

収穫の秋。美味しいものがたくさん採れるこの季節は、寒い冬に向けて栄養を蓄える季節です。

生活クラブのカタログには、レシピや原材料など消費材に関する情報が満載です。インターネット注文の方もたまには開いてみて下さいね。お友達とのおしゃべりのお供には、ぜひ生活クラブの美味しいお菓子を。食事には旬のものを取り入れて、健康に過ごしましょう。

本紙は、1ヶ月間保管してください。

食欲の秋

ブロック運営委員会メンバーおススメの消費材はこれ！！

私のオススメは「チョコレート類」です。

特にミカンゼリーチョコレートと一口ミルクチョコレートです。小包装なのでティータイムに友達と、コーヒーブレイクにブラックコーヒーと共に♡といった感じでいただきます。E

「たらこ(ばらこ)」

夫の好きな食べもののランキング1位がたらこスパゲティーです。この品質で、すでに皮がない状態のたらこは最高です。素材のお陰でオリーブオイルとこれだけで満足させられます。R

「ノリタマゴふりかけ50g & かつおふりかけ」

3才の娘用に使っています。なかなかご飯を食べるのが遅く困っていましたが・・・そんな時に「ふりかけ」あれば？と思い購入！！見事、食べるペースが速くなり完食！！生活クラブのなら安心だし良いことづくめ。地味な消費材かも・・・ですが一度お試しあれ。職員Y

おすすめ消費材は、

「粗びき塩胡椒」だわ！！肉でも、野菜でもこれがあると味が引き締まる！大航海時代の黒いダイヤは今でもそうだよね！！ T

「北海道産塩さんま(処理済)」

頭と内臓を取って塩もされており、1匹ずつ個包装(3匹連結)。焼くだけで簡単調理、味もgood。食卓に気軽に季節(秋)の味「さんま」を。 H

ズバリ、「なたね油」です！

市販の油を使っていた頃は揚げ終わると胸いっぱいになってしまってたけれど、消費材のなたね油を使ってから胸やけから解放されました。揚げ物も美味しく揚がります K

「チョコレートアイス」(6個入り)

チョコの香りとアイスの甘さがとても美味しいアイスです。シンプルな材料で後味もさっぱり S

「新生わたらい茶 ほうじ茶」

一番よくやるのが水出しで。すごくすっきり飲めるので大好きです。夏場は子どもが学校にも持っていくし1日2回くらいお茶を作るので、こんなに簡単に作れて無農薬、有機栽培のものというのにはありがたいです。R

「北海道産塩こんぶ40g」

市販の塩こんぶはしょっぱくて・・・ずっと前から生活クラブで作ってくれないかな～と思っていたら、やっと出ました！薄味だし細切りなので使いやすいですよ。あったかいごはんにまぜておにぎりに。切った野菜と和えて浅漬け風に。 Y

「ブルンジ紅茶」

寒くなってくる季節、ミルクティーを淹れるなら味も色も香りもしっかり出るブルンジの茶葉をぜひ。ノンホモ牛乳で淹れるロイヤルミルクティーも絶品です。M

いかがですか？みなさんもお気に入りの消費材を見つけてくださいね♡



イベントには組合員でない方も参加できます。どうぞお気軽にご参加ください。
 イベント当日の様子は、後日生活クラブ茨城HPの「イベント報告」でご覧になれます。
 生活クラブ茨城HPではカラー版の県央ブロックニュースが毎月配信されています。

ぽくぽくくらぶ



エビ学習会

日時：11月6日(月)10時～12時
 場所：水戸センター
 参加費：無料（エビの試食あり）
 ベトナムの生産者が地球環境を守る粗
 放養で育てたエビのお話。トレーサビ
 リティの大切さがよくわかりますよ。
 エビの美味しい調理法も教わります



まるごと茨城番外編 そば打ち体験教室

実施日：11月28日(火)
 参加費：無料
 定員：7名(応募多数の場合抽選)
 常陸秋蕎麦を味わう旅
 「そば打ち体験工房」へのバスツアー
 です (詳細は未定)



クリスマス・お正月用品試食会

日時：11月10日(金)10:30～12:00
 場所：水戸センター
 参加費：500円



☆クリスマスのパーティーメニュー

素敵なテーブルセッティングも楽しみましょう！！

☆安心安全美味しい生活クラブのおせち料理

華やかな盛り付けでいつもと違うお正月にしちゃい
 ましょう

今後の予定

11/24(金) 豆腐工場(大月食品)見学会
 12/1(金) 牛肉料理でクリスマス

げんき米チーム メンバー募集のお知らせ

地元茨城のげんき米を組合員に広め、伝えるチームです。
 地産地消、減農薬などに関心のある方と一緒にげんき米について
 考えてみませんか？ お問い合わせ、参加希望の方は水戸セン
 ターまでお電話ください。

