

## 12月1日 波辺さんの 配達リスト

カタログを見ながら、メニューを考え注文しています。子どもたちにさまざま  
まな味を経験させたいので、「旬」のものを積極的に選ぶようにしています。



### ▼常温品

- 🍳 鶏卵 10個パック
- 🍷 上伊那アルプス米 5kg
- 🍞 全粒粉入りホットケーキミックス
- ゆであずき缶 など

### ▼冷凍品

- 🍗 鶏肉ムネ400g
- 🍡 さわら味味噌
- 焼肉ピラフ

### ▼宅配品

- ・北海八宝漬&いくら醤油漬セット
- ・平田牧場ディナーセット など

### ▼農産物

- 🥬 あっばれはれ野菜4点セット
- 🥬 はれはれ育ち白菜 1/2カット
- 🍠 糖なま 100g
- 🍌 梨(南水) 2個 など

家族みんな  
野菜が  
大好きです

おやつ作りには  
かかせません!



### ▼冷蔵品

- 🥛 バスチャライズド牛乳 900ml
- 🥛 低脂肪牛乳 1,000ml
- 🍗 豚肉モモ(ブロック)
- 🍖 長熟だし仕込みごろごろベーコン
- 🍷 平飼いたまご 6個
- 🍲 もめん豆腐
- 🍲 きぬ豆腐 など

- 🌱 **ヴィジョンフード**：おおぜいで食べること、国内自給率の向上、生態系の保護、食の安全性を追求します
- 🌱 **Life選定品**：生き生きとした暮らし(Lively Life)を応援する、生活クラブおすすめのパベックな消費財
- 🌱 **すけ**：「よやくらぶ」で登録した消費財
- 🌱 **あっばれ育ち野菜**：栽培期間中、化学合成農薬と化学肥料を使用しないで育てた野菜
- 🌱 **はれはれ育ち野菜**：栽培期間中、化学合成農薬と化学肥料をできるだけ使用しないで育てた野菜

合計：42,361円(税込)

## この日の献立

- ・焼きブロッコリーのアンチョビバターソース
- ・にんじんのクミンソテー
- ・クレソンとはさくのサラダ
- ・根菜トマトスープ
- ・豚肉とプルーンのビネガー煮
- ・レモンケーキ
- ・プチパン



## 豚肉とプルーンのビネガー煮

### 材料(3人分)

- 豚肉カツ用…3枚
- 玉ねぎ…1/2個(5mm程度の薄切り)
- プルーン…6個(一個を3等分にカット)
- にんにくすりおろし…小さじ1/2
- 白ワインビネガー…30ml

- オリーブオイル…大さじ1
- 水…50~60ml
- 薄力粉…適量
- 塩コショウ…適量

### つくり方

- 肉の両面に塩コショウをし、薄力粉を薄くまぶす
- オリーブオイルを鍋で熱し、強めの火で肉を焼く(こんがり焼き色がつくまで)
- 肉を鍋の裏に寄せ、にんにくと玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める



- 玉ねぎの上に肉を乗せ、ワインビネガー、プルーンを入れる
- ツンとした香りがなくなったら、水を加え、沸立ったらフタをし、弱火にして5分ほど煮る
- 蓋を開け、煮汁が多いようなら火を強めて煮詰める。必要なら塩コショウで味を調え完成

## わたしのおすすめ消費財

「そのまま使えて便利です」  
長熟だし仕込みごろごろベーコン



勝平牧工房  
110g / 490円(税込)

スープやパスタ、野菜炒め、炒飯など、いろいろとアレンジしやすいので、常備しています。

「お友だちにすすめるならコレ!」  
餃子



美勢商事  
320g(20個) / 432円(税込)

子どもたちの「今すぐ食べたい!」や、あ一品ほしいという時にとっても便利!おすすめです。



元気いっぱい!の倫平くん(中)と、最近三味線をはじめた琉輔くん(右)。「餃子で舞台に立つ日が楽しみ」と笑顔の奈津美さん

## 生活クラブの健康な食デザイン



ごはんづくりをもっと楽しく! みんなの**ピオサポレシ**  
「ピオサポ」は、「Bio」と「美」をかけ、生命力にあふれた健康な食生活をサポートしていく生活クラブオリジナルの提案。このコーナーでは、組合員のピオサポレシを連載でご紹介します。

第12回

## プルーンの自然な甘みがマッチ 豚肉とプルーンの ビネガー煮

昨年加入したばかりのまち三鷹 渡辺奈津美さんは現在、消費委員長として活躍中。今回は、お隣りに住むママ友を招いてのランチ会ようすをご紹介します。



わたなべ なつみ  
まち三鷹 渡辺 奈津美さん  
2019年加入。小さい頃の夢はパナソニックで働くこと。特技は三味線

▲お友だちの「おいしい!」の声に嬉しそうな渡辺さん。子どもたちの食べる勢いからもそのおいしさが伝わってきます

**子** 子どもの頃からキッチンにたくわっていたという奈津美さん。その頃考えた「おピーマンパン」は、今でも作るそうです。「レシピ本を自分流にアレンジして、試行錯誤を楽しんでいます。だから「日中キッチンにいても大丈夫。でも」「今日は、たまにかげご飯の日ね!」と勝手に済ませちゃっ!こともあります(笑)。

**東** 京に越して来てすぐに生活クラブに加入しました。新居前も生活クラブをやりましたし、母や姉も組合員なんです!と話す奈津美さんは、まち三鷹の消費委員長。「まちの活動は、うちの喜びがあり、生産者の思いにも触れられ、とても刺激になります!」。

**組** 費材を知ってもらいに生活クラブや消協は、みんなができることをシェアしながらやっています。おおぜいの人が関わって、いろいろな活動が出来るようになることに繋がります。そのためにも、自分でするのが楽しいとはじまらないです(笑)と語りまします。

**夢** というところと大げさなだけですが、子育てがひと段落したら海外旅行に行きたいです。そして、行く先々でまた食べたことのない本場の料理を味わってみたい。その経験を生かして、自宅で小さな料理教室を開くのも考えています。その経験を生かしながら食べる。そんな教室がいらないって。そう話す奈津美さんの明るい笑顔が印象的でした。