



2021年5月 発行 理事会
 生活クラブ生活協同組合
 〒524-0044 守山市古高町 110 番地 8
 077-514-2028 組合員数 2,905名



🛒 未来へつながる買い物 🛒 ～中華料理編～

立夏が過ぎ、夏の気配が感じられる頃になりましたね🌻

暑くなると食べたくなるのが、スパイシーでスタミナ満点の「中華料理」!!

今回は中華料理系の消費材を特集します😊



『麻婆豆腐ソース・中辛（2袋）』 365円（税込394円）

醤油・牡蠣味調味料など消費材を利用して作った本格的な中華料理のベースソース。
 1袋3～4人分。甘口、辛口も有り。準備が必要なもの：豆腐、ひき肉、油



『回鍋肉ソース（2袋）』 360円（税込389円）

赤味噌と豆板醤をベースにした中華ソース。1袋3～4人分。
 準備が必要なもの：スライス肉、野菜、油



『楽めしソース ナスの肉味噌炒め（2袋）』 500円（税込540円）

提携先の豚ひき肉と調味料を使用。1袋にナス3～4本で2～3人前。
 準備が必要なもの：ナス、油



『かに玉の素（2袋）』 530円（税込572円）

ズワイガニ、国産の人参、たけのこ、椎茸入りの具と粉末あんかけのセット。
 1セット2人分で卵を3個加えて焼くだけ。準備が必要なもの：卵、油



麻婆豆腐は他社のものも味比べしてみましたが一番美味しいです！
 コクがありひと味違います。

ガスコンロの近くにいる
 時間を短くできるヨ！



フライパン1つで簡単！

🌸 春の仲間づくりキャンペーン実施中（4月～6月） 🌸

お友達や知り合いの方に配布するサンプルを多種用意しています。
 生活クラブのことを知らない方や興味あるなし関係なく、みなさんに食べてもらい、
 一緒に消費材を利用する（食べる）仲間を増やしていきましょう😊

☆旬の野菜が届くよ～☆

～野菜BOX～畑を丸ごと食べよう～



野菜ボックスは、栽培期間中、無農薬・無化学肥料。露地栽培の旬の野菜が毎週届く、おまかせセットです。

「何が届くか分からないから、登録してない！」って声をよく聞きますが、毎日献立考えるより届いたものを食べる習慣ができると、とっても楽チン♪

季節の野菜は、農薬を使わずに育った野菜はそれだけで栄養価も高いといわれています。そして、

「何より美味しい♡」

これから出てくる夏野菜は、身体を冷やし、冬野菜は身体を温めますよ。旬の野菜は体にもいい。旬の野菜を食べましょう。

☆「端境期」って知ってますか？

野菜ボックスを利用して知った、「^{はざかいき}端境期」。

スーパーに行くと、季節に関係なく、いろいろな野菜が並んでいますよね。でも、本当は、季節の変わり目って、野菜がとれなくなる時期があるんです。これが「端境期」。旬の野菜を旬の時期に届けている野菜ボックスなので、端境期には野菜の品数が減ります。この時期の野菜不足をどう乗り切ろうかな・・・と考えますが、そんな時も、登録のじゃがいも、人参、玉ねぎの根菜類、冷凍野菜、乾物類をうまく使って乗り切れます！



栽培期間中、無農薬・無科学肥料の野菜が、

旬の時に届く野菜ボックス。

登録して利用しましょう！

☆野菜ボックスの生産者「伊賀有機農産」に行ってきます。

滋賀から一番近い野菜生産者の伊賀有機農産から届く野菜は、一把がビニール袋に入っているような包装では無く、テープで巻いただけの簡易包装が増えてきた気がします。同じ利用するなら、ごみを出さないものを選んでいくことも大切ですね。4/24には、伊賀有機へ理事研修で行ってきます。野菜のことはもちろん、包装についても意見交換してきます。ひとつでもプラゴミ減らしていきましょう！！



☆守山市の「スペースウィン」さん見学報告☆

現在、中期計画推進会議は居場所作りの為に学習を重ねています。その中で、子ども食堂を地域で続けてこられた（現在休止中）「特定非営利活動法人スペースウィン」の代表を務める西村さんをお招きして、お話を伺いました。守山駅からほど近い、緑豊かな街の中に3軒の建物を活用したスペースウィン。指定障害福祉サービス事業として、15社くらいの仕事を請け負い就労継続支援B型をしておられます。それに伴い「グループホームやまぼうし」を通して、そこで働く人たちが安心して住める場所を提供しています。西村さん自身の怪我や、人材不足、また現在のコロナ禍もあり、子ども食堂は再開できていない事に心を痛められているようでしたが、してくれる人がいるならしてほしい、との思いをお聞きし、2月にお話会、4月の初めに、かつて食堂をしていた建物と、社員食堂、作業所、グループホームの見学会を開催しました。名称でもある「スペースウィン」のウインはwomen（女性）から取った、「女性の活躍の場所になるように」との思いが込められているそうです。西村さん自身、その当時には珍しく共働きでキャリアを積んでこられた背景があるそうです。私たちもみんな女性たち。家庭を軸にしながらも、自分たちのできる活動をしていきたい！こんな思いで見学に行きました。今後、コロナ禍ではありますが、生活クラブとして居場所づくりの第一歩をどのように踏み出していくのか？と少し具体的に考えるきっかけにもなりました。これからも学習と会議を重ねていきます。



☆4月学区会報告☆

サステナブルフェス！の一環として「クリーンアップ大作戦」と「遺伝子組み換え（GM）なたね調査」を行いました。以下、各学区会の報告です👉

毎年この時期に定例開催しているので、気になる方はぜひ参加くださいね😊🌸

【湖東エリア】何度かやってきましたが、初めてアブラナの葉っぱをみました😊調査は意外と簡単！いずれも陰性でした。ベトナム戦争で使われた枯葉剤のこと、双子のベトちゃんドクちゃんが日本に来たときのテレビを観たことをブワッと思い出しました。



【守山エリア】お天気に恵まれ、守山市の目田川にてゴミ拾い。子どもたちが大活躍でした。なたねは今回もすべて陰性でした。びっくりするようなゴミ落ちていた？の質問に、子どもたちは「電池！」「ショベル！」と答えてくれました。綺麗な川を残していきたいですね。



*サステナブルフェス！は、持続可能な社会を叶えるために、みんなで楽しみながら身近な暮らしのヒントを探したり SNSなどで伝えたりする生活クラブのイベントです。



