コルザ

11月号 2020 No.424

サステイナブルなひと、
生活クラブ

生活クラブ 虹の街

コルザはフランス語で「菜の花」 生活クラブ虹の街の機関紙です

目次

2　活動ファイル：遊 YOU 米　理事研修

3　ひと：ビオサポマイスターから　　ブロック活動ファイル：市原・ベイ

4　特 集：和 食

6　千葉グループからのお知らせ：風の村　W.Co 千葉　はぐくみの杜を支える会

7　クララブちゃん　お米寄贈報告　こんにちは！赤ちゃん♪せっけんプレゼント

8　今月の消費材：みついし昆布　　11 月のデポー

理事会だより（９月議事抜粋）

９月理事会は新型コロナウイルス感染防止対策のため、実出席とオンライン出席の併用で開催しました。

①　生活クラブ北海道の呼びかけに応じ、「核のゴミ」最終処分場の文献調査応募の中止を寿都（すっつ）町に、幌延（ほろのべ）町での深地層研究の終了を原子力機構に求めることを北海道知事に要請する署名活動に取り組みます。

②　「令和２年７月豪雨災害支援」に取り組むグリーンコープを支援するため、カンパ活動（100 万円を目標に）を行います。

③　組合員に生活クラブ運動を共にすすめる仲間として理解と共感を育てることを目的に、11 月にワーカーズコレクティブ千葉県連合会との共催で、オンラインワークショップを開催します。

８月の組織報告　総供給高　629,693,736 円
総組合員数　43,767 人（班 4,614 人　個別 22,349 人　デポー 11,434 人　経済共済 5,370 人）

★本紙は、古紙再生紙・ベジタブルインキ・見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを使用しています。

遊 YOU 米　理事研修

9 月 15 日、理事研修として「遊 YOU 米」の生産地である山形県遊佐（ゆざ）町の JA 庄内みどり共同開発米部会の池田恒紀さんとオンラインでの交流会を実施しました。参加したのは理事・職員等 30 人。新型コロナウィルス感染拡大の影響から、毎年行っていた交流会が中止となったため、規模を縮小しての交流会となりました。

鳥海山の麓のたわわに実った田んぼの中継画面が映し出されると歓声が上がりました。理事研修や庄内交流会で組合員が遊佐を訪れるのは 6 ～ 7 月の田んぼが青い時期。これから稲刈りのピークを迎えるという一面黄金色の田んぼの美しさとその背後に少しだけ顔をのぞかせた鳥海山の雄大な景色は、その澄んだ空気さえも感じさせるほどでした。

池田さんは、「天候不良により雨が多く、田んぼが水びたしになり、倒れた稲が水に浸かってしまい稲刈りが思うようにできないですが、稲の生育状況は概ね例年通りの予想です」と「ひとめぼれ」と「山形 95 号」（写真、倒穂する前）の田んぼのようすを映してくれました。

自然と共存する農業の大変さと、つくってくださることへの感謝を改めて感じました。

交流会には、参加者は事前に遊佐町共同開発米部会広報部が作成した YouTube 動画を視聴して、今までの取り組みや開発の歴史、共同開発米の栽培方法などを学習してから臨みました。「共同開発米部会ヒストリー」などの動画は、遊佐の若い生産者が田んぼのようすや作業の工程などを紹介しています。遊佐を身近に感じられるおすすめの動画です。

遊佐に行ったことのある人もない人も、遊 YOU 米を食べている人も食べていない人も、私たち生活クラブの原点である「食料基地」遊佐のことを一緒に感じてみませんか。

今年も新米の時期がきました。一粒のお米に想いを馳せて、感謝していただきましょう。

消費委員長　並木道代

市原

オンラインでライフプラン講座

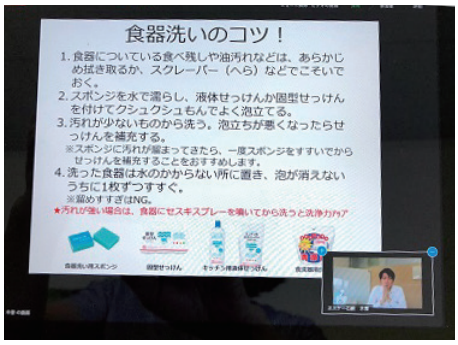
9 月 17 日、センター市原と組合員宅をつなぐ Zoom でライフプラン講座「我が家の保障」を行いました。参加者には事前に配達便でテキストを送付し、当日は画面でも共有するなど、Zoom 企画も慣れてきて運営もスムーズに。講師は FP の会＊の鵜沢孝子さん。初めて受ける方におすすめの、生命保険（死亡保険）と医療保険についての講座で、今回は 1 時間の短縮版でした。参加者から「わかりやすい」「また別の講座も受講したい」と好評でした。

