

コルザ



12月号 2024
No.473

サステイナブルなひと、
生活クラブ



コルザはフランス語で「菜の花」。千葉県の花に由来しています。生活クラブ虹の街の機関紙の名称です

生活クラブ虹の街は生活クラブ千葉の通称です



食べて遊んで楽しむ
虹いろフェスタ
2024
2024.12.8 11:00-14:00
会場：生活クラブ虹の街 本部

参加無料

- 2 活動ファイル：海の学校 消費委員会研修「ひじき」
- 3 活動ファイル：コルザ座談会 ブロック活動ファイル：市原 ベイ
- 4 特集：遺伝子操作食品・生物学習会
- 6 千葉グループからのお知らせ：風の村 UWN ちば 暮らしと家計の相談室
- 7 クラブちゃん：年末・年始 デポーへ行こう！ せっけんでシンプルおそうじ
こんにちは！赤ちゃん♪せっけんプレゼント プレママ応援プレゼント
- 8 今月の食卓：簡単ローストビーフ・おつまみ 12月のデポー

理事会だより（10月議事抜粋）

組合員の皆さんに10月理事会の報告をします。

10月理事会は実出席とオンライン出席の併用で開催しました。

- ① 2024年度下期の電気学習会として、2025年2月19日（水）千葉市美浜文化ホールで飯館電力バーチャルツアーを開催します。
- ② 2025年度にデポー園生のリニューアルに取り組みます。リ

ニューアル委員会を立ち上げ、リニューアル時期・規模や組合員拡大などを話し合います。

- ③ パレスチナのカザ地区における未曾有の人道危機が始まって1年が経過し、停戦や人質解放の見通しが立たないなか、日本の6つのNGOから共同声明「停戦を、今すぐに。」が発出されました。虹の街として趣旨に賛同し、賛同団体として名前を連ねます。

9月の組織報告 総供給高 711,928,613円
総組合員数 43,893人（班4,182人 個別21,568人 デポー11,802人 その他6,341人）

2024年 海の学校



10月5日、南房総市白浜コミュニティセンターにて、千葉県漁業協同組合連合会・東安房漁業協同組合の協力を得て消費委員会が開催した海の学校に大人と子ども合計49人が参加。漁業の現状や魚について学びました。



さかなクイズ大会では、子どもたち



が一生懸命考え・答えていました。

昼食をはさんで水産加工場に移動し、サバの骨とり体験。漁協の方に教わり

ながら、大人も子どもも夢中で作業。骨取りをしたさばは「国産 骨とりさば一汐干し」になって自宅に届きました。



最後は東安房漁協 川口蓄養場の蓄養施設を見学。稚貝から育てているアワビ・サザエやイセエビなどを見て、「つくり育てる漁業」について理解を深めました。消費委員 太田愛香



漁協の方が用意してくれた豪華な昼食！

房州ひじきの価値を発見！

ひじき加工場見学報告

10月6日、南房総市にある東安房漁協の千田加工場を消費委員会メンバー5人で視察しました。この加工場は2024年3月に完成したばかり。ひじきの加工専用で、1日に30tの加工が可能です。ひじきは3～4月が刈り取りの時期。大潮の1週間を含めて20日間で作業が行われます。千葉で採れるひじきは房州ひじきと呼ばれ、生原藻から直ぐに煮熟・乾燥を行う「房州製法」でつくられます。この製法は手間がかかるため外国産や他県では生原藻を乾燥し、それを水戻しして煮熟・乾燥しています。実はひじきは約90%が外国産（韓国49%・中国38%）で、国産約10%のなかでも房



加工場内部。煮熟後、スロープに広げられたひじきは上がって行き乾燥工程へ(写真左)。乾燥したひじき(右)は、人による異物の選別の後、個包装される

州製法でつくられている千葉県産は2%ととても希少です。

工程は、刈り取ったひじきをポイル約3時間→蒸らし1時間半・乾燥2時間・選別の順で行われ、海から製品になるまで1日(当日)ととてもスピーディ。加工されたひじきは加工場の2階で保管され、年間通じて組合員へと

