2020年11月

ブロックニュース

牛久ブロックの風

発行日：　2020年11月16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

2020年度　牛久ブロック　組合員数			【期首　2,618】			
10月末現在　組合員数	班	個配	共済	でんき	法人	合計
牛久ブロック	789↑	1,864↑	61→	1→	2→	2,717↑
つくば	433↑	1,041→				1,474↑
土浦（含かすみがうら）	190↓	363→				553↓
阿見	39→	115↓				154↓
牛久	65→	343↑				408↑
エリア外	62↑	2→				64→

世帯当たり利用高【40～43週】(4週)	
合計	22,135円
班	21,560円
個配	22,378円

生活クラブ茨城HP　生活クラブ茨城witter

※緊急のお知らせ

メガネの調整会

12/5(土)に“メガネのアイメイト”による調整会を実施します。ご希望の方は、牛久センター（029-872-7521）までお電話ください。
（メガネの販売はありません）

【チラシと同時配布の用紙での申し込みのみ】となりますのでご注意下さい

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 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！

牛久ブロック組合員活動登録募集中

消費材プレゼント〔上限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、上限300円で利用金額から還元します。

サスティナブルフェス期間中、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。

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
機関紙わたげや instagram でみんなの作品が見られます！

生活クラブ　ケアステーション牛久 登録ヘルパー募集！

はい！たすけあいホットラインです

エッコロは、組合員同士のたすけあいです。生活クラブ茨城では組合員がエッコロに加入し、今助けを必要としている人を支える仕組を作りました。そして、その仕組みをより有効に使うために始めたのが「たすけあいホットライン」です。

ホットラインはエッコロだけでなく、たすけあい全般の相談窓口としても活動しています。

組合員のお互い様のお役に立てるホットラインですが、10 月は 1 件も電話がなりませんでした。ぜひ、困ったときはホットラインに・・を思い出して下さい。

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！

【エッコロ事例】

9月、ホットライン最終日に双子(0 歳 11 か月)のお母さんから助けてコールが入りました。

上の子は 4 歳、下が双子でお母さんはてんてこ舞いの毎日。夕方子供に食事の補助や、家事を手伝ってほしいとのことです。

ホットラインに電話するまでどう対処していたかを聞くと、別居の母親に手伝いに来てもらったが、疲れて帰ってしまったとのこと。

ケア希望時間は 17 時から 2 時間程度です。どの家も夕食つくりなどで忙しい時間帯で、ケア出来る人は限られます。子育て終わった母さん達がねらい目。早速コーディネータに連絡し、ケア者３人が見つかりました。

しかし、週 3～4 回 2 時間ケアに行くとあっという間に上限 15,000 円になってしまいます。その後は有料でも助けてくれる所を教えてほしいとのことでしたのでつくば市の社協等連絡先を紹介します。

生活クラブ生協に加入していて良かった。との感想を頂きました。

シリーズ　消費材紹介

醤油

丸大豆醤油の丸大豆ってなんだろう？？それは大豆を丸ごと発酵させた醤油のことです！

一般の醤油は脱脂加工大豆を使っています。脱脂加工大豆は溶剤を使って大豆から油脂を抽出しています。

でも、**生活クラブの醤油**は余計なものが入っていない大豆丸ごと！

そして NON GMO！うれしいですね♪

味噌

味噌は発酵食品です。酵母や酵素が活きています！

市販の味噌は加熱殺菌しているものが多くありますが、それではせっかくの酵母や酵素の働きをなくしてしまいます。でも、**生活クラブの味噌**は、加熱殺菌をしないので酵母や酵素が活きています！そのおかげで、栄養も旨みもアップします！みなさんもぜひ生の味噌を食べましょう♪

Voice

生活クラブの好きなところを教えてください！

★生乳ヨーグルト、プレーンヨーグルトを気に入ってます。プレーンヨーグルトの酸味はジャムや果物を合わせていただくのにちょうど良いです。生乳ヨーグルトの方はデザート感覚でおやつタイムなどに。冷凍ブルーベリーと合わせます。

時には２種類のヨーグルトを合わせて。とてもおいしいのでオススメです。石窯ライ麦ロール、おいしくて気に入ってます。毎週あると良いのですが。

蒲原宏子

◆ 素材にこだわっているところ・添加物等気にしないで安心して食べられるです！

これからも続けていってください！応援しています！**平野**

◆ 食材のおいしさ、安心、安全

杉山和子

報告

味噌開き交流会

今年の 2 月にアオキ味噌生産者交流会を開き、味噌づくりをしましたが、一緒にセンター熟成用の味噌も仕込みました。6 月にその味噌開き交流会を予定していましたが、コロナの影響で延期に。それが 11 月 26 日にセンターでようやく実現し、当日は組合員の仕込んだ味噌も持ち寄り、味比べもしました。同じ環境で仕込んでも熟成する場所が違うだけで、熟成ぐあいや味がこんなにも違うの？ということに驚きました。センターの味噌はもう少し熟成した方が良さそうだねといいながら、こじんまりとした集まりながらも久しぶりの組合員交流を楽しみました。参加者で味噌を 1 ㎏づつ小分けにしたら、10 袋できました！

牛久ブロックビオサポチーム研修会

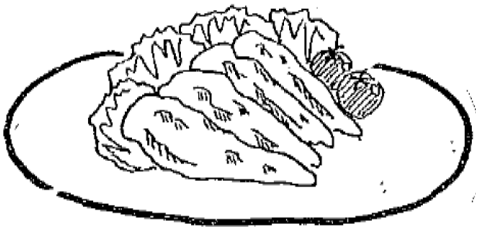
10/22(木)鶏肉を使った料理と録画の研修をしました。これからの情報発信のため色々試行錯誤をしながら調理の動画を撮ってみましたが、色々発見がありました。素人なので察してください(汗)。

