

暑かった夏が終わり、出掛けるのに良い季節となりました。生活クラブでは、色々なイベントが開催されています。友達を誘っても、一人でも参加しましょう！

☆くらぶルーム“暖”の **暖ミニバザー** 開催します！

9月29日(土)10:30～14:30

日用品・雑貨・手作り品・地場野菜などの販売。

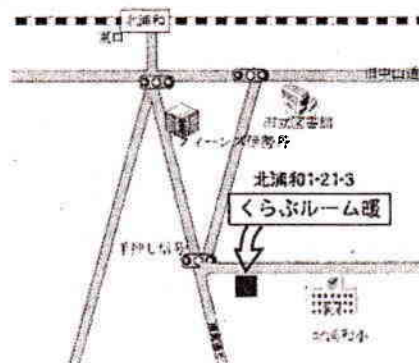
いつものバザーより、ちょっとミニですが、手作り品がプラスされます。

展示説明会(員外の方への試食説明会)も行います。

友達を誘ってきても、一人でもちょっと覗きにきてください。

この機会にスタッフと、生活クラブのことでの

疑問なども話してみませんか？



☆ **学習会** 開催します！

興味があるものに参加してみましよう！

開催場所：中浦和本部

10月27日(土)10:00～12:00 企画や広報を学ぶ

11月24日(土)10:00～12:00 会議や運営を学ぶ

12月 1 日(土)10:00～12:00 協同組合について学ぶ

※申込み、問い合わせは川口センター ☎048-286-6911 赤間まで

まだまだ早いようですが…。

☆冬ギフト・クリスマス・正月用品

試食会 開催します！

大 原地区：10月22日(月)12:30～ 下木崎団地集会所

本 太地区：10月26日(金)11:00～ くらぶルーム“暖”

木 崎地区：11月 4日(日)11:00～ 大古里公民館

原 山地区：10月30日(火)11:00～ 仲本公民館

大谷場地区：10月24日(水)13:00～ 南浦和公民館

大谷口地区：10月19日(金)11:00～ 善前公民館

東浦和地区：10月16日(火)12:30～ 東浦和公民館



※詳細は後日配布の試食会チラシをご覧ください。

どの地区でも参加出来ます。員外の方も参加可能ですので友達連れでも、一人でも気楽に参加できます。みんなでおしゃべりしましょう！

☆ひとことカード を知っていますか？

ひとり一人の組合員が生活クラブの運営をよくしていくことを目的に意見・提案・要望や質問を提出するための用紙の名前です。機関紙「COMEON かもん」に毎回ではありませんが付いています。メモ紙でも「ひとことカード」とし、名前・電話番号(詳細な意見を聞きたい時や、返答する時に利用)が入れてあれば大丈夫です。意見を提出することで運営に参加しましょう！

支部会にて、内容を確認、検討していきたいと思っております。

☆8月23日の キッチンスタジオ

「親子で挑戦!! ライスバーガー」



夏休みのなか、親と子(3歳から14歳が参加)でライスバーガー作りに挑戦しました。家で簡単に作れると好評でしたので、ぜひ皆さんも作ってみてください。当日にスタッフが用意した美味しいメニューのレシピも掲載します。安全な消費材を使って手作りしましょう!

ライスバーガー

1. 炊いたご飯1合分に、片栗粉大さじ1杯を切るように混ぜる。
2. ビンのふた(ケチャップやマヨネーズ)にラップを敷き、ご飯を多めに詰め、逆さにしてぎゅっと押し、丸く形作り、ふたから取り出す。
3. フライパンになたね油を敷いて、両面をこんがり焼く。焼けた面にハケで醤油を塗りもう一度さっと焼くと、味がしみて形もしっかりする。
4. 鶏の照り焼きときんぴらごぼう(ささがきが良い)をはさみ、出来上がり。

鶏の照り焼き

鶏もも肉、むね肉どちらでも。

1. 鶏は一口大に切る。
2. 鶏肉1枚につき、漬け汁(酒大さじ2、醤油大さじ2、みりん大さじ3)に10分漬ける。
3. 鶏肉の汁気をきり、片栗粉をまぶす。
4. フライパンになたね油を敷き、中火でしっかり焼き色がつくまで焼く。
5. ライスバーガー用には、食べやすいように細めに切る。
6. フライパンで漬け汁を温め、鶏肉を戻して汁気がなくなるまでからめる。

ごぼう

ごぼうは食物繊維が特に多く、腸内環境を整える効果の高い野菜です。有効成分は、豊富に含まれる不溶性食物繊維で、便秘解消、整腸、発がん性物質の排除などに効果的。血糖値の上昇を抑制する働きもあり、糖尿病にも有効といわれています。なお、水にさらすと出るアクはポリフェノール。うまみも出てしまうので、アク抜きは不要です。

- * 皮はむかずにタワシで洗い落とす。
- * ささがきのきんぴらにしてから冷凍しても便利。

牛乳みそゼリー



<材料> 4人分

牛乳 450 cc 生クリーム 50 cc グラニュー糖 50g みそ 大さじ1
粉ゼラチン 10g(クリスタルゼラチンの場合は15g) 水 50 cc

<作り方>

1. 粉ゼラチンを水に戻しておく。
2. 鍋に牛乳、生クリーム、溶いたみそ、グラニュー糖を混ぜ合わせ、中火にかけ、沸騰直前で止める。
3. 1. を湯煎で溶かし、2. に加えてよく混ぜる。
4. 3. の粗熱をとり、器に注ぎ冷やし固め、完成。

ミルクアイスの作り方

<材料>

牛乳 200 cc グラニュー糖 大さじ1 ゼラチン 5g
コンデンスミルク 大さじ2 生クリーム 50 cc

<作り方>

1. 小鍋に牛乳とグラニュー糖を入れ、沸騰したら火を止め、ゼラチンをふり入れ、よく混ぜる。
2. 鍋を氷水につけ、粗熱をとる。この時、泡立て器でふわっとするまで泡立てる。
3. 生クリームを7分立てし、コンデンスミルクを加え、よく混ぜる。
4. 3. を2. の鍋に入れ、よく混ぜる。
5. 蓋のある金属製の容器に入れ、冷凍庫で固める。(時々混ぜて、空気を含ませる。)

きゅうりのかりかり漬

<材料>

きゅうり 500g(約5本) しょうが 1片 ごま 大さじ1
調味料…しょうゆ 129 cc 素精糖 45g 酢 20 cc みりん 20 cc



<作り方>

1. きゅうりは乱切り、しょうがは細切りにする。
2. 調味料を鍋に入れ火にかける。沸騰したら火を消し、きゅうりを入れる。
3. 冷めるまでそのまま放置する。冷めたらきゅうりを取り出し、漬け液を火にかけて沸騰したら火を消し、きゅうりを入れる。
4. もう一度③を繰り返す。
5. 3度目きゅうりを取り出したら、もう一度漬け液を沸騰させ、火を消してから、しょうがとごまを入れ、きゅうりを鍋に戻す。
6. そのまま冷まして出来上がり。