届けられます。

黒潮に洗われて茎が太く、適度に育った房州ひじきはカルシウム・ミネラル・鉄分を多く含み、製法により栄養素が残り、旨味たっぷりでおいしいのです。

「生活クラブでは長ひじきも芽ひじきも、採れたものをすべて食べるので価格は決して高くはないのでは」と、工場長の鈴木貢さん。

貴重な海の恵みを頂けることに感謝し、皆でL'sひじきを利用していきたいでしょう！

消費委員長 並木道代

*L's:L's(エルズ) 選定品の略。生活クラブに加入したばかりで「まだよくわからない」という組合員にもおすすめしようと選んだ、忙しい人もふだんの生活に取り入れやすい使い勝手の良い、皆で利用したいベーシックな消費材のこと。



活動ファイル

コルザ 座談会

1984年7月生活クラブ千葉の機関紙としてコルザが創刊され、今年、40周年を迎えました。

8月23日、本部の地域交流スペース渚で、理事・職員など13人が参加して「コルザについて」座談会を行いました。

バックナンバーでコルザの歴史を追う

創刊当時のタブロイド版のコルザから現在のA4カラー版のコルザの実際の紙面を確認しました。

創刊当時の内容は、せっけん運動から始まった生協らしく、日本一汚れていた手賀沼をなんとかかしたいと市民運動が始まり、合成洗剤ではなくせっけんを使おうとせっけん工場までつくってしまった生活クラブ千葉の原点ともなった先輩組合員たちの活動が毎月掲載され、「食・レシピ」が初めて登場したのは創刊から4カ月後の11月号でした。(6月号：レシピ・おやつ)



編集・作成は、情報委員会のなかにコルザ専門の「コルザ部会」が設置され、各ブロックから選出された組合員で行われ、企画・取材・編集・印刷版下作成までを担い「組合員がつくる理事会の機関紙コルザ」として活発な組合員活動の時期がありました。現在は、理事長・副理事長・職員をメンバーとするコルザ編集委員会が各委員会・ブロックなどからの報告等を編集し、たまに取材もして企画から印刷版下の作成までを行っています。

コルザの使われ方と今後への期待

2グループに分かれた意見交換のなかで、拡大担当の職員から「エコロ

制度の報告のページを、加入を考えている人への説明に使っている。毎月の100円がいろいろなに使われているのを見て、良いことだと納得してくれる」という意見があり、コルザの思わぬ使われ方を確認しました。

「自分が生まれる前から今まで続いて進化しているのを知ってすごい！」という若い意見も。

時代の変遷と共に組織やコルザの編集担当も変わり、これからさらにWEBやSNSのデジタル化がすすむなか、アーカイブとしての機能だけでなく、「読まれるコルザ」をめざして、紙媒体の情報のあり方をこれからも模索していきます。

コルザ編集委員会



← 6月号 (No.467) でコルザ40周年を特集 (2・3ページ) レシピは8ページ

ブロック活動ファイル

市原 再発見！ 体にうれしいごま油

9月7日、木更津市金田地域交流センターで、ごま油の生産者(有)小野田製油所の生産者交流会を開催。親子連など20人が参加。小野田隆昭さんから、消費材と一般的なごま油の違いを聞き、原料や製法など違いがたくさんあることがわかりました。消費材のごま油は色が薄めで風味も物足りないという声を時々聞きますが、高圧をかけて短時間で何度か搾ると焦げた色になりますが、昔ながらの玉締め製法でゆっくり搾るのでごまを痛めつけず、一番搾りだけを和紙の袋で濾すことで、ごま本来の色や香りや甘みを感じられ、栄養価の高さや酸化しにくいという嬉しい特徴も知って、見る目が変わりました。試食は、生産者おすすめのごま油ご飯・贅沢にごま油100%で揚げた天ぷら！どれもくどさは全く感じず冷めてもおいしく、ごまの香りが食欲をそそりました。

