

**2015 年秋 つくったひとに会ってみよう
おいしい発見！ワークショップ 開催**

この秋初めての試みとして、組合員以外の方を対象とした生産者交流会を開催いたします。牛久ブロックでは 3 回の開催、先着 20 名となっております。生産者とのお話や体験を通して、生活クラブをよく知ってもらえるチャンスです！お誘いしたい方に、是非声掛けしてください。組合員以外の方と一緒に参加を希望される方は、牛久センターまで電話でご連絡ください。

生産者	内容		日時	場所
平牧工房	ミステリー・ウインナー・チャレンジ	生産者に よるお話 & 動画上映	ウインナードッグを作ろう	9月16日(水) つくば市松代交流センター
二葉製菓	ミステリー・キャンディー・チャレンジ		マイキャンディポットをつくろう	10月7日(水) レストラン つくばカーサ
コーミ	ミステリー・ケチャップ・チャレンジ		マイケチャップを作ろう	10月13日(火) つくば市吾妻交流センター

げんき米追加予約活動を行います

2015 年産のお米がもうじき収穫されます。私たちの「げんき米」は予約でしか食べられませんが、5 月末までに行った事前予約活動では、げんき米 2 号（コシヒカリ）の予約が計画数を達成できず、茨城全体で約 2,100 袋の予約が決まっています。そこで新米がはじまる前に、再度予約を受け付けます！

1 袋 5kg は田んぼ 6 畳分です。素性が明らかになげんき米を予約して食べることが、自然環境を守ること、生産者の安定生産を支えることにつながる「げんき米の活動」に、ぜひ参加しましょう！新しい予約のシステムが各家庭の事情に合わない部分もあるかとは思いますが、2 週・4 週毎の他、年 4 回の機会に 1 袋から予約できます。受け付けは 8 月 31 日（月）まで



**げんき米のふるさと「涸沼」
がラムサール条約に登録！**

今年 5 月、げんき米の産地に隣接する涸沼が【ラムサール条約】に登録されました！

ラムサール条約は、水鳥の生息地として国際的に重要な湿地の水環境の保全や生物多様性の保護を目指す条約です。涸沼にはヤマトシジミや二ホンウナギなど多様な生物が生息し、絶滅危惧種のヒヌマイトトンボやオオワシがみられ、多くの水鳥の重要な中継、越冬の場となっていることから登録となりました。

げんき米の田んぼはまさにこの流域にあり、農薬を減らし化学肥料を使わないわたくしたちと丸エビ倶楽部の取り組みが涸沼の自然環境を守る一助となります。げんき米を予約して涸沼流域の自然環境を守り、次世代へ引き継いでいきましょう！

加入者プレゼント実施中！

豆腐/げんき米

【2015 年 7 月末】牛久ブロック組合員数 2,153 名（期首 2,127 名）
・ 22-25 週：利用総額 45,786,212 円（前年比 99.9% / 計画比 97.4%）
・ 世帯当たり利用実績 21,425 円（前年対比 100.4% / 計画比 99.7%）

〈安心よやくらぶ パンの取り組み〉

OCR で食べている組合員に向けて予約提案活動やチラシの配布を継続しています。9月には生産者交流会を企画して、消費材としてのパンの優位性や予約者の拡大に取り組み、合わせて食べ方提案などを行う予定です。食べたことのない人、ぜひ来てね～

げんき米：生産体験田草取り

7月9日（木） げんき米生産体験田の草取り行ってきました！

当日は梅雨寒の曇り空でしたが、草取りにはちょうど良い日和。組合員4名と生産者4名でさっそく田んぼへ。雑草の種類や、抜いた草は光合成ができないように泥の中に埋め込むことなど教えていただき、足を取られながらなんとか作業を行いました。「無農薬がいいわ！」と言うのは簡単ですが、この作業を誰かが行っていることを忘れてしまうなあ。約1時間で作業は終了。その後生産者の海老沢さんから涸沼がラムサール条約に登録されたことや、げんき米の田んぼ周辺では絶滅危惧種のオオワシが飛来していることなどを聞き、私たちが生産者とともに実施している活動が環境の保全につながっていることを実感できた一日となりました。

