

2020年10月

ブロックニュース

牛久ブロックの

風

発行日：2020年10月19日
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
生活クラブ茨城牛久センター
☎029-872-7521



生活クラブ
茨城 HP

生活クラブ
茨城 twitter

2020年度 牛久ブロック	組合員数	【期首 2,618】					世帯当たり利用高
9月末現在 組合員数	班	個配	共済	でんき	法人	合計	【35～39週】(5週)
牛久ブロック	788↑	1,863↑	61→	1→	2→	2,715↑	合計 27,036 円
つくば	432↑	1,041↑				1,473↑	班 25,678 円
土浦(含かすみがうら)	191↓	363→				554↓	個配 27,613 円
阿見	39→	116↑				155↑	
牛久	65→	341↑				406↑	
エリア外	61→	2→				63→	

緊急募集!

生活クラブ ケアステーション牛久
登録ヘルパー

週一時間から OK! 好きな時間に働けます。

ケアステーション牛久では訪問介護事業を行っています。

ヘルパーの仕事に興味のある方、資格を取って働きたい方、ぜひご連絡ください。お待ちしております。

生活クラブならではの介護事業を、一緒に盛り上げていきましょう!



仕事：身体介護、生活援助、
毎月研修

時給：身体 1,500 円～

生活援助 1,100 円～

資格取得支援制度あり

詳しくは↓まで

ケアステーション牛久

☎029-886-6562

冬の展示会

コロナウイルス感染防止のため3月、7月の開催を見合わせていた
「牛久ブロック展示会」を、昨年12月以来1年ぶりに開催します。

今回は、生産者を7生産者に絞り、完全予約制での開催となります。

案内チラシと予約申込書は11月に配布いたしますので、お申し込みをお忘れ無く!

今回は【用紙の申し込みのみ】となりますのでご注意ください。

日程：12月5日(土) 10:00～16:00

12月6日(日) 10:00～15:00

生産者：・センチュリーエール(紳士服) ・ブロッサム(オーダー手袋) ・山甚物産(寝具)

・アフロディーテ(バッグ・小物) ・パラマウント(靴)

・東京真珠(宝飾品) ・RHS(浄水器・家電)



サステイナブル
フェス!
Sustainable
Festival
サステイナブルなひと、
生活クラブ

茨城独自 SNS ハッシュタグキャンペーン(11月30日まで)

#生活クラブ #サステイナブルフェス #生活クラブ茨城 の3つの # をつけて「サステイナブルな暮らしのヒント」や「生活クラブのいいところ、楽しいところ」「お気に入りの消費材」など、あなたが考える“サステイナブル”をSNSに投稿し、生活クラブ茨城HPに報告しよう! 抽選で消費材をプレゼント!

創作昆虫ムシボット
作ってみたい子募集します!

詳しくは牛久センターにお問い合わせください

牛久ブロック組合員活動登録募集中

消費材プレゼント(300円還元)キャンペーン

お気に入りの消費材をお友達にプレゼントしたら、300円を利用金額から還元します。

この期間、この期間にお友達を紹介したら(加入の有無にかかわらず)特製手ぬぐいとブルーベリーソースサンプルをあなたに、トマトケチャップ&醤油サンプルをお友達にプレゼントします。

8/31(月)~10/30(金)

共済『秋のキャンペーン』中♡

コロナ禍の新たなリスクに備えましょう！



あなたの家族にピッタリの
安心保障と一緒に考えます。

※質問・相談は、牛久セン
ターまたは配達担当にお
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

困ったことがあったらまずはお電話を！



Voice

生活クラブの好きなところ
を教えてください！

◆お気に入り：骨なし魚が便利でおいしいです。あず
き缶はそのままでもおいしいです。自
然な甘さがいいです。

好きなところ：意外に安い（蒸し焼きそば、豚肉な
ど。素材がいいのにお値段お得）

伊東さん

♣私の一番気に入っているところは“本の花束”で
す。直接購入は減多にしないので申し訳ないところ
ですが、図書館に購入リクエストしてよく購入して
もらいます。この頃ピオサポを利用してまったく料
理をしない夫に週1回夕食当番をしてもらっていま
す。ただ10分でできるというところで炒め物中心
なので、メニューの幅が増えるとありがたいです。

須藤真理子さん

♠最近、ピオサポを利用しています。短時間でできて
調味料以外は特に用意しなくても良いのが重宝で
す。お仕事をお持ちのお母さんたちには強い味方
ですね。私たち高齢者にも便利です。2~3人分なので
2人の時は少し余りますが、次の日に利用できま
す。おいしいのですが、味がしっかり濃いめなので
自分で少し野菜を足したりします。ぜいたくです
が、これからも利用したいです。