市原ブロックはエリアが広く、多くの方に参加してもらうのに講座の開催場所が課題でしたが、オンラインの場合通信条件が整えばどこからでも参加できるので、今後も要望のある講座を企画したいと思います。　理事　西原和代

＊ FP の会：NPO 法人 WCo.FP の会は、ライフプランに関する講座の企画･講師派遣･個人相談等の活動を通して、広く一般に向けてファイナンシャルプランニングに関する知識の啓発と普及を行っている。

ベイ

はじめてのオンライン生産者交流会



8 月 7 日、ユスケー石鹸（株）生産者交流会をオンライン（Zoom）で行いました。ブロックで初めてのオンライン交流会でしたが、夏休み中のお子さんなど 30 人を超える組合員が参加しました。ユスケー石鹸の木曽基之さんのお話は、石鹸の歴史から成分について・効果的な活用法や豆知識など盛りだくさんでした。Zoom の画面共有機能を使っての説明もわかりやすく、オンライン学習会の良さを感じられる充実した時間となりました。

新型コロナの影響で自宅で過ごす時間が増え、掃除に洗濯・食器洗い・手洗いとせっけんは例年以上に活躍しています。まだまだおうち時間が長くなりそうです。皆さんもぜひ日々の生活やお掃除などに、人にも環境にもやさしいせっけんをご活用ください！

運営委員　村瀬　綾

ひと

消費材の使い方と健康な食べ方の提案をするビオサポを伝えるビオサポマイスターは、虹の街に12人。福島第一原発事故を機に、消費材のことをもっと知りたいと養成講座に応募した坂牧さんに話を聞きました。

坂牧敦子さん（2007年加入）

「足るを知る」「もったいない」という思いやりの精神を大切に

ビオサポマイスターについて教えてください

数回にわたる養成講座を経て2015年度よりビオサポマイスターとして活動しています。数々の学習会で、生活クラブのめざすところや生産の成り立ちと現状・食と健康について多くを学びました。お料理会では学んだことを伝える献立を考えるようにしています。

講師＊をやってみて、いかがですか

広い世代の方と交流できて、とても楽しいです。食材への知識が豊富な方が多く、教わることも度々です。

今後、どんなことをやってみたいですか

精進料理のお料理会です。最近読んだ本で世界の飢餓人口の多さを知り愕然としました。精進料理には「全ての命に感謝し、無駄なく使いきる」という心得があります。更に、日本人が元々大切にしていた思いやりの精神を大切にすることで、飽食と飢餓というねじれが是正され「持続可能な豊かさ」が実現できるのではないでしょうか。世界のことを変えるのは難しいと思いますが、できることから少しずつ。

生きるための「食」と「感謝や思いやりの精神」が一致する食べ方を、皆さんと一緒に考えていけるようなお料理会ができればと思っています。

好きな消費材は何ですか

江戸時代末期創業「小野田製油所」のごま油と、大正時代創業「私市醸造」の酢です。味の良さもさることながら、どちらも工場見学で、伝統製法の過程に強く感動しました。このように手の込んだ製法でつくり続けるには、私たちが継続的に利用することが不可欠だと学びました。健康のためにも毎日の食事に取り入れています。

