



ご意見・ご要望をお寄せ下さい。

<http://osaka.seikatsuclub.coop/>

TEL. 072-641-5547

発行/生活クラブ生協大阪理事会 編集/広報委員会 茨木市清水1丁目21番4号

1月度実績報告(12/21~1/20)			
◎組合員数	16,849人	(1/20現在)	
加入	306人		
脱退	307人		
◎供給高(事業部)	279,752千円	(計画比)	95.6%
		(前年比)	93.8%
一人当たり利用高	17,456円	(前年比)	99.9%

生活クラブ大阪が電気の共同購入を開始します

生活クラブのエネルギーの取り組み「電力供給開始に向けて」

昨年末から、TVや新聞で「電力会社を選ぶことができるようになった」、「多く使う人ほどお得になります」というCMが盛んに流れています。しかし、その電気は何から作られた電気なのか明確にしているところは殆んどありません。

生活クラブ大阪は、長年省エネや脱原発の取り組みを行ってきました。さらに、3・11の東日本大震災以降はエネルギー7原則を定め、省エネをすすめながら、原発に頼らない再生可能な自然エネルギーを「つくる」そして「つかう」の考えのもと、14年に生活クラブエナジーを設立し、16年10月から電気の共同購入が始まります。

生活クラブ大阪の電気は再生可能な自然エネルギーを中心として供給されます。そして供給される電気の電源構成(電気の種類)を公開します。

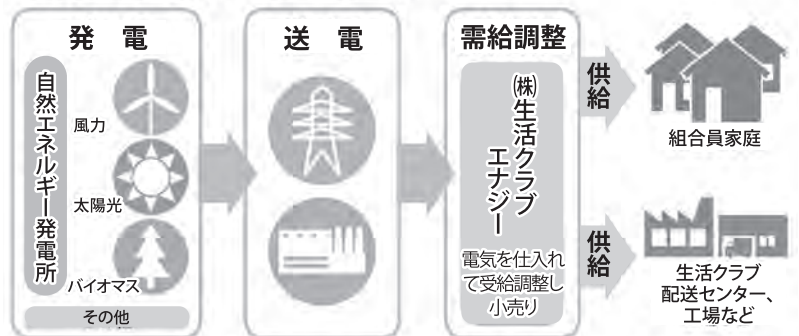
電気の共同購入への参加を広げ、おおぜいの買う力を集めることで自然エネルギーを応援し、原発のない未来を子どもたちに手渡ししましょう。

(広報委員会 植田三佐恵)

<エネルギー7原則とは?>

1. 省エネルギーを柱とします。
2. 原発のない社会、CO2を減らせる社会をつくります。
3. 地域への貢献と自然環境に留意した発電事業をすすめます。
4. 電気の価格や送配電のしくみを明らかにします。
5. 生活クラブの提携産地との連携を深め、エネルギー自給率を高めます。
6. エシカルコンシューマー^{*}として、再生可能エネルギーによる電気を積極的に共同購入します。
*エシカルコンシューマー…「環境や社会に配慮した商品・サービスを選択し、購入・利用するなどの消費行動をつうじて、社会的な課題の解決に寄与していこうという意識を持った消費者」のことで、エコロジーやグリーンなどをさらにすすめた「倫理的・道徳的な消費活動」に取り組む人々をいいます。
7. 生産から廃棄までトータルで責任を持ちます。

<電気の共同購入のイメージ>



*株式会社生活クラブエナジーは、電気の共同購入事業のために設立した生活クラブの電力会社です。

<共同購入までのスケジュール>

各地区では、「地区総会」での説明会や、「電気の共同購入学習会」を開催します。

◆3月~ 参加申込書を提出

★提出した人から優先受付!

*参加申込書を提出された方に契約書等を送ります。必要事項を記入の上、返送して下さい。

◆10月 電力供給開始

第38回「生活クラブ生協フェスタ」今年も鶴見緑地公園で開催されます!

日程: 9月25日(日)
場所: ハナミズキホール
(花博記念公園鶴見緑地内)

今年は
9月
です!!

生活クラブ生協
フェスタ開催予告!