「塗っておいしいマーガリン」がおいしくてお気に
入りですが、中ぶたが扱いにくいです。特に大きい
サイズ、自分で一回り小さく切って、ナイフの口も
カットします。剥がすときも力が要ります。改良し
て欲しいです。

河野正子さん

❖食品については、安心だと思える点がとても気
に入ってます。調味料の安全は大切です。また、味
の付いたものは塩辛くなく甘すぎず、上品な味付
けだと思っています。衣類などの返品がもっと楽
にできるとお願いできるのに残念です。

米元えりさん

♡お気に入りトップ20

1. お肉（牛、鶏、豚いずれも）
2. しじみ（青森大粒）
3. しょうゆ
4. 素精糖
5. ミックスチーズ
6. 牛乳
7. 信州みそこうじ
8. 粉末浅漬けの素ゆず
9. 生クリーム入りどらやき
10. ロールペーパーシングルソフト
11. ごまだれ
12. しょうがドレッシング
13. 調理用合わせ酢
14. ギリシャ産オリーブオイル
15. すりごま黒
16. はちみつ黒酢ドリンク
17. 歌茶
18. 温泉たまご
19. ごま油
20. 中濃ソース

*肉はなかでも、牛すね、豚モモスライス、豚し
ょうが焼き、鶏モモ、むね

みやざわさん

★極暑のこの夏にスイカを買いにお店に行って、た
った一つのスイカでも家まで運び込む大変さを味
わいました。いつも生活クラブさんには玄関先ま
で重いものでも冷凍品でも当たり前のように届け
ていただき有りがたさを痛感しました。また、似
たような品物はちまたにあふれていますが、安心
して食べられる生活クラブの食材にはいつも感謝
しています。

町田泰子さん

オンライン&センター参加

味噌の交流会〔味噌開き〕10/26 14:00~15:30



2月の生産者交流会でセンターの味噌を作りましたが、そのお披露目です。

一緒に味見とはいきませんが、オンラインで味噌のあれこれをおしゃべりしましょう!!

作った人の味噌の話を聞いてみませんか?

申込はセンターへ電話(☎029-872-7521)で連絡か右のQRコードからグーグル

フォームに入ってお申込ください。オンライン参加の方には後程参加URLをお送りします。

※センターで参加できる方には、仕込みの味噌を材料費のみでお分けできます。

申し込み時にお知らせください。



予告

嘉倉豆腐店 【油揚げ】・【厚揚げ】

生活クラブの豆腐(豆力)は茨城独自に開発した消費材、茨城独自品です。それを使った油揚げ&厚揚げを食べることは国産大豆を消費することにもつながります。

日本の大豆の国内自給率は約5%。日本の農家を応援し、国内自給率を高めるために、国産大豆を食べ(消費)しましょう! そのままでも美味しい豆腐ですが、その豆腐と100%なたね油を使って作られた油揚げ&厚揚げは、さらに風味豊かになっていて、絶品です。

14日の週に、豆腐のアンケートが出ています 出してね~



嘉倉さんの濃いお豆腐をさらに凝縮した油揚げと厚揚げ。トースターでカリッと焼いて、ネギや削り節とお醤油でいただく、そのおいしさを実感できます。お熱いうちにどうぞ。

原料の大豆には、イソフラボンが含まれていて、女性ホルモンに似た働きをします。骨粗鬆症や更年期障害などに効果的。毎日継続的に摂るために、豆腐とともに油揚げ&厚揚げを上手に食べて元気になろう!

(消費委員 柏倉 美也子)

報告

鶏肉学習会

10/15(木)

感染対策のため、生産者さんは本社工場のある山口から連合を通して、参加者は各単協からそれぞれオンラインで参加しました。牛久からも人数制限アリで参加しました。

初めてのオンライン生産者交流会でしたが、とても分かりやすくて良かったと好評でした。



年末年始にも安心な鶏肉でお料理したいです。

生産者(秋川牧園)さん クリスマスおすすめレシピ 【ローストチキン】

材料: 冷凍丸鶏 1羽

ガーリック&スパイスソルト

or 塩大匙 1 & 胡椒大匙 1



冷凍丸鶏は2日かけて冷蔵庫で解凍し、調味料をすり込み220度オーブンで1時間。15分オーブンに放置し、余熱を入れて出来上がり。

9月に募集しましたアンケートにたくさんの回答を頂きました。

アンケートのご協力ありがとうございました!

たくさんのご回答ありがとうございました!