＊ビオサポマイスターは、ブロックごとに「コミュニケーションひろば」の講師として活動しています。

和食のレシピ　ビオサポマイスター 坂牧さんのおすすめ

こんにゃく寿司（6個分）高知県・熊本県の郷土料理

材料　米1合、すし酢 30 cc、板こんにゃく1枚、大葉6枚、ごま適宜、A（料理酒・三河本みりん・素精糖・丸大豆醤油　各大2）

作り方

①こんにゃくを6枚に切り分け、1枚ずつ袋状に切れ目を入れ　稲荷の皮のようにつくる。

②鍋に①を入れ A で煮て、しっかり味をつける。

③炊きたてのご飯にすし酢・ごまを混ぜ酢飯をつくり、冷ます。

④こんにゃくの皮のなかに大葉を敷き、酢飯を詰める。

けんちょう　山口県の郷土料理

材料　人参中1本、大根 1/4 本、木綿豆腐1丁、A（料理酒・三河本みりん・素精糖・丸大豆醤油　各大2～3）、ごま油適宜

作り方

①水切りした豆腐・人参・大根を食べやすい大きさに切る。

②鍋にごま油を入れ野菜から炒め、軽く火が通ったら豆腐を入れる。

③水 50 cc と A（お好み）を入れて煮る。彩りにあさつきを散らす。

＊精進料理ですが、山口ではふだんのお惣菜として家庭でよく食べられています。

ひじきと糸こんにゃくの巾着（4個分）

材料　油揚げ1枚、適量の ひじき、糸こんにゃく、玉ねぎ、なたね油、A（料理酒・三河本みりん・素精糖・丸大豆醤油　各大1）、万能つゆ

作り方

①油揚げを熱湯にくぐらせ油抜きする。半分に切り分け、破れないように袋状にする。

②ひじきは水で戻す。糸こんにゃくは食べやすい長さに、玉ねぎは薄切りにする。

③フライパンに、なたね油を入れ②を炒め、A で味つけする。

④冷めたら袋状にした油揚げに詰めて、かんぴょうで結ぶ（つまようじで留めてもよい）。

⑤鍋に並べ、万能つゆ 1：水 4 で煮含める。
飾りが必要な時は型抜きした人参も一緒に煮る。

和食

「和食」に おすすめの消費材を消費委員に聞きました。

2013年ユネスコ（国際連合教育科学文化機関）は、「和食」の文化が自然を尊重する日本人の心を表現したものであり、伝統的な社会慣習として世代を越えて受け継がれていると評価し、無形文化遺産に登録しました。

「和食」には、
①多様で新鮮な食材
②健康的な食生活を支える栄養バランス
③自然の美しさや季節の移ろいの表現
④正月などの年中行事との密接な関わり
などが特徴として挙げられています。

また、「出汁（だし）」に代表される「旨味」は、日本料理の基本として現代にも受け継がれ、「一汁三菜」は栄養バランスのとれた食事スタイルです。

体は食べたものでつくられます。免疫力の強化、国内自給の向上のためにも、今こそ「和食」を見直しましょう！！

消費委員長　並木道代

＊日本の食料自給率は38％（カロリーベース：生きるために必要なエネルギーをどのくらい国がまかなえているかの算出法）。今回のコロナ禍のように食料輸入に制限がかかった場合、生産力が弱まれば食料不安になる恐れがある。輸入依存を見直し、消費者が国内の生産者を支えることが大切です。

米

和食で真っ先に思い浮かぶのが白いご飯。おいしいお米を食べたい方にはよやくらぶがおすすめです。配達の場合は、一度登録すれば定期的に届くし、余り気味な時は１回お休みなんてこともできます。保管は必ず密閉容器で、高温多湿も避けましょう。

回転備蓄には、まずお米の予約から。お米・水・カセットコンロ・鍋があれば、いつでもご飯が炊けるというだけで安心ではないでしょうか。あとは、真塩・好みのご飯のお供（缶詰やレトルト）を回転備蓄としてストックしておけば、いざという時も安心です。

ベイブロック　星野　維

納　豆

わが家の食卓には（株）カジノヤの小粒納豆が欠かせません。小粒といっても粒は大きく、ふっくら柔らかい食感が気に入っています。原料大豆は、国産。包材には経木（きょうぎ）（松の木を薄く削り、薬剤を使わず乾燥させたもの。ほのかな香りがおいしさを引き立て、通気性・殺菌性に優れ、環境にもやさしい）を使用しています。

