

# クラブ通信

Vol.118

2018年3月



ご意見・ご要望をお寄せ下さい。

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

発行/生活クラブ生協大阪理事会 編集/広報委員会

TEL. 072-641-5547

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 18,088人(1/20現在)

加入 83人

脱退 60人

◎供給高(事業部) 267,604千円 (計画比 97.9%)

(前年比 91.9%)

一人当たり利用高 14,808円 (前年比 89.5%)

## 春の紹介者キャンペーン

4/2~6/16



### 「こんな生協があるということ」を知らせよう！

例えば、リユースびんのし  
くみでは、ゴミを減らし、CO<sub>2</sub>  
の排出を削減しています。組  
合員が増えたことで、リユ  
ースできるびんの種類を増やす  
ことができました。  
多くの「共同購入する力」によ  
って自然エネルギーをつくり、  
子育てひろばなど、地域に開  
かれた、たすけあいの場もつ

くつていきます。  
これからもずっとこれらの  
活動を続け、もっとできること  
を増やし充実させていくため  
には、多くの仲間が必要です。  
春の紹介者キャンペーン  
は、「こんな生協があるとい  
うこと」を、周りの方にお知ら  
せできるチャンスです。生活に  
必要なものを、生活クラブで  
共同購入するだけで、よりよ  
い社会にしていける生協です。

あなたはもうきつかけ  
で、生活クラブを始めまし  
たか？ 知り合いに紹介され  
たという方、いませんか？ 私  
たち生活クラブ組合員は、世  
の中で手に入ら  
なかった、もっ  
とこんな物がほ  
しい、こんな仕  
組みがあつたら  
良いのにといい  
ものを、思いを同じくする仲  
間と共に作ってきました。安  
全な食べ物を手に入れた  
環境に負荷を与えたくない、  
安心して暮らしたいなど「こ  
んな未来にしたい」という思  
いを「買う力」で形にし、「買わ  
ない力」で意思表示してきた  
のです。



## 第50回通常総代会 総代選挙公告

日時：2018年6月11日(月)

会場：エル・おおさか 南館

2018年度総代選挙を定款及び総代選挙規約に基づき、  
以下のように行います。

### 1. 選挙区及び選挙区ごとの定数

- 香里ブロック29人 ●門真ブロック25人
- 平野ブロック32人 ●千里ブロック25人
- 茨木ブロック19人 ●豊能ブロック20人 合計150人

### 2. 立候補受付期間 3月19日~4月6日

### 3. 立候補受付方法

各支所に備え付けの立候補届に記入、捺印の上、  
総代選挙管理委員会に届け出てください。

2018年3月20日現在組合員であれば、立候補できます。

### 4. 選挙方法 定数を超えた場合、選挙区ごとに行います。

詳細は配布チラシを  
ご覧ください。



紹介した方に喜んでもら  
えると、うれしいですね！  
(門真ブロック担当理事  
小倉香住)

## 今月の紙面

- お年玉クイズ当選者発表 ..... 2  
アンケート集計
- 電気を売ること・買うこと ..... 3  
おすすめ3品
- バイオサポラボ・レポート ..... 4 5  
豆缶心生産者交流会(東大阪地区)

- こだわりの消費材 ..... 6  
ぶなしめじ
- Tea Time・ブックエンド ..... 7  
生活と自治 うちエコ 最終回
- エコロ共済報告 ..... 8  
我が家の夕食 理事会報告

問題なし！

## 電気を「売る」こと「買う」こと

我が家は太陽光パネルの電気を関西電力に売る一方で、「生活クラブでんき」を買っています。

私は、人や自然にやさしい生活がしたいと思い、共働きをやめて多くの人に教わりながら無化学肥料・無農薬のわずかばかりの畑づくりを始めて20年になります。福島原発事故では、大切に育て続けてきたキャベツが放射能に汚染されてしまい、自殺された農家の方のことを思い、作物の世話をしながら涙があふれました。一瞬にして、多くの人の生活や生きがいを奪ってしまった。原発はやめてほしいと思うのです。

