



2025年4月1日

生活クラブ生活協同組合 理事会

〒524-0102 守山市水保町 1172 番地 1

077-584-2022 組合員数 3,475 名



# ♪野菜は、よやく・るで♪



4月、新生活の始まりの季節、気温差の大きく体調管理が難しい時期です。

しっかり食べて元気に過ごしましょう☆ 共同購入で物価高に振り回されずに、買い物しませんか？

野菜は作付け計画から値段まで生産者と一緒に決めていきます。そのため市場が急に高くなっても、私たちの野菜は年間一定の価格です！！ この機会に、畑まるごと旬の野菜を食べる暮らしを始めませんか？

無農薬、無化学肥料で丁寧に作られた野菜です。私たちが食べることで農地を守り、持続可能な生産が出来ます。よやくるして、おおぜいで食べていきましょう！！ 初めてのの方はまず、ミニの野菜 box から試してみませんか??



## 第2回やさいクラブを開催しました！@守山センター

～旬の野菜をたべよう 無農薬、無化学肥料（栽培期間中）2/27

今回はお料理上手な組合員が講師☆みんなに野菜お料理のポイントを教えてもらいながら調理を進めて行くお料理会という形での開催となりました。

今日の野菜BOXは分け合い・スタンダード・ミニを使いました🌟分け合いは

全て3つずつ届きます。

山盛りてんこ盛りの旬のお野菜がずらっと並びました！白菜3玉はインパクト大でした！

しかし！！それを全て！！順番に調理していき・シチュー・菜飯・和物・白菜の浅漬け風サラダ・ネギ味噌・葉玉ねぎのスープの6品が完成🌟🌟

どのお料理も塩がベースとなり一般的な調味料での味付けだったので家でもすぐに作れそうなものばかりでしたよ！旬の野菜をぜひ食卓に♡ 市場価格は高止まりのまま

やさいBOXの価格は、食べる約束をしているので一定の価格です！価格表をチェックして、よやく・るしよう！！



## やさいBOXの価格



【分け合い】	価格(税込)	【スタンダード】	価格(税込)	【ミニ】	価格(税込)
小松菜 <1束約200g>	199	ほうれん草 <1束約200g>	199	ほうれん草 <1束約200g>	199
葉たまねぎ <1束約200g>	199	小松菜 <1束約200g>	199	ターサイ <1~2株>	199
白菜 <1束約150g>	216	ナバナ <1束約150g>	216	白ネギ <1束1~3本約300g>	252
ブロッコリー <1株・400g以上>	225	れんこん <約500g>	225	合計	650
合計	839	合計	839		

♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡ 春の仲間づくりキャンペーン中！！お友だちにも伝えよう ♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

## 第3回やさいクラブを開催しました！@守山センター

～旬の野菜をたべよう 無農薬、無化学肥料（栽培期間中）～

2025.3.5(水)

毎回大好評🌟🌟生活クラブの野菜boxを使って野菜料理を食べよう🌟🌟

今回は、消費材の3種のドレッシングを食べてみよう&手作りにんじンドレッシングも作りました！

青じそドレッシング・ごまドレッシング・イタリアンドレッシング、それぞれ違った味でとても美味しかったです🌟🌟

にんじンドレッシングは、生のにんじんをそのまま使いました！

～にんじん🥕ドレッシングレシピ～

にんじん 1/2本・玉ねぎ 1/2・オリーブオイル 150cc・砂糖 小さじ1・塩麹 大さじ1・お酢 大さじ1  
他に届いた野菜は、白ネギ、ほうれん草、小松菜、レタス。蒸したり、焼いたり、煮たりして、楽しみました🥰

野菜boxは、無化学肥料、無農薬（栽培期間中）で育てているお野菜です！皮ごと食べても美味しい🌟🌟

生活クラブの野菜を食べてみたい方、是非次回の野菜くらぶにお越しください!!!



### ～やさいクラブのレシピ～

はじめに【コツ】

- 野菜と塩と水を少しいれて弱火でじっくり火を通すこと、そうすると失敗が少ないです
- 味を決めるのには 2～3 回味見して好みで量を調整して下さい。今回の料理は家庭料理ですので全て分量は計ってないです。好みの味付けにして下さい。

#### ☆季節の野菜でみそあえ

1. 季節の野菜（今回は葉玉ねぎの葉の部分）塩と水（少し）をフライパンに入れて弱火で火が通るまでじっくり蒸し煮ます
2. 味噌（オススメは2種類）、油、みりん（砂糖とお酒でもよい）、お酢少し（お好きな酢）を入れて火にかけながら混ぜる
3. 味を見ながら油、味噌、塩などで調節する