理事 鶴来亜矢乃



*ごま油ご飯：ご飯1合にごま油大さじ1~2と真塩少々を混ぜるだけ

ベイ 全農チキンフーズ 鶏肉学習会



9月28日、30人が京葉ガスコミュニティてらす(本八幡)に集いました。「丹精国鶏は、光と風が差し込む開放鶏舎で、国産米20%配合飼料が臭みのないお肉の秘訣」と全農チキンフーズ(株)の米田尚弘さんが解説。まさに丹精込められた飼育です。肌艶輝く丸鶏を目の前にした子どもたちは前列を陣取り、解体実演にびっくりしつつも興味津々。ユーモアを交えながら捌く、群馬農協チキンフーズ(株)の井田大作さんの見事な技と解説は40分でも足りないくらいでした。

この貴重な国産鶏種を子どもたちの代でも食べ続けられるようにしたい。そのために「むね・もも・手羽・肝と各部位をバランスよく食べること」が、環境にも経済的にも良いのです。この年末は丸鶏にもぜひトライしてみてください。

エリアコーディネーター 増山綾乃

された食品って何が問題なの？

9月20日、虹の街本部会場・オンライン併用で組合員と職員89人が参加。講師は、一般社団法人農民連食品分析センター所長 八田純人さん。会場参加者はランチ交流も行いました。



分析サポーター
会員募集中
農民連食品分析センター



本はGM作物の栽培は禁止されていませんが、GMワタは法律上、一般圃場で栽培することはできない仕組みになっています。しかし、ここ数年、さまざまな地域で、ワタ栽培を利用した、地域復興や活性化などの取り組みがすすめられるなか、調査の結果、洋綿からGMワタが検出さ



和綿は下向き、洋綿(写真)は上向きに実る

れ、知らずに栽培しているケースがありました。身の回りへの情報提供をお願いします」と八田さん。

私たちの体への影響だけでなく、環境破壊・生態系への影響につながることをあらためて学びました。

嬉しかったのは、「生協のなかで一番、遺伝子組み換えの管理がされているのは生活クラブです」という言葉でした。

生活クラブは、1997年からGM対策が始まり、当時の組合員の活動が今につながっています。

食を守るには、「消費材を利用し

ているから安心」と現状に満足するのではなく、全国42万人の生活クラブ組合員と家族・生産者と一緒に、生活クラブの取り組みを外にひろげ仲間を増やすことが大切です。食の豊かさを考えていきましょう。

環境・平和委員会 深町知子



*除草剤耐性：ふつうの作物は除草剤をまくと枯れてしまい、収穫量が低下してしまいますが、除草剤に強いように遺伝子を組み換えて枯れないようにします。GM作物は、特定の除草剤とセットで使用されます。多くの除草剤には発ガン性のリスクや作物・土壌への残留が心配されています。

輸入大豆の何%ぐらいがGMなの？(2013)



91%

GM ダイズ



64%

GM ダイズ

輸入大豆の使用割合 (2010)



豆腐約 75%



納豆約 81%



味噌・醤油
約 91%

NEWS あれこれ

GM 小麦

2020年10月、アルゼンチンで世界初のGM小麦の商用栽培開始。乾燥に負けない+除草剤耐性の品種。アメリカでも承認の流れがすすんでいる。



GM ナス

2022年、アメリカコーネル大学が、バングラディッシュとフィリピンでGMナスの栽培支援を発表。1000万ドルの出資を受け展開がはじまる模様。



ビール用 GM 添加物

2018年7月、日本(厚生労働省)は、アメリカで開発したGM微生物を使った添加物αアミラーゼを承認。耐熱性のあるでん粉分解酵素でビールやシロップ製造で効率向上をねらう。