◆今月の紙面

- 支部のつどい 2
「コーミ生産者交流会」
- 地区の活動「みそづくり」 3
おすすめ3品
- バイオサポ活動 4 5
1年を振り返って

- 消費材委員会 6
(株)アルプス 「ワイン」
- Tea Time 7
ブックエンド 生活と自治
- バイオサポで健康人 8
「トウモロコシ由来食品」

～今年も楽しく「みそづくり」～

地区の活動

1/27 箕面東地区 箕面東生涯学習センター
参加:21人

城東地区 タイムズピーススクエア 2/3
参加:21人

老若男女…広く交流



地区委員1年目の私は準備にもたついてしまいましたが、ベテランさんの参加が多く、ミンサーを使う時も、つぶした大豆とこうじ、塩、種水を混ぜる時も、皆さんが協力して、手際よく仕込みが終わっていきます。初めて参加の方も和気あいあいと作業が出来ました。

作り終わった後、時間がある方には生活クラブの米のおにぎりと、去年作った味噌を使った味噌汁を試食してもらいました。

年に1度のみそづくり。日程の都合で他の地区からの参加者もあり、いつものメンバーだけでなく広く組合員同士の交流ができました。男性の参加者も2人あり、ミンサーの力仕事には大助かり。「昔の地区委員の同窓会なのよ」と言われる参加者もいて、楽しい時間になりました。

(荒井美佐)

はじめての講習会

3歳の子どもと参加しました。家族のために、安心できるみそを使いたいと思い、昨年、大豆500gで初めて自己流で米みそを作りました。それが3、4か月でなくなったこともあり、3倍以上の量で少し不安でしたが、講習会に参加すれば何とかなるかと、チャレンジすることに。



豆や麦こうじが届くたび、こんなに!と多さに驚き、講習会前日には、何回茹でなあかん〜?とブルーになりながら圧力鍋で茹でました。当日は、子どもと一緒に作業をしました。最初は触ることに抵抗があった子どもも、ペタペタ触っているうちに楽しくて止められない位、みそづくりを満喫。参加者の方々のおかげで、子連れでもスムーズに楽しく作ることができました。

一人で職人になった気分で作るのもいいですが、大豆1.55kgのみそづくりは一人だと、大変だったと思います。たくさんの量を作るための道具も揃っているし、アドバイスももらえ、他の方のヒケツも知る機会になり、参加できて良かったです。



今、私は、できあがったみそで何を作ろうかと一人、ムフフと楽しんでいます。

(大橋知子)

私のおすすめ3品

だし醤油濃口

小川葵さん 30歳代 生協歴1年



国産丸大豆醤油を使用し、化学調味料が入っていないので安心です。おひたしや豆腐などにも、だし醤油をかけるだけで、グレードアップ。主人も普通のお醤油よりお気に入り。買い置きが無いと不安になる消費材の1つです。

スパゲティ1.8mm1kg

西田和美さん 30歳代 生協歴5年



どんなソースにも合いますが、青菜ときこの、ベーコンなど入れて、ぜひシンプルにオイルソースで。

ほどよい太さで、もちもち感と小麦の味わいを楽しめますよ。

鶏モモ肉・ムネ肉切り身500g

小金井順子さん 30歳代 生協歴2年



カットされていて便利なはりま鶏。身がキュッとしまっていて歯ごたえがいいです。飼育環境や飼料、親鳥も明らかで安全で安心して食べられるので、おすすめレシピで作った時に出るスープも飲み干してしまうおいしさです。

★簡単鶏肉蒸し★

<材料>

- ・鶏モモ肉 250g
- ・ねぎ
- ・塩 コショウ 酒 適宜
- ・ポン酢

<作り方>

塩コショウした鶏肉を耐熱皿へ乗せ、みじん切りにしたねぎをたっぷりかける。酒少々を振り、ラップをしてレンジで4分くらい温める。火の通りを均一にする為に、途中お皿の向きをかえる。火が通ったらポン酢をかけて出来上がり。子どもも大好きな、簡単メニューです!