#### ☆牡蠣味ソースとマヨネーズの和物

1. お好きな野菜を食べやすい大きさに切って、塩、水（少し）を入れて弱火でじっくり蒸し煮にします
2. 火が通ったら、ボウルにあけて牡蠣味ソース、マヨネーズ、味噌、ゆずストレート汁（少し）で和えます
3. お好みで味を調整してください

家計に優しい

🥕 **じゃがいも・たまねぎ・にんじん**

よやくる

しょう 🍷

根菜類も無農薬、無化学肥料（栽培期間中）で作っています！！  
毎週、隔週、4週に1回、選べます。常備しておきたい根菜類  
おうちの使い方に合わせて、よやく・るしましよ☆

価格がなんと、じゃがいも 1 kg 323 円 玉ねぎ 1 kg 288 円で 50 円お得です！

にんじん 1 kg 374 円、127 円もお得ですよ！

# 職員紹介

去年12月に入協した  
大西 穂乃香（おおにし ほのか）です。

ひとりでコツコツ、みんなでワイワイ、組合員さんとのお話。  
私の好きが詰まったお仕事が楽しいです☆  
趣味はカメラ、野球です！  
おすすめの消費材は豚バラブロックです。  
厚めに切って、サムギョブサルが最高です♪



生活クラブで経理として働いています。  
市田 節子（いちだ せつこ）です。

生活クラブのおすすめな消費材は  
[白だし][万能つゆ][だし醤油]です。  
遅く帰った時の夕食作りに大活躍の時短調味料です!!  
ストックがないと不安になるくらいかせません。

まだまだ食べていない消費材がたくさんあるので、もしセンターで会う事があればおすすめ教えてほしいです。  
すぐ頼んじゃいます笑！



私たちが大事にしている消費材。  
みんなでしっかり食べて、食べる仲間をふやしていこう!!  
かわいいロゴが出来ました。

子育ての「幸せな時間」を手助けしてくれるアイテムとして、生活クラブと他16の企業等が受賞しました！



## 「おおつむすびマルシェ」 出店します☆

4月6日(日) 11:00~15:00

JR 大津駅前広場と大津駅前公園

生活クラブのピンクの旗が目印です。 みかんジュース（ストレート）の試飲できます!!



ベルリンを後に、ドイツ南西部のヘッセン州環境省でピブリス原発の廃炉手続きについて話を聞いた。連邦国家であるドイツは各州政府が原発の廃炉計画 に関する許認可と監視を行っています。ドイツの原子力法は原発の運転終了、廃炉までを想定していて、脱原発を決めていない日本の原子力基本法とここが大きく違います。

事故ではなく、通常停止した原発の廃炉への道も大変長い道のりです。福島原発の事故後すぐに廃炉が決まってから認可が降りたのは6年後、法に基づき、廃炉作業の監視、監査が州によって徹底して行われ、作業が進められていきます。原子力の技術は、安全性がとても重要なためです。

次は、ヘッセン州の環境省や経済省から委託を受けている、ヘッセンエネルギーエージェンシーでレクチャー。再エネの普及、省エネの推進のため、自治体、企業へのコンサル、市民にエネルギー転換の行動を促す取り組みをしています。例えば、ED 電球1個を無料で交換するイベント、節水型のシャワーヘッドへの交換を呼びかけ、省エネすることでの経済性も実感できるようにしているそう。また電気だけでなく、熱や交通の再エネ化が必要なため、自治体ごとに「地域熱供給計画」を策定することが義務づけられている。HP では、太陽光パネルのある家や施設が「太陽光台帳」として地図で示され、見える化されている。同じように「熱台帳」もある。再エネが公益に基づき公共の安全に資すると州法で定められてることも大きい。

再エネがどんどん広がる欧州、地域内で資源、エネルギーが循環することで、地域が潤い再エネによるまちづくりが成功しています。

再エネを道具に！ 私たちには再エネ主体の生活クラブでんきがあります。まず使う私たちが再エネのある暮らしを選びましょう。脱原発への第一歩です。



月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	
	留置きランチ	マルシェ実行委員会				
6	7	8	9	10	11	12
おおつむすびマルシェ出店	ローカルミーティング	留置きランチ		草津市学区会		
13	14	15	16	17	18	19
	中期計画会議	留置きスキニシランチ		フライパンでパン作り	栗東市学区会	菌ちゃん・トマト定植
20	21	22	23	24	25	26
竜王町学区会	消費委員会 農ある暮らし委員会 湖南学区会	留め置きランチ		第4回やさしいクラブ	NO-NUKES & リフュージア-委員会	北大津学区会
27	28	29	30			
	理事会	留置きランチ				