消費材紹介コーナー



「第44回 庄内交流会(2017 7/23~26)」に行ってきました！ その①

全国から集まった生活クラブの組合員と一緒に、
 今年は(県南/披田、牛久/吉田、県央/吉敷)の茨城
 3人組が、山形県の庄内交流会に参加して来ました。

生活クラブの食糧基地といわれるだけあって、山形
 には13の生産者が集まり、地域内で資源循環の仕組
 みができています。

飼料用米で育った平牧コメ育ち豚の糞尿が完熟堆
 肥となり農作物の栽培に利用されることはよく知ら
 れていますが、酒と豚肉の関係はご存知ですか？

「遊佐来」や「はなわらび」「料理酒」の杉勇(す
 ぎいさみ) 蕨岡酒造場は、酒米づくり(種まき～稲刈
 り)から行うこだわり派。深まる秋から厳冬の時期に
 手作りで酒の仕込みをします。生活クラブには醸造用
 アルコールを使わずに作る純米酒だけを提供してい
 ます。

酒をしぼった後の酒粕は、地域内資源循環の取組み
 として、平田牧場の「豚肉みそ漬」、月山パイロット
 ファームの「民田なすからし漬」に利用されています。

《ひたちなか/吉敷》

冷やから燗まで好みの温度で

682
純米酒 遊佐来
900ml 16度 やや辛口
1,290円(税込1,393円)
山形県産雪化糞を使用。精米歩合60%。蔵元の杉勇蔵師監製

米だけで仕込んだ料理酒 杉勇

715円
(税込772円)
料理に旨みと深みを持たせるため、
国産米を75%精米に。純米酒と同じ仕込み方で作っ
ているので風味が

杉勇蕨岡酒造

さっぱりした
美味しさ

262
豚肉みそ漬
160g(豚肉×2枚)
660円(税込713円)

原材料 豚肉(国産)、味噌(木豆(通汗平粘み練えてないものを分別))、砂糖、酒粕(米)、発酵調味料(米)

平田牧場

493
民田なすからし漬
200g
320円(税込346円)
産地 月山パイロットファームと提携農家で生産した庄

原材料 民田茄子、調味料(酒粕、からし粉、塩梅)

月山パイロットファーム

「エスケー石鯨」生産者交流会

水戸センターでは久しぶりの開催です。生産者にお話を聞いたあと、せっけんを使った実演もあります。生産者に質問ができるいいチャンスですよ！

ぜひご参加ください！

日時:11月15日(水)10時~12時

場所:水戸センター 参加費:無料

託児:あります

展示会事前学習会「カワグチ企画」

日時:11月16日(木) 10時~12時

場所:水戸センター

参加費:無料

日本のいろいろな伝統工芸品を未来に残すために私たちと生産者をつないでいる「カワグチ企画」。今回は包丁の研ぎ方講習と、生産者のこだわり・お勧めのお話です。

水戸センター冬の展示会

【上質な一品】

見て 触れて 素材を確かめてください

12月9日(土)、10日(日) 開催

聞いて納得!

衣類のゆくえとパキスタンの教育 衣類仕分け&ファイバーリサイクル交流会

日時:10月26日(木)

①10時~12時 衣類仕分け

②12時~13時 ランチを食べながら交流

③13時半~15時半 JFSAとムザヒル校長先生のお話

場所:水戸センター

*エコロ託児は5名まで(応募多数の場合抽選)

お子さんの飲み物をご持参ください。

*②から参加の方はランチ650円の実費をいただきます

☞ ①から参加の方は無料です

*仕分けのみなら、当日参加も大歓迎です!

友部マルシェに出店 します!