「支部のつどい」

京阪南支部 コーミ生産者交流会

ラポール枚方 1/21
参加:22人

ケチャップなどの生産者であるコーミさんを招いて、ケチャップを中心に関西濃厚ソースの開発についてなど、内容豊かな話をしてもらいました。参加者の7割ほどがケチャップはいつも消費材を利用していましたが、日本におけるケチャップの歴史や加工用トマトの話、市販品との味比較などを通して、これまであまり意識していなかったことを学ぶ良い機会になりました。市販品との味比較では、きちんとトマトの味がする、舌触りが粗いのが良い、など次々に意見が出て、国産トマト100%ケチャップの貴重性を再認識できました。



また関西濃厚ソースについて、多くのソースの味を数値化してより良いものを目指した過程や原料のこだわりなどについて話をしてもらい、実際に消費材の冷凍たこ焼きにつけて試食しました。

ました。関西人はソースの好みがるさいと言いますが、初めて口にしてみたい、と好感触でした。原料農家の苦労、加工する生産者の熱意を直接感じる事ができて、消費者である私たち組合員とのつながりを強く実感できました。最後に、ミートソース缶など多くの調味料の紹介があり、今後カタログを見るのが楽しみになりました。

(さだ西地区 西川典子)

原料にこだわる生産者の熱意

☆☆ ピッキング袋・牛乳キャップ・サイドスコアは必ず返してね!!

①ビンや牛乳キャップ、ピッキング袋を自治体の回収に出していませんか?

容器包装リサイクル法により、回収率が低いと生協が負担する「容器包装リサイクル委託料」が増えてしまいます。グリーンシステムは環境に優しく、生協のコスト削減にもなる仕組みです。回収率アップにご協力ください。

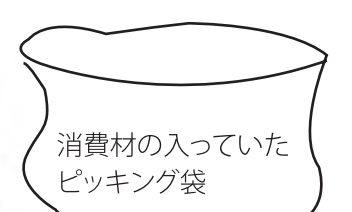
ビンにあるRマークが目印です



できるだけ紙ラベルを剥がして(ビンにキズを付けないように)洗って返してくださいね!



牛乳キャップ、サイドスコアは、ごみ袋に生まれ変わります!



消費材の入っていたピッキング袋

ラベルを切り取って、配送時に返してくださいね!

(環境委員会)

「バイオサポ」で健康人

活動の1年を振り返って～



また、基礎・養成講座を開催し、新たなサポーターの増員を図りました。人が集う事は何よりもうれしく、バイオサポ活動を通じてたくさんの人に出会う事ができました。

11月に鶴見緑地で開催された「フェスタ」ではステージに立ち、食品添加物についての寸劇で活動をアピールしました。食の神様たる「めしぞう」(サポーター考案のキャラクター)もデビューしました。

次年度も利用結集をすすめる事、主体的に活動に参加する組合員を増やす事をめざし、さらにバイオサポの輪を拡げていきたいと思えます。

(消費材委員会 立花紀子)

「バイオサポ講座」では「食品添加物」「腸内フローラ」「遺伝子組み換え」「コアラと人間(バランスの良い食事)」の4つについて、支部・地区からの依頼を受け、学習会や実験を行いました。栄養や食育について、消費材の優位性を知らせる事ができた一方で、「語句が難しい」などの指摘もふまえて内容も日々進化しなければならぬと考えています。

「バイオサポ」とは？

生命を意味する「BIO」と「美を」を掛け、生命力にあふれた健康な食生活をサポートしていくという意味の生活クラブの造語。

消費材で、体もサイフも、そして環境や社会も健康にしよう！ という欲張りな提案です。

講座 「遺伝子組み換えって問題あるの？」

遺伝子組み換え作物について調べるまでは、こんなに大変な事だとは思っていませんでした。調べれば調べるほど、私達食べる側の事は考えていないと解りました。調べていると、遺伝子組み換え作物は、収穫量もビタミン類も減少していて、農薬使用量も増えているという客観的データがある一方で、安全で世界を救う作物という主張もあります。

このように、解りにくい問題をより身近に感じられるように資料を工夫しました。講座の参加者に「食べる私達にとって、どのような選択が良いのか。お金を出すのは私達なのだから私達に選択権がある」を考えてもらえたらと思っています。

バイオサポでは地区を越えて色々な人に出会いました。同じ消費材を食べている安心感と、皆さんの学習意欲の高さ、講座の楽しさに「組合員でよかった」といつも感じています。

(バイオサポリーダー 大嶋美恵子)

【参加者の声】

- ・ 遺伝子組み換えの危険性や人体への影響など様々な問題点を知りました。
- ・ 遺伝子組み換えに関心を持ち自分自身が確かな目で、判断していかなければいけないと思った。
- ・ 生活クラブの取り組みに賛同したいと思った。

