参加者は、マイボトル持参、マスクの着用、ご自宅での体温計測のご協力をお願いします。

オンライン Zoom 併用 エコメッセ環境出前講座

「海・川のプラスチックごみ問題について考えよう」

コロナ禍でプラスチックゴミは増えたと言われます。海・川に住む鳥や魚の身になって、プラスチック問題を受け止めてみませんか？
自分にできることは何かを一緒に考えましょう！
※状況により Zoom のみの場合があります。



日時：2月16日(火)10:00~12:00

講師：植田 泉さん (NPO 法人エコメッセ副理事長)

会場：深沢区民センター料理講習室 (世田谷区深沢 4-33-11)

定員：会場 15名 ZOOM15名
申し込み多数の時は抽選とします。落選者の方に連絡します。

締切：2月9日(火)

参加費：無料

オンライン Zoom 生産者交流会

せっけん洗濯报告会 with アスケー石鹸(株)

まち・玉川消費材リサーチチームメンバーの洗濯機での洗濯のやり方を報告し、せっけん生産者のアスケー石鹸(株)からアドバイスと洗濯のポイントを聞きます。せっけんでの洗濯に興味がある、やってみたけど…という方はぜひご参加ください！

日時：2月22日(月)10:00~11:30

会場：深沢区民センター (世田谷区深沢 4-33-11)

定員：会場 17名 申し込み多数の時は抽選とします。落選者の方に連絡します。
(zoom の場合定員なし)

締切：2月15日(月)

参加費：無料

主催：消費材リサーチチーム

☆消費材リサーチチームに興味がある方は P8 の
参加申し込み欄にご記入ください。メールアドレスがあればそちらも。



今年もきばるの季節が
やってきました

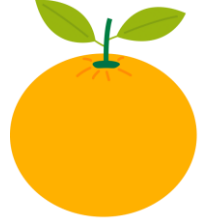
きばるの甘夏でピールに挑戦！

コロナ禍でのステイホームの中、いつも忙しくてなかなか出来ないピールづくりにチャレンジしてみませんか？外皮の3回のゆでこぼしはちょっと手間が掛かるけれど、そこを頑張れば、とっても美味し〜いピールができるのです。

高級洋菓子店で小さい高級な箱に入ったピールと同じ味のものが作れます！

冷蔵庫で10ヶ月くらい保存可能です。

生活クラブの甘夏は有機肥料100%、防腐剤の散布やワックスかけもしていませんので、安全なピールを作ることができます！



毎年たくさん作って、11月にダークフルーツケーキ用に他のドライフルーツと一緒にブランデーに漬けています。(元佐)

<甘夏のピール> (元佐浩子)

材料

- ・甘夏外皮を冷蔵庫にためておく
- ・グラニュー糖 皮と同量
- ・仕上げ用グラニュー糖

作り方

- ① 皮の目方を量る。鍋に入れたっぷりの水を加え15分ゆでてざるに上げる。3回くり返す。
- ② グラニュー糖とひたひたの水を加え 落としふたをして弱火でゆっくり煮詰め、最後は鍋を振りながら汁気を飛ばす
- ③ 金網の上に広げ一日外で乾かす。
グラニュー糖をたっぶりまぶし、容器に密閉して冷蔵庫で保存。(or 冷凍)

<チョコレートピール> (元佐浩子)

材料

- ・甘夏のピール
- ・チョコレート(刻む) 100g
- ・水 大さじ3弱

作り方

- ① チョコレートに水を加えて湯煎で溶かし細く切ったピールに付ける。
- ② アルミホイルの上で乾かす。



チョコレート
ピール

.....▶ 甘夏のピール

私のおすすめスイーツ

生活クラブのお菓子を食べて、
心の潤いに！

食べ盛りの小6娘のおすすめは、動物ビスケット(結構量があるのに、税込130円!)、全粒粉入りビスケットクリームサンド(1番のおすすめ)、芋けんぴ(たくさん入って税込232円)。今はできませんが、お友だちと遊ぶ時に食べていて、お友だちからの受けもよかったそうです。(大坪)