〈お豆腐レシピ〉 塩豆腐

〈材料〉きぬ豆腐1丁・塩 小1

〈作り方〉

- ① 豆腐の片面に塩小1/2を振り、全体にのばす。
- ② 上からキッチンペーパーを2重にしてかけ、豆腐を裏返しし、タッパーなどに入れる。
- ③ 残りの面にも同じように塩をふり、のばす。
- ④ 全体をキッチンペーパーで豆腐を包み、フタをして冷蔵庫保存。
- ⑤ 半日で出た水分を捨てる。キッチンペーパーを取り替え、1日経てば出来上がり♪

いつもより濃厚な豆腐になります。塩豆腐にオリーブオイルとブラックペッパー、ごま油をかけて食べても美味しいですよ。そのまま食べても good！

食パンを使ったお総菜

消費

パンDEキッシュ / パンDEグラタン

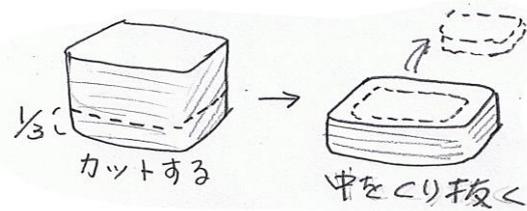
どちらもパンの耳（三方が耳になっている部分）をケースに使って作ります。パイ型いらずで簡単です。

〈共通の材料〉食パン・お好みの野菜（玉ねぎ
ほうれん草・キノコ等）

ベーコン・牛乳・塩コショウ

〈作り方〉

パンの耳（底）から1/3をカットし中をくり抜く



消費地交流会(遊佐)

7月13日（月）、牛久センターで、遊佐の生産者の皆さんと循環型農業について学び、産地消費材の理解を深め、平牧のしゃぶしゃぶ、遊YOU米をいただきながら交流しました。生産者の生の声を聞くと、顔が見える安心感とそれを持続させるためにももっと食べる力を集めなくては！と毎回感じます。週次になって私たちは便利になりましたが、生産者にとってはきついということが今回わかりました。安心よやくらぶをもっと活用し「私たちの安心」と「生産者の安心」も担保できる仕組みにしたいですね。

8月20日（木）は加美よつばの消費地交流会を開催いたしますので、ぜひご参加ください。

夏休み親子クッキング

ばすのすけ倶楽部

「具だくさんのチーズ入りミルクとん汁」

7月30日（木）、夏休みを利用して子供たちに調理を体験しながらパスチャライズド牛乳について知ってもらおうと、親子クッキングがばすのすけ倶楽部の主催で開催されました。6月に配布したレシピ集をテキストとして、パス乳を使った料理「具だくさんのチーズ入りミルクとん汁」と「カスタードブディング」、そしてげんき米のおにぎりを作りました。

- ① ベーコン・玉ねぎ・ブナシメジ・茹でたほうれん草などを炒め、塩コショウで味を整える
- ② ①をパン耳のケースに入れる
- ※ キッシュは卵2個・牛乳大さじ3・生クリーム大さじ3を混ぜパン耳ケースに流し込む
- ※ グラタンはホワイトソース（冷凍でもOK）を野菜の上にかけて、とろけるチーズをのせる
- ③ どちらも180℃～200℃のオーブンで焦げ目がつくまで焼く

- ～くり抜いた部分を使って～ **長崎名物<ハトシ>**
- ①くり抜いたパンを半分にスライスする
 - ②袋のまま解凍した冷凍の「海老しんじょ（または魚のすり身）」をそっと袋から出す。
 - ③しんじょを包丁でパンの1/3の幅に切り分け、食パンの中央に乗せ、二つ折りにする
 - ⑤小麦粉を溶いたもので端を糊付けし、楊枝で止め、170℃程度のなたね油で揚げる
 - ⑥しんじょに火が通り、パンがきつね色になったら出来上がり 軽く塩・青海苔を振って熱いうちにどうぞ
- ※生活クラブのしんじょは、エビのすり身だけでなく身もたっぷり入っているので、豪華なランチになります



生活クラブの仲間の支え・ハグくみとCO・OP共済の夏キャンペーンは8月27日まで続きます。
 大勢の仲間が結集してこそ、たすけあいが充実することを一人でも多くの仲間に伝え、ケアサービスもスタートしたハグくみ！もしもの時のそなえCO・OP共済に誘い、たすけあいの輪を広げましょう！