「ブエナジー」が立ち上がりました。私もその思いに共感し、「生活クラブでんき」に切り替えました。我が家は、太陽光パネルの電気を関西電力に「売る」一方で、「買う」のは生活クラブの電気を推進して欲しいと願う人々がいる事をわかって欲しいからです。一人の力は小さくても、会社の利益のためだけでなく、地域の人々と共に生活を豊かにしていく自然エネルギーの発電所を増やすことに、希望をもっていきたいと思っています。

(自然エネルギー部会 岩佐隆子)

### エネカード「生活クラブでんき」スタート1周年記念キャンペーン 3月末までです！

※詳しくは、緑色の配布チラシまたはHPをご覧ください

## 私のおすすめ3品

### トマトケチャップ



生活クラブといえば、やはりこのケチャップははずせません。こんなにトマトの味が濃くしっかりしたケチャップは他にないと思います。子どもがたっぷり使っても安心なので、オムレツやハンバーグにかけたり、また、カレーや味噌汁の隠し味として入れたり、本当に重宝しています。

### みついいきざみ昆布



家庭で切るには難しい細さに切り揃えられているので、煮物や炊き込みご飯、鍋物にさっと入れるだけで簡単に調理できます。すし酢を使って簡単浅漬けを作る時にもよく使います。

### しそ入りねり梅 梅びしお



材料は梅としそだけのシンプルなものです。子ども達は梅干し代わりにティースプーンに一さじ食べるのがお気に入りです。おにぎりの具にするのはもちろん、梅風味の和え物を作る時にも使いやすいと思います。

みんな大好き！

### ★トマト風味のミートソース★

#### <材料>

- ・豚ミンチ200g
- ・玉ねぎ(粗めのみじん切り) 中1個
- ・トマトケチャップ1/2瓶
- ・塩コショウ、オリーブオイル、ニンニク1片(みじん切り)、乾燥バジル

#### <作り方>

- ①オリーブオイルでニンニクを炒め、香りが出てきたら玉ねぎを入れてさらに炒める。
- ②玉ねぎが透き通ってきたら豚ミンチを加え、塩コショウして炒める。
- ③豚ミンチに火が通ったら、ケチャップと乾燥バジルを入れ弱火で煮込む。水っぽくなったら完成。

おめでとうございます

## お年玉プレゼントクイズ当選者発表!!

応募者 586 人、正解者 558 人でした。たくさんのご応募ありがとうございました。抽選の結果、次の方々が当選となりました。賞品は配送でお届けいたします。楽しみにお待ち下さい。

### クイズの答え

- Q1 2017年3月から始まった新しい注文方法は? **A** ③インターネット注文
- Q2 「産直春のつどい」の会場の建物の名前は? **A** ②大阪市中央公会堂
- Q3 生活クラブ生協大阪独自の共済システムは? **A** ②エコロ共済

### ◆1等 米沢郷米 無農薬コシヒカリ (5kg)

(1人) 西海朱美 (八尾)

### ◆2等 和牛おすすめスライス大 (450g)

(2人) 田中 将 (旭)  
中村由美 (中池田)

### ◆3等 国産100%なたね油・丸缶

永松祐美 (城東)  
(5人) 石井サワミ (豊中北部)  
中田 愛 (牧野)  
ウツミマナミ (古江青山台)  
松原美由記 (池田南)

### ◆4等 固形石けん・スポンジセット (10人)

川本初世 (茨木中央) 杉本沙織 (鶴見)  
林 奈緒 (羽曳野) ハラ エリ (天王寺周辺)  
渡辺和葉 (山田) 阪本光代 (中振西香里)  
斎藤美雪 (北) 門田芳美 (藤白上山田)  
福地 香 (東住吉) 常田洙泳 (成田三井が丘)

### ◆5等 300円チケット (20人)

倉松真澄 (松原) 田中睦美 (八尾)  
浅利明美 (東山田) 宇野恵美子 (高槻北)  
里井 敬 (城東) 小柳留美子 (高槻阿武山)  
前仲賀子 (交野南) 西村恵理 (大東四條畷)  
佐藤禎子 (箕面東) 梶谷益己 (光風)  
八木一巴 (住吉) 川井真祈子 (さだ西)  
藤田和夫 (茨木西部) 田中真知子 (茨木東部)  
中塚万寿美 (守口中央) 河田友樹子 (旭)  
増池孝子 (新千里南) 榎本和子 (ポートタウン)  
日下雅巳 (中池田) 仲野洋子 (阿倍野)

