



# 届いて安心 わたしの登録生活

※消費材（利益を追求する商品ではなく、自分たちで使うもの消費するものという意味を含めた生活クラブ独自の造語）

数ある生協の中から生活クラブを選んだみなさん、  
**消費材**※を活用していますか？

**計画生産+計画消費=予約登録=食べる約束。**  
予約登録して利用することで私たちは  
**持続可能な生産と消費に取り組んでいます。**



## 消費材委員のお気に入りを紹介しま〜す

### やさいBOX

栽培期間中に化学合成農薬や化学肥料を使わない「やさいBOX」。お気に入り消費材に挙げる組合員は多いのですが、登録をためらうのも「やさいBOX」でも、登録して食べてみてください。簡単な調理だけでおいしいので、子どもは無言でぱくぱく食べ、野菜にあまり関心がなかった夫が「これはどこの野菜？」と言うようになりました。  
**クセのある苦手な野菜はギョウザにするとやみつきのおいしさに！**  
これからの季節、複数の野菜を使い切るには、塩とオリーブオイルでオイル蒸し(グリーン野菜のオイル蒸し、夏野菜のオイル蒸し)がおすすです。量が多くて使い切れなときは、冷凍しておく(端境期(野菜が少なくなる時期)にも重宝しますよ。(宇野)

### バラゴンバナナ

バラゴンバナナを登録中。  
おいしくて安心なバナナを知ってから、お店の品には手が出ません。たくさん届いたら、まずは1本ずつキッチンペーパーで包んでから、まとめてビニール袋に入れて野菜室へ。少しずつ食べながら熟すのを待って、半分くらいは一口サイズで冷凍しています。そのまま手軽な小腹対策や、ミキサーで牛乳と混ぜてスムージーがお勧め。食べ頃の前に届くので、孫に送ったりもしています。  
生活クラブの消費材、安心安全を信じているけれど、もう少しだけ詳しくなりたくて委員会のメンバーに加えていただきました。素人目線でイチから学んでみたいと思います。(中島)



新委員です！

### じゃがいも・玉ねぎ・にんじん

お気に入り消費材のじゃが・たま・にん！  
どれも農薬を使っていない栽培方法が明らかにされているので、皮つきで調理が出来て楽し、何と言っても他では買えないおいしさです。特に玉ねぎは甘みがあってたまりません。冬に届く北海道産は「堅い」というイメージを持っていましたが、市販の北海道産と違って柔らかくて美味しいです。  
血液をサラサラにする効果があるので、血栓予防にも…。余ったら玉ねぎドレッシングをおすすめします。  
今は新玉ねぎの季節です。瑞々しい美味しさで、スライスしてどんどん食べてしまっていますが、水分が多いので普通の玉ねぎより傷みやすいのが難点でしょうか。くしゃくしゃにした新聞紙に1個ずつ包んで湿気の少ない常温で保存するのが良いようです。常備菜として欠かせない根菜類。作り続けてくれている生産者に感謝！です。(安川)

### 豆腐

食卓にのぼるものはほぼ消費材です。豆五心のお豆腐は国産大豆100%。天然にがりのほんまもんです。冷ややっこやお鍋で食べればすぐなくなりますが、使い切れない時もあります。そんな時のために、「5種具材の白和えの素」を常備しています。木綿豆腐は固くて好みもあるとは思いますが、あえ物には便利。マーボー豆腐や豆腐ハンバーグにもその固さを重宝しています。イソフラボンで女子力アップ！！免疫力もアップ！のために欠かさず食べようと、登録しています。  
**もちろん美味しいです！！(小野田)**

### 米

2019年の新聞に「農業・食品産業技術総合研究機構は、農薬や化学肥料を使わない、もしくは減農薬の水田では動植物の種類や数が増えることを確認した」という記事がありました。「これまでイメージで語られがちだった有機栽培の効果が数字で示された」ともあり、生協のお米の各産地は励みになるなあと思いました。  
今、社会は海洋生物をプラスチックの害から守るため、レジ袋をもらわないなど日々の暮らしの中で、**できることからプラゴミを減らしています。**私が日々できること…そう、毎日生協のお米を食べることもそれと同じだと思っています。  
お米は耕作面積が広いので、水田は陸の中の海？(笑)  
我が家が毎月5kg、年間60kgのお米を食べることで、広さにして75畳分の水田を生き物たちの棲み家にするそうです。だから私は登録で食べ続けます。(柳川)

### 玉ねぎドレッシング

玉ねぎ2個  
(スライスして15分以上置く)  
酢・なたね油 3/4cup  
醤油・みりん・酒 1/2cup  
素精糖 大3 塩小2  
全部混ぜてビンに入れて保存



登録すると毎週届くものもありますが、4週のうちの何回必要か、各家庭の消費サイクルに合わせて登録できるものもあります。  
**4週に1回、4週に2回(隔週)、4週に3回**など配達の間隔は自由自在。詳しいことやわからないことは、職員や組合員仲間に聞いてみましょう。  
慣れればとっても便利、ややこしくありませんよ。