

# 牛久ブロックの 風 1月

発行元：生活クラブ茨城 牛久ブロック運営委員会 編集：広報チーム  
 連絡先：生活クラブ茨城 牛久センター TEL029-872-7521/FAX029-872-7523



あけましておめでとうございます。

年末・年始の我が家では生活クラブの「白だし」大活躍でした(^o^).

手抜き・時短であろうとも、生活クラブの食材で調理すると安心・安全そして何よりも確かな素材のおいしさを味わえますね。

疲れたときは、冷凍お弁当や調理するだけのお手軽ビオサポセット、定番の冷凍餃子・シュウマイ・焼き鳥・レンジでコロッケなどが便利。何を買っているのかわからないときは、イベントに参加して「お気に入りの食材」について他の組合員さんと情報交換しましょう。

今年も 幸多い♥ おいしい♥ 一年でありますように～。( \*´▽`\*)

牛久ブロック運営委員長 宮本芳子

## 生活クラブ ハッピーキャンペーン



ご紹介いただいたお友達に  
「チーズクラッカー」プレゼント

1月～3月は、生活クラブ全体で  
お友達紹介キャンペーンを実施！  
カタログでご案内します。



## 4品目 500円 お試しセット

ポークウイナー・ケチャップ  
豚ローススライス  
温州みかんジュース 485ml

好評につき、1月からも実施します。  
お友達に教えてあげてください。

いつもと違う、1日

## 特別な展示会開催

2月8日(水) 10:30～15:30 つくばカーサ

詳しくは、チラシで！

牛久ブロック実績

	【仲間づくり】 2016年12月末日現在 (人) 期首 2,208人			【利用】 世帯当り 44-48週		
	班	個配	合計	班	個配	合計
まちつくば (旧つくば北・南・荃崎)	515	711	1,226	26,307	29,203	27,970
まち土浦 (土浦市・かすみがうら市)	234	254	488	29,462	31,966	30,764
まち阿見準備会	50	78	128	45,270	35,155	39,138
まち牛久準備会	92	270	362	35,936	30,510	31,889
エリア外/法人・共済			85	5週		
牛久ブロック	891	1,313	2,289	27,348	30,343	29,072

共済

# 冬のキャンペーン スタート!

共済加入・冬のキャンペーンが始まります。

今回は紹介者にリンゴジュースをもらえなくプレゼント！加入者には、緑茶チョコレートのプレゼントがあります！ぜひこの機会にご検討ください。



キャンペーン期間 1月9日(月)～3月3日(金)

シリーズ

## エッコロと私

～おたがいさまさま～

エッコロケア者として自分の親と同じ世代の組合員さんのおうちに窓そうじに行ってきました。家の親も最近体力落ちたって言ってたな～…。

組合員さんの喜ばれている様子によかった～と安心しました。

佐賀出身の方が以前お話ししていました。

「遠くて実家の親にはなかなか会えないけど、親のそばに居るお嫁さんが親をお世話してくれているから私はその代わりに今いる場所で誰かのケアをすることで実家の親が健康で守られているって思っているんだよ」って！！まさにエッコロケアは、“お互いさまさま”ですね☆  
(まち牛久準備会 椎名真由美)

## ケア者募集

エッコロは組合員同士のたすけあいの橋渡しです。せっかくお電話をいただいても、ケア者が見つからないという事もあります。「子育て」「お料理」「見守り」など、資格がなくても、できることをできるだけ、お手伝いしていただける方を募集しています。たすけあいホットラインに、お問い合わせください。

たすけあいホットライン

070-3937-5004

平日(月)～(金)、9時～17時

ドキュメンタリー映画

## パパ、遺伝子組み換えってなあに？

上映会+ミニ報告

遺伝子組み換え食品は、なんとなく不安と思ってる人、え、なにそれ？という人も、この映画を見て何が危険か、

どうすればいいか確かめよう。組合員でないお友だちも誘って、ぜひご参加ください。

茨城県内にも遺伝子組み換えナタネが自生している報告などもあります。

1月29日(日) 開場 9:30

上映会 10:00～11:30

報告 11:30～12:00

お待たせ  
しました!

4月より

## 食パン全曜日配達決定!

12月12日(月)に『ペシュ』の野口さんとパン生産者協議会を行い、2017年度から全曜日でパンの取り組みが始まることになりました。

木曜日の組合員のみなさんお待たせしました！4月から消費材と一緒にパンをお届けします♡



# げんき米を食べて 環境を守る！



## 【1年に5kgを食べる環境保全運動】

げんき米は生活クラブ茨城独自のお米です。生活クラブ茨城と丸エビ倶楽部で毎年行う「米生産者協議会」で、どのくらい作ってもらうかを予約し、私たち組合員が食べきる約束をした「消費材」です。

げんき米1袋で約6畳分の田んぼが環境に優しい田んぼとなります。食べる約束から環境に優しい田んぼを作り守り、茨城の環境保全にも繋がっています。

毎年春には、その年の秋から食べる分の予約登録活動を続けています。

しかしここ数年予約登録で食べる組合員が大幅に減少し、食べる約束を果たせていません。このままでは、今年度は約800袋が残ってしまいます。

※食べる約束の袋数は、2015年度の  
取組み実績並みの袋数です。

### ※丸エビ倶楽部と生産地の環境

茨城町の洧沼一帯がラムサール条約の認定を受けるなど、環境保全に対する取り組みが高く評価されている生産地で、丸エビ倶楽部は土づくり、環境づくりに取り組んでいます。

有機肥料による土壌づくり、減農薬8成分以下の「特別栽培認証米」は、化学肥料は使わず、有機肥料のみで栽培されたお米です。

## 【予約が難しい方も取り組めます】

注文書やインターネット「eくらぶ」から申しこめるようになりました。予約の注文ルールで食べるのが難しい方は、下記の2つの注文方法で取り組めます。(1週おき)