白だしをちょっとかけ、これだけでも十分おいしいですが、きざみめかぶや季節の野菜をゆでて刻んで混ぜたりしてボリュームアップしたのもおすすめです。

柏ブロック　古在ゆき

ビオサポとは

生命を意味する「BIO」と「美」を掛け、生命力にあふれた健康な食生活をサポートするという意味の造語。カラダもサイフも、環境や社会も健康にしよう！という提案です。

健康な食べ方をみんなで考える

アイデアを共有しながら、栄養知識や調理技術を紹介します。

添加物や残留農薬のこと

食品添加物や残留農薬、遺伝子組み換え食品など、「食べもの」には目にみえないさまざまな問題があります。本当の食の安心・安全とは何かを、「つくる人」と「食べる人」が一緒に考えます。

賢く使ってしっかり食費管理

「栄養バランス」に加え、食事の費用のことも大切。旬の食材のメニューや食材の保存法など、賢い使いこなしを紹介します。

ビオサポを暮らしのなかに

健康な食を通して一人ひとりがつくる暮らしのありかたを、アイデアを出し合い、シェアしてつながって、みんなで暮らしを楽しみませんか。

← ビオサポレシピはこちらから

青とびのり・焼きのり

私は２種類ののりを使い分けています。まず１つは、千葉県漁連の「盤州干潟産青とびおにぎりのり」。黒のりの旨みと青のりの風味が同時に楽しめ、おにぎりにぴったりで、家族も大好きです。

もう１つは、みえぎょれん販売（株）の「焼きのり」。これは手巻き寿司の時には欠かせません。提携先で仕入れ・加工・出荷まで一貫し、流通過程を省略しているので、高品質なのに手頃な価格です。市販ののりと比べたら、味が全然違います！

千葉ブロック　亘　麻美

真あじ開き

焼くだけでおいしい（有）奥和の干物。国内産の高品質・高鮮度品を旬の時期に仕入れて凍結保存。必要な量だけ開き、天日塩と沖縄の海水でつくられたミネラル豊富な塩を使って魚の旨みを引き出し、干す工程では、干物作りに最適な11月頃の気候を想定した冷風除湿乾燥を採用しています（一般は効率重視の熱風乾燥が多い）ので、素材そのものの味が楽しめます。発色剤や酸化防止剤などの食品添加物は不使用です。

わが家では、多めに焼いて身をほぐし、きゅうりと和えた酢の物が人気です。

市原ブロック　鶴来亜矢乃

万能つゆ

タイヘイ（株）の「万能つゆ」は、組合員が試食や市販品との食べ比べを繰り返して開発されました。安価で旨味を出しやすい化学調味料には一切頼らず、遺伝子組み換えに配慮した安心の原材料を使用しているので、しっかりと風味が感じられます。１本あるといろいろ使えて心強い調味料です！

佐倉ブロック　松田加奈子

簡単！味付けたまご

材料　鶏卵４個　万能つゆ大３　調理用合わせ酢大１

作り方　保存袋に粗熱がとれたゆで卵と万能つゆ・合わせ酢を入れ、空気を抜きながら密閉し冷蔵庫で一晩程度おく。

国産十割こうじみそ

（株）マルモ青木味噌醤油醸造場のこのみそは、どなたにも好まれる味だと思います。

国産100％の大豆・米を使用。十割こうじで中甘口の生みそ。アルコールは無添加です。

私の両親は東北出身、夫の両親は九州出身、育った環境が違うので好みも違いますが、家族で気に入っています。

豚もつ煮の季節になりました。この時は１袋追加で注文します。平田牧場の豚もつに醤油とにんにくを隠し味にしてシーズンに３回くらいつくります。

松戸ブロック　深町知子

ビジョンフードとは

生活クラブでは、さまざまな加工食品の原料にもなり、家庭で消費する基本の食材である牛乳・鶏卵・米・肉類・青果物の「一次産品」を大切にしています。加工されていないこれらの生産物は食の安心・安全を根元で支えている大事な食品です。

一見、豊富に思える食材を将来にわたって品質の確かな一次産品として手に入れ続けるには、生産から流通・消費に至るまでがどのようにあるべきかを見通す「ビジョン（展望）」が必要です。

これらの品目を「ビジョンフード」と呼び、組合員が共同購入を通じて生産者との提携関係を強め、私たちの「ビジョン」を形にしていくことで、未来の食の安心の実現をめざします。