GM サケ

2015年10月、アメリカで承認。その後、ブラジル・アルゼンチン・カナダと養殖の許可がすすみ、2017年8月には、カナダでの販売も開始。



GMO フリーゾーンサポーターに登録しましょう！

「GMO やゲノム編集食品を食べたくない！」と思ったら、GMOフリーゾーンサポーターになって意思表示をしませんか。GMOフリーゾーン登録している生産者を支持することにもつながります。誰でも登録できます。千葉県内のサポーターは3,410人を超えました(2024年2月末現在)。

登録はこちらから→





GM作物栽培 29 カ国

教えて八田さん！遺伝子操作さ

生活クラブでは「疑わしいものは使用しない」という考えから、遺伝子操作した作物・食品は取り扱わないことを基本に提携生産者と協力し、食品の原材料・畜産物の飼料対策をすすめてきました。

冒頭、「食の豊かさって何でしょう…」と八田さん。

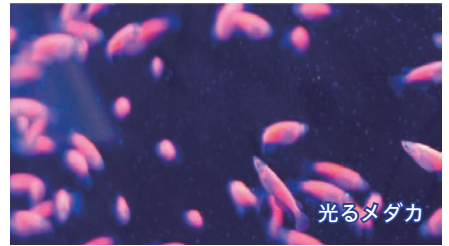
日本は食糧を輸入に頼り 38%しか国内で自給ができていません。輸入がストップしたらどんな食卓になってしまうのでしょうか。しかし外国から輸入する作物は、遺伝子組み換え（GM）作物も多く、その代表的な**ダイズ・トウモロコシ**は、油や糖類・家畜の餌になっています。加工されてしまえば表示さえもなく、知らないうちに食べていることがあります。GM作物の輸入量が日本で消費されるお米の2倍であるというデータを見て驚きました。飽食

の時代、原料表示では見えない裏側はどうでしょうか。

「遺伝子組み換え作物（GMO）は、除草剤耐性米が一番多く、農薬を減らせるはずが実は大量の除草剤を使用しています。

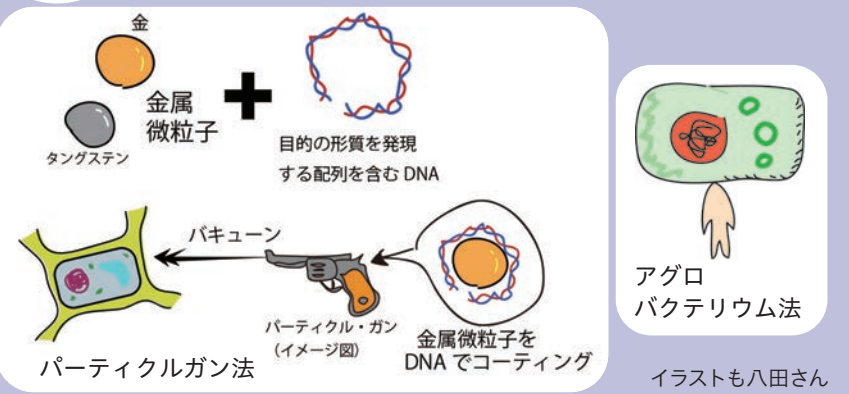
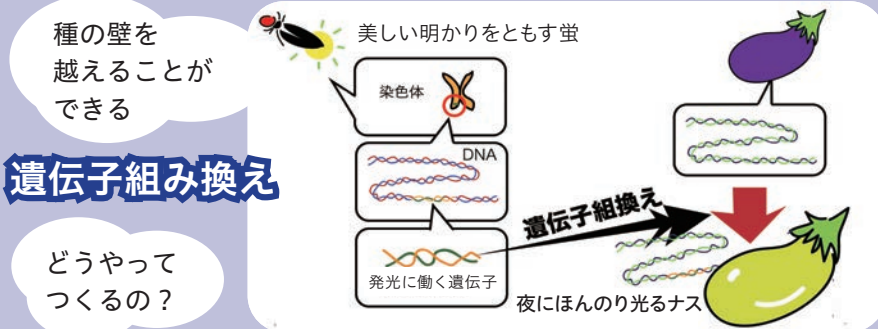
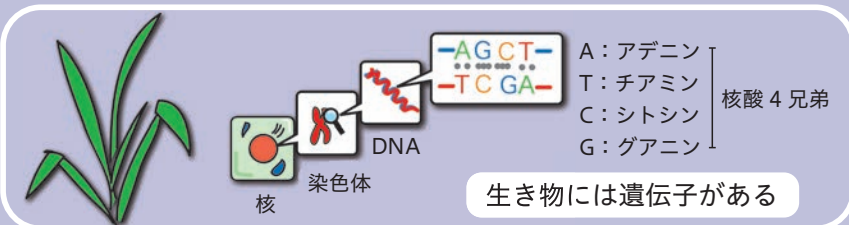
食品以外の問題として、2022年に紙パルプの原料になる**ユーカリ**もGMがブラジルで承認されました。水を大量に使用・除草剤を大量散布する栽培で、アマゾンの熱帯雨林は大規模なユーカリ畑に変貌しています。現在はまだGMではありませんが、日本は、パルプをブラジルから大量に輸入しています。