動物ビスケット

全粒粉入りビスケット
クリームサンド



芋けんぴ

優しい甘さが気に入っています。個包装なので拡大活動でよく使って好評です(浅見)

モンブラン、かぼちゃプリンなどお菓子の量がちょうどよい。(Iさん)



モンブラン



かぼちゃプリン



たい焼き

この時期は庄内の干し柿や天津むき甘栗。自然の甘味にホッコリ。甘栗は鶏肉と中華炒めにも。ロールケーキでクリスマスには簡単にブッシュ・ド・ノエルを作ります。(元佐)



干し柿



天津甘栗



ロールケーキ

草加のり角せんべい
塩加減、歯ごたえ固めが気に入っています。
濃蜜かりんとう黒光琳
黒糖の甘さが好きです。
(浅見)



濃蜜かりんとう

たい焼き
レンジで温めてからグリルで表面を少し焼いて食べます。寒い時期には温かいお菓子が嬉しい。味もお値段も気に入ってます。

生姜しぐれ
原料は国産の生姜と甜菜糖のみ。シンプル・イズ・ザ・ベストな美味しさです。私はホットミルクティーと一緒にいただくのが癒やしになっています。(菅田)

曲がりせんべい
塩加減がちょうどよくてはまります。
侑ワーカーズコレクティブ歩のクッキー
サクサクでやさしいクッキー。季節のクッキーはカタチ・パッケージがかわいくておすすめです。(井上)



曲がりせんべい



歩のクッキー

干しいも(紅はるか)
孫に送ると喜ばれます
(竹尾)



干しいも

ミルクチョコレート/
ブラックチョコレート
クーベルチュールチョコレート。このチョコレートを食べてく生活クラブに入っている人もいるくらいです。製菓用として何を作っても美味しくできます♥。こどもは硬いのにそのまま割って食べてしまいます。(佐野)



ブラック
チョコレート



ミルク
チョコレート



食酢のイチオシポイント！まとめ

4月から今年度のまち・玉川のテーマ消費材「食酢」のご紹介をしてきましたが、食酢の魅力が伝わりましたか？

食酢のおすすめポイントのおさらいです。是非これからも利用してくださいね♪



Point1

深みのある味

伝統も大事にしつつ、現代の味覚にも合うように工夫がしてあります。

Point2

100%国産

原料はすべて国産。遺伝子組み換えの原料は使っていません。

Point3

リーズナブルな価格

500ml 160円 (173円 (税込))

Point4

信頼できる生産者

「生活クラブの組合員は、決してお客様ではなく、共に生産する仲間という考えは、生産者にとって大きなモチベーションになります。その仲間のために、今後も誠実な酢造りに励んでいきたい、と考えています。」(生活クラブ WEB 私市醸造(株)竹山和男さんの話より抜粋)

Point5

環境にやさしい

容器は繰り返し使うリユースびんです。

<https://seikatsuclub.coop/news/detail.html?NTC=0000010646>

～お酢の活用法あれこれ～

健康に

- 食品のカルシウムの吸収率をUP
→ 牛乳のヨーグルト風ドリンク、魚の酢漬け、お酢で煮た魚や手羽先
- 血流を良くする。疲労回復。冷え性の予防 → サンラータン
- 脂肪細胞を減らす
→ 大さじ1杯を水で薄めて一日2回飲む → フルーツサワー