## お年玉クイズアンケート結果

今年も広報委員会のアンケートにたくさんのご協力ありがとうございました。みなさまのご意見、関心の結果をふまえ、組合員の要望に応えられる紙面づくりに広報委員一同、一層努力していきたいと思います。今後ともよろしくお願い致します。(広報委員会)

### 1 加入したきっかけは?

友達・家族・知人から (260人)  
職員から (86人)  
その他(転勤・千里山生協、アルファコープからの継続など) (57人)  
HP (18人)  
企画参加 (3人)  
フェスタ (2人)

### 2 好きな消費材は? BEST 5

1位 豚肉 (290人)  
2位 牛乳 (164人)  
3位 鶏肉 (162人)  
4位 豆腐 (154人)  
5位 牛肉 (144人)

### 3 関心を持った記事は? BEST 5

※107~115号の特集記事に限定

1位 遺伝子組換え関連  
2位 生産者交流会・産地訪問  
3位 エネルギー関連  
4位 ビオサポ  
5位 みそ作り

貴重なご意見ありがとうございました



# 地区の活動

まめごころ  
豆伍心生産者交流会

平野ブロック

12/1

希来里 料理教室

参加:20人

## おいしい豆腐の選び方

### 豆腐を使ったいろんな料理を紹介

豆伍心を迎えて、おいしい豆腐の選び方について勉強しました。市販品との違いや作り方の工夫を生産者から直接聞いたり、食べ比べ、表示を見るだけではわからない豆腐へのこだわりや、熱い想いを知ることができました。



クッキングでは、豆腐を使ったお好み焼きやおからサラダ、おからクッキーなどを作り、「豆腐料理がこんなにあるとは知らなかった」との感想をもらいました。豆腐のディップもとても好評でした。

### 新しい出会いを待っています

今年度から東大阪地区では、図書館などにチラシを置いたり、ネットや市政だよりで一般の人に参加を呼び掛けたりしています。最近、組合員の参加が少なく、組合員の知り合いに頼るなどの方法では限界を感じていました。今回幸いにも申し込みが多数あり、うれしいと同時にクッキングなどを手順良く進められるか不安もありました。しかし、とても楽しかったとの感想をいただき、生活クラブがどんな活動をしているのか知ってもらえたのではないかと思います。さまざまな企画を通して、他生協との違いなどを認知してもらい、加入してくれる方が一人でも増えてくれると嬉しいです。（東大阪地区 安川麻里）



#### 本日のメニュー♪

- ・豆腐を使ったお好み焼き
- ・豆乳スープ
- ・おからサラダ
- ・おからクッキー
- ・豆腐ディップ

#### ■レシピ ~豆腐ディップ~

木綿豆腐150g、白すりごま 大1.5、米酢小1/2  
しょう油 小2、白みそ・合わせみそ各小1

1. 木綿豆腐150gを電子レンジ500Wで2分加熱し、しっかり水切りする
2. ボウルに材料を全て入れ、ハンドミキサーやフードプロセッサーで2〜3分攪拌する

## 家族の健康に役立てたい

「バイオサポ」「消費材」聞きなれない単語に関心を持ち参加しました。組合員2年目の私にとって学んだ知識は新鮮で、健康な食生活を維持するための大きな原動力になりました。

子育て中はアレルギーがあった子どものため、手作りの食事と生活用品にも気を遣いました。現在は夫婦二人になり市販の加工食品に時短料理と手軽さ優先の食生活になっていました。

先日、嫁いだ娘から脱毛が酷く、皮膚科で治療しているが原因が分からず、不安いっぱいと言っていました。多忙で市販の加工品中心の、食生活を続けているからではないかと心配です。

改めて健康な食生活とは何か、娘にアドバイスできればと考えた時にバイオサポに出会いました。

- ①バイオサポは生命力に溢れた健康な食生活のサポート。
- ②消費材は利益を得るための商品ではなく、素性が明らかで、生産者と組合員との信頼の上に成り立つ安全安心な材。
- ③次世代の子ども達が安心して、健康に暮らせるために活動を継続していく。