2023年、日本で試験研究以外の用途が認められてない**メダカ**を大学から持ち出し飼育販売し、3月にカルタヘナ法で初の逮捕者が8人。さらに逮捕者1人が用水路に20匹を破棄したと供述しています。



光るメダカ

綿は、世界の作付け面積の約79%がGMで（2019年）、油・生地・鑑賞用に使用されています。日



ゲノム編集

CRISPR/Cas9: クリスピーカスナイン

DNAの「CCC」を
変更したい

2つの道具を
使おう

カス9 (酵素) ハサミ役

RNA (リボ核酸) 案内役

- 「GGG」の RNA を用意する。
CとGは対になるという法則により、RNAはDNAの「CCC」を探し結びつく作用を利用する。
- 「CCC」の場所を見つけたら…
- ハサミで切断する。
DNAを切断することで、遺伝子が働かないようにしたり、そこに別の遺伝子を挿入して機能を変化させたりする。



生活クラブ風の村

事業本部：佐倉市山崎 529-1



tel : 043-312-0833 fax : 043-312-0208
 https://kazenomura.jp/
 e-mail : info@kazenomura.jp

五感で感じるアート活動「**アートの日**」

生活クラブ風の村保育園八街は、八街市の豊かな自然のなかにある保育園です。

自然を通して**五感（視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚）**で感じることを大切にしています。

自然のなかで「**心を感じ、身体で感じ、考える力**」を育む保育を理念としています。

安心した生活のなかでのびのびと個性を表現し、仲間と関わり育ちあえる1つとしてアートの日に取り組んでいます。

乳幼児期の子どもたちは、体験を通して学び、生活を豊かにしていきます。自然のなかで思い切りアート活動を楽しんでもらいたいという願いがあります。絵の苦手な子は、机に座り、

白い紙に描こうとすると間違えしまったらという考えが浮かんでくるかもしれません。アートの日には、絵具・クレヨン・マジック・炭・チョーク・砂・せっけん等の素材を使い、描く場所は、大きな窓・大きな段ボール・木・壁・道・透明なビニールシート等がキャンバスになります。小さな紙の上での間違いなどは気になりません。

「**子どもに何を書いているの？**」と尋ねると「**未来**」と答えが返ってきます。子どもの想像力に大人もいつもわ



保育室の大きな窓をキャンバスに

くわくさせられます。その他には、自然物を使った竹遊びやなすやたまねぎの皮・畑で種から育てたマリーゴールド・藍などで染物も行います。身近な素材で染めることができ、子どもたちは、その時の匂いや音・触った感じ・