★ビジョンフードをよやくらぶで予約するとお得！詳しくは７ページ

千葉グループからのお知らせ

生活クラブ千葉グループは、県内の生活クラブ関連９団体の総合力で地域をより住みよく暮らしやすくするために社会問題の解決とコミュニティの再生に寄与します。

←各団体のHPへ

生活クラブ風の村

事業本部：佐倉市王子台 1-28-8 ちばぎん臼井ビル４階
tel：043-309-5811　　fax：043-460-8844
https://kazenomura.jp/　e-mail：info@kazenomura.jp

誰にとってもはたらきやすい職場環境をめざして

生活クラブ風の村では、『私たちは、情報公開、説明責任を大切にするとともに、希望とはたらきがいがもてる職場を、 自らが参加してつくります』という理念のもとに、働きやすい職場づくりをすすめてきました。

多様な働き方・教育研修・人事制度・福利厚生などを職員の声を反映させながらブラッシュアップしてきました。

例えば、

・年に一度、今後の働き方アンケートを行い、異動やキャリア形成に生かすキャリアエントリー制度
・永年勤続表彰制度、リフレッシュ休暇
・法令基準以上の年次有給休暇の付与
・ハラスメント対策

など、職員のモチベーションアップ・定着につながる制度が数多くできました。

また、有給休暇・病気休暇・産休育休などの休みの取りやすさや、短時間勤務中・子育て中・病気明けなどの業務・シフト配慮などは、風の村ならではのやさしい職場風土だと、多くの職員から声が寄せられています。

働きやすいユニバーサルな職場であることは、採用におけるアピールになりますし、離職防止さらには支援の質の向上・個人のスキルアップにもつながります。

今年度は、以下のことをすすめていきます。

・業務の見直しと改善をし、管理職も含めた残業時間の削減
・休職後スムーズに復職できるリワーク支援の仕組みづくり
・テレワークの活用
・さまざまなケースにおける働き方の希望を調査
・外国人労働者の受け入れ体制の確立、定着と技能習得の支援
・パラリンピックをめざす方への支援の可能性を検討
・ハラスメントの発生しない職場づくり

働きやすいユニバーサルな職場づくりに「終わり」はありません。風の村の理念・時代の流れ・職員のニーズに合っているかを常に念頭に置いて、職員一人ひとりにとって、働きやすさにつながる仕組みや制度を考えていく必要があります。全職員が生き生きと働くことができるように、今後も職員の声・意見を大切にしながら働きやすさを追求していきます。

人事部　課長　仙田哲也

ワーコレ千葉　事業本部：柏市十余二 380-97 センター柏内
tel & fax：04-7134-0072
http://wcochiba.org/
e-mail: wcochiba@s2.dion.ne.jp

みなさまのご支援に感謝しています！

新型コロナウイルスの感染が拡大するなか、皆さまから多くのご心配・ご支援をいただき、ワーカーズ一同、改めて厚く御礼申し上げます。

佐倉ブロックでは６つのワーカーズ（風車（ふうしゃ）・回転木馬・ハーブ・配送 W.Co 結（ゆい）・デポー木刈の W.Co 樹（みき）・ういずさくら）が活動しています。どの事業所も持ち前の明るさと行動力で乗り切ろうと努力・工夫をしてきました。

回転木馬は、幼稚園給食の供給に万全を尽くそうと新たに大釜を購入。風車は、イベントの開催中止等によりリユース食器のレンタルが激減。働きにくさを抱えているメンバーも多いので、時短など働き方を工夫し、店内に新たに設置した卓球台で、体力作りや気分転換をはかっています。ハーブは、お弁当注文を完全予約制にして対応。結・樹は消毒等コロナ対応に万全の注意を払い活動しています。収束には時間がかかると思われますが、皆さまも充分にご自愛ください。

