



# バイオサポ講座 お肉編

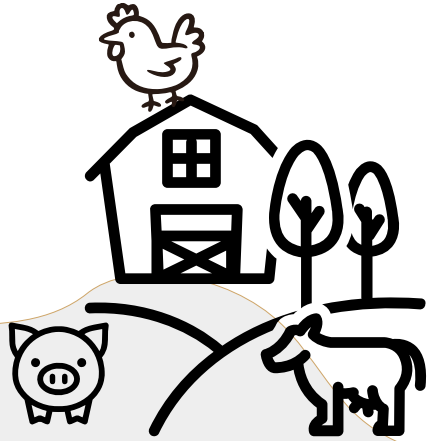
## 5月22日 **金**

時間: 10:00~13:00

場所: クレオ大阪東 クラフト調理室

JR大阪環状線「京橋」南口、または「大阪城公園」徒歩10分  
京阪「京橋」中央口 徒歩15分

持ち物: エプロン・三角巾・筆記用具・ふきん



お肉といえば、タンパク質！  
豚肉はビタミンB1、鶏肉はビタミンA、  
牛肉は鉄・亜鉛も多く含まれています。

バイオサポ講師から、生活クラブのお肉について、  
そして栄養や使い方を学んで味わいませんか？  
毎日の献立にお肉を取り入れて健康に過ごしましょう！



↑QRコードからも申し込みます。  
締切日 5月8日



生活クラブの健康な食デザイン



問合せ先: 072-641-5561 (組織運営課)

※開催についてのお問い合わせは右記にお尋ねください。

※託児がある方は託児担当者より必ず電話連絡があります。連絡がない場合は上記問い合わせ先に連絡ください。

キリトリ

[ **バイオサポ講座** ] **参加申込書** **必ずこの申込書を提出してください。**  
2026年度 5月 1日締切 《戻り先》 茨木組織運営課

ブロック名	地区名	名前	組合員コード

☆ 託児申込書 ☆			
託児料はひとり100円(ゲストは200円) *エコロ共済加入の方は無料 *1歳未満は託児の申し込みはできません。同伴での参加を希望される方はご相談ください			
必ず連絡のつく電話番号		エコロ共済	加入・未加入
お子さんの名前(ひらがなで)			
お子さんの年齢・性別	才 ヶ月 (男・女)	才 ヶ月 (男・女)	才 ヶ月 (男・女)
アレルギー	無・有( )	無・有( )	無・有( )

\* クラブゲストの参加は下にご記入ください。託児が必要な場合は上の申込書に記入してください。

クラブゲスト名前	クラブゲストとの関係に○
	友人知人・その他

※記入された情報は規則に沿って管理し、生活クラブ生活協同組合大阪の活動以外の目的には使用しません。

お問い合わせ先 生活クラブ生活協同組合大阪 組織運営課 TEL 072-641-5561

# お茶はいかが？日東珈琲生産者交流会



日東珈琲  
鶴見さん

この時期、なんだかそわそわと落ち着かない…そんな時こそ、ゆっくりとお茶はいかが？  
3月18日(水)鶴見区民センターで、日東珈琲の鶴見さんから美味しい紅茶とコーヒーの淹れ方を教わりました。

まずは、会社の歴史から。初代社長が移民団長としてブラジルに渡り、コーヒー豆の無償提供を受けたことで「カフェパウリスタ」を、銀座に開業しました。喫茶店最盛期は、なんと1日4000杯のコーヒーを作っていたとか。日本にコーヒーを広めた店としてその名を知られています。戦争の影響を受けて日東珈琲(株)に改称しました。(日東紅茶とは無関係です)

生活クラブとの取組みが始まり、組合員の要望から産地を広げてきました。

続いて、紅茶を手軽に美味しく飲むためのポイントを教わりました。きっちり茶葉を計量し、時間を計測するのは、美味しく飲むため。そして、発展途上の生産国からたくさんの茶葉を買いたいから、1杯分で2杯淹れたりせずに飲んでほしいと強調されました。持続可能性の基準でもあるレインフォレスト・アライアンス認証(緑色のカエルマーク)は、費用がかかるために受けていませんが、品質は間違いありません。参加者からは「紅茶のグレードの高さ、品質の良さ、産地の確実さを実感できてもっと利用したい」「いろいろ物価高で家計が大変ですが、茶葉は思ったより安価に感じた」という感想がありました。

大切な人と、何よりいつも頑張っている自分自身に、日東珈琲で美味しいお茶の時間を過ごしませんか？

## 紅茶・コーヒーの淹れ方のポイント

- ・陶器のポットやカップなどは温めておく。(ガラスは温めなくてよい)
- ・水は、ペットボトルではなく汲みたての新鮮なものを使う。

### 【紅茶】

- ①サーバーやポットに、1人分ティースプーン1杯(約3g)の茶葉を人数分入れる。
- ②水を沸騰させて、人数分+1杯分のお湯を注ぐ。(茶葉が吸収するから)
- ③パッケージに書いてある時間通りに待ってから、別の容器に濾す。  
(コーヒー用ペーパーフィルターを使うと細かい茶葉が出ないのでオススメ)最後の1滴まで注ぐ。

### 【コーヒー】

- ①コーヒーは、1人分10gを人数分入れる。(1人分を淹れる時は1.5倍に)
- ②水を沸騰させ、湯が静まってから、真ん中から全体にお湯を回し入れる。
- ③表面の動きが止まったら真ん中へ、縁のコーヒーを崩さないように細く、きめ細かい泡が立つように注ぐ。
- ④人数分の分量になったらドリッパーをはずす。最後まで落とさきらないことがポイント。コーヒーをひと混ぜしてできあがり！



生活クラブの健康な食デザイン

## ビオサポ

### ビオサポ食材セット試食会 を 開催しました(1月29日)

9月より取り組みが始まった生活クラブのビオサポ食材セット。肉は生活クラブの消費材！！そして一番の‘ウリ’は味の決め手の調味料。醤油やドレッシングの生産者タイヘイのオリジナル調味料です。毎週カタログの1ページ分に冷蔵3セットと冷凍4セットが掲載されています。参加者でグループに分かれ4種類のセットを作り方の指示通りに作って試食しました。冷凍のものは肉や魚の解凍が少し手間取ったものの、どれも簡単、手早くできました。どれも美味しいと好評でした。人気投票をしたところ、総合評価点数が一番高かったのは「帆立のチャウダー」でしたが、1番気に入ったのは「鶏肉と5種野菜の中華あん」という結果でした。いろいろな種類が登場しています。忙しいときに頼りになる1品です。

## 質疑応答から

\*カフェインの量は、コーヒーより紅茶の方が多のですが、カップ1杯の抽出に必要な量が異なり、紅茶は3gに対し、珈琲は10g。というわけで、1杯あたりのカフェイン量はコーヒーのほうが多いです。

\*冷めてしまったコーヒーや紅茶は、味が落ちるので温めないほうが良いです。保温ポットに入れておくのは、大丈夫です。



一緒に活動する委員募集中！(組織運営課まで)