講座 「注意すべき添加物～市販品のラベルを読もう～」

食品添加物は何のために入れるのか？ この講座では、工業的に生産されたある菓子パンの原材料表示ラベルを例に、一つ一つの添加物がどのような目的で使用され、体にどのような害が懸念されるのか、ラベルには示されない添加物もあること等を学習します。消費材の理解も深まります。途中で「寸劇」やクイズを挟み、誰にでもわかりやすく、楽しんで講座を聞いて頂けるように工夫し好評です。

素材を自分で調理して食するのが基本ですが、そうも言っていない社会で、添加物の旨い・安い・便利といったメリットだけにおどらされず、デメリットもきちんと知った上で食品を選べるようになって欲しいと思っています。

講座を受けた方から「私も活動したいです」と言ってもらえた時は、本当に嬉しいです。そして、その方にも得意な分野があり、また知識を教えてもらえる…バイオサポ活動の輪がもっと広がっていくことを期待しています。



(バイオサポリーダー 浜田さおり)

【参加者の声】

- ・ めしぞうの寸劇は面白くてわかりやすくよく理解できた。
- ・ これから、市販品を買う時は、裏を見て気をつけて買うようにしようと思った。
- ・ 添加物がほとんどの食べ物に入っている事を知り、恐くなった。

講座 「腸内フローラ～七大栄養素+食物繊維・フィトケミカル」

「腸内フローラ～七大栄養素+食物繊維・フィトケミカル」



食物繊維とは腸内環境に必須なもので、腸内に便がたまるとう有害物質が発生し、悪玉菌が増え善玉菌が減り、免疫力の低下に繋がります。なので水溶性、脂溶性ともにバランスよく取り入れる事が大切です。一方フィトケミカルとは植物が紫外線や虫から身を守るために自ら作り出す抗酸化物質で、主に色素成分になります。

私たちは酸素がある中に暮らす以上、酸化(老化)は防げませんが、フィトケミカルの抗酸化物質を摂取する事によって酸化を遅らせる事が出来るという事です。きみあおむしくん(黄、緑、赤、橙、紫、白、黒)の7色を意識した食卓が理想です。野菜のベジプロスを取り入れるのも良いかも知れません。

資料作りは自らにとっても、とても役立ちました。「バイオサポ講座」では実際に食べ比べや実験などを行なう事で参

加者にも食の大切さを楽しく学んでもらい、食への関心の高さが感じられました。参加者からの意見などを参考に、もっと分かり易い講座が開けるように改善しながら、今後につなげて行きたいと思っています。

(バイオサポリーダー 濱口 直美)



【参加者の声】

- ・ きみあおむしくんを病気を遠ざける手段として、気をつけて毎日の料理に取り入れたいと思った。
- ・ ベジプロスを教えてもらいとても興味を持ちました。是非作ってみたいと思いました。
- ・ 市販の油となたね油の違いがよくわかった。

講座 「コアラと人間 ～バランスの良い食事を目指して～」

コアラはユーカリしか食べないけれど、人間は健康を維持するために色々な食材から栄養を補給します。

講座では、体を作り生命を維持する五大栄養素、気になる食品添加物、遺伝子組み換え問題、トクホ飲料の過大広告、砂糖の摂り過ぎ、環境ホルモンを学習します。食事バランスガイドを作成し、普段の食生活に何が不足しているのか一緒に考え、今後の食生活の参考にしてもらいます。

昨今のトクホ飲料の過大広告で高いお金を出して買うより和食を中心としたバランスのいい食事を摂ることが、健康への近道ということを伝えています。

組合員の方々の健康への関心がわかります。私

自身も毎回の講座で一緒に勉強し、色々な意見をもらうことで大切な家族の健康のために大変役立っています。難しい内容でしたが、参加した組合員は真剣に聞いて、メモを取って熱心に勉強していました。支部、地区委員の考えるバイオサポメニューも凝っていて素晴らしかったです。私たちもこれからさらに、知識を増やして伝えていこうと思います。

(バイオサポリーダー 寺田 由加)

【参加者の声】

- ・ トクホの難消化デキストリンの話聞いて、CMに惑わされてはいけない事を知った。また、食品添加物の摂取量の多さにびっくりした。
- ・ 信頼できる場所で買う消費材の大切さを知った。