配送 W.Co 結　山崎久美子

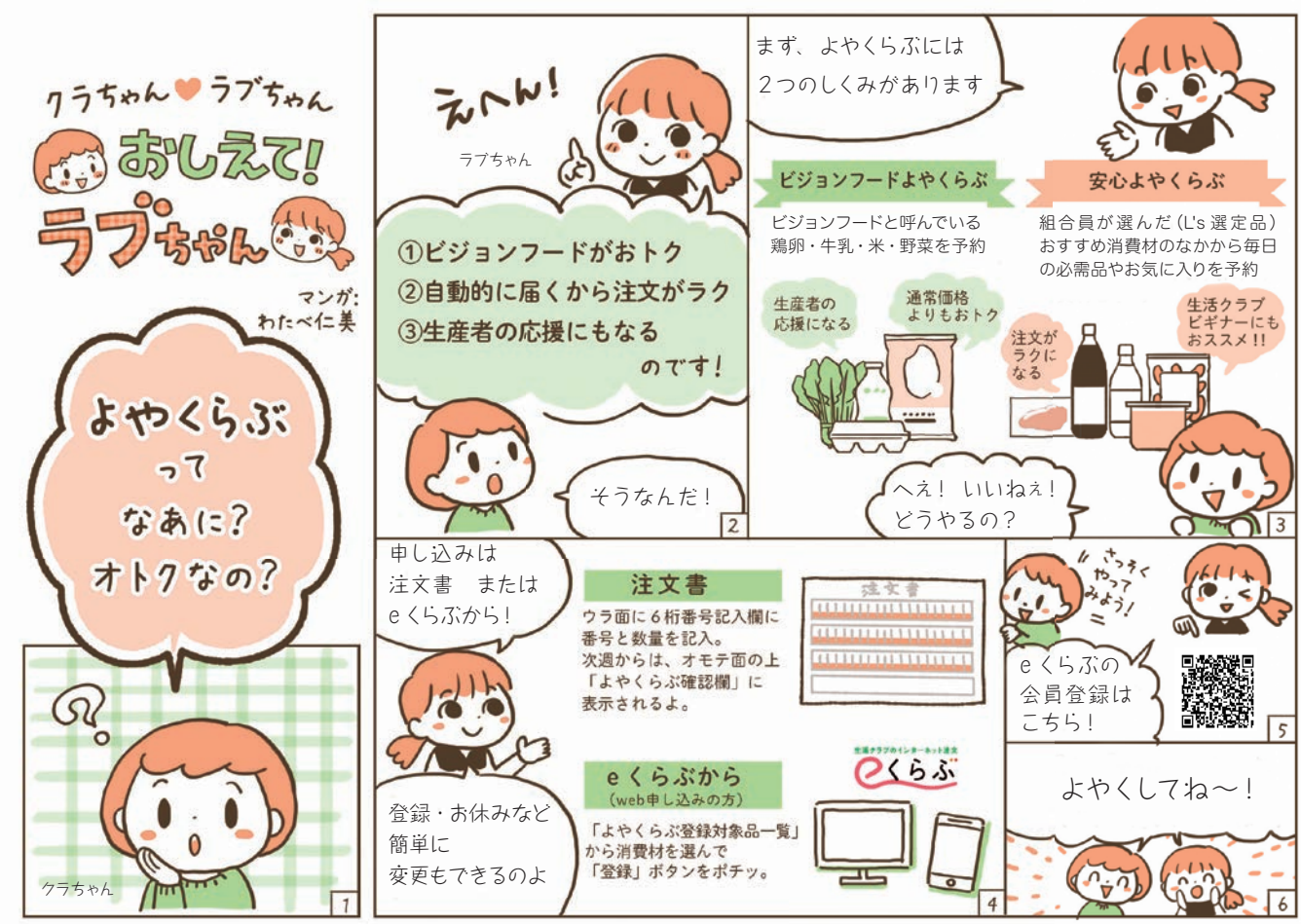
はぐくみの杜を支える会　住所：君津市糠田 64 番地
tel & fax：0439-32-2270
e-mail: hagukumi-sasaerukai @aroma.ocn.ne.jp
http://hagukuminomoriwosasaerukai.jimdo.com/

お米の寄付・会員加入のお礼

組合員の皆さま、いつもご支援いただきありがとうございます。５月には約２年分にあたるお米の寄付や新たに、はぐくみの杜を支える会の会員になってくださった方も多く、感謝申し上げます。

来春に、はぐくみの杜から４人、人力舎からは１人が進学を希望しています。また、コロナ禍でもスタッフの頑張りで元気に過ごし、９月には納涼祭「はぐフェス」を開催しました。感染対策を取りながらの生活にも随分慣れてきましたが、油断せず、元気に過ごしてほしいと願っています。

