



# しらさぎ

第102号 2014年9月

浦和東支部運営委員会ニュース

## ☆登録米について☆

暑かった夏が終わり、いよいよ食欲の秋到来！

栗ごはんや炊き込みごはんの美味しい季節です。行楽のお供に「おにぎり」もいいですね。遊YOU米は＜特別栽培米＞…山形県の農薬基準20成分に対し、遊YOU米は半分以下の8成分。そして鳥海山の岩肌から湧き出た美味しい水で育てられています。これから先も安心・安全なお米を食べ続けたいですね。

**<食べる約束＝登録>が、生産者と後継者を守るのです。**



登録はいつでもOKです……私達組合員で生産者を応援していきましょう！

\* 登録した方には「お赤飯」を1パック差し上げます♪

## ☆200ml牛乳登場☆

900mlでは多いという方におススメです。



飲み切りサイズの可愛いびんです。 2本セットで¥190（税抜き）

生活クラブ共済

## ハグくみ

これからの期待☆ 生活・家事支援などのケアを受けられる独自のシステム検討中!! 私たちの望む共済を目指して、仲間を増やしましょう♪

## ♡♡「LOVEフェスに行こう!」♡♡

試食はもちろん!

ダンスパフォーマンス・せっけん王子のダウン洗い実演もあります♪

10月5日(日) さいたまスーパーアリーナ 10時~15時

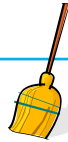


## ☆アルバムカフェ☆

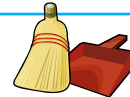


子育てママたちが集まるワークショップ ①9月30日(火) ②10月16日(木)

場所: 大古里公民館 10時~12時 詳しくは配布されたチラシをご覧ください。



## 福を呼ぶ源は掃除から



日本の行事や縁起を招く基本には、

掃除や整理整頓、邪気払いが大切で欠かせないこととなっています。

穢れや汚れや埃などの余分なものを掃除してきれいにしつつ、その上に自分が出来ることを積み重ねていく。そうすることによって、福とは自然に必然的にやってくる。

……「福を呼び込む和のならわし」より……

せっけんはもちろん クエン酸や重曹を使ってお掃除してく福を呼び込みませんか♪



## りんごマフィン



<材料> 卵…1個    マープルシロップ…50g    素精糖…20g  
なたね油（または溶かしバター）…40g    牛乳…大さじ2  
薄力粉…120g    ベーキングパウダー小さじ1  
りんご…1個    グラニュー糖…大さじ1    水…50ml

<作り方>

1. りんごは皮と芯を取り、一口大に切る。鍋にりんご、グラニュー糖、水を入れ、ヘラでざっと混ぜ強めの中火にかける。沸騰したら弱火にし、蓋をして10～15分ほど、りんごがしんなりやわらかくなるまで蒸し煮にする。りんごがやわらかくなったら蓋を取り、再び火を強め、手早く水分を飛ばして冷ます。飾り用に少量取り分けておく。
2. ボウルに卵、マープルシロップ、素精糖を入れ、泡立て器で1分間泡立て、油、牛乳の順に加え、その都度よく混ぜる。
3. 2に薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、ボウルの中心をぐるぐると混ぜる。だんだん粉がなじんできたら、外側に向かって少し力を入れながら粉気が少し残るくらいまで混ぜ、りんごを加え、ヘラでざっと混ぜる。（ふくらみが悪くなるので混ぜすぎないように）
4. 型の7から8分目まで均等に生地を入れ、飾りのりんごをのせる。上から生地をすくっていくと下にふくらみの悪い生地が残るので、分割するように生地を入れる。180℃のオーブンで18～20分焼き、真ん中に串を刺してどろっとした生地がついてこなければ焼き上がり。粗熱がとれた冷めたてが食べごろ。