BOOK ブックエンド

書名 「楽園のカンヴァス」
著者／ 原田マハ 出版社／ 新潮社

次はどの本を読もうか。本の花束や TeaTime を毎号とても楽しみにしているが、昨今は SNS のお陰で読書会を手軽に見つけられるようになり、読書の積極的な動機付けになっている。

『楽園のカンヴァス』は、梅田のおしゃれなコーヒーショップで開催された読書会で紹介され、なんと読んだことがあると挙手されたのが、同性も憧れるような素敵女子ばかり4人！ 何とか5人目の素敵女子になるべく読破したので紹介したいと思う。

かつてはエリートで天才と称されたルソー研究者だったが、わけありで今や美術館の一介の監視員。ハーフの娘と母親と暮らす未婚の母、早川織絵とMOMA(ニューヨーク近代美術館)の学芸部長(チーフキュレーター)ティム・ブラウンが、17年前に挑んだアンリ・ルソーの晩年の傑作『夢をみた』に隠された秘密をめぐる展開する物語だ。パーゼルやニューヨークなど華やかな舞台にて穏やかにミステリーは進むので、またもネットにお世話になりながら、作品に次々に登場する名画をチェックするのも良い。どっぷり近代絵画に浸っていると、主人公が「運命の崖っぷちに追い詰められている」のに気づく頃には、ベル・エポックを感じ、読者自らも『祝宴の時代』にてルソーやピカソ、アポリネールらと祝杯を挙げたかのような喜びを得るだろう。

週末にでも一気読みして、休み明けには女子力upを目指す方に、是非お薦めしたい。
(新千里北部地区 是永智美)

これは私のたわいもない思い出話で、朗読に熱中している私が、古希を過ぎて踏み入れた芝居の話である。

朝ドラ「あさが来た」に出演中の、関西演劇界でちょっと名を知られた俳優が主催する劇団で、主催者は演出兼作家だから、台本はオリジナル。稽古の度に、それが丸ごと差し替えられるのには閉口したが、練られ進化を続け、ついには実に面白い作品の出来上がり。共演者は既に活躍中のセミプロの人たちや脚本家の卵も。総勢13人。衣装は自前。私の役はエンジェルの羽のついた髪型と台本に書いてあったから、羽を求め百円ショップ、天神橋筋商店街、東急ハンズと探し歩いた。公演は昼、夜の部合わせて3回。劇場は道頓堀のZAZA(旧中座)。



ティータイム Tea Time

「芝居」

いた。間髪入れず発する私の第一声は、大切な進行役を担う。第2場では台詞も多く中央に立つ場面も多い。幕間2、3に出番は無いが、衣装をロングドレスに。靴も履き替え、書類を入れたバッグも持ち、あのエンジェルの羽を付けた髪型でスタンバイ。幕が上がる。派手な衣装の主人公と私が出ていくと、観客から笑いが起きた。こちらもノッてきた。反応が随所で起きるのが醍醐味だ。めでたい結末をいよいよ迎えようとしている。「となると名前は…」「決まっていますが、夢咲商店街.COM」。一同「夢咲商店街.COM!」「ええやんか、ええやんか。お客さんがどっと混む感じがして」一同「ははは…」音楽、幕下りる。やり切った芝居の思い出話はこれにて完。(池田北地区 渡邊千枝)

えっ!? 石けんの巻.. その22

【石けんと合成洗剤の比較】 歴史

石けん	合成洗剤
紀元前 3000 年頃発見され8~9世紀頃にはスペインやイタリアで石鹸製造が盛んに。12 世紀頃、マルセイユで現在に最も近い固形石けん、マルセイユ石鹸が誕生。1790 年フランス人のルブランが合成ソーダ法を発表、広まっていた。日本には室町時代に伝わる。	第一次大戦中に、ドイツが合成界面活性剤を開発。世界最初の家庭用合成洗剤は、1932 年アメリカのデュポン社とプロクター・アンド・ギャンブル(P&G)社により発売された「ドレフト」。日本では 1937 年に発売された「モノゲン」が第1号。

(広報委員会)