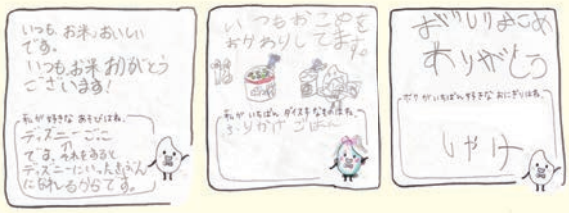
また、社会への巣立ちに向けて、資格取得（運転免許）・一人暮らし準備金・進学のための資金を支援しています。そのための「はばたき基金」のちらしを１月に配布させていただく予定です。進学した子どもたちもこのコロナ禍で困窮しています。将来の夢や希望が実現できるよう、皆さまのご支援をお願いします。



お米の寄付活動への温かいご支援ありがとうございました

2020年5月、児童養護施設「生活クラブ風の村 はぐくみの杜君津」・自立援助ホーム「同 人力舎君津」・乳児院「同 はぐくみの杜君津赤ちゃんの家」への食を通じた支援として、「無洗米ちばあさひ米5kg」の寄付活動を実施しました。637人の組合員の皆さんより、827袋（4,135 kg）の寄付がありました。（昨年度は317人より419袋）

お米は、その都度精米され、虹の街のセンターより、定期的に配達されています。



子どもたちから、お礼のメッセージが届きました！

お米寄付活動と同時に行った、「はぐくみの杜を支える会」の会員募集には、新たに303人・984口の登録がありました（昨年度106人242口）。これからも、一人でも多くの子どもが安心して暮らせる社会づくりをめざして、支援の輪を拡げていきます。　福祉委員会

問合せ先　生活クラブ虹の街　福祉・たすけあい事業部

こんにちは！赤ちゃん♪せっけんプレゼント

お誕生おめでとう！

せっけんを使うことで環境問題を考えるきっかけにしてほしいと、お母さんと赤ちゃんに、生活クラブのせっけんを贈ります。

竹内 陸人（りくと）ちゃん	2019.10
寺田 陽海（ひなみ）ちゃん	2019.10
川名 陽士（はると）ちゃん	2019.10
寺田　渚（なぎさ）ちゃん	2019.11
川﨑 未雅（みやび）ちゃん	2020.04
佐藤 柊介（しゅうすけ）ちゃん	2020.05
齊藤 伊吹（いぶき）ちゃん	2020.05
篠原 悠希（はるき）ちゃん	2020.05
齊藤 彩葉（あやは）ちゃん	2020.07
山口 涼介（りょうすけ）ちゃん	2020.07
岸谷 紘汰（こうた）ちゃん	2020.07
緑川 太陽（たいよう）ちゃん	2020.07
中谷 謙吾（けんご）ちゃん	2020.08
金山　蒼（そう）ちゃん	2020.09

配達時またはデポーフロアに提出してください。

組合員氏名		組合員番号		申込締切
こんにちは！赤ちゃん♪せっけんプレゼント　申請書		（太枠の組合員氏名と番号を記入してください）		1歳の誕生日の前日までに申請してください。
赤ちゃんのなまえ	ふりがな （男・女）	赤ちゃんの生年月	20　　年　　月生まれ	
『コルザ』に掲載してもよろしいですか。　（はい・いいえ）				

↑WEBからの申請はこちらから

＊いただいた個人情報は適切に管理し、目的以外には使用しません。

コルザ
2020 11月号
編集：広報委員会
発行：生活クラブ生活協同組合千葉（生活クラブ虹の街）理事会
tel：043-278-7671　fax：043-279-7490
〒261-0011　千葉市美浜区真砂 5-21-12　https://chiba.seikatsuclub.coop/

今月の消費材

みついし昆布

北海道・太平洋沿岸日高地方の三石（みついし）から襟裳岬までの約 80km の海岸線で採られている日高昆布（学名：みついし昆布）が生活クラブの昆布。「みついし昆布」は、天然生育で、100％天日干し。上品な出汁（だし）が出て、肉厚で繊維が柔らかく、食べておいしいのが特徴です。