色の変化等五感を使って楽しんでます。染物は、布を染めてわらべ歌で使用したり、卒園アルバムを入れる袋になったり、卒園式で使用するコーサージュの布になったりします。

アートの活動は、子どもたちが意欲を持った時に参加できるよう、**園庭にあるイーゼル活**

動・折り紙遊び・季節と廃材遊び・竹と染物遊びの4本立てです。毎年、子どもたちのようすを想像して予定を立てています。

生活クラブ風の村保育園八街 石川晶子

UWN ちば 住所：千葉市中央区中央 3-9-9 エレル千葉中央ビル 304



tel : 043-356-0811 fax : 043-306-2574
 https://uwnchiba.net/
 e-mail : info@uwnchiba.net

くらしと家計の相談室 住所：千葉市中央区中央 3-9-9



tel : 043-202-1471 fax : 043-202-1474
 https://kurashitokakei.jp
 *ご相談は、ホームページに書き込みシートがあります。

千葉市子ども・若者総合相談センター Link より

今年もあっという間に残りわずかです。2024 年はどのような1年でしたか？ Link では毎年、1年の相談件数を数えていますが、近年その件数が増えています。悩んでいる子ども・若者が増えているのか、Link の認知度が上がったのかは分かりませんが、5年前と比較すると約2倍です。

誰かに悩みを相談するのは簡単なことではないと思います。勇気を振り絞って Link に連絡してくれた人もきっといるでしょう。相談件数が増え、どんなに忙しくなっても、一人ひとりと丁寧に向き合うことを忘れてはいけません。

Link はいつでも、相談者さんにとって話しやすい場所でありたいと思います。



こちらからも相談の申し込みができます→

千葉市子ども・若者総合相談センター Link

平日 9:00 ~ 17:00 tel : 050-3775-7007
 千葉市美浜区高浜 2-1-16 千葉市こころの健康センター内
 ※来所・電話・訪問での相談も行っています。

* UWN ちばの HP がリニューアル!ぜひご覧ください。

開所 10 年記念 くらしと家計の相談室シンポジウム

2025 年 1 月 21 日 (火) 13:00 ~ 16:45

会場：千葉市生涯学習センター小ホール

記念講演：「くらしと家計の相談室が取り組む『福祉的貸付け』に期待するもの」
 角崎洋平さん (日本福祉大学 准教授)

パネルディスカッション：「セーフティーネットを編み上げるために、私たちに必要なもの」

終了後：個別ケースのご相談や、この事業への質問を承ります
 当日は 18:00 まで (事前要予約)

イベント問合わせ くらしと家計の相談室 043-202-1471



くらしと家計の相談室
 ご相談からお貸付けまで、あなたに最適なサポートを提案します!

滞納 返済 臨時出資

生活クラブ生活協同組合
 ご相談は無料 **予約制** **043-202-1471**
 まずは**お電話**を。受付時間 9:00~18:00 (日曜・祝日も除く/不定期)
 ひとりでも悩まず、お早めにご相談ください。くらしと家計の相談室 千葉 支店

青川公園駅より徒歩7分
 中央3丁目バス停より徒歩4分
 中央3丁目バス停

この事業は生活協同組合が目的です。必要経費を最も削減します。居住費等は電話またはホームページで確認してください。貸付けには審査があります。契約時には保証金の必要です。平成27年11月25日 千葉市生活協同組合第131号

クラブちゃん♡ラブちゃん
おしえて!
ラブちゃん

マンガ:
わたべに美

年末・年始の
お買い物
は
デポーに行こう!



年末・年始ってなんだか
忙しくて



クリスマスのチキンに、
おせちに、
大掃除用のせっけんに…
買い忘れがあったら
困るなあ～



大丈夫!デポーは年末は
31日の15:00まで
開いてるよ。
(12/16～年内無休)

でも、売り切れも
あるから、お早めにね。

わあ～!
助かる
なあ～!!



デポーの鶏肉は、冷凍じゃなく
冷蔵(チルド)なの。

クリスマス用に丸鶏(1羽)・
鶏骨付きモモ(2本)
など



年始の初売りは、
1月6日(月)
からです!