鶏ムネ、レバー、砂肝を調理しましたが、レバーは今年４月に**５トン廃棄**されたと知りビックリです！

録画した動画は早速「オンラインお茶会」内でも紹介されました。

鶏肉のアンケートへのご協力ありがとうございました

ササミでピカタ



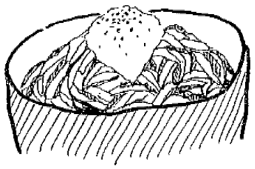
材料：

ササミ	４本
塩こしょう	少々
小麦粉	適量
粉チーズ	大 3~4
卵	１個
油	適量

作り方：

1. ササミの筋を取り、塩こしょうで下味をつける。
2. といた卵に粉チーズをまぜる。
3. ササミに小麦粉をまぶし、卵液にくぐらせる。
4. フライパンで油を熱し、ササミを並べ、焼き色がつくまで焼く。
5. お好みでケチャップをつけても

鶏皮の酢のもの



材料：

鶏皮	１枚
きゅうり	１本
大根	お好みで
塩	少々
ポン酢	大２
七味唐辛子	お好みで

作り方：

1. 大根おろしを作る。
2. きゅうりは千切りにし、塩もみしておく。
3. 鶏皮は千切りにし、フライパンで軽くこげめがつくまで炒める。
4. 水を切ったきゅうりと鶏皮をポン酢で和え、皿に盛る。
5. 大根おろしと七味唐辛子はお好みで。

作ってみました！

皆さんから頂いたアンケートから

① モモ肉で「チキンオレンジ煮」

作り方はとても簡単なのにごちそうになる一皿ができ、お客様に出しても喜ばれそう。温州ミカンジュースを使うアイデアがいいですね~

（ワンコインランチのメンバーで作ってみました）

② ささみで「辛子明太子のフライ」

しそがアクセントになってお弁当の一品にも。私は生のしその代わりにしょうゆ漬けを使い、フライの他にソテーにもしてみました。（Zoom お茶会で紹介しました）

アンケートのレシピには皆さんの思いもたくさん入っていて、「なるほど、そうそう」と一緒に思いを共有している感じで作りました。

今後はセンターでアンケートのレシピをみんなで一緒に（人数に制限ありますが、、）作ってみたいなぁと思っています。やってみたい方はセンターまでお問い合わせください。

また、今年のブロック重点品目が「鶏肉」です。たくさんの食べ方をみんなでシェアしていきましょう!!

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
11 月 24 日(火) 10:00~12:30	ファイバーリサイクル (11/16~11/20 に牛久センターで受け付けの古着の仕分け)	牛久センター集合 密にならないよう工夫して作業します	牛久ブロック 運営委員会
11 月 25 日(水) 10:00~16:00	おうちマルシェ	事前予約 詳細は配布のチラシをご覧ください	組合員主催 牛久ブロック共催
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 豆腐類	オンライン参加	牛久ブロック 運営委員会
1 月 29 日(金) 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

報告

“オンラインお茶会　鶏肉を語ろう” 10月30日（金）

鶏肉についてみんなでおしゃべりしました。10 月 15 日に開催された生産者交流会で、鶏きも(レバー)が今年の 4 月 5 月だけで 5 トン廃棄されたという事実を知り、こんなおいしい食べ方があるよ！と紹介し合う会になりました。ビオサポ研修で撮ってみた作り方動画はとても分かりやすく、やはり目で見た情報は大事だ、と実感しました。

当日紹介の鶏肉レシピ

●レバーイタリアン

- レバーを水洗いして一口大に切ってゆでる。
- 玉ねぎを薄く切ってバターで炒める。
- レバーと玉ねぎを鍋にいれ、コショウ、水 1 カップ、スープの素、塩を入れて中火で 10 分煮る。
- シュレッドチーズ加えて火を止め、最後に刻みパセリ。完成です！

※熱々を白ワインと一緒にどうぞ（B）

●砂肝のアヒージョ風

- 砂肝は筋や硬い皮を取って、5 ㎜程度の薄切りにする。（お好みで厚くカットしても大丈夫）
- 多めのニンニク・生姜をみじん切りにし、多めのオリーブオイルで香りを出すように炒める。
- 香りが出たら、砂肝を加えてさっと炒め、塩を振る。

※火を入れすぎないようにするのがコツ（固くなります）

●鶏きものケチャップ煮

- レバー1 袋は一口サイズに切って水につけ、血抜き。
- 湯を沸かし、レバーを入れてさっとゆでざるにあげる。(ネギやショウガがあったら入れてね)
- 鍋にレバー、水 50 cc、ケチャップ・醤油・酒・素精糖各大さじ 1 づつ入れて煮る。煮詰まったら出来上がり。

●鶏きものから揚げ

- 鶏をさっと洗って一口サイズに切り、水気を拭き取ったら米粉などをまぶしてからっと揚げる。
  出来上がりに塩を振っていただく。

●基本の鶏ハム

- 解凍した鶏ムネ 1 枚に素精糖大さじ 1→塩大さじ 1 の順にすり込み（必ず素精糖が先です！）袋に入れて 1 晩寝かす。
- 鍋に肉が被る程度のお湯を沸かし、鶏を入れて 1 分程度ゆでたら火を止めて室温になるまで置く。
- 薄切りや角切りなど、好みの大きさに切って野菜と頂く。（A）

メニュー案：スライスし、ポン酢で。サイコロ状に切ってクリームチーズやたっぷり野菜とサラダに。

※ゆで汁は塩味スープになっているので、いろいろ使ってね。