注文書=裏面「単協独自品⇒」の欄に記入

eくらぶ=“カテゴリーから消費材を注文”の  
「地域のカatalog」をクリック

数量限定

### 【お試しセットで食べてみよう】

1月4回(1/9~13配布)「丸エビ農産物企画」の緑色のチラシで、げんき米お試しセットを取り組んでいます。

1kg(ゆめひたち500g・こしひかり500g)500円

ぜひこの機会にお試しください。

☆お申込み方法

チラシの注文書の提出か、牛久センターへ電話  
で申し込んでください。

なお、同じチラシで紹介している「丸エビ野菜」は、通常の注文書やeくらぶで申し込みます。げんき米と同じく、とことんこだわった野菜をぜひ食べましょう。

### 組合員みんなの力が大切です!

食べる力を結集して私たちの「げんき米」を未来に残すため、みんなで食べ続けていきましょう!!

## 東郷さん出張企画&ウェルカムパーティ

12月15日(木)10時~ 牛久センター2階調理室

### 【参加者の感想】

大福がこんなに簡単にできるなんて!!驚きです。とてもおいしかったので娘のひな祭りに作ってあげようかと思いました。(チョコは自分のために作りたいです)ビオサポ食材、これから頼んでみようと思いました。忙しいにとっても役に立ちそうですね。 つくば 福本明予

たくさんの組合員やお友達が参加して、いちご大福と生チョコを作りました。



生活クラブさんの食材はおいしいのは知っていたのですが、今回クッキングは初めて参加したんですが、みなさんととても優しく、楽しく会話しながら料理が出来て楽しかったです。また、子供をみていてくれたので助かりました。 ゲスト M.Sさん

組合員と組合員でないお友達が一緒に参加し、生活クラブをより楽しむ企画第2弾。

冷凍餃子の美勢商事さんの餃子にまつわるお話と市販品と生活クラブの餃子の食べ比べです。

冷凍餃子をおいしく焼くコツは

・・・袋の裏面をよく読んで、その通りに作ること！だそうです(笑)。そういえば、ちゃんと見たことなかったな。



最後はお楽しみの食べ比べと試食。生活クラブの餃子の安全への取り組みとおいしさを実感しました。

そして当日、新たに6名の仲間が増えました。

### ※大豆たんぱくって何？

現在、日本にある「大豆たんぱく」と言われているものは、殆どがアメリカから輸入された遺伝子組み換え大豆で作られています。大豆油を作る為に、溶剤を使用して絞りました後の大豆で、健康食品(大豆ミート)や練り物(かまぼこ)、加工食品などにつかわれています。ひき肉の代わりや、料理のかさ上げに使われるのに、うってつけの安い材料という事になります。

栄養素は残っていますが、溶剤を使って絞った物なので、薬品の成分残量が「0」とは言えません。また、大豆かすを、香料や化学調味料で肉のような風味に仕上げた食材として使われています。

### 冷凍餃子のおいしい焼き方

手作りの生餃子と違って加熱後冷凍してあります。だから蒸し焼きするときの水の量が少ないです！

①フライパンに餃子を並べて火にかけ100~120mlの水またはお湯を入れる。

②ふたをして、強火で約3分程度で水がなくな



ったらなたね油を回しいれて、1分ほど底をパリッと焼いてできあがり！

### “一口餃子”で水餃子

当日、焼き餃子と一緒にいただいたメニューです。つるりとのごしの良く、お子様に人気！

《4人分の材料》一口餃子 8~10個・ブナシメジ

・人参各 1/2本・その他お好みの野菜・水 500cc

・白だし・醤油・塩・万能ねぎ)それぞれ適宜

①野菜を洗い、しめじはほぐし、人参はピーラーで薄くスライスして食べやすい長さにカットする。ねぎは小口切りに。

②水にしめじと人参を加えてさっと煮る。白だし・醤油・塩で薄味の吸い物程度に味付ける。

③凍ったままの一口餃子を鍋に入れ、3分煮る。

④器に盛り付け、小口切りの万能ねぎを散らして出来上がり。

## 牛久センター便り



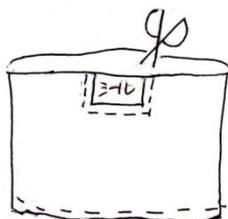
### リユース瓶&ピッキング袋の回収について

#### 《リユース瓶の回収について》

ノンホモ牛乳はパスチャライズド牛乳に比べ、脂肪分等が瓶の底に付着し、水洗いしても落ちない場合があります。水に比べお湯で洗うと落ちやすくなります。また、石鹼水で振るように洗っても大丈夫ですので、瓶の洗浄をよろしくお願ひします。また、カビが瓶内部に付着し提出されていることがあります。洗浄後は、必ず水を切って提出するよう、宜しくお願ひします。

#### 《ピッキング袋の回収について》

9月より、常温品、冷蔵品、冷凍品のピッキング袋に配達シールが貼られる形でのお届けが開始となりました。しかしながら、配達シールが貼られたままの状態



提出されている方が後を絶ちません。センターでは1枚1枚広げ、確認している状況です。ピッキング袋は必ずシール部分を切り取り、また袋の底を切って提出するよう、宜しくお願ひ致します。