クリスマスフェアは
12/19(木)～24(火)、
お正月用品は
12/26(木)から
入荷するよ。
詳しくは各デポーへ!

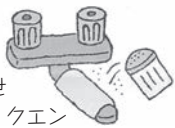
デポーは、デポー組合員でなくても組合員の方ならどなたでもご利用いただけます。組合員証をお忘れなく!

つくってみよう!
3つのアイテムでピッカピカ!
…使いきれぬ分ずつくりましょう。

たまった汚れに
せっけんでシンプルおそうじ!

水アカにはクエン酸、カビ防止には漂白剤
風呂

- ・シャワーや蛇口、バスタブまわりの白くこびりついた汚れ…湿らせたティッシュペーパーを貼り付け、クエン酸をふりかけ30分ほど置きスポンジでこすり落とす。
- ・タイルの目地…重曹と「ブ」をスポンジにつけてこすり洗い。
- ・排水口のカビ防止…髪の毛などを取り除き、酸素系漂白剤をふりかけ、やかん1杯の熱湯を流し入れる。



泡の力で落として、中和と除菌
冷蔵庫

- ・庫内…汚れの部分に重曹をふりかけ、水をスプレーして湿らせ、汚れが泡と一緒に浮かぶ気がついたらぼろ布などでふき取る。
- ・「ク」をスプレーし、乾いた布でふき取る。
- ・外側…「重」をスポンジにつけてこすり、「ク」をスプレーし、乾いた布でふき取る。



←その他、台所・トイレ
など詳しくはこちら

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!

お母さんと赤ちゃんに、
生活クラブのせっけんプレゼント♥

大澤 敦介 (たいすけ) ちゃん	2024.01
佐竹 椋太 (りょうた) ちゃん	2024.04
澁谷 一晟 (いっせい) ちゃん	2024.06
渋谷 咲祐 (さすけ) ちゃん	2024.07
石山 明 (あきら) ちゃん	2024.08
揖斐 琴葉 (ことば) ちゃん	2024.08
内田 菜月 (なつき) ちゃん	2024.08

もうすぐママになるあなたへ

「プレママ応援セット」プレゼント



←母子手帳交付～出産前までの
組合員本人が対象。
申請はこちらから



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)				
赤ちゃんの なまえ	ふりがな	赤ちゃんの生年月	20 年 月 生まれ	1歳の誕生日の前日までに申請してください。 ↑WEBからの申請はこちらから
『コルザ』に掲載してもよろしいですか。 (はい・いいえ)				





西村憲子さん：長年にわたり、ワーカースコレクティブの惣菜部門で活動。現在は、デポーおたかの森のデポースタッフとして。消費材を使った簡単でおいしいレシピを数多く創作。

西村さんのレシピだから ローストビーフだって簡単調理でおいしい！ おつまみもひとあじ違います

簡単にできるローストビーフ



材料（4人分）
牛ももブロック 500g バター 10g オリーブオイル 大さじ1 真塩 小さじ1 ブラックペッパー（あらびき）少々 ソース：（生クリーム 80cc わさび 大さじ1 食酢 小さじ1 素精糖 小さじ1/2 塩・ブラックペッパー少々）

- ① 牛肉は室温に置いて（夏は30分、冬は1時間）、全面に塩とブラックペッパー少々をすりこみしばらく置く。
- ② フライパンにオリーブオイルとバターを入れて熱し、バターが溶けたら牛肉を入れ中火にして全体を回しながらおいしそうな焼き色をつける。しばらく返しながらかき（どの面も2分ほど焼く）アルミホイルで包み、食べる直前までそのまま置く。
- ③ ボウルにソースの材料を入れて、泡だて器でトロリとするまで泡立て、味がたりなければ塩をたす。
- ④ 牛肉を取り出し薄切りにする。レタスなどを敷いた皿に盛り、ソースをつけて食べる。