生活と自治

2015年12月号 「これに賭ける! 高級食材のウニが磯焼けの海では害虫!？」

異変は8年前から。アワビやサザエの餌になる海藻がどんどん海底から消え、原因はウニが海藻を食い荒らすことだった。ウニは豊富な餌がなければ、可食部の卵巣も育たずただの害虫だという。工夫を重ねて海藻の種をまき、ウニを育て、藻場を育て、アワビやサザエの資源量を回復させようとしている。

激変する環境を保全するためにウニを食べて支える。そんな意味に気づかされた。

(平野地区 花崎勝代)

一人ひとりの購読料(100円)で成り立っています。



混ぜ物なしの本物の酒の味を求めて

ワイン

生産者: (株)アルプス

我が家で、たびたび食卓に上るのはワインである。以前は、シチリアやオセアニアの辛口の赤を好んでいたが、生活クラブでアルプスワインの製品を購入して以来、国産新酒の瑞々しさにはまっている。コスパもよいし、酸化防止剤無添加という安全性もうれしい。

今回は、「完熟コンコード辛口」の新酒を試してみ



アルプスファームの農園

た。新鮮な葡萄の香りが濃く、辛口とはいえ、渋みも酸味も控えめで、癖のない味だ。合わせた料理は、「国産牛徳用スライス」を丸ごと焼いた、我が家の定番・スライスステーキ、キノコの塩麴マリネ、焼き野菜など、素材を生かしたシンプルなもの。和食との相性もよさそうである。赤ワインの渋みが苦手な方にもおすすめである。(消費材委員会 里内朝子)



Rマークを確認して!

ジュースコンコード500ml(6本入) 無添加赤ワイン500ml(6本入)、竜眼ワインはRピンです。

私たちの取り組み「省エネ・リユース・リサイクル」に賛同してくれた思いに応じて、必ずRピンは返却してください。

生産者メッセージ

~組合員の声でワインをRピン化!

「酸化防止剤無添加」などの突出した製造技術が誇り~

◇生活クラブとの関係
1994年より生活クラブ長野と取引を開始。さらに、容器包装のリデュース及びリユースに関する生活クラブ連合会の姿勢に賛同し、1995年よりRピン使用のジュース製造に踏み切りました。ワインのRピン化は生活クラブ長野の組合員の声から生まれました。

当初は、ワインをRピンに充填するなんて「非常識」とも言われましたが、組合員の購入の継続により「常識」になりました。現在では、500ml Rピンでぶどうジュースコンコード、無添加赤ワイン、竜眼ワインの3種類を取り扱っています。

◇技術に裏打ちされた無添加ワイン製造
醸造設備の温度調節可能なステンレスタンクによる発酵、全自動ワインセラードでの製品管理、厳しい受入検査・品質管理に裏打ちされた酸化防止剤無



(株)アルプス 滝澤 資大

◇これから
取り組みの継続が現場の励みになります。皆様に安心しておいしく召し上がっていただける消費材をお届けできるよう日々努めてまいります。

◇原料の確保
ぶどうを安定的に確保するため、1970年代より長野県内の栽培農家と「アルプス出荷組合」を結成し、現在では17支部約400軒の農家の組合となつています。

また、近年、国産ぶどうの需要が急速に高まる中、2008年農業法人「アルプスファーム」を設立。2009年から塩尻桔梗ヶ原等の耕作放棄地をぶどう園に転換し、メルロー、カベルネソーヴィニヨン等数多くの高級ぶどう品種の自社栽培を開始しました。

添加ワイン製造は、地ワインメーカーでは突出した製造技術であると、自負しております。また、2012年より高度な食品安全管理システムである世界基準FSSC22000を取得し、より厳正な品質管理システムを構築しました。



Rピン使用のぶどうジュース

エコロ共済

3月

会員数	8,883人				
給付状況	消費材の破損	3件	健康診断補助	2件	
	集団	地区	40人	対物事故	2件
	託児	全体	7人	なまの暮らしの日常的なすけあい	42件
	延長保育	5件	なまの暮らしの暮らしのサポート	76時間	
各申請書類の提出についてのお願い					
申請書類は、事由発生後速やかに配達便で提出してください。提出が遅れると、処理も遅れます。円滑な運営にご協力ください。					
お問い合わせ エッコロ事務局 ☎072-641-5811 月・火・木：10:00~14:00					

