



2021年6月 発行 理事会
 生活クラブ生活協同組合
 〒524-0044 滋賀県守山市古高町 110 番地 8
 TEL 077-514-2028 組合員数 2922名

❀未来へつながる買い物❀【食べる力】が消費材を未来に残してしていく力になる！

暑くなってくると冷たいものが欲しくなる・・・そんな時に家に常備しておきたいオススメを紹介！

温州みかんジュース (株) 日本果実工業
485ml × 6 税込 1696 円 → 1本あたり 283 円



6/22&29 に☑を使ってゼリー & グミを作ろう！開催☆
 詳細は別途配布チラシにて♪

1976 年から生活クラブのオリジナルみかんジュースとして採用された日本最初の果汁 100%ジュース！当時、収穫量が多かった温州みかんの消費拡大を目的に開発されました。一般的なジュースは「全果搾汁(外皮ごと搾る)」が普通ですが、「ジュースは食べるもの」との思いから、1個1個みかんの外皮を剥いて中身だけを搾っているから、渋みや雑味の少ない美味しさが実現できます。繰り返し使えるリターナブルびんでゴミも減らせる！

現在、生産農家の高齢化・後継者不足、異常気象により、みかんの生産量も不安定になっています(この影響もあり 900ml 温州みかんジュースはストレートから濃縮還元)。貴重な国産ストレートジュース！皆で利用して未来につなげよう！



有機わたらいほうじ茶 (株) 新生わたらい茶
200g 税込 362 円

煎茶、番茶、玄米茶、ティーパックタイプもあるよ！
 お気に入りを見つけよう！

コンビニでも手軽にお茶を買える時代。でもペットボトルや紙パックのお茶には酸化を防ぐビタミンC等の添加物が入っていることも多い・・・

また、お茶の栽培には意外に多くの農薬が使われており、米などの農産物に比べて農薬残留基準はゆるいのです。日本で生産されているお茶(緑茶)のうち、有機栽培のお茶はわずか6%ほど(H29年度)。

“茶葉は洗えない” からこそ無農薬が嬉しい！

☆春の仲間作りキャンペーン継続中☆1(個配) → 2(ペア) → 3(班)で得しちゃおう！

1か所に2人分の荷物をまとめて配達するペア配達なら個配システム料1回150円(税別)が毎回無料！さらに友達を誘って3人以上になれば班配達になり、個配システム料無料に加え、利用した消費材の価格の1%がポイント還元！保有ポイントは消費材と交換 or 年度末に精算できます。

Q1.質問や悩みというより要望ですが、もっとベジタリアン対応の冷凍食品増えるといいなあ、と思います、しゅうまいとか。

A2. 組合員の声で消費材が生まれる生活クラブ！声を形にする仲間が増えて、たくさんの思いが実現したらいいなあ～！現在、いわゆるベジタリアン対応とした消費材は取り扱っていませんが、生活クラブでは栽培期間中農薬不使用の野菜ボックスや根菜類（ジャガイモ、タマネギ、人参）は年中美味しく食べられます。今回は今工夫できることとして、消費材の『車麩』を使ったカツと、『高野豆腐』の鶏唐揚げ風のレシピを紹介します♪



～車麩カツ～ 車麩(ミサワ食品)6枚入 税込513円

- ① 水 200cc に醤油大さじ2と生姜のおろし汁を加え、そこに車麩（今回は2枚）を柔らかくなるまで浸す。
- ② 丸い車麩を 4 等分に切り、残った漬け汁に薄力粉を溶く。
- ③ 薄力粉の衣→パン粉、の順に付け、なたね油で揚げれば完成！！



～まるで手羽先?!ベジタリアンの唐揚げ～ 高野豆腐(エムエスエフ)8枚入 税込402円

- ① 高野豆腐(4枚)は水でもどし、水切りをせずそのまま、普通サイズなら6等分にカットする。
- ② にんにく1片はすりおろし、醤油 20～25g (大さじ1＝約 18g) と混ぜて、高野豆腐に回しかけ、優しく揉み込む。
- ③ ②にカレーパウダー3g をまぶして、揉み込む。(水分が出てきますが大丈夫)
- ④ 水分を高野豆腐が吸ったら、片栗粉 40g(おおさじ1＝約 9g)をまぶし、混ぜる。
水分が出て、とろりとするがこれで大丈夫!
- ⑤ 中火にかけたフライパンに、なたね油をひき、高野豆腐を片栗粉に絡めるようにしながら入れていく。まんべんなく焼き色が付くように焼く。焼き上がったら盛り付けて、温かいうちに！

Q2.生活クラブに入ったばかりの新人です。孫が卵アレルギーで、卵を使用していない食材をさがすのが大変です。カタログの消費材の説明の文字があまりにも小さく、原材料の文字に至っては、全く読めません。

A2.生活クラブの消費材は、アレルギー対策をうたったものではありません。原材料の文字が小さく、卵を使っていないものを探すのが大変だといわれること、共感します。消費材は種類が限られていますので、卵を使っていない材の判別がすぐにはできるようになると思います。代表的な材を紹介します。生活クラブは情報開示が原則ですので、わからないことがありましたらお問い合わせください。

