

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。食べ物もおいしい季節ですね。
お鍋におでん、シチュー、旬の野菜をたくさん食べ、風邪を吹き飛ばしましょう。

埼玉の野菜を食べよう！ 埼玉の畑を応援しよう！

埼玉コア産地セット登録

予定品目が記載されているので利用しやすいですよ！

冬のキャンペーン CO-OP 共済

骨密度計測器や乳がん触診セットを利用して CO-OP 共済に関心を持ってみませんか？

女性コースや、個人賠償責任保険、ケガ通院保障を見直ししましょう。

友達を生活クラブに誘っちゃおう！

ご紹介のお友達へ・・・国産丸大豆醤油 500ml+鶏卵パック（10個入り）プレゼント

紹介してくれたあなたへ・・・まぐろ油漬缶とみかん缶をプレゼント！

仲間と消費材を利用し続けることで生産者はよい消費材を作ることができます。

みんなで仲間をひろげていきましょう。



鶏むね肉はねえ…パサパサしてなんだかおいしく食べられない…というあなた！

かんたん！ 15分で絶品 塩鶏

<材料> 鶏むね肉…2枚、塩…小さじ1、砂糖…小さじ1、酒（料理酒）…50cc

<作り方>

1. 鶏むね肉を真ん中から左右に開き、肉の厚みを均一にし、両面全体をフォークでまんべんなく刺して穴をあける。
2. 鍋に鶏むね肉を入れて、鍋の中で塩（小さじ1）砂糖（小さじ1）をしっかりとみこむ。
3. むね肉の皮目を下にして、重ならないように並べ、酒（50cc）を回しかける。
4. むね肉全体をおおうように、アルミホイルで落とし蓋をし、中火にかける。
湯気が強かったら火を止める。
5. むね肉を裏返し、火を止めた状態で、再びアルミホイルで落とし蓋をして5分ほど蒸らしたら完成。

★むね肉は、完全に解凍しておくのがコツ！！ わさび醤油で食べるとおいしい♪

★棒棒鶏ソースで食べる塩鶏もおすすめ！

練りごま…大さじ3 しょうゆ…大さじ3 砂糖…大さじ2 酢…大さじ2

レモン汁…1/4個分 ごま油…大さじ1 ラー油…少々 ねぎみじん切り…大さじ1

しょうがみじん切り…大さじ1

これを混ぜて塩鶏にかけて召し上がれ！

ホットケーキミックスで作るミニどらやき

<材料>

ホットケーキミックス…200g、卵…2個、砂糖…50g、

はちみつ…大さじ1、牛乳…100cc、サラダ油…大さじ1、あんこ…適量

<作り方>

1. ボウルに卵、砂糖、はちみつ、牛乳の順に入れ、よく混ぜる。
2. 1で作ったものに、ホットケーキミックス、サラダ油の順に加えてよく混ぜる。
3. フライパンに油をうすくひき、弱火で両面を焼く（表面に小さなプツプツができたなら裏返す）
4. 焼けた生地にあんこをはさんでできあがり！

焼いてすぐもいけるけど、ちょっと時間がたったほうがしっとりしておいしい。

★ちょっと面倒でも、ホットプレートで焼くときれいに焼けるよ♪

2回目に焼く生地は、鉄板に余熱があるので弱火で！

どらやきといっしょに日本茶もいいけど…

『牛乳で飲むエスプレッソコーヒー』はいかが？

消費材の『牛乳で飲むエスプレッソコーヒー』無糖 500ml

今の時期にホットカフェオレがおすすめ。心も身体もポッカポカ～

牛乳 150ccと本品 50ccをカップに注ぎ電子レンジで温めて。

試食会

クリスマス正月用品

10月30日原山地区

仲本公民館にて



京風おせち料理



ローストビーフ



クワパオ



どら焼きおいし〜い。

当日は、他地区からも参加していただき、出席者16名とにぎやかな試食会となりました。戸配の方の話は試食しながら、聞くこともでき、20年ぶりに生活クラブに復活したという方、牛乳注文に対する勘違いや、胚芽精米も美味しいとアピールできたことは、生活クラブの仲間として貢献できたと思いました。

今回の消費材、クワパオは、甜麺醬（テンメンジャン）をぬり、レタスと豚の角煮、白髪ねぎをはさんで一気にぱくつく！クワパオは、少々、面倒でも蒸し器で蒸すとふわふわ。お店でいただいているかのようなようです。豚の角煮は、お湯で温めて手軽に食べられてとても便利です。まだまだ、美味しい消費材のことを知らないことはもったいないですね。いろいろな企画に参加して、美味しいものを食して知る、そして仲間を作るってステキです！