ビオサポで健康人

＜トウモロコシ由来食品＞

日本人は米の2倍量のトウモロコシを消費しています。その65%が飼料で、他にコーンスターチ、水飴、清涼飲料水のブドウ糖果糖液糖、ビタミンC、ビール、アルコール、サプリメント等、ありとあらゆるものがトウモロコシからできています。

トウモロコシはほぼ100%輸入で、そのうち国内流通の85%が遺伝子組み換えです。生活クラブでは遺伝子組み換えに反対しているので、国内でたった15%しか流通していない非遺伝子組み換えトウモロコシを確保し使っています。そのために米国の生産者を訪ね(92号参照)、確実に確保できるように、非遺伝子組み換えの種子から生産流通まで管理を確認しています。そして、コーンスターチや水飴はトウモロコシを原料としない物の利用をすすめています。

(ビオサポーター 大嶋美恵子)

新シリーズ

我が家の夕食

金曜日の献立



組合員：TO(40歳代)
生協歴：1年(ペア)
家族：夫・娘2人(6歳、3歳)
配達日：木曜日
1か月平均購入額：2~3万円

＜登録消費材＞

にんじん・じゃがいも・玉ねぎ・豚
へレ・やさいBOX・果物

＜今回購入した主な消費材＞

とりきもの甘辛煮、豚ロースうす切り、鶏手羽先、れんこん、しょうが

＜コメント＞

寒い日が続くので、汁物メニューが多くなりました。乾物で常備菜を沢山作って、週2回程登場させるのが我が家流時短術です。

*ベジブロスとは？「ベジ」は「野菜」、「ブロス」は「だし」という意味。野菜の皮やへたなど、本来捨てていたものをじっくり煮たもの。

…購入した消費材で、1週間どんなメニューにしたかを紹介します。

	メニュー	食材 (太字は生活クラブの消費材)
木	・照り焼き・切り干し大根 ・五目豆 ・味噌汁	・ぶり・切り干し大根、にんじん、うす揚げ ・大豆、 こんにゃく 、人参、乾しいたけ、昆布 ・ れんこん 、 にんじん 、大根、ほうれん草
金	・豆乳シチュー ・ひじき	・*自家製ベジブロス、豆乳、鶏もも肉、人参、 じゃがいも 、玉ねぎ、大豆、ターサイ ・ひじき、 れんこん 、人参
土	・ポトフ ・サラダ	・ベーコン、自家製ベジブロス、 にんにく 、 人参 、 キャベツ 、 ブロッコリー 、大根、えのき茸 ・切り干し大根、ピーマン、黒ごま
日	・おろし鍋 ・雑炊	・豚ロースうす切り、 にんにく 、 キャベツ 、 人参 、大根、白ねぎ、青ねぎ ・米、卵、青ねぎ
月	・手羽先のグリル焼き ・コールスロー ・味噌汁	・ 鶏手羽先 ・ 人参 、 キャベツ 、冷凍コーン ・ れんこん 、玉ねぎ、さつまいも、厚揚げ
火	・いわしのつみれ汁 ・おひたし・ひじき	・いわし、白ねぎ、しょうが、味噌、白菜、しいたけ、人参 ・ キャベツ 、ちりめんじゃこ、うす揚げ ・ひじき、 れんこん 、人参
水	・根菜カレー ・五目豆・コールスロー	・ にんにく 、しょうが、人参、 じゃがいも 、 れんこん 、玉ねぎ、ごぼう、大根、トリモ肉、カレー粉、大豆、 こんにゃく 、人参、乾しいたけ、昆布・人参、 キャベツ 、冷凍コーン

編集後記

我が家で太陽光発電を始めたのは16年前。当時は高価なおもちゃを買うようなものだったけれど、電力として認められるまでに普及した。しかし、4月から始まる電力自由化に合わせ、原発の再稼働や石炭火力発電所の建設計画が相次いでいる。温暖化や原発災害のない未来に向けて、どんなエネルギーを選ぶのか、私たち消費者の選択にかかっていると思う。



理事会報告

2月1日
エルおおさか

- 電力共同購入活動の進め方を決定
- 15年度活動報告案・16年度活動方針案について討議
- 16年度総代選挙区及び定数を決定
- 共済冬キャンペーン(実施期間2/8~3/19)の計画を確認