



新センターOPEN企画 マルシェを開催!

10月22日、11月5日に新センターOPEN企画でマルシェを開催しました。

近隣にお住まいの方、チラシが入っていた方が来てくれました。
お肉や豆腐、にんじんの試食ブースや、お肉と伊賀有機の野菜販売。
試食してもらおうと、市販品との違いやおいしさがよく伝わりました。
Rピンの展示ブースもあり、ゴミを減らす取組みを紹介。
配送トラック見学は子どもたちに大人気でした。

10月は**5名**、11月は**4名**が当日加入!

地域の方に、生活クラブのこだわりを話して伝えることができました。

お友達が生活クラブに加入したら、
紹介してくれたあなたに、消費材プレゼントと**50%割引クーポン**がもらえるよ。
仲間作りをみんなでしていきましょう。



たくさんの方に生活クラブのお肉やお豆腐を試食してもらえました!
子どもたちは配送トラックに大興奮!



伊賀有機の生産者と直接お話ことができました!
これから薬物野菜、冬野菜がでできますよ!
お友達誘ってきてね!

★ サバ缶アヒーショ

砂ずりやトマトいれてもいいですね！
残ったアヒーショはパスタと絡めればもう一品完成。

作り方

- ①フライパンにオリーブオイルとにんにく、サバ缶（汁も）を全て入れる。
- ②あつたまればできあがり

さば水煮缶



¥678（税込）

◇ ごぼうサラダのかさ増し

できあいのごぼうサラダ！楽ちん！
しっかり味がついているので
冷蔵庫にある野菜をプラスしてかさ増し。
キャベツ、さつまいも、カボチャ、きゅうりなど。
マヨネーズ&ゴマペーストの味付けなので子どもも食べやすい♪

和風ごぼうサラダ



¥435（税込）



作り方

- ①好きな野菜を切り、必要であればゆがく。
- ②ごぼうサラダと和えてできあがり♪

★
◇
* * * * * 楽しいクリスマスの食卓になりますように♪ *

ゲノム編集トマト苗を受け取らないよう 行政や学校に提出した要望書の回答がきました！

2023年春に小学校や福祉施設にゲノム編集トマト苗を無償提供することが発表されています。
行政や小学校へゲノム編集トマト苗を受け取らないように要望する活動をしています。

野洲市教育委員会・愛荘町教育委員会・栗東市教育委員会
愛東南小学校・愛知川小学校から返事が届いています。

「受けとる」と答えた箇所はありませんでしたが、
「国や企業側からの情報提供がないため判断できない」という回答が2箇所ありました。
また、「文部科学省から案内があった場合は受取を検討する」と答えた箇所もあります。
詳しくは、学区会で共有しましょう！参加してね！

要望書を出して終わりではなく、みんなで動向を追っていきましょう。
自分が住む地域での暮らしは自分のチカラで変えていくのです。

他の誰かがやってくれるわけではありません。
「私はこうあってほしい！」と伝えることは何も特別なことではありません。

一緒に活動していきませんか？





いつもの消費材で クリスマス🎄メニューを作ろう

みんなで利用
500円/月
UP!!

10月11日は各学区会で、クリスマス&お正月消費材の試食会が行われました。
クリスマス限定消費材だけでなく、
いつも注がえる消費材を使って、お手軽クリスマスメニューがもりだくさん。
(インスタグラムやフェイスブックに開催報告載っています)
今年のクリスマスメニューの参考にしてね♪

🎄 りんごの豚肉巻き

43週カタログの表紙にレシピが載っていましたね！
りんごの酸味と甘酸っぱいたれがマッチします。
ボリュームで華やかでパーティ感がでます♪



作り方

- ①りんごを適当に切り（15等分くらい）、豚肉スライスを巻く。
- ②フライパンにオリーブオイルをひいて、豚肉の巻き終わりを下にして焼く。
- ③肉の表面の色が変わったら、醤油・みりん・お酢・酒を入れる。
- ④たれが絡まればできあがり♪

🎄 カナッペ

材料を切ってクラッカーに乗せるだけ！
子どももお手伝いしやすいね。
チーズの代わりに水切りヨーグルトもgood！
チーズクラッカーもgood！
スモークサーモンはマリネやサラダにも。
ブルーベリージャム&クリームチーズ、スモークサーモン&
カマンベールチーズ&ミニトマトなど好きな組み合わせを見つけてね♪

国産六穀クラッカー

スモークサーモン
・スライス



¥254 (税込)



¥578 (税込)

作り方

- ①材料（ミニトマト・スモークサーモン・ブロッコリーなど好きなもの）を切る。
- ②クラッカーに具材に乗せる。

🎄 パエリア

炊飯器でもフライパンでも簡単調理♪
イカ、エビ、ホタテ、玉葱、赤ピーマンがすでに入っているので
この素さえあれば簡単楽ちんに一品完成。
野洲市学区会ではフライパン調理でできたお焦げが好評でした。

冷凍具入りパエリアの具

作り方（炊飯器ver.）

- ①お米をといで水とパエリアの素を入れて炊飯スイッチON。
- ②炊き上がれば完成。



¥765
(税込)

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分かります。
 関西のみの消費材は関西で検査しています。検査結果が届き次第、掲載します。

【9月検査結果】

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
宮崎きのこ園	えのき豆	長野県	9月12日	連合会	ND	ND	ND/6.0
エイヨー食品	大福納豆	北海道	9月16日	連合会	ND	ND	ND/6.0

【10月検査結果】

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
JAグリーン近江	竜おうみん	滋賀県	10月4日	連合会	ND/0.4	ND/0.5	ND/0.9
ビュアライス次は枝野	コシヒカリ	新潟県	10月17日	理研分析センター	ND/1.1	ND/1.2	ND/2.3
ファーマーズクラブおとんぼ	ひとめぼれ(玄米)	山形県	10月18日	理研分析センター	ND/0.6	ND/0.7	ND/1.3
ファーマーズクラブおとんぼ	春駒コシヒカリ(玄米)	山形県	10月18日	理研分析センター	ND/0.3	ND/0.3	ND/0.6
ファーマーズクラブおとんぼ	新境つやひめ(玄米)	山形県	10月18日	理研分析センター	ND/0.6	ND/0.7	ND/1.3
津川農作物	タ・フランス	山形県	10月24日	理研分析センター	ND/0.47	ND/0.48	ND/1.0

12月スケジュール



年末年始も忘れずに注文しよう！

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 お英子の気になる 添加物学習会 マルシェ
4 東近江市学区会 マルシェ出店	5 湖南学区会	6 中期計画 推進会議	7 金勝森組合の話 を聞いてみよう JUNKAN委員会	8 DVD「抱く」 鑑賞会 リフレッシュツアー 委員会 大津市学区会	9	10
11	12 たすけあい 委員会	13 日野町学区会	14 びわ湖 環境委員会	15 リフレッシュ ツアー委員会	16 理事会	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

30日まで配送があります。
 年始は1月10日から配送がはじまります！

さざなみ んもん・お悩みズバツと解決コーナー

質問やお悩みを募集！切り取って配送担当にお渡し下さい。

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→ ）