落ち着いた雰囲気の小原神社境内でのマルシェは11月5日(日)に開催されます。いろいろな作家さんの雑貨、おいしいもの、音楽など、ご家族で楽しめます。ぜひ足を運んでみてくださいね。



「ひたちなか消費生活展」

日時:11月4日(土)、5日(日) 午前10時~
コネコネ石鯨づくりやクイズをやります。

「ハーモニーフェスタ」(同時開催)

日時:11月4日(土) 午前10時~

パネル展示をします。

場所:ひたちなか市総合運動公園体育館

お友達を誘って、家族連れで、おいでください。

県央ブロックパン生産者「かがやき」イベント

日時:11月11日(土) 10時~13時

会場:(社)友幸会

障害福祉サービス事業所 かがやき

(水戸市大野町6743-1)

模擬店、餅つき、かがやきパンの販売

生活クラブ県央ブロックの試飲・試食

ハーモニーひたちなかフォーラム

「楽しくラクラク時短家事~欲しかった1時間のゆとりを手に入れる~」

日時:11月26日(日)13:30~15:30

場所:ワークプラザ勝田 大会議室

講師:本間朝子さん(知的家事プロデューサー)

託児:要予約

問い合わせ・託児予約:

ひたちなか市男女共同参画センター

Tel, fax 029-354-0167

「地域くらぶ」からのお知らせ♪

~地域くらぶを作ろう~

生活クラブの組合員のつながりを
自由で作る「地域くらぶ」

3人集まれば作れて、半数以上が組合員ならOK。趣味の集まりでも、班のお茶のみグループでも作れちゃいます。

いまなら、クリスマスお正月用品の無料サンプルもあります♪(詳細は、先週配布のチラシをご覧ください)ぜひお申し込み下さいね。

地域くらぶ「絵本といっしょ(仮)」

絵本は親子のとても大事なコミュニケーションツール。

普段なかなか絵本が読めない人、いつも慣れ親しんでいる人、皆さん一緒に読み聞かせをしたりおしゃべりをしてやさしい時間を過ごしませんか? 親子でご参加ください。場所はひたちなか市内のコミセンを予定しています。

参加希望・質問等は、

水戸センターまでお問い合わせください。

詳細をご連絡します。

ハグみちゃん塗り絵」に続く第2弾企画 「木のハグみちゃん」にペイントしちゃおう!

卵の形をしたヒノキにペイントしてオリジナルハグみちゃんを作ってみませんか?

ハグみちゃん家族は5人。「ハグみちゃん」「お父さん」「お母さん」と双子の弟「いくくん」「こうくん」。誰を作ってもOKです。コンテストに参加した方の中から入賞者へは賞品を、応募者全員には参加賞を用意していますのでたくさんの参加お待ちしています♪ 作品は12月中頃までセンターで展示します。

申込締切り：10月27日(金)

参加費：木の卵1個100円(1人2個まで) お金と引き換えですので、申込用紙に受け取り方法を記入してください。

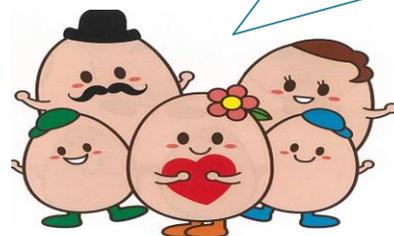
作品のセンター提出締切り：11月24日(金)

詳しい応募方法などはチラシをご覧ください。

♡ハグみちゃん♡が 水戸センターにやってきました

たまご型の愛くるしい「ハグみちゃん」が12月9日、10日水戸センター展示会にやってきました。癒される可愛さですよ♡お子様連れで是非いらしてください。写真撮影もちろんOK。ご家族どうぞ(^_^)

お楽しみくださいネ!



地域のたすけあいについて

9月は茨城県の認知症啓発活動月間でした。それに伴い県内各地で講演会が開かれています。私たちも公的介護制度や保障制度などこれからの超高齢化社会にむけて色々な情報が必要だと思います。身近に関心のある人が何人もいれば水戸やひたちなか、笠間など行政ごとに、認知症の高齢者との上手なかかわり方などの事例紹介もありとても参考になる「認知症サポーター講座」などを自分たちで企画し受講することができます。興味のある方は水戸センターたすけあい委員会宛にFAXか電話でご相談ください。

エコロに関する相談、お問合せは

「たすけあいホットライン」

☎070-3937-5004 までどうぞ!

月曜日～金曜日

午前9時～午後5時まで対応



イベント参加申込書

組合員氏名[] 電話番号[]
配達コース or 班コード[]

参加希望イベント名

※複数のイベントに参加希望の方は、

- ・ 右のQRコードからホームページに進み申し込む
- ・ 直接センターへ電話で申し込む
- ・ この申込書を必要枚数コピーして申し込む

以上のいずれかの方法でお申し込みください。



※託児、乗り合わせの申し込みはホームページまたは各イベントチラシからお願いします。

※ご記入いただきました個人情報については、本目的以外に使用致しません。