♡卵が使われていない代表的な材（牛乳は使われているものがあります）♡

- ・お弁当用つくね串・お弁当用ハムカツ・鶏唐揚げ甘酢あん・お弁当用エビグラタン
- ・L's餃子・野菜餃子・一口餃子・春巻・レンジで6種の野菜コロッケ・牛肉コロッケ
- ・かにクリームコロッケ・牛丼の具・豚丼の具・海鮮しお中華丼の具・ぶたまん・ピザまん
- ・エビピラフ・チーズ入りいももち・バニラアイスなどアイスクリーム系、・チョコっときのこ 等々

役員研修～河野栄次さんお話し～

東京から河野栄次（こうのえいじ）さんに来ていただき、役員研修を開きました！なんと滋賀に来られるのは3年ぶり★

河野さんといえば、生活クラブの創設メンバーのひとり。1965年の当時は19歳という若さで、消費者を苦しめた牛乳値上げに対抗して、「まとめ買いして安く分け合おう」と市販より3円安い牛乳の共同購入サークルを作ったのが生活クラブの始まりでした。

設立から50年以上、今にいたってもなお、既存の消費流通に挑戦を続けている生活クラブの歴史や、新型コロナで社会の転換期を迎えてこれからわたしたちは何に取り組むべきか？など、いろんなテーマについて語り合いました。

印象に残った言葉は、「生活クラブは、消費材に『安全・安心』というワードは使わない。生産工程の分かるもの・素性の分かるものを供給している。自分自身が判断して何を食べるか選ぶのがこの生協の良いところ。」「日本は世界で唯一、少子高齢化の先進国。高齢者でも自分らしく生きるモデルを日本が作っていけるか試されている。『ワーカーズ・コレクティブ』はそういった生き方の道具になり得る。」

まだまだ心に響く言葉がありました！気になる方は学区会で役員に聞いてみて下さいね♪

ワーカーズ・コレクティブ勉強会

守山市下之郷にある保育施設【滋賀シュタイナー ちいさいおうち園】が今年4月、一般社団法人として新しいスタートを切りました🌸

この運営に関わっている組合員を始めとする若いお母さん方からの「ワーカーズ・コレクティブという仕組みを使って運営していくにはどうしたらよいか学習したい！」という声をきっかけに、わたしたち生活クラブで、ワーカーズ運動を展開することを方針として持ちました。その初めの取り組みとして、ワーカーズについての理事研修を開き、ワーカーズを学びたいという組合員と一緒に学ぶ機会を設けました。



講師は、ワーカーズ・コレクティブネットワークジャパン（WNIJ）の藤井恵里（ふじたえり）

さん。自身も【企業組合ワーカーズ・コレクティブ・グラン】（消費材の配送業務）を運営されていて、「設立時は自分たちの想いや言葉をカタチにすることにすごく時間を掛けた。8人から始まり、今では70人を越える組織に成長できた。メンバーの中には70歳を越える方もでてきたが、組織を辞めなくてもイキイキと活躍できる事業を考えていく予定。」と語って下さりました😊

今後もワーカーズに期待したいですね👁️💡

《ワーカーズ・コレクティブとは？》

「自分たちが社会をよくする主役になれる」仕組み。
（＝労働者協働組合）

地域活動に関わる主体的な人びとを生み出し、たすけあい、つながり合う持続可能な地域社会づくりに貢献することが主な事業目的。

原材料にこだわったおいしいパン屋・地域の高齢者に支持される宅配弁当店・ホームヘルパーなど、約600の事業が存在する。



6月14日(月)第12回通常総代会を、ライスヴィル都賀山にて開催します！

☆関西 放射能検査結果☆

全国で扱っている消費材は、生活クラブ連合会のホームページから放射能検査結果がわかります。
 関西のみの消費材は、関西で検査に出しています。

2021年度関西材の放射能検査結果							
【4月検査】							
生産者	対象消費材	産地	実施日	検査機関	Cs134	Cs137	セシウム合計
ウィンナークラブ	パクパクウィンナー	徳島県	4月15日	日吉	ND/1.0	ND/1.0	ND/2.0
株丸本	鶏 ムネ肉	徳島県	4月30日	連合会	ND/1.1	ND/1.2	ND/2.3

☆6月スケジュール☆

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		野洲市学区会	広報委員会		・ダーニング ・守山市学区会	
6	7	8	9	10	11	12
		よしづ編ワーク ショップ	JYUNKAN 委員会		理事会	福祉事業
13	14	15	16	17	18	19
長浜市学区会	総代会	消費委員会	環境委員会		理事研修	
20	21	22	23	24	25	26
		・DVD鑑賞会 ・ゼリー&グミ作り	中期計画策定委員 会		理事会	
27	28	29	30			
		ゼリー&グミ作り	薪ストーブ学習会			

◎7月13日(火)牛乳学習会開催予定！お友だちを誘ってどうぞ！◎

質問や、お悩みを募集！投稿コーナーへの応募もこちらにどうぞ！切り取って、配送担当にお渡してください。

お名前（ ）

さざなみにお名前を掲載してよろしいですか？（ はい ・ いいえ ペンネーム希望⇒ ）