

《問い合わせ・申し込み》 水戸センター TEL.029-291-8280 FAX. 029-291-8281

11月より ついに日立市への配送が始まりました

配達エリア: 鮎川学園通り&梅林通りより南側、
常磐自動車道より東側

～日立市限定紹介キャンペーン引き続き実施中～

日立市在住の知り合いの方がいたらぜひ紹介してください。

★エリアやキャンペーンについてのお問い合わせは、
水戸センター（029-291-8280）までお電話ください。

初荷

生活クラブの消費材が我が家に届きました。夫と私の出かけている間に、サンタがプレゼントを置いて行った様に、澄まして鎮座していました。夢ではない、現実です。

25年、荷受けに通う間に、JCOの事故があり、放射能汚染が懸念され荷受けに近寄れませんでした。東日本大震災のときも、近隣の商店で何も買えなくても、消費材は荷受けに届いていました。夫の癌の後、消費材のおかげで質の良い食事が出来ました。

本当に色々な事がありました。加齢で運転ができなくなる前に、個配が始まる事を切に願っていて。そして、今日がその日になりました。

免許返納までにはまだまだ時間がある。この嬉しさは、長く荷受けを引き受けてくれた組合員に、日立に増えてくれたメンバーに、実現に尽力してくれた沢山の方々に、ご恩返ししていきます。

まずは消費材の美味しさを、1人でも多くの人に知って貰おうと思う。今日この頃…

「地域くらぶ ひたち」代表 鯉淵悦子

鯉淵さん



運営委員会より・消費材のコーナー

豚加工肉学習会を終えて

去る 10/3、ハムやウィンナーソーセージ類の生産者である「平牧工房」さんを水戸センターにお招きし、「豚加工肉学習会」が開催されました。

学習会では豚加工肉消費材がどのように生産されるのかなどを学び、そこで感じた疑問を直接生産者に質問することができ、組合員として有意義な時間を共有しました。今回はそのほんの一部ですが、特に人気の高い消費材「ポークウィンナー」で、一般市販品と「原材料」の違いをご紹介します。

	生活クラブの消費材	一般的なウィンナー
豚肉	すべて平田牧場産	国産のほか、輸入豚肉を混ぜることも
調味料	真塩、素精糖、香辛料、ポークエキス	食塩、上白糖、香辛料、調味料(アミノ酸等)
つなぎ	ばれいしょでん粉、えんどう豆でん粉	でん粉(由来植物は不明)、乳たんぱく、植物性たんぱく、水あめ
その他 添加物類		酸化防止剤、着色料、発色剤、リン酸塩、Ph 調整剤、ソルビン酸…など

生活クラブのポークウィンナーは原材料が明らかなうえ、添加物を使用していません。

当日は 21 名の参加があつて、生産者指導のもとで「腸詰め実演」を体験したあと出来たてのウィンナーを試食し大変盛り上がりしました。そしてさらにもう一品、大好評だったのが「生ハムの Pasta」。オリーブ油で炒めたスライスにんにくと真塩を、ゆでた Pasta に絡めて生ハムを散らしたただけなのに、絶品イタリアン！実は生活クラブの生ハムは組合員からの要望を受けて時間をかけて開発された、生産者もイチ推しの消費材なのです！他ではなかなか手に入らない無添加生ハム、ぜひ注文してくださいね～♡



運営委員会より・環境だより

環境のために知ってほしいおはなし♪

使い終わった Rびん どうしてる？



Rびんは、使い終わったら洗ってすぐに配達便で戻しましょう！みなさんが使ったびんを生産者が待っています。

牛乳キャップとサイドスコアーも、洗って乾かして戻しましょう。

注)製品事故につながるので、牛乳びんには牛乳以外のものは絶対に入れないでください。

☆お知らせ☆ 料理酒の「丸正びん・茶色」も回収できるようになりました。

グリーンシステムとは…びん(組合員の財産)を回収・洗浄してリユース(再使用)、プラスチック類をリサイクルするしくみです。2030 年までに回収率 80%を目指し、ごみや CO₂ 排出量などの削減に取り組んでいます。

せっけん類
プレゼント中！

生活クラブ茨城では、石けんの良さを知ってもらおうと、妊婦さん、1歳未満のお子さんのいる方対象に、「固型せっけん・洗濯用液体せっけん・台所用液体せっけんオレンジ」をプレゼントしています。

是非この機会にせっけんを使ってみませんか？

お申し込みは下の二次元コードまたは、水戸センターまでお電話ください。



11月に入り、ますます気温が下がってきました。生活クラブの「食べるカタログ 11月3回」を開くと、お鍋のおいしい季節です…の特集が。どなたが考えたのか、紹介されているお鍋はどれも薬膳鍋と言えます！今回は、これらのレシピを薬膳の視点で解説します。