栄養と旨みの宝庫

昆布には、特に豊富な食物繊維や鉄分・カルシウム・カリウム・マグネシウムなどが含まれており、旨み成分のグルタミン酸、必須元素のヨウ素を多量に含んでいます。

簡単ダシの作り方

昆布を小さく切ってボトルに入れて冷蔵庫で 3 時間以上置くだけ。水 1 リットルに昆布 10g、旨み成分は昆布の表面（白い粉はグルタミン酸とマンニトール）にあるので、軽く砂などの汚れを落とす程度に。洗うと流れてしまいます。

昆布は、切っておくと便利

ダシをとった後の昆布　捨てないで！

丸ごと食べて豊富な栄養素がとれます。出汁をとった後の昆布は、水気をとって袋に入れて冷凍庫でストックして、無駄なく食べましょう！

＊切り昆布は、日高昆布の「切り葉」という短いサイズを袋詰め。通常品よりサイズは不ぞろいですが、利用しやすい価格での取り組みです。

昆布ストックを使ってもう１品！

佃煮

昆布ストック茶碗１杯　丸大豆醤油大４
酢・酒・素精糖・みりん各大２　水 200 cc

① 水・酢・昆布ストックを入れ 20 分くらいコトコト煮る。
② 残りの調味料を加え、さらにコトコト煮つめてできあがり。

炊き込みご飯

昆布ストック ツナ缶１　しめじ・人参 適量
米３合　水 540 cc　酒大３　みりん大1
丸大豆醤油大3

① 昆布・人参はを細切り。
② 炊飯器に①とツナ・しめじを入れて炊く。

鶏そぼろ

昆布ストック　鶏ひき肉　生姜汁　丸大豆醤油　みりん　素精糖　ごま油　適量

① 昆布は細かく切る。
② 昆布・鶏ひき肉・生姜汁を油で炒め、醤油等で味付けしてできあがり。

11 月のデポー

お休み
11 月 8・22 日
12 月 6・13 日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

大人気企画第２弾
ちばの地魚 土曜朝市
毎週土曜日 12/19 まで
新鮮！ 高級魚がお得！
＊水揚げがない場合は中止します。

イベント・入荷案内

黒豚入荷　11/12
平牧金華豚入荷　11/26
ほうきね牛入荷　11/7・21

生産者協力キャンペーン　～11/15
新型コロナウィルス感染拡大の影響を受けた生産者を応援。
週替りでお得な品目が登場！

せっけんの街の日　11/2　大津ヶ丘・園生は 11/3
せっけんの街の品目　5％ off

オルタフーズウィーク　11/2～7
中華饅頭の生産者オルタフーズをご紹介　5％ off

あったか鍋物フェア　11/6・7 骨付きブツやポン酢醤油など

おうちでごちそうフェア（Wポイントデー） 11/13・14
開拓牛の煮込み用・おすすめのワイン・チーズなど　5％ off

漬物・納豆ウィーク　11/16～21 新米の季節！
漬物・納豆のおすすめ品　5％ off

ご飯がうまいフェア　11/20・21
遊佐の特産品も入荷。三元豚のおすすめ品・卵　5％ off

おでん・こんにゃくウィーク　11/23～29
おでん種・こんにゃく類おすすめ品がお得

簡単ランチ＆ディナーフェア　11/27・28
パパっと食べられる冷凍品・豚ひき肉　5％ off

日曜市　11/29 野菜果物がお得。
缶飲料の特別箱値引。その他お買い得品あり

組合員の皆さまへ　ご協力のお願い

- 来所時のマスク着用と手指消毒。
  せきや発熱等の場合は入店をご遠慮ください。
- 混み合う時間帯を避けてください。
  （13:00 ～ 15:00 比較的空いています）
- お買い物はなるべくお一人でお願いします。
- 買い物中やレジ待ちの際は他の方と距離をとってください。（レジ待ちの際は床のテープやステッカーを参照）

↑デポー情報詳しくはこちらから

コルザバックNo.

生活クラブ千葉 facebook
Instagram
生活クラブ千葉インスタグラムはじめました。

生活クラブのインターネット注文 くらぶ
スマホで簡単に注文できます！ 注文用紙提出翌日の AM11：30 まで注文ができます。