高齢者が住みやすいまちは子育て世代にも、ハンディキャップを持った方にも住みやすい町であるはず。どんなまちにしていきたいかを考えるヒントにと、下記の通り企画しました！お友だち、お知り合いの方とお誘い合わせてぜひ、ご出席ください！

8月27日(木) 10:00~12:30	認知症サポーター養成講座親子企画&さわらび堂	牛久センター	無料
8月26日(土) 10:00~12:00	エンディングノートを囲みながらまちを語ろう！	土浦二中地区公民館 (予定)	100円
8月30日(水) 10:00~12:00	エンディングノートを囲みながらまちを語ろう！	土浦三中地区公民館 (予定)	100円

11月29日(日)(予定)牛久ブロック祭り 実行委員大募集!!

牛久ブロック運営委員会では、今年も「牛久ブロック祭り」を開催することを決定しました。
 そこで、ブロック祭り実行委員会のメンバーを大募集!! 楽しいイベントにするために、皆さんの力が必要です！
 一緒に楽しく企画しませんか？ 興味のある方、4Pのイベントカレンダーに○をつけて提出してください♡

【ご意見欄】※裏の氏名欄に必ず記入して提出してください

イベント申し込みが無くても提出できます

イベントカレンダー&申込書

❖さまざまなイベントを企画しています。どなたでも参加できます。お友達と一緒にぜひご参加ください。

●お申込み、お問合せは、生活クラブ牛久センターまで Tel: 029-872-7521/ Fax: 029-872-7523
牛久市猪子町 992-676

	日 時	主 催 / 会 場	内 容	参加費
1	8月24日(月) 10:00~13:00	まちつくば/ 松代交流センター	ワンコインランチ ソーラークッカー防災食&ズック洗い	500円
2	8月27日(木) 10:00~12:30	牛久ブロック/ 牛久センター	親子企画「こども向け認知症 サポーター養成講座&読み聞かせ	無料
	8月29日(土) 15:00~17:00	まち牛久準備会/ 牛久エスカートホール	「小さき声のカノン」上映会 ~チケットは牛久センターに電話を	1,000円
3	9月9日(水) 10:00~13:00	まちつくば/ 松代交流センター	ワンコインランチ 羊腸と豚ひき肉でソーセージ作り&まるごと卵活用マヨネーズ&チョコペースト	500円
4	9月9日(水) 10:00~12:30	まち土浦/ 土浦市二中地区公民館	ハーブバターを簡単手作り おしゃれな万能調味料~チキンソテー	500円
5	9月13日(日) 10:00~13:00	消費委員会/ 茨城町げんき米圃場	稲刈り	
	9月23日(水)	牛久ブロック/ 東京 代々木公園	「さよなら原発 1000万人アクション」 ~参加希望はセンターにTEL~	
6	9月26日(土) 10:00~13:00	牛久ブロック/ 土浦市二中地区公民館	エンディングノートを囲みながらまちを語ろう	100円
7	9月28日(月) 10:00~13:00	まちつくば/ つくば市並木交流センター	ワンコインランチ 番外編 季節の野菜と豆腐でピオサボ	500円
8	9月30日(水) 10:00~13:00	牛久ブロック/ 土浦市三中地区公民館	エンディングノートを囲みながらまちを語ろう	100円
9	10月14日(水) 10:00~13:00	牛久ブロック/ 土浦市二中地区公民館	マダム永井のクッキング ~シーフード料理~	未定
10	11月29日(日)	牛久ブロック つくばセンターペDEST リアンデッキ(予定)	牛久ブロックまつり ~実行委員募集中~下で申し込みできます	

お名前 _____

班コード _____

個配コース _____

連絡先 _____

託児希望 有・無 名前 _____ 才 _____

名前 _____ 才 _____

お友達の名前 _____

1	ワンコインランチ防災食	6	EDノート(土浦二中)
2	認知症&読み聞かせ	7	ワンコインランチ
3	ワンコインランチ	8	EDノート(土浦三中)
4	ハーブバター(土浦二中)	9	マダム永井
5	稲刈り	10	まつり実行委員参加

参加希望のイベントに○をつけてください(複数OK)
※裏のご意見欄もご利用ください