お・つ・ま・み

きのこかまほこのおろし和え



大根で、疲れた胃腸とからだにやさしく！

材料（4人分）：しめじ 100g かまほこ（赤）4切れ 三つ葉1束 大根 300g
合わせ酢：（食酢大さじ2 丸大豆醤油・素精糖各小さじ1 真塩小さじ1/2）
① しめじは根元・長さを半分に切り、ラップをしてレンジで3分加熱して冷ます。
② 三つ葉は洗って2cmに切り、熱湯に入れ、すぐにザルに上げて水をかけて冷まし、水気を絞る。大根は皮をむいてすりおろし、ザルに上げて水気を切る。かまほこはせん切りにする。
③ ボウルで、合わせ酢をつくり、①（汁ごと）と②を加えて良く混ぜる。

- ① 人参は、ピーラーで長さ5cmくらいにスライスして塩少々をふって良く混ぜる。
- ② ボウルに人参・袋の中で砕いたポテトチップ・マヨネーズを加えてよく混ぜ、味をみて塩・こしょうで味を調え、人参がしんなりするまで時々混ぜる。
- ③ 器にレタスなどを敷いて盛り付ける。

茹で大豆とじゃこの甘辛

材料：
大豆ドライパック1缶 食べるいりこ 40g 昆布5cm 片栗粉大さじ1
タレ：（丸大豆醤油・素精糖・みりん各大さじ1.5）



- ① フライパンになたね油を弱火で熱し、1cm角に切った昆布を入れてカリカリに、食べるいりこを入れてカリッと、（ビニール袋に入れて、片栗粉をまんべんなくまぶした）大豆を入れてきつね色になるまで順番に揚げ、取り出しておく。
- ② タレを小さめの鍋に入れて、弱火で白い泡が出るまで煮詰め①を入れて混ぜ、もう一度火をつけてからめる。

人参とポテトチップのサラダ

材料：
人参 150g ざくざりポテトチップス 1/2袋 マヨネーズ大さじ3 塩・こしょう少々



お休み

12月1・8・15日
●22・29日はオープン
2025・1月1～5日
12・19・26日
●6日は初売り

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	31				

*閉所時間：12/22・29 通常と同じ。12/31は15：00まで

今月のトピックス

予約受付中！ ご予約はお早目に

- クリスマス用冷蔵鶏肉（丸体・骨付きもも）
- 冷凍タラバガニ・毛ガニ・本マグロ（長崎産：養殖）



ほうきね牛 12/7・21・27年内最終入荷！

夕明スズ。年末・年始にステーキ♡

黒毛和種の特長を持つので、赤身に程よい霜降りが入り、口どけが良く甘く柔らかい！
デポーだけのお肉。この機会にぜひ！



12/17まで 実施中！

夕明スズ。年末・年始に♡

豚肉加工品：週替わりで特別価格

開拓牛加工品：週替わりで... 10% off



↑デポー情報



12月のポイント付与は「友人紹介」のみです。その他のポイント付与はお休みします

12月のデポー



黒豚入荷 12/5
平牧金華豚入荷 12/12
ほうきね牛入荷 12/7・21・27



農産物キャンペーン 11/25～12/14

デポー毎に週替わりで提携産地のおすすめ品目を紹介

せっけんの街の日 12/2 せっけんの街の品目

*大津ヶ丘・園生は12/3



オーエスケーウィーク 12/2～7

人気の干しいたけと生産者を紹介



週末イベント① 12/6・7 オーエスケーのおすすめ品

週末イベント② 12/13・14 **ダブルポイントデー・ポイント2倍**

クリスマスフェア 12/19～24 おすすめワイン

クリスマス用品入荷



年末フェア 12/26～31 正月用品入荷

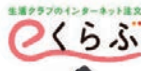
生活クラブ千葉のSNS



Facebook



Instagram



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。

飯館電力 バーチャルツアー

2025年2月19日（水）10：00～11：45

美浜文化ホール音楽ホール 参加無料

福一原発事故で6年間の全村避難後、再生困難な農地で太陽光発電をスタートした飯館村の映像・説明等