《かきのレモン鍋》 【材料:生かき、レモン、水菜、えのき、大根、真塩、とりがらスープ】
～カサカサ、イライラの改善、美肌～

身体を潤す食材が中心で、秋から冬にかけての乾燥対策にバッチリ。牡蠣、レモン、水菜はビタミンが豊富で、コラーゲンたっぷりのとりがらスープとの相乗効果で美肌効果も期待できます。牡蠣は海のミルクと呼ばれるほど、たんぱく質、ミネラル、ビタミンなど栄養たっぷりの食材です。特に不足しがちな亜鉛が多く含まれますが、レモンなどのビタミンCと合わせて食べると吸収が良くなります。またいずれの具材も気の巡りを良くしてイライラを抑える効果が期待できます。

《海鮮チゲ鍋》 【材料:あさり、ほたて、えび、たら、豆腐、にら、白菜キムチ】
～疲れ、だるさ、冷えの改善～

たっぷりの海鮮と豆腐で気血を補い疲れやだるさを改善、そして予防します。にら、白菜キムチが身体を温めるので、これからの季節にぴったり。冷えが強い人はエビを多めに、ほてりが強い人は豆腐を多めに食べると良いでしょう。

いずれも作り方等詳細は、生活クラブホームページの[バイオサポレシピ]で検索して下さい。

《牛すき焼き、豚しゃぶ、鶏の水炊き》

いずれも、お肉とたっぷりのお野菜で気血を補い、疲れやだるさを予防します。貧血ぎみの人は、牛赤身を使ったすき焼き。乾燥しやすい人は、身体に潤いを与える豚肉でしゃぶしゃぶ。胃腸が弱い人は負担が軽い鶏肉を使った水炊きがおすすです。

ご自身やご家族の
体調に合わせて、
お鍋を選んでみて
下さいね。



地域くらぶ薬膳の会代表 国際中医薬膳師 薬剤師 佐野安希子



たすけあい・福祉委員会より

エッコロがあってよかった！

第一子の産後、不調が続く中での慣れない育児。体調も落ち着かないまま、夫の育休も終わり、家族も仕事など都合がつかせませんでした。周囲に知り合いもいない中、困っていた所、エッコロで食事づくりや、家事のサポート、子どもの見守りをお願いすることができ、本当に救われました。家のことが出来たというだけでなく、孤独な子育ての中、温かい方々との関わりを持つことができました。それまで全くなかった地域の組合員さんとの繋がりもでき、エッコロがあって、生活クラブがあって、本当に良かったと思いました。

また、荷造りや掃除と、子どもがいながら何かと大変な引っ越しの際にもお手伝いをお願いできました。子育てが落ち着いたら、自分も支える側として活動させてもらいたいと、今から考えています。 A



水戸センター展示即売会開催のお知らせ

開催日時：11月22日(土) 10時～16時

23日(日) 10時～15時

開催場所：生活クラブ茨城水戸センター（水戸市元石川町 302-12）

☆22日(土)限定のマルシェでは、新鮮&お手ごろ価格で「丸エビ倶楽部」の野菜を販売します。ぜひ足を運んでみてくださいね。

詳細は後日配布されるチラシまたはホームページをご覧ください。



水戸センターは

フードバンク茨城に協力しています

展示即売会開催中も提供を受け付けていますので、支援が必要な人たちのための食品提供にご協力ください。よろしくお願いします。

生活クラブ茨城 ホームページ



ブロックニュースのカラー版が掲載されています。

ほかにも生活クラブ茨城についての情報がたくさん載っているのでぜひ見てください。

特にトップページにある



この↑↑↑バナーをクリックすれば、簡単に知りたいことにたどり着けます。

生活クラブ茨城 X



公式アカウント
@seikatsu_ibarak

農産物の欠品情報・消費
材情報・各地で開催する
イベント等についてつづ
やいています。
フォロー&チェック
よろしくお願いします。

たすけあいホットライン

☎070-3937-5004

月曜日～金曜日

午前9時～午後5時

エコロについて、生活クラブについて、
身の回りのちょっと困ったわ!などが
あったらお気軽にお電話ください。



地域くらぶ「本の会 パッペル」より

第2回本会を開催します。

テーマは「おすすめの本」、サブテーマ「青春」(解
釈はご自由に)。紹介したい本を1～数冊お持ちく
ださい。3～6名の参加で開催します。

日 時：12月6日(土) 10時～12時

場 所：シェアベースmigiwa (駐車場有)
(水戸市上水戸4丁目3-1)

(<https://migiwa-mito.com/>)

申し込み締め切り：12月1日(月)

★人数把握のため、メールか電話で連絡をお願いし
ます。

メール：pappel@wind.kokage.cc

電 話：090-7317-5488 大久保

♪登録メンバーを募集中です