簡単な特製ドリンク



牛乳をお酢と合わせることでカルシウムの吸収率が1.17倍アップ！相性抜群！よりカルシウムを取り入れることができます。

お料理に

• お酢はタンパク質を固める

→ポーチドエッグ、牛乳でカッテージチーズ、豆乳で台湾のシェントウジャン

• 防腐・制菌効果

→酢を同量の水で割り、弁当箱や飯台やの内側を拭いたり、お結びに。生姜、ミョウガ、カブの甘酢漬け、ピクルス、サバ寿司等。

• 一緒に煮込むと肉が柔らかくなる

→ガーリックスペアリブ、チキンアドボ

• 弱酸性の酢水が変色を防ぎ白くする

→れんこん、ゴボウ、カリフラワー

お洗濯やヘアケアに

• 酸性でアルカリ性を中和する

→せっけんシャンプー後のリンス

• 柔軟剤がわり

お掃除に

• 排水口

→重曹を 1/2 振りかけ、温めた酢 1/2 カップを流す

食酢 12月の利用実績

利用数 50 本

利用の延べ人数 46 人

今後の注文週

2月2回A週
(2月1日～2月6日)

2月4回C週
(2月15日～2月20日)

お酢レシピ

<柚子大根>

☆パリパリでゆずの香り高い旬の漬物



●材料・

大根 1/2 本
海水塩 大さじ 1
ゆず 1コ
食酢 カップ 1/2
グラニュー糖 カップ 1/2 弱
柚子絞り汁+水 カップ 1/2
昆布 4～5cm

●作り方

- 1.大根を縦 4 つ割りにして厚さ 1 cmの銀杏切にする。塩をまぶして重しをし、水が大根の上まであがるまでおく。
- 2.ゆずの表皮をごく薄く剥いてから横に切って汁を絞る。
- 3.容器に食酢とグラニュー糖を入れて溶かし、柚子の絞り汁+水、洗って絞った大根、ゆずの表皮、昆布も加え一晩漬ける。

(元佐浩子)

マスク・手洗い・うがいでしっかり予防し、
CO・OP 共済で「安心」を手に入れよう！

新型コロナウイルス感染症は申込み

の翌日から保障対象！

※事故（ケガ）と同じ
扱い、ただし陽性の場合）

詳しくは↓

<https://seikatsuclub-kyosai.coop/>



まち・玉川の Facebook と Instagram

facebook



Instagram



生活クラブ まち玉川

検索

machi_tamagawa

検索

おすすめ消費材やレシピ、イベントの情報などをお届け
します。#まち・玉川を使って盛り上げてくださいね！

まち・玉川2月号 申込用紙&通信

提出は①牛乳以外の配達便

②fax:03-5748-0314(大田センター)へ

まち・玉川

↓希望の欄に○印

2/16 (火)	海・川のプラスチックごみ問題について考えよう 会場参加（会場参加のみ・Zoom参加でも）・Zoom参加のみ いずれかに丸をして、Zoomの方は、下記にメールアドレスを書いてください。
2/22 (月)	せっけん洗濯報告会 with エスケー石鹸（株） 会場参加（会場参加のみ・Zoom参加でも）・Zoom参加のみ いずれかに丸をして、Zoomの方は、下記にメールアドレスを書いてください。
消費材リサーチチームに興味がある	エッコロケア者に興味がある
まち委員に興味がある	コミュニティに興味がある
ちいき委員に興味がある	まちの広報に興味がある
お名前	
お電話	
ご住所	
メールアドレス	

まち・玉川※ お友達紹介キャンペーン！！

まち・玉川にお住まいのお友達を紹介してその友達が生活クラブに
加入すると、あなたに無塩せきコンビーフ缶をプレゼント♪

紹介してもらって加入した友達にも鶏ガラ塩ちゃんこ鍋の素を
プレゼントしちゃいます♪（2021年3月末まで）

※まち・玉川
用賀・上用賀・玉川台・瀬田・
玉川・中町・上野毛・深沢・桜
新町・新町・等々力・奥沢・駒
沢3～5丁目・東玉川・野毛・
尾山台・玉堤・玉川田園調布

下記の申し込み欄を使ってご紹介ください。

お友達には担当事務局から直接お電話させていただきます。



お友達の名前	電話番号
住所	

通信欄