



☆各地区の試食会に参加しましょう。

(10月中に終わった地区もあります)

- 大原地区 11月18日(火) 12:30~14:00 下木崎団地集会場
デザートバイキング、パングラタン等 (無料)
- 木崎地区 11月9日(日) 11:00~13:00 領家公民館 調理室
クリスマス・正月用品の試食、卵のキッシュ、パンの試食 (無料)
- 本太地区 11月20日(木) 10:30~12:30 元町2丁目集会場
クリスマス・正月用品の試食 (無料)
- 原山地区 10月27日(月) 13:30~15:30 原山公民館
静岡産と鹿児島産の鰻の食べ比べをします (無料)
- 大谷場地区 11月9日(日) 13:30~16:30 南浦和公民館
ケーキ笈を使ってデコレーションを楽しみます (無料)
- 大谷口地区 10月23日(木) 13:00~16:00 善前公民館
うな丼、中華丼、パングラタン、ロールケーキ等 (無料)



☆みんなで注文しましょう!

伏見蒲鉾の「スティックかまぼこ」=タラのすり身と紅ずわいがにの落とし身が入っていて、さけるタイプのかまぼこです。 47週、来年の1週。

みえぎょれん販売の「伊勢のり」と「焼のり」=色、光沢、香り、すき方などが優れた高品質ののり。提携先が仕入れ、加工、出荷まで行い、複雑な流通経路を省いています。「伊勢のり」…47週、51週。 「焼のり」…46週、48週。

☆システム変更のお知らせ

2015年4月（13週）からシステムが変わり、毎週注文になります。
ウェブの「eくらぶ」に登録しましょう。

☆☆☆わたしのイチオシ☆☆☆

今月号から「わたしのイチオシ」が始まります。毎月、各地区の担当者の「イチオシ」の消費材が紹介されます。どうぞお楽しみに！ さて第1回、たくさんあって迷うのですが…

◎平田牧場の豚肉（ブロック、スライス、ひき肉）

30年前に初めて食べたのは「ひき肉」。こんなにおいしいんだ！と感動しました。以来豚肉はよそで買ったことがありません。夫も、私が生活クラブに加入してから、もうよそでハンバーグは食べられないと言っています。

◎肉厚わかめ300g（200gもあります）重茂漁協

とにかくおいしい！ みそ汁は、さっと水につけて塩抜きした「肉厚わかめ」をきざんで、味噌をいれて火を止めてから最後に入れます。煮すぎない方が美味しいです。海藻サラダ、酢味噌あえ、わかめご飯も！ わかめご飯は、しらすを醤油と酒などでちょっと煮たものに塩抜きしてきざんだ「肉厚わかめ」をあえて、炊いたご飯と混ぜるだけ。超簡単でおいしい。

◎白だし（360mlと500mlがあります）タイハイ（株）

お弁当に入れる卵焼き、卵を溶いて「白だし」をちょっと入れるだけで焼いています。他には調味料を何も入れなくても美味しい！ 肉じゃが、野菜のおひたしなどにも入れます。班の人のいわく「白だしを入れるだけでどんな料理もグレードアップするのよ！」 別の人が言うには、おでんも、塩や醤油は使わずに「白だし」を入れるだけで美味しくできるそうです。こんど高橋徳治商店の「おでん種7種セット」で作ってみます。

☆お米の登録をしましょう！ 登録はいつでもできます♪

新米の季節です！ お米、登録していらっしゃいますか？

私達がお米を登録することで、生産者の方々は安心してお米を作ることができます。

登録すると注文し忘れることもなく、定期的にお米が届くのでとっても便利です。

価格も、OCR注文よりも 5kgにつき53円～105円安いです。

月3kgから登録できるので、お米を登録して生産者を応援しましょう！！

いま登録すると「お赤飯」1パックをプレゼント。職員にお気軽にお声かけ下さい。

☆OCRの提出を忘れずに！！

OCRの未提出が増えています。生活クラブは私たちが消費材を購入することで成り立っています。忘れずにOCRに記入して、毎回提出しましょう。

発行：浦和東支部委員会

編集：大谷口地区