おすすめのレシピや質問、「臭みがなくとっても美味しい!」

という感想も多く頂きました。

今回はその中でもこの質問にお答えします!



硬くなっちゃうんだけど どうしたいのかしら?

☆酒や塩麴につける。
特に塩麴は下味もついて一石二鳥

☆片栗粉をまぶす。
膜を作って水分や旨味を閉じ込めてくれます。

☆時間をかけてじっくり解凍する。
モモ・ムネ...冷蔵庫に数日置く
その他...冷蔵庫に入れて次の日くらいに食べてね ②

☆弱火でやさしく火を通す。
火の通しすぎに注意⚡



牛久ブロックイベントカレンダー

※予定は変更の可能性が
あります。必ず直近のお知
らせでもご確認ください。

日時(曜)	イベント名/内容	開催方式	主催/共催
10月25日(日) 14:00~	マキさんの 今日から実践できるシ ンプルライフ講座(2)	生活クラブ公式 YouTube チャンネル視聴	生活クラブ連合サステ イナブルフェス企画
10月26日(月) 14:00~15:30	味噌開き~味噌の交流会 2月の生産者交流会で作った 味噌、どうなっていますか?	オンライン&センター参加 (10名程度)	牛久ブロック 消費委員会
10月30日(金) 12:00~13:00	オンラインでお茶会 生活クラブの鶏肉を語ろう!!	オンライン参加	牛久ブロック 運営委員会
11月12日(木) 12:00~13:00	ビオサポ基礎講座	オンライン&センター参加 (10名程度)	牛久ブロック ビオサポチーム
12月5日(土) 10:00~16:00	牛久ブロック 冬の展示会	センター参加 (2時間 16名の入れ替え制)	牛久ブロック 運営委員会
12月6日(日) 10:00~15:00	牛久ブロック 冬の展示会	センター参加 (2時間 16名の入れ替え制)	牛久ブロック 運営委員会
12月10日(木) 10:30~11:30	オンラインでお茶会 内容未定	オンライン参加	牛久ブロック 運営委員会

当日紹介の 豚ブロック & ひき肉 レシピ

“オンラインお茶会 豚肉を語ろう” 9月30日

豚肉についてみなでおしゃべり。意外と知らない袋の開け方、割安けどどう調理するかわからないブロック肉のレシピ紹介など、写真や動画をみんなで見ながら楽しい1時間でした。参加者みんなが我が家のアイデアレシピに驚いたり感心したり。参加者Nさんが自宅に参加中に焼いていた手作りベーコンがとてもおいしそうでした。

報告



●塩豚(ロース・バラ・もも) ハムのような味わいに

- ・全体に真塩大1(1.5%~2%)すりこみ、ラップできっちり包んで食品用ポリ袋に入れ、冷蔵庫で5~7日間おく。
- ・豚肉を取り出し表面を洗い流し、ひたひたの水と長ネギ、しょうがの切れ端を加えて火にかけ、沸騰したら弱火で火が通るまで煮る。火を止めそのまま冷ます。※ゆで汁はスープや炊き込みご飯などにも。(A)

●ベーコン(ロース・バラ・肩ロース)

玉ねぎ・人参・塩・ローレルを塩豚のようにつけ込み、1週間~2週間寝かせ、燻製器で焼く。(N)

●とんとロ(バラ)

バラブロックを水から1時間半弱火でゆでる。
※ゆでた肉をベースに甘辛の味をつけると角煮に。(S)

●ゆでひき肉

ひき肉をほぐさないでそのままサイコロ状にカットし、塩を入れたお湯でゆでる。ケチャップをつけていただく。(T)

●ソース煮(ロース・バラ・肩ロース)

ブロック肉をお好みの厚さにカットし(ブロックのままでもOK)、玉ねぎ(2センチ角くらいにカット)を敷いた鍋の上に敷いて、中濃ソースやウースターソースと水同量でひたひたにして火が通るまで煮る。 ※スープはぜひカレーに! (A)

●炊飯器でチャーシュー(肩)

- ・炊飯器に肉を入れ、水2:焼き肉のたれ1の割合の汁を肉がかぶる程度にそそぐ。
- ・炊飯器のスイッチを入れ普通に炊き上げる。保温でさらに30分。粗熱が取れたらできあがり。 ※煮汁は大根など野菜の煮物に。(B)

●揚げ豚(バラ) カットしてもブロックのままでも

好みのサイズの肉を油に入れてから火をつける。火が通るまで低めの温度で揚げ、揚げたてを醤油と黒コショウを混ぜたたれにジュっとつける。
※揚げ油でフライポテト、つけ汁はドレッシングに