バイオサポラボに参加して、正しい知識と判断力がいかに大切か痛感しました。（ときわ地区 幸田陽子）



# バイオサポラボ

## 健康な食生活をサポートするバイオサポ

各ブロックで4回連続講座として行われた消費材の学習会「バイオサポラボ」。  
受講者の感想と共に第3回と第4回のレポートをお届けします。

Report

第3回、第4回  
(まとめ)



バイオサポラボ3回目は「食を元気に、ベジブロス」と題して米と野菜を使った講座が行われました。

減農薬ではなく、栽培期間中無農薬で育てられたやさしいBOXの野菜。同等品質だと市販では高価格ですが、やさしいBOXは予め「登録」することにより価格の安定が計れます。

この日作ったのは野菜がメインの6品。本当にどれもおいしく野菜の甘さを感じる料理で、幸せだなと思いながら食べました。バイオサポリーダーの皆さんが手際良く次々と料理を完成させていくので、内心圧倒されていましたが、レシピを聞くと私にもできそうな簡単ステップ。1回目の焼売（クラブ通信vol.112で紹介）もそうですが、素材が良いから手の込んだことをしなくても、ちょっとしたコツでおいしい料理に仕上がるのだと感じました。

4回目は「食べ物と健康」の学習会でした。栄養のこと、遺伝子組み換えの問題点、添加物のことなど。市販のバナナの話聞き、バランゴンバナナも登録しました。やはり、子どもには安全なものを食べさせたいです。バナナの量が多くて心配でしたが、保存のきく袋を使うと野菜室で日持ちしました。

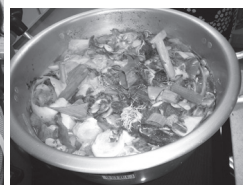
講座の最後に講師の寺田さんがバイオサポ仲間での良い合言葉をお伝えしてくれました。「知識はしっかり、実践はおおらかに」。

（広報委員会 川崎千景）

### 第3回 バイオサポラボの様子（11/9開催 茨木ブロック）



ベジブロス作り中



白ネギ、玉ねぎの皮、なんと里芋の皮まで！キッチンペーパーを使い、しっかり漉しました。家では日々の野菜の皮などを冷凍しておいて、まとまった時にベジブロスを作るといいそうです。



全国から視察も多い、米沢郷のお米の話



フライパンで作った白菜と豚バラの蒸し煮は簡単なのに美味！かぼちゃサラダ、かぶと長ネギのグラタンなど

- ・一日350gの野菜を食べよう
- ・季節の野菜に、その時に必要な栄養が詰まっている
- ・野菜の根っこに栄養あり→ベジブロスで活用しよう！

## バイオサポラボに参加して

3回目はやさしいBOXを使って簡単な調理でたくさんの野菜料理を作りました。一日の野菜の必要摂取量一人あたり350g。なかなかこれだけの野菜を摂るのは簡単ではありません。生活クラブの野菜は農薬を使っていないので、じゃがいもや人参は洗って皮のまま調理。皮をむく手間が省けて時短になるし皮に含まれる栄養も摂れて一石二鳥です。

農薬の心配がない野菜だからできる、普段は捨ててしまう玉ねぎの皮やカボチャの種など野菜くずをコトコト煮て、ベジブロスという栄養たっぷりのスープができました。試飲してみるとほんのり野菜の香り

で甘みのあるダシ。家に持ち帰ってカレーを作るのに使ってみました。とてもコクが出て、いつもとちょっと違うおいしさでした。

農薬に頼らず土作りを大切に、環境に配慮した生産者の皆さんの農業によって作られる野菜をいただける幸せを感じた学習会でした。たくさんの人が利用することが大事ということも分かり、さっそくやさしいBOXを登録しました。私たちの身体は食べ物からできていることを改めて実感しました。健康で元気になるいろんな野菜料理に挑戦していきます。

（阿倍野地区 森岡淳子）

## BOOK ブックエンド

書名 谷川俊太郎 自選詩集『そして』  
著者／ 詩) 谷川俊太郎 絵) 下田昌克  
出版社／ 銀の鈴社

小学校の教科書などでも馴染みのある谷川俊太郎さんの詩には、何度でも読みたくなるものがたくさんあります。ふんわりとあたたかな感じだったり、そうか…と思ったり、ほほえましく面白かったりと、読むたびに感じ方やとらえ方が違います。人間らしい様々な感覚を、率直に、潔く、清らかに表現されているのも魅力的です。

谷川さんは1931年の東京生まれ。少し昭和のかおりを漂わせる文体でありながら、リズム感の良さや、新しい言葉や感性が近代的で、共感する部分がたくさんあります。

「がっこうがもえている」というフレーズで始まる『がっこう』という詩は、誰もが一度は思ったことのあるいたずら心を感じさせ、どこか懐かしさのあふれる詩です。人生、誰でも逃げたくなる時の気持ちなど、子ども目線の表現豊かな世界を、是非感じてみてください。

小学校中学年以上対象なので、お子さまと一緒に読める本です。下田昌克さんの絵も素敵です。カタカナだけ、ひらがなだけ、などの表現にも富んでいるところなど、深読みも楽しんで頭の体操にもなります。私のお気に入りの一冊です。 (さだ西地区 堀内明美)

## 生活と自治

### ■「生活と自治」を読み返して思う…

私の「知らないを知る」には役に立つ読み物だと思っている。先日、バックナンバーを整理、処分しようと思いついてページを捲っていると、土や自然に寄り添って生きる生産者の記事が目にとまった。

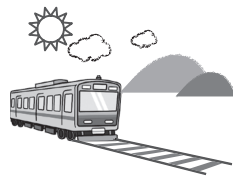
消費者に産地が見えなくなり、自分の食べているものに無頓着になっている…すっかり忘れていた単語や言葉の意味がわかり、解説付きの辞書みたいや!!

また読もうと思い、棚へ戻した。

(住之江・西成地区 築地照美)

一人ひとりの購読料(100円)で成り立っています。

週末、丹後の木津温泉というところに家族旅行してきました。今年は寒さが厳しく、自家用車は冬タイヤではないので、電車で行くことにしました。今はネットで行き方を調べると、所要時間や乗り換えまで全部検索してくれるのでとても便利です。新大阪から『こうのとり』に乗り、福知山で『はしだて号』に乗り換え、夕日ヶ浦木津温泉までJRのトラブルで少々遅れましたが無事到着しました。途中から乗った『はしだて号』が丹後の海という素敵な車両で、大人のほうがちょっと興奮して気分が上がりました。内装も凝っていて、すごくくつろげました。帰りは、乗り継



## ティータイム Tea Time

### 「電車の旅」

ぎや本数を考えると豊岡まで普通列車で出て、『こうのとり』で新大阪まで帰るのがベターだということでそちらにしました。夕日ヶ浦木津温泉から豊岡までの列車が、一両だけの整理券をとって乗るタイプのワンマン列車で、これまた気分が上がりました。雪景色だったこともあり、同じ近畿なのにすごく遠くにきたような…。車窓の景色を見て気持ちもリフレッシュできた旅でした。

(山田地区 和田純子)



## うちエコ 最終回

～各家庭で省エネの取り組みを！～

家庭からのCO<sub>2</sub>排出量は1世帯年間約5tですが、増加傾向にあり、国はパリ協定の26%削減目標達成のため、家庭部門で40%の削減をめざしています。環境省では「家庭エコ診断制度」を平成23年度に創設し、各家庭ごとのCO<sub>2</sub>を見える化(年間の光熱費・排出量の内訳)して家族構成・地域・世代など、ライフスタイルに合わせて無理なくできる対策の提案を行っています。また、省エネ製品買い替えナビゲーション「しんきゅうさん」を運用しています。

これらも参考に、CO<sub>2</sub>削減効果だけでなく家計にも優しい省エネ対策を、ぜひ各家庭で進めましょう。生活クラブエナジーから電気を買うのもその一つです。

(広報委員会 小出亮子)

「家庭エコ診断」

<http://www.uchieco-shindan.go.jp/jushin/about.php>

「しんきゅうさん」

<https://ondankataisaku.env.go.jp/shinkyusan/>



1 週間経っても、シャキシャキ食感キープ

## ぶなしめじ



生産者： 長野県信州産直組合

我が家では、夫の要望で具沢山の味噌汁をよく作るため、冷蔵庫には豆腐や野菜、きのこ類が欠かせません。豆腐や野菜は定期予約やグループの分け合い等を利用していますが、ぶなしめじもほぼ毎週注文しています。

市販品でも比較的低価格で見た目にも違いは分らないのですが、ある時、市販品と生活クラブのものでは、日持ちや食感に違いがある事に気づきました。冷蔵庫保存だと市販品は日数が経つと目に見えて鮮度が落ちていくのが感じられるのですが、生活クラブのものは1週間経っても、見た目の変化はほとんどなく、食感も購入時と変わらぬシャキシャキ感があるこ

とに驚きました。もちろん、新鮮なうちに(長期保存するなら冷凍保存)食べるのが一番ですが、それ以来お気に入りになりました。

調理方法も味噌汁だけでなく、炒めもの、ホイル焼き、煮込み料理や炊き込みご飯…何にでも活用できて、どんな味つけにも合うので重宝します。特にきのこにはコレステロールを下げて、ガンを予防するなど、健康パワーもあり、毎日摂る方が良いとも言われているので、日々食べるよう心掛けています。他に、洗いなめこやエリンギ等もぶなしめじ同様に安心して利用しています。 (消費材委員会 加藤照子)

## 生産者メッセージ

### 施設栽培の盛んな飯山市

長野県北部にある自然豊かな飯山市で栽培しています。飯山市といえば日本有数の豪雪地帯で冬がとても厳しく、施設栽培のできるきのこ栽培が盛んです。

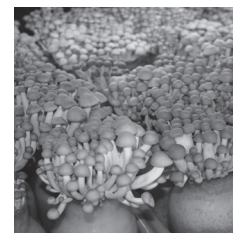


培養中



生育中

出荷前のぶなしめじ



金崎さんとその家族

## 日持ちするぶなしめじの不思議

じつは、デリケートなんです

ぶなしめじの栽培はとてもデリケート。栽培環境がその全てを決めてしまします。「温度・湿度・光」など厳しい栽培管理が要求されます。外気温がマイナスでも生育室は一年中13〜14度で秋のような温度(気候)を保つようにしています。使用している種菌は色々ある中、苦味が少なく、歯ごたりのシャキシャキ感が良いキノコックスを使っています。収穫時の水分をできるだけ少なくするように栽培して、お届けから日持ちするように心掛けています。

今季節、鍋物には欠かせないぶなしめじですが、鍋物だけでなくパスタやカレー、炊き込みご飯など年間を通して多くの皆様にご利用いただけるよう家族一丸となって頑張っています。

(金崎昭夫)



1月

|      |        |         |       |                  |      |
|------|--------|---------|-------|------------------|------|
| 会員数  |        | 9, 589人 |       |                  |      |
| 給付状況 | 消費材の破損 |         | 2件    | 健康診断補助           | 1件   |
|      | 集団     | 地区      | 2件/3人 | 活動中の対物事故         | 1件   |
|      | 託児     | 全体      | 1件/2人 | 暮らしの<br>日常的なすけあい | 1件   |
|      | 延長保育   |         | 32件   | 暮らしの<br>サポート     | 51時間 |

### 「エッコロサークル」ってなあに？

組合員の交流を拡げて、つながりを深め、生活の質を高めることを目的とします。

エッコロ共済に加入している組合員が「健康・食・子育て・福祉」などをテーマに交流します。

5人集まればサークル登録できます。(条件付きで3人以上5人以下のメンバーでも登録できます。)

エッコロサークルに登録すると、エッコロ講座を主催することができます！

※エッコロ講座には、組合員講師に

よる和菓子づくり・アロマのハンドクリームやヨガなど暮らしに彩りを増やすのに役立つ講座や、消費材についての講座、高齢者のサポートについて学ぶ講座などがあります。

興味のある方は、事務局にお問い合わせください。

エッコロ事務局 ☎/FAX 072-641-5811  
月・火・木(10時~15時)

加入していて良かった！

エッコロ共済



### ＜私にもできる活動～エッコロ講座＞

娘のアレルギーがわかり、生活が大幅に変わりました。周りの方々に助けられ、今では難なく過ごせています。この恩を必要の人に送るために、何かできないかと考えていた時にエッコロ講座の募集と出会いました。

自分のできることで、少しでも組合員同士の交流を助け、繋がりを深め、生活の質を高められるような活動ができるのではないかと。エッコロ共済に加入していたおかげで、そのような想いの活動が実現しました。(城東地区 大橋知子)

シリーズ

## 我が家の夕食

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

### 日曜日の献立



組合員：M.W.(40代)  
生協歴：15年(グループ)  
家族：夫・子ども(17才)  
配達日：木曜日  
1か月平均購入額：5万円

#### ＜登録消費材＞

米沢郷米、卵、木綿豆腐、やさいBOX、玉ねぎ、人参、じゃがいも、プレーンヨーグルト、豚ヘル肉

#### ＜今回購入した主な消費材＞

鶏もも肉、豚野菜炒め用スライス、徳用ポークウインナー、鶏レバニラ炒め用(砂肝入り)、れんこん、うすあげ、一口がんも、小粒納豆、ミニトマト

#### ＜コメント＞

生姜は冷凍し、すりおろして汁物に入れます。すりおろしスプーンが便利です。鶏団子つくね用ミンチは色々を使って困った時に助かります。板状なので解凍も早く保管場所も取れません。

魚介は気に入った消費材をストックして取り入れています。

|   | メニュー                                  | 食材(太字は生活クラブの消費材)                                                             |
|---|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 木 | ・お鍋                                   | ・豚モモスライス、白菜、大根、うすあげ、人参、生姜、卵、太ネギ、ぶなしめじ、にんにく                                   |
| 金 | ・おでん<br>・サーモンのムニエル                    | ・大根、じゃがいも、卵、一口がんも、れんこん、こんにゃく、オホーツクサーモンのステーキカット、小麦粉、グリーンリーフ、ミニトマト             |
| 土 | ・カレー<br>・すまし汁                         | ・鶏団子つくね用ミンチ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、カレールウフレーク<br>・卵、豆腐、京セリ、生姜、ぶなしめじ、わかめ                 |
| 日 | ・あじの竜田揚げ<br>・豚汁<br>・納豆                | ・あじの竜田揚げ、グリーンリーフ、ミニトマト<br>・豚野菜炒め用スライス、大根、人参、里芋、うすあげ、れんこん、ネギ、生姜<br>・小粒納豆、焼きのり |
| 月 | ・かつお丼<br>・れんこんとひじきの煮物<br>・すまし汁        | ・かつお漬丼の具、焼きのり<br>・れんこん、ひじき<br>・卵、豆腐、小かぶ、人参、生姜、ぶなしめじ、わかめ                      |
| 火 | ・ポテトミートグラタン<br>・かぼちゃのいとこ煮<br>・小松菜のスープ | ・合挽ミンチ、じゃがいも、玉ねぎ、ケチャップ、牛乳、ミックスチーズ<br>・かぼちゃ、小豆<br>・人参、生姜、小松菜、わかめ              |
| 水 | ・レバニラ炒め<br>・根菜煮<br>・すまし汁              | ・鶏レバニラ炒め用(砂肝入り)、人参、ニラ<br>・れんこん、人参、干し椎茸、大根、こんにゃく<br>・卵、生姜、ほうれん草、えのき、わかめ       |

### 編集後記

先月、母が卒寿を迎えた。日々、加齢度がつくように人間としての機能が失われていくのを見ると、悲しい気持ちになる。

そんな中で、その母がひ孫に対してだけ、まともに相手をしていることが多い。せめて、このひ孫が大きくなつて、ひいばあちゃんを覚えていてくれるくらい、長生きをしてほしいと思う毎日だ。



### 理事会報告

2月5日

大淀コミュニティセンター

○2017年度活動報告

案、2018年度活動

方針案について討議

○エッコロ共済制度改定に

ついて討議

○2018年度総代選挙

区及び定数の決定

○共済冬